

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

GESUNDHEIT

Suche nach der Formel für ein langes Leben

FÜSSE

Machen Sie Ihren Füßen Beine

FREIZEIT

Wasserspaß im Bergischen

TRENDS

So isst man 2014

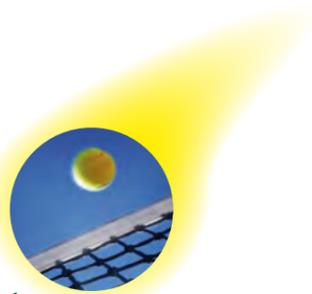
1. Quartal 2014 / Ausgabe 56

Inhalt



TIPP IM BERGISCHEN

8 Wasserspaß –
für Wasserratten, Flußpiraten
und Badenixen



14 Sport
Tennis – ein schlafender Riese ist erwacht



mit trendigen Rezepten

18 Ernährung
Ernährungstrends 2014

4 Termine
Veranstaltungen und Termine in Ihrer Nähe



6 Buchtipp
*Steinalt und kerngesund –
Reise zu den Weltmeistern
des Lebens*



11 Gesundheit
FÜSSE



16 Für Kinder
Miträtseln und gewinnen



Wo dieses Zeichen steht,
erhalten Sie auf Wunsch
Post von uns



Hier finden Sie weiter-
führende Informationen
im **Internet**



Bei diesem Zeichen
finden Sie interessante
Zusatzangebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wissen Sie noch, wo Sie heute vor einem Jahr waren? Nein? Dann lohnt es sich vielleicht, unseren Tipp im Bergischen zu lesen. Hier gibt es Tipps für unvergessliche Ausflüge für Wasserratten, Flusspiraten oder Badenixen in der Region.

Warum der 7. Juli 1985 vielen noch in guter Erinnerung ist, erfahren Sie in unserem Sportthema. Es geht dieses Mal um eine sehr beliebte Sportart, die vielleicht wieder einen neuen Boom erlebt. Vielleicht haben Sie am 7. Juli 1985 ja auch vor dem Fernseher mitgefiebert.

Wenn es um das Erinnern geht, denken Sie doch häufiger mal an Ihre Füße. Lesen Sie auf Seite 11, warum es sich lohnt, ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und wie Sie lange auf Ihren gesunden Beinen stehen.

Von langer Gesundheit handelt auch das im Mai erscheinende Buch von Marcus Lauk. Er ist um die halbe Welt gereist, um dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, warum Menschen an manchen Orten besonders lange leben.

Auf jeden Fall erhöhen Sie Ihre Chancen auf ein langes und gesundes Leben mit unseren zahlreichen Gesundheitsangeboten. In der beiliegenden Broschüre finden Sie alle Extras der BERGISCHEN in der Übersicht. Entdecken Sie Ihre persönlichen Gesundheitsvorteile. Unsere vielen Zusatzleistungen wurden übrigens mehrfach ausgezeichnet. Zuletzt erhielten wir im Januar dieses Jahres in Berlin den Preis der Zeitschrift Focus-Money für das beste Angebot an alternativer Medizin.

Besonders hinweisen möchte ich an dieser Stelle auch auf den nochmals erweiterten Flexibonus. Ihr großer Vorteil: Im Gegensatz zu Bonuszahlungen und Prämienleistungen müssen Sie diese Leistungen nicht versteuern. So genießen Sie die Vorteile zu 100 %.

Ich wünsche Ihnen einen unvergesslichen Frühling. Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihre Freizeit.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

Individuelle Tipps auf individuelle Fragen

Renommierete Fachleute aus verschiedenen Bereichen antworten auf Ihre individuellen Fragen, geben Tipps und Anregungen in den kostenlosen Expertenchats der BERGISCHEN. (pk)

Überblick der Expertenchats

14. April 2014, 20:00 bis 21:30 Uhr
Motivation zu mehr Bewegung

12. Mai 2014, 20:00 bis 21:30 Uhr
Sport und Bewegung bei Diabetes

Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Krankheiten vorbeugen mit gesunder Ernährung

Ganz bequem anfordern:

per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder telefonisch unter 0212 2262-140



Kostenlose Vorträge

Erste Hilfe bei Kindern

Unser Experte Christian Fisch informiert Sie über Erste Hilfe bei Kindern. Kostenlos für Versicherte der BERGISCHEN und alle Interessierten.

02.04.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal

09.04.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Solingen
Hauptstraße 30, 42651 Solingen

16.04.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Bergisch Gladbach
Hauptstraße 164 A, 51465 Bergisch Gladbach



Alles rund ums Baby

Unsere Expertin, die Hebamme Lena Lausberg, informiert Sie über Schwangerschaft und Geburt.

22. Mai 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal

5. Juni 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Solingen

12. Juni 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

(Adressen Kundenzentren s. o.)



Interessiert?

Dann melden Sie sich einfach an unter:
Telefon 0212 2262-0
oder schreiben Sie uns: info@die-bergische-kk.de

Ernährungskurs

„Bewusste und genussvolle Ernährung“

Erfahren Sie an sechs Abenden von der Ernährungsberaterin Doris Kallenbach alles Wissenswerte über eine „Bewusste und genussvolle Ernährung“.

Die Kurskosten liegen bei 190,00 Euro.

Für Versicherte der BERGISCHEN gilt: Zertifizierte Präventionskurse – wie dieser Ernährungskurs – werden mit 500,00 Euro im Jahr bezuschusst.

6. Mai 2014, 18:00 bis 19:30 Uhr

Rehazentrum Wuppertal
Sonnborner Ufer 2, 42327 Wuppertal

28. Mai 2014, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gesundheitspraxis Hilden
Hagdornstraße 12, 40721 Hilden



Interessiert?

Anmeldungen unter: Telefon 02103 909591 oder per E-Mail an doris.kallenbach@arcor.de

Bestes Angebot: Alternative Medizin



Frank Pöpsel, FOCUS-MONEY; Joachim Wichelhaus, BERGISCHE; Götz Hachtmann (v.l.n.r.)

(ad) Jedes Jahr nimmt das Magazin FOCUS-MONEY einen großen Vergleich gesetzlicher Krankenkassen vor. Als regionale Krankenkasse ist die BERGISCHE bereits „Testsieger“ und wurde darüber hinaus in vielen weiteren Kategorien prämiert. Vorstand Joachim Wichelhaus nahm im Februar die Auszeichnung „Bestes Angebot Alternative Medizin“ in Berlin entgegen.

Mehrfach hat FOCUS-MONEY die BERGISCHE bereits ausgezeichnet. In Deutschlands größtem Krankenkassenvergleichstest prüfte das Magazin gesetzliche Krankenkassen auf ihre Stärke bei Leistungen, Extras und Services. Die Ergebnisse der BERGISCHEN lassen sich sehen: „Testsieger gesamt“ als regionale Krankenkasse und BESTE Krankenkasse in mehreren Kategorien (Mitte 2013) sowie in Ausgabe 49/2013 BESTES Angebot Alternative Medizin.

Chefredakteur Frank Pöpsel (FOCUS-MONEY) übergab beim Festakt Ende Januar in den Räumen der Parlamentarischen Gesellschaft in Berlin persönlich die Auszeichnungen. Bundestagsvizepräsident Johannes Singhammer gratulierte mittels Videobotschaft. Der FOCUS-MONEY betonte den Stellenwert des exklusiven Treffens: Mit den 18 besten Krankenkassen Deutschlands sei dort sozusagen die „Crème de la Crème“ der Branche zusammengekommen. Vorstand Joachim Wichelhaus ist stolz auf die Auszeichnung. Sie zeigt, dass Leistung und Qualität keine Frage der Größe ist. Im Gegenteil: Wo Gesundheit das Wichtigste im Leben ist, sollten Versicherte viel mehr vergleichen, was ihre Krankenkasse auf Dauer leistet. Auszeichnungen bieten eine gute Orientierung.



Hierzu stellen wir Folgendes fest: Verschreibungspflichtige Medikamente sind von der Rabattierung ausgenommen. Versicherte der BERGISCHEN erhalten einen Rabatt in Höhe von 5 % auf die Konditionen der Bergischen Versandapotheke für verschreibungsfreie Arzneimittel bei Bestellungen per Internet.

Kurz notiert

(pk) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen wieder adäquat aus: 2013 betrug es rund 135.000 Euro. Die Altersvorsorge betrug 12.000 Euro. Seit November 2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.

Fehlerteufel

(ad) Im Kundenmagazin Ausgabe 3/2013 sowie im Beileger informierten wir über 20 % Rabatt auf verschreibungspflichtige Medikamente unseres Partners „Bergische Versandapotheke“. Leider hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen.



Marcus Lauk

Reise zu den Weltmeistern des Lebens

Im Mai erscheint das Buch „Steinalt & Kerngesund – 100 Jahre erfüllt leben“ des Kölner Gesundheitsphilosophen Marcus Lauk.

Im Interview mit „informiert!“ schildert er, wie er auf die Idee gekommen ist, weltweit 100-Jährige zu besuchen, die bis ins hohe Alter gesund sind, und was er dort erlebt hat. (mas)



Buchtipp:
Steinalt & Kerngesund
Marcus Lauk
ISBN: 9783862431069
24 Seiten, Taschenbuch
19,90 €

Wovon handelt Ihr Buch „Steinalt & Kerngesund – 100 Jahre erfüllt leben“?

Das Buch beschreibt, wie Menschen weltweit lange und gesund leben – und was wir daraus lernen können. Ich erzähle von meiner Reise zu den vier Orten, an denen Menschen länger und gesünder leben als anderswo. Das sind die japanische Insel Okinawa, die griechische Insel Ikaria, die italienische Insel Sardinien und Loma Linda im US-Bundesstaat Kalifornien. Im zweiten Teil des Buches habe ich zusammengefasst, was ich dort gelernt habe – und wie wir alle 100 Jahre erfüllt leben können. Zum Beispiel mit vielen Rezepten für gesundes und leckeres Essen.

Wie sind Sie auf die Idee für dieses Buch gekommen?

Das Buch ist in erster Linie eine Reise um die Welt, zugleich aber auch eine Reise zu mir selbst. Heute, im Jahr 2014, lebe ich gesund. Das war aber nicht immer so. Als ich 27 Jahre alt war, lebte ich wie im Hamsterrad. Ich war gestresst, habe kaum Sport getrieben und hatte Übergewicht. Ich weiß noch genau, wie ich dann beim Blick in den Spiegel so erschrocken über das war, was ich da gesehen hatte, dass ich wusste: Ich muss etwas ändern. Ich habe dann 27 Kilogramm Übergewicht innerhalb von zwei Jahren abgenommen. Und ich habe begonnen, mich professionell mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen. Zum Beispiel, indem ich Ernährungswissenschaften und Gesundheitsmanagement studiert habe. Was mir während meines Studiums auffiel, war, dass es

wahnsinnig viele Theorien gibt, etwa zur Ernährung, die sich widersprechen. Das hat mich neugierig gemacht. Ich wollte wissen, wie es in der Praxis funktioniert, lange und gleichzeitig gesund zu leben – und persönlich von den „Weltmeistern des Lebens“ lernen.

Welche Erkenntnisse haben Sie von dieser Weltreise mitgebracht?

Von dieser Weltreise bin ich mit einem Koffer voller Erkenntnisse und praktischer Tipps wiedergekommen. Auf der griechischen Insel Ikaria habe ich zum Beispiel von Georgios, einem 90-jährigen Griechen gelernt, dass nicht nur wichtig ist, was man isst, sondern auch, was man nicht isst. Und das alles in traditionellen Mengen, also weniger als wir heute oft essen. In der kalifornischen Kleinstadt Loma Linda, nahe Los Angeles, habe ich unter anderem sogenannte „Naturewalks“ mitgemacht. Einmal pro Woche verbringen dort einige Kalifornier einen ganzen Tag in der Natur. Sie sind damit mehr in Bewegung als wir. Die Japaner auf Okinawa haben mir „Ikigai“ nahegebracht, ihre Interpretation vom Sinn des Lebens. Sie freuen sich jeden Morgen auf den Tag, der vor ihnen liegt.

Und wie sieht nun die Formel aus, um 100 Jahre erfüllt leben zu können?

Es gibt nicht die eine Formel für ein langes und gesundes Leben. Aber es gibt vier Lebensbereiche, die stimmen müssen: Ernährung, Bewegung, Psyche und Umfeld.

TIPP IM
BERGISCHEN

Für Wasserratten, Flusspiraten und Badenixen

(Ira) Frühling, Sonne – nichts wie raus.
Bald schon locken warme Temperaturen
ins Freie. Dieses Mal gibt es Tipps, wo man
im Bergischen am besten baden und
Wassersport treiben kann.



Baden kann man nicht nur in Seen und im Meer. Auch in Talsperren. Zwölf gibt es im Bergischen Land, sechs davon können für Freizeitaktivitäten genutzt werden. Unter anderem die **Wuppertalsperre** im Städtedreieck Remscheid, Radevormwald und Hückeswagen, gebaut 1987. Hier ist das Baden seit 2012 – auf eigene Gefahr – erlaubt. Bei der Kräwinklerbrücke gibt es Liege- und Spielwiesen, einen Kiosk, Tretbootverleih, Kanusportverein und eine Tauchschule. Man darf angeln, etwa Hecht, Zander, Barsch, Karpfen und Forelle, die Talsperre mit kleinen (Segel-)Booten und Kanus befahren und surfen. Ins Wasser kommt man am besten von den Anlegestellen Lennepener Bachvorsperre, Karrenstein und Kräwinklerbrücke aus. Gepachtet wird die Wassersport- und Freizeitanlage von der GABE gGmbH (Telefon 02191 478171), einer gemeinnützigen Gesellschaft, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Jugendliche und (Langzeit-)Arbeitslose zu beschäftigen und auszubilden.

Besonders die „größte Badewanne des Bergischen“, die **Bever-Talsperre** in Hückeswagen, ist an heißen Wochenenden gut besucht. Bis auf das Motorbootfahren sind hier alle Wassersportarten erlaubt und die alte Sperrmauer ist ein lohnendes Ziel für fortgeschrittene Taucher.
www.beventalsperre.eu

Beliebt vor allem bei Drachenbootpaddlern ist der Wuppertaler **Beyenburger Stausee**, der 1954 in Betrieb genommen wurde. Hier finden im Sommer auch Drachenbootrennen statt, die Besucher von nah und fern anlocken. In den letzten Jahren wurden einige Hunderttausend Euro in die Sanierung der 190 Meter langen Fischtreppe bei Beyenburg investiert, die es zum Beispiel Lachsen wieder ermöglichen soll, hier zu laichen.

Dem **Unterbacher See** im Süden Düsseldorfs wird nachgesagt, er versprühe ein gewisses „Urlaubsfeeling“. Im Hafen liegen Tret- und Ruderboote im Verleih, neben einigen Restaurants rund um den See gibt's auch eine Grillstation, einen Campingplatz sowie am Südstrand einen FKK-Bereich und eine Surfschule. Geöffnet von Anfang Mai bis Mitte September, so das Wetter mitspielt.

Wie der Unterbacher See ist auch der **Elbsee** im Hildener Nordwesten durch den Abbau von Kies und Sand entstanden. Seit drei Jahren kann man hier am Schalbruch auf der Hälfte des 37 Hektar großen Sees Wassersport betreiben, während die andere Hälfte Naturschutzgebiet ist. Im Angebot sind etwa Surfen und die Trendsportart SUP, Stand-up Paddling: Schnupperstunden werden im Sommer beim „Hildener Windsurfing Club“ mittwochs ab 17:30 Uhr angeboten. Ebenfalls aktiv sind hier auch der DLRG, Kanuten und Düsseldorfer Tauchvereine. Geplant ist schon länger eine Wellnessoase, die nun offensichtlich 2015 Realität werden soll.

Sportlicher geht es da schon am **Baumberger See** in Langenfeld zu. Auf fünf verschiedenen Bahnen können Mutige auf Wakeboards oder Wasserskiern ihr Können zeigen. Saisonstart ist der 15. März, 12 Uhr. Vom 6. bis 9. Juni findet hier das große Wake-up-Zeltcamp mit Party und Events statt. Anfängertraining immer sonntags von 10 bis 11 Uhr.
www.wasserski-langenfeld.de



Am 4. Mai ist es so weit: Die Clubmitglieder des TSC Manta treffen sich zum gemeinsamen Antauchen am **Widdauer See II** in Langenfeld. Ebenso reizvoll wie die Lage in einem Naturschutzgebiet ist die Zufahrt über eine Allee mit altem Baumbestand. Der See ist die Heimat zahlreicher Karpfen, Hechte, Flussbarsche, Rotfedern, Aale und Flusskrebse, bis zu 20 Meter tief, und die Wassertemperatur schwankt je nach Jahreszeit zwischen 4 und 22 °C. Weitere Informationen unter: www.manta-haan.de.

Auch im **Hitdorfer See** bei Leverkusen besteht die Möglichkeit, zu baden und zu tauchen. Hier gibt es auch eine Tauchbasis, bei der man Equipment leihen oder Kurse belegen kann, Kontakt: Telefon 02173 287676, www.cafestrandgut.de.

Kanufahren auf der Wupper ist nicht nur was für Profis – auch Familien und Gruppen haben dabei ihren Spaß. Am besten unter fachkundiger Anleitung, zum Beispiel vom Weltklasse-Kanuten und viermaligen Weltmeister Thomas Becker, der in Solingen seine Basis hat. Er bietet Kajak- und Kanadierkurse sowie naturverträgliche geführte Touren an. Mehr unter Telefon 0212 / 264 2705, www.wupperkanutouren.de.

Ein Idyll am Wasser bietet auch die sanierte **Schiffsbrücke an der Mündung der Wupper in den Rhein** zwischen den Leverkusener Stadtteilen Rheindorf und Wiesdorf, Rheinuferweg 100. Hier befand sich in den 1970er-Jahren ein populäres Ausflugsziel mit einer Schänke „Zur Wuppermündung“ und drei Kähne, die aber zusehends verlotterten. In jahrelanger Arbeit wurden die drei – „Einigkeit“, „Recht“ und „Freiheit“, so ihre Namen – wieder restauriert und können nun zwischen tief hängenden Weiden am Ufer wieder besichtigt werden. Zu Ostern sollen auch ein Café und ein Kiosk startklar sein. Infos unter www.schiffsbruecke.com.

Aktuelle Informationen zur Wasserqualität der Seen in der Region gibt es unter www.badegwaesser.nrw.de.

Haben Sie auch einen Tipp im Bergischen? Senden Sie ihn an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 100540, 42705 Solingen oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Die schönsten Tipps werden veröffentlicht.



Täglich vollbringen sie Höchstleistungen und in einem Menschenleben umrunden sie viermal die Erde. Leider beachten wir sie oft erst, wenn sie sich mit Schmerz melden und zum Krisengebiet werden. Dabei sind unsere Füße anatomisch hochkomplexe Gebilde, denen wir den aufrechten Gang verdanken. Sie tragen unser gesamtes Körpergewicht und wenn wir ihnen etwas Aufmerksamkeit schenken, tun sie dies ein Leben lang! (cg)

ZEIGT HER EURE FÜSSE, ZEIGT HER EURE SCHUH.

Erst kürzlich hat eine Untersuchung gezeigt, dass es vielen Menschen unmöglich ist, ihre eigenen Füße auf einem Foto wiederzuerkennen. Oft sind die Füße nur zwei Fremde am Ende unserer Beine, denen wir relativ wenig Zuwendung schenken. Nach Liebe klingt das nicht, auch das nicht, was wir ihnen gelegentlich antun: Im alten chinesischen Kaiserreich war das extreme Einbinden der weiblichen Füße üblich, da die Trippelschritte der deformierten „Lotus- oder Lilienfüße“ einem verbreiteten Schönheitsideal entsprachen. Die Frau des 21. Jahrhunderts, die selbstbewusst auf eigenen Füßen steht, tut dies zuweilen in einem Schuhwerk, das sie daran hindern könnte, einer entgegenkommenden Straßenbahn auszuweichen. Noch immer folgen Frauen fragwürdigen Schönheitsidealen und zwingen ihre Füße in fußfeindliche Schuh-Modelle.

WO DRÜCKT DER SCHUH?

Blasen, Druckstellen, verkürzte Sehnen oder knöcherne Veränderungen sind oft der traurige Lohn und was Lord Voldemort für Harry Potter, ist der Hallux Valgus für die Frau von heute: der sogenannte Hammerzeh. Eine Fehlstellung, bei der der erste Mittelfußknochen in Richtung der Fußaußenseite wandert und der durch das regelmäßige Tragen von High Heels entstehen kann. Ein Schuh sollte den Fuß physiologisch sinnvoll unterstützen und sofort passen. Schuhe, die den Fuß in irgendeiner Weise belasten oder einengen, verursachen Schmerzen. In der Folge treten Ausweichbewegungen im Gangablauf auf, die dann langfristig an anderen Stellen des Körpers Beschwerden hervorrufen.

Erfreulicherweise sehen gesunde und bequeme Schuhe, heute keineswegs mehr unsexy aus und in Verbindung mit der richtigen Pflege, lassen sich viele „Fehlritte“ wieder ausgleichen.

FUSSFREUNDSCHAFT PFLEGEN

In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht, hier verlaufen unzählige Nervenbahnen. Sie sind unseren Händen sehr ähnlich und wir sollten ihnen auch genauso viel Aufmerksamkeit und intensive Pflege gönnen. Mit einem entspannenden Fußbad in lauwarmem Wasser, mit Rosmarin- oder Zitronenöl, verwöhnt man die Nase gleich mit. Für eine wunderbar geschmeidige Fußhaut: einen Teelöffel Honig, vermischt mit zwei Teelöffeln Sahne ins Fußbad geben. Danach können leichte Verhornungen mit Peelings oder einem Bimsstein sanft wegmassiert werden. Bei der Benutzung von Hornhauthobeln sollte man vorsichtig sein, da diese tieferliegendes Gewebe verletzen können. Zum Abschluss: die Füße mit einer reichhaltigen Pflegecreme mit Mandelöl, Urea oder Kakaobutter einreiben. Auch die Fußnägel sollten regelmäßig geschnitten und gepflegt werden, damit sie nicht seitlich einwachsen und keine Entzündungen des Nagelbettes entstehen.

EINE KLEINE FUSSNOTE

Bis sich unsere Physiognomie an den aufrechten Gang angepasst hatte, dauerte es einige Millionen Jahre. Mit 60 Muskeln, beinahe 30 Knochen und Gelenken, mehr als 100 Bändern und über 200 Sehnen verhelfen uns unsere Füße, zu Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sie sind Meisterwerke der Evolution und wenn wir sie als solche behandeln, ist das vielleicht nur ein kleiner Schritt für die Menschheit, aber sicherlich ein wesentlicher für die eigene Lebensqualität!





Flexibonus 2014: Die modernisierte Form des Bonusprogramms

(jg) Seit dem 1. Januar 2014 können Sie sich über noch mehr Spielraum bei der Auswahl von gesetzlich nicht vorgesehenen Leistungen freuen, die Sie nun kostenlos in Anspruch nehmen können. Zum Jahreswechsel wurde unser attraktives Highlight – der Flexibonus – auf 300,00 Euro aufgestockt und erweitert. Wählen Sie aus professioneller Zahnreinigung, Osteopathie, alternativen Arzneimitteln, Schwangerschaftsvorsorge oder Geburtsvorbereitungskursen für den Lebenspartner, Zuschuss zu Sehhilfen, sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen oder erweiterter Vorsorge Ihre Favoriten. Für alle Angebote gilt: Sie sparen bares Geld; insgesamt bis zur Gesamtsumme von 300,00 Euro pro Jahr und pro Person.

Das bisherige Bonusprogramm BonusFit2 wurde zum 31. Dezember 2013 eingestellt. Hintergrund ist eine von uns in Auftrag gegebene Analyse des Programms auf Nutzung und Wirksamkeit durch Experten der Universität Duisburg Essen. Das Ergebnis: Der nach § 65a Sozialgesetzbuch V (SGB V)

verlangte Wirtschaftlichkeitsnachweis konnte von unserer Seite nicht erbracht werden. Ein Fortbestand des Bonusprogramms in der bisherigen Form war im Sinne all unserer Versicherten nicht gerechtfertigt. Wichtig ist uns jedoch, dass die hier eingesparten finanziellen Mittel auch weiterhin den Versicherten uneingeschränkt zugutekommen. So wurde das Geld in die Erweiterung des Flexibonus investiert.

Die Vorteile des Flexibonus liegen in der Vielfalt der Leistungsangebote, welche weiterhin die Prävention und die steuerlichen Vorteile im Fokus haben. Er ist nicht einkommensteuerpflichtig, die vollen 300,00 Euro gibt es für Sie ohne Abzüge. Und damit auch wirklich jeder von dem Flexibonus profitieren kann, steht er allen Versicherten zur Verfügung, auch Mitgliedern, die bei der BERGISCHEN familienversichert sind.

Weitere Informationen zum Flexibonus inklusive Beispielen und Voraussetzungen finden Sie online unter www.flexibonus.de



Aktuell

Die neuen
Ray-Ban
Modelle sind
eingetroffen
- 2014 -

JETZT SICHERN:
MITGLIEDERBONUS

10%
Rabatt

AUF DAS GESAMTE
SORTIMENT!

für alle Mitglieder der
BERGISCHEN

Schauen Sie in unserem Brillen- und Kontaktlinsenstudio in Solingen vorbei und lassen sich von unserem Augenoptikerteam persönlich beraten. Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Studio.



Wilhelmshöhe 3-5
42655 Solingen
Tel: 0212 - 383 69 27
Email: info@eye-buy.de
www.brillen-solingen.de



Frischer Look und moderner Komfort Die neue Website der BERGISCHEN

(ad) Pünktlich um Mitternacht war es so weit: Seit dem 1. Februar begrüßt Sie die neue Website der BERGISCHEN. Mit bis zu 2.000 Besuchen täglich ist sie quasi ihr bestbesuchtestes Kundenzentrum – und exklusiv rund um die Uhr für Sie da.

Jetzt nicht nur im frischen Look, sondern mit vielen neuen Funktionen und verbesserter Navigation. Damit Sie noch schneller alle gewünschten Infos und Vorteile bei der BERGISCHEN finden und neue Extras kennenlernen. Übrigens egal, ob im Büro am PC, auf der Couch per Tablet oder unterwegs via Smartphone: Die Website passt sich jetzt „intelligent“ und komfortabel Ihrem Gerät an.

Die wichtigsten Neuerungen für Sie im Überblick:

Slider
Das „Schaufenster“ mit großen, prägnanten Bildern. Sie finden hier zum Beispiel die vier neuen Themenwelten oder weitere Highlights, zum Beispiel den Flexibonus.

Navigation
Die neue Menüpunkte wurden zugunsten einer Vereinfachung klarer und größer gestaltet. So finden Sie sich schneller auf den Seiten zurecht.

A bis Z
Alle Leistungen, Extras, Services und Partner finden Sie jetzt in übersichtlichen Verzeichnissen, sortiert nach Stichworten.

Termine
Interessante Aktionen, Chats oder Vorträge im Überblick: Grün hinterlegte Termine direkt bei der BERGISCHEN (z. B. Infoabende oder Expertenchats), graue bei externen Partnern (wie Gesundheitstage oder Kurse).

Interaktion
In ausgewählten Bereichen können Sie Informationen mit Sternen bewerten und kommentieren. Außerdem Inhalte mit sozialen Medien teilen, zum Beispiel auf Facebook, Twitter oder Google+.

Aktuelles
Newsticker auf unserer eigenen Seite und weltweit über Twitter. Folgen Sie uns einfach über www.twitter.com/bergische, so erhalten Sie aktuelle Neuigkeiten zur BERGISCHEN als einer der Ersten.

Barrierefreiheit
Technik und Gestaltung der neuen Website berücksichtigen die Bedienung durch Menschen mit Behinderung. Gleichsam profitieren alle von der universellen Zugänglichkeit und Benutzerfreundlichkeit.



TENNIS: Ein schlafender Riese ist erwacht



Boris Becker ist seitdem ein Synonym für erfolgreiches Tennis. Becker mit der Becker-Faust, den vielen Einzelsiegen, den Mannschaftserfolgen im Davis-Cup. Und nicht zuletzt Becker mit dem Becker-Boom. Bum-Bum-Boris schaffte, gemeinsam mit Steffi Graf, die auf eine ähnlich großartige Karriere kam, was vorher kaum denkbar erschien. Tennis, bis dato ein Sport der Reichen, wurde zum Breitensport und zugleich auch noch zu einem Wettbewerb, in dem deutsche Spielerinnen und Spieler sowie Mannschaften bis hin zu olympischen Goldmedaillen abräumten, was abzuräumen war. Doch als 1999 Graf wie Becker dem Profi-Tennis den Rücken kehrten, läutete das „lange Jahre des Niedergangs“ ein, wie es die „Welt“ beschrieb, die vergangenes Jahr aber auch feststellte: „Deutschland hat wieder Lust auf Tennis.“ Erneut lag es an einem Wimbledon-Finale mit deutscher Beteiligung. Sabine Lisicki hatte es bis ins Endspiel geschafft, ähnlich wie Becker 28 Jahre zuvor. Selbst ihre Niederlage schien das eingeschlafene Interesse am Tennis neu zu entfachen.

(mas) Es soll Menschen geben, die sich noch heute genau daran erinnern können, wo sie vor rund 29 Jahren, am 7. Juli 1985, gewesen sind – und was sie an dem Tag gemacht haben. Wobei Zweites einfacher zu erinnern sein dürfte: Millionen Deutsche fieberten nämlich an diesem Tag mit einem Wochen vorher noch völlig unbekanntem Rotschopf, der sich beim wichtigsten Tennis-Turnier der Welt ins Finale gesiegt hatte – und dann auch das Wimbledon-Endspiel gegen Kevin Curren in 3:1 Sätzen für sich entschied.



Zarter Boom dank „Bum-Bum-Bine“

Beifall kam für „Bum-Bum-Bine“ Lisicki auch von Tommy Haas, einem der Becker-Nachfolger, der allerdings auch nicht mehr an die Erfolge der Becker- und Graf-Ära angeknüpft hat: „Ein zarter Boom ist auszumachen. Lisicki hat einen Extraschub ausgelöst“, schwärmte er in einem Zeitungsinterview. Diesen Aufwärtstrend beobachtet auch Andreas Fiedler, Vorsitzender des Tennisclubs „RW Ohligs 88“ in Solingen: „Das Interesse gerade der Jüngeren am Tennis wächst wieder.“ Früher, so beklagte es Michael Stich, Boris Beckers ewiger Konkurrent, immerhin selbst Wimbledon- und Olympiasieger, sei Tennis ein Familiensport gewesen. Eltern und Kinder seien gemeinsam in den Club gegangen: „Heute surfen die Kinder erst einmal zwei Stunden im Internet, da bleibt dann wenig Zeit für Sport“, trauerte er in einem Interview mit dem „Hamburger Abendblatt“ den guten alten Zeiten hinterher.

Spezielle Schnuppermitgliedschaft für Mitglieder der BERGISCHEN

Beim RW Ohligs 88 ist Tennis nach wie vor ein Familien-Sport. Dazu schwärmt Club-Chef Fiedler von seinen sechs Courts und der Lage: „Unsere Anlage liegt im Grünen, direkt an einem Naturschutzgebiet, kein Verkehrslärm, also beste Voraussetzungen zum Entspannen von April bis Oktober.“ 220 Mitglieder nutzen diese Bedingungen, darunter 40 Kinder und Jugendliche, vom Anfänger bis zu sehr guten Spielern. Eigene Trainer und eine Schnuppertennis-Einheit pro Woche runden das Angebot ab. Die BERGISCHE unterstützt speziell das Jugendtraining des Vereins und hat auch einen Defibrillator gespendet. „Für Mitglieder der BERGISCHEN bieten wir eine Schnuppermitgliedschaft, die einer Vollmitgliedschaft zu reduzierten Konditionen entspricht“, unterbreitet Andreas Fiedler den Mitgliedern der BERGISCHEN ein besonderes Angebot, „so haben Sie ein Jahr lang die Möglichkeit, Tennis beim RW Ohligs 88 hautnah zu erleben.“

Vielleicht wird dann ja auch in Solingen der „schlafende Riese Tennis“ (Deutschlands Weltklasse-Spielerin Andrea Petkovic) erwacht sein und jemand Aufschläge üben, an den sich auch 29 Jahre nach einem wichtigen Turniersieg noch viele Menschen erinnern.

Weitere Informationen zum Tennisclub RW Ohligs 88 gibt es hier: www.tc-rwo.de



FÜR
EUCH!

Flieg, Schmetterling, flieg!

Im Frühling sind sie plötzlich wieder da – Schmetterlinge, in vielen bunten Farben. Pfauenaugen, Zitronenfalter, Kohlweißling – die kleinen, bunten Insekten machen einfach glücklich.

Findest du auch?

Viel Spaß beim Malen und Rätseln! (Ira)

Es gibt 5000 viele verschiedene Arten von Schmetterlingen – 180.000, und allein in Deutschland fast 4.000. Nur in sehr kalten Gebieten wie der Arktis gibt es keine. Man nennt Schmetterlinge auch Falter, was von dem „Flattern“ kommt. Die meisten Schmetterlinge leben auf Wiesen, Feldern, an Büschen, im Wald oder am Waldrand.

Schmetterlinge sind Insekten. Ihr Körper besteht aus drei Teilen: dem Kopf, der Brust und dem Hinterleib. Sie haben sechs Beine, einen aufrollbaren Rüssel und zwei Paar – meist farbige – Schuppenflügel. An ihrem kleinen Kopf haben sie Facettenaugen, die aus bis zu 30.000 Linsen oder Facetten zusammengesetzt sind, und mit denen sie etwa 200 Meter weit sehen können. Sie erkennen keine roten Farben, dafür werden aber besonders Nachtfalter von UV-Licht angezogen.

Manche Schmetterlinge leben mehrere Jahre, andere nur wenige Minuten. Pfauenaugen etwa können auf Dachböden, in Kellern oder hohlen Bäumen überwintern. Der Admiral hingegen fliegt im Winter ins warme Südeuropa und von dort im Frühjahr wieder zurück zu uns.

Verrückt, dass aus einer kleinen, gefräßigen Raupe ein wunderschöner Schmetterling wird ... aber so ist es! Vom vielen Fressen wird die Raupe so dick, dass ihre Haut platzt – das tut ihr aber bestimmt nicht weh! Sie häutet sich mehrmals, bis sie sich zu einer sogenannten Puppe entwickelt. Die wiederum spinnt eine Hülle, die man Kokon nennt, und hängt darin bis zu zwei Wochen bewegungslos mit dem Kopf nach unten an einem Blatt oder Stängel. Dann endlich schlüpft ein kleines Wesen heraus – flieg, Schmetterling, flieg!

Kleines Fragenquiz

- I Welche Schmetterlinge kennst du?
Der abgebildete Schmetterling ist ein
- A Zitronenfalter
 - B Tagpfauenaugen
 - C Admiral

2

Womit können viele Schmetterlinge Angreifer erschrecken?

- A Mit einem fauchenden Geräusch
- B Einem übel riechenden Duftstoff
- C Augenflecken bzw. Scheinflecken auf ihren Flügeln



3

Welchen Lebensraum bevorzugen die meisten Schmetterlingsarten?

- A Sonnige und blütenreiche Wiesen und Gärten
- B Feuchte, dunkle Mooregebiete
- C Karge, trockene Steppen

4

Wenn Schmetterlinge schlafen möchten, suchen sie sich ...

- A eine dunkle Baumhöhle
- B einen kühlen Stein
- C ein ruhiges Blatt



Gewinnspiel

Zu gewinnen gibt es das „Kinderspiel des Jahres 2013“: Der verzauberte Turm

Dieses Spiel macht allen Spaß ab 5 Jahren. Es dauert ca. 20 Minuten und es geht dabei um einen bösen Zauberer, der die Prinzessin im Turm eingesperrt und den Schlüssel im Wald versteckt hat. Der tapfere Robin macht sich auf die Suche und die Spieler müssen ihm helfen. Ein spannendes Merkspiel, bei dem Teamarbeit und ein gutes Gedächtnis zählen.

Unter allen Einsendern, die uns einen schönen, selbst gemalten Schmetterling zusenden, verlosen wir insgesamt drei Exemplare von „Der verzauberte Turm“, dem „Kinderspiel des Jahres 2013“. Euer Bild – bitte auf der Rückseite versehen mit Name, Alter und Telefonnummer – muss bis zum 27. Juni 2014 entweder in einer unserer Geschäftsstellen abgegeben worden sein oder du schickst uns einen Brief: BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Herzbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Viel Glück!

ERNÄHRUNGSTRENDS 2014: Was essen wir morgen



Stammzellenforscher Mark Post von der Universität Maastricht servierte im August 2013 das erste Hackfleisch aus der Petrischale. Fleisch aus dem Reagenzglas könnte in Zukunft die Massentierhaltung ablösen und sogar das Ernährungsproblem der Welt lösen. Bis der erste Kunstfleisch-Burger auf den Markt kommt, machen im Jahr 2014 andere Food-Trends von sich reden. Autorin Ira Schneider stellt einige vor. (is)

BUCHTIPPS: Tim Mälzer, Greenbox, Mosaik Verlag • Wolf-Dieter Storzel, Der Selbstversorger, Gräfe und Unzer
Attila Hildmann, Vegan for fit – Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl, Narayana Verlag
Cornelia Schinharl, Biokiste vegetarisch: Neue Rezepte aus der Gemüseküche, Kosmos • Slow Food Genussführer Deutschland 2014, oekonom Verlag
Erica Bänzinger, Natürlich hausgemacht. Besser als gekauft!, fona Verlag



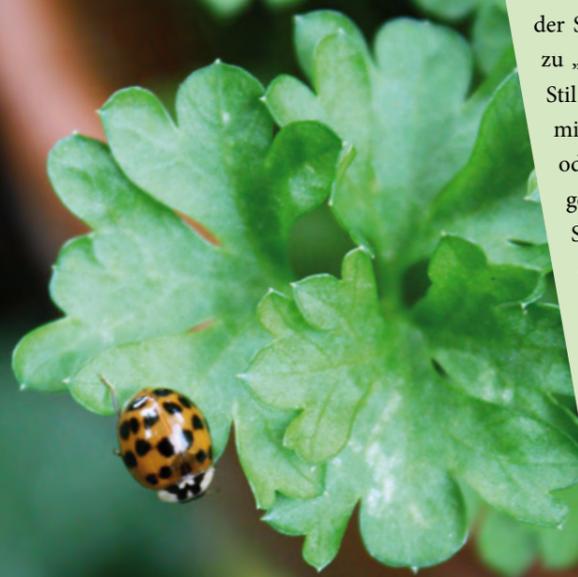
Vegan

Während die einen Genießer versuchen, unter der Woche einfach etwas weniger Fleisch zu essen und den Sonntagsbraten wieder genüsslich zelebrieren, sind andere auf den Geschmack von Rohkost und Co. gekommen. Denn vegetarische Küche hat sich vom Image der Askese befreit. Der Vegetarierbund geht im Dezember 2013 von rund 7 Millionen Menschen in Deutschland aus, die vegetarisch essen und von rund 800.000 Menschen, die sich vegan – also ohne jegliche tierische Erzeugnisse – ernähren. Die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen habe sich seit 1983 mehr als verzehnfacht, heißt es. In Buchform bekennen sich viele bekannte Köche zu fleischlosen Kreationen und zeigen, dass leckere Rezepte sogar ganz ohne Milch und Ei funktionieren und schmecken. Dogmatisch sind dabei die wenigsten, denn: auch Gelegenheitsvegetarier, sogenannte Flexitarier sind mittlerweile gesellschaftlich anerkannt. Viele Kantinen bieten für die neuen Gelegenheitsvegetarier donnerstags einen „Veggie Day“. Jeder kann mitmachen und einen persönlichen Beitrag zur Klimabilanz leisten. www.veggiday.de



... das neue Vegetarisch

Urban Farming



... grüner Daumen für jedermann

Gelungene Grün-Konzepte vom „Gärtnern mitten in der Stadt“ reichen von eigenem Schrebergarten bis hin zu „Honig-Erzeugung auf dem Hochhaus“. Im kleinen Stil mit Kräutern auf dem Fensterbrett für jedermann, mit Kleingartenkolonie für Hobbygärtner um die Ecke oder mit einem eigenen Stück Land für Selbstversorger beim Bauern etwas außerhalb – vieles ist möglich. So verpachtet die Firma Ackerhelden aus Essen bundesweit Parzellen für den Eigenanbau von Bio-Gemüse. Gemäß dem Motto „Wer selber sät, weiß, was er erntet“ werden immer mehr Familien zu ihren eigenen Erzeugern. Das bringt nicht nur nachhaltig erzeugte Produkte auf kurzen Wegen auf den Tisch, sondern fördert auch Wissen und Wertschätzung für das, was draußen wächst. Auch für diejenigen mit weniger grünem Daumen gibt's vielfach Selbsternte-Möglichkeiten beim Bauern nebenan. www.ackerhelden.de



Slow Food

Für die Slow-Food-Bewegung, die sich 1986 als Gegenbewegung zum uniformen Fast Food-Trend gründete – gehen Genuss und Verantwortung beim Essen Hand in Hand. Eine regionale Küche mit frischen Produkten der Saison, die gerne in Gemeinschaft am großen Tisch verspeist werden, überzeugt die Genießer. Handwerkliche Lebensmittelverarbeitung und die Wertschätzung gegenüber Erzeugern und ihren Waren stehen in der Slow-Food-Philosophie ganz oben. Direkte Netzwerke, die zwischen Landwirt und Konsument entstehen, schaffen Transparenz. Selten gewordene Sorten und Rassen oder auch krumme Möhren haben auf einmal wieder eine Chance. Auch Resteverwertung und Einkaufen beim Bauern ist in. Kurzum: Heimische Produkte und regionale Rezepturen schmecken nicht nur den Slow-Food-Anhängern besser als globales Einerlei. Studien belegen sogar, dass „regional“ inzwischen beliebter ist als „bio“. Viele Kunden nennen regionale Frische als Grund dafür. So kaufen echte Genießer Eier, Gemüse, Obst, Fleisch und Milchprodukte am liebsten ganz frisch beim Bauern des Vertrauens. Und Erdbeeren gibt's dann eben nur im Sommer. www.slowfood.de



... und saisonale Produkte aus der Region



Homemade

... Sehnsucht nach gestern

Selbst gemachte Konfitüren und Eingelegtes, selbst geräucherter Schinken, Rillettes, hausgemachte Würzsauces, Kräuterliköre und mehr – das eigene Kellerregal sieht aus wie ein Feinkost-Eldorado. Selbermachen heißt die Devise in der Küche und so legen die neuen Feinschmecker selbst Hand an. Getreu dem Leitfaden „Was die Oma noch wusste“ scheuen sie keine Mühen, um in den Genuss unverfälschter Rezepturen zu kommen. Alte Küchentechniken wie das Einmachen oder Salzen probiert der Home-made-Anhänger genauso gerne wie Originalrezepte aus dem Familienschatz oder aus historischen Kochbüchern aus. So versucht er sich im Imkern oder stampft sogar sein eigenes Sauerkraut mit dem Kappeshobel vom Flohmarkt. Wer durch und durch aus diesem Holz geschnitzt ist, besitzt sogar eigene Obstbäume mit alten Sorten oder hat sich neben einem Steinofen im Garten auch einen Gärschrank und eine Räucherammer im Keller eingerichtet. In gemeinsamer Runde serviert er die hausgemachten Köstlichkeiten oder verschenkt sie als besonderes Mitbringsel an liebe Freunde. Viel Lob für seinen Fleiß ist dem Homemade-Anhänger für die Ursprünglichkeit seiner Produkte sicher!



Ernährungskurs: „Bewusste und genussvolle Ernährung“

Erfahren Sie an sechs Abenden von der Ernährungsberaterin Doris Kallenbach alles Wissenswerte über eine „Bewusste und genussvolle Ernährung“ zur Stärkung der Gesundheit und zur Förderung des Wohlbefindens – gemeinsames Kochen und Supermarktbesuch inklusive. Termine, siehe Seite 4. Die Kurskosten liegen bei 190,00 Euro. Für Versicherte der BERGISCHEN gilt: Zertifizierte Präventionskurse – wie dieser Ernährungskurs – werden mit 500,00 Euro im Jahr bezuschusst.

Steckrübensuppe

Zutaten: (4 Portionen)

- E 2 mittelgroße Steckrüben
- E 3 Kartoffeln
- E 3 EL Rapsöl
- M 1 Zwiebel
- M 1 Lorbeerblatt
- W Salz
- H 1 EL Zitronensaft
- H ½ Bd. Dill
- F Kurkuma
- W pro Port. eine Scheibe geräucherten Lachs

Vorbereitung:

Steckrüben und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden, Zwiebel schälen, würfeln, Dill waschen, trocknen und fein hacken, Lachs in Streifen schneiden, Zitrone auspressen

Zubereitung:

Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Steckrüben- und Kartoffelstücke dazugeben und mitdünsten. Mit 1 l heißem Wasser auffüllen. Lorbeerblatt, Pfeffer und Salz dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und das Kurkuma unterrühren. Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren. Je nach Konsistenz der Suppe noch etwas Wasser dazu geben. Die Suppe auf tiefe Teller geben, mit den Lachsstreifen garnieren und mit Dill bestreuen.



Zutaten mit Zusatznutzen

Bequeme Genießer scheuen oftmals langwierige Einkochzermonien. Stattdessen springen sie lieber auf den Wellfood-Zug. Denn leckere Gemüse-Smoothies oder Beeren-Shakes sind im Handumdrehen püriert. Auch im Sortiment der Milchprodukte findet er mit probiotischen Drinks und Joghurts weitere Snacks und Zutaten für seine Wohlfühl-Küche. Bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sind das Geheimnis der Wellfood-Jünger. Frische (Wild-)Kräuter und Salate dürfen neben Obst, Gemüse, magerem Fisch und Fleisch sowie wertvollem Öl, Nüssen, Saaten und Sprossen nicht auf dem Speisezetteln fehlen. Schließlich soll das Wohlfühl-Essen die Gesundheit von Körper und Seele fördern und wie ein Jungbrunnen wirken. Selbst zubereitete Wellfood-Speisen aus Frischkost liegen eindeutig im Trend, fertige Lebensmittel mit zweifelhaftem Zusatznutzen wie zum Beispiel Wurst für Senioren oder Süßwaren mit Vitaminen enttarnen kritische Wellfood-Anhänger zunehmend als Mogelpackung.

Wellfood



Eingelegtes Gemüse

Zutaten:

- für eingelegtes Kraut
- 1 kleiner Weißkohl, 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter, Salzwasser (3 Gläser)
- oder für eingelegtes Paprikagemüse
- je 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Frühlingszwiebel und Salzwasser (2 Gläser)
- oder für eingelegte Blumenkohlstücke
- 200 g Blumenkohl, 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel und Salzwasser (1 Glas)



Zubereitung:

Das zerkleinerte Gemüse wird roh in ein verschließbares Gefäß gegeben und mit abgekochtem, wieder erkaltetem Salzwasser (15 g Salz auf 1 Liter Wasser) aufgefüllt. Glas verschrauben und kühl – am besten im Keller – lagern. Etwa drei Wochen später ist der Gärprozess beendet.

Steckrübenauflauf

Zutaten: (2 Portionen)

- F 1 mittelgroße Steckrübe
- F 500 g Kartoffeln
- H 100 g Sojacreme oder Crème fraîche
- F Rosenpaprika
- F 1 TL Gemüsebrühe (200 ml Brühe)
- M 2 EL mittelscharfer Kräutersenf
- W Salz
- W 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Steckrübe putzen und abbürsten, Kartoffeln schälen und beides waschen. In 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten und beides wechselweise einschichten. Crème fraîche und die restlichen Zutaten außer dem Käse verrühren und über das Gemüse gießen. Abschließend den Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 45 Minuten backen.



Herzlich Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Prinzip werden die Wörter nach gewissen Regeln groß- oder kleingeschrieben. Bei Ihnen fand ich jetzt die dritte Möglichkeit: mittel. Auf Seite 11 oben links in „informiert!“ (04/2013) las ich jetzt „Herzlich willkommen“ oder „Herzlich Willkommen“, eindeutig ist der Buchstabe w nicht einzuordnen. Wahrscheinlich hat der „Schriftsetzer“ nicht gewusst, ob w oder W hier richtig ist.

Mit freundlichen Grüßen
Kurt Büttel

Anmerkung der Lektorin

Die Kleinschreibung ist korrekt, weil „willkommen“ hier ein Adjektiv ist.

Hierzu aus dem Duden: In Begrüßungsformeln schreibt man willkommen klein, da es sich um das Adjektiv handelt: Herzlich willkommen in Deutschland! Seien Sie willkommen bei uns!

© Duden - Richtiges und gutes Deutsch, 7. Aufl. Mannheim 2011 [CD-ROM]

Ulrike Dorgeist

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns. Schicken Sie uns Ihre Meinung.

Per Post: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen

Per E-Mail: redaktion@die-bergische-kk.de

Es können nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis. (pk)

Impressum

Herausgeber:
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb:
Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Memelstraße 8, 42655 Solingen
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion (red):
Alf Dahl (ad), Claudia Gahrke (cg),
Judith Grütter (jg), Petra Koppenhagen (pk),
Liane Rapp (lra), Marc Saha (mas),
Ira Schneider (is), Joachim Wichelhaus

Redaktionsleitung:
Petra Koppenhagen

Layout, Satz, Druckvorstufe:
logos Kommunikation und Gestaltung
www.logos-kommunikation.com

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.de, thinkstock.de,
S. 2, 6, 7: Marcus Lauk,
S. 2, 9: wasserski-langenfeld.de,
S. 5: Focus Money, S. 9: cafestrandgut.de,
S. 10: wupperkanutouren.de
S. 15: tc-rwo.de, S. 17: Schmidt Spiele
S. 2, 18 – 21: Ira Schneider

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 26. Februar 2014

Auflage: 47.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für soziale Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Bitte senden Sie kostenlos und unverbindlich Informationen über die BERGISCHE an:

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-407, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab. Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Partnerschaft unter folgender Telefonnummer an 0212 2262-186 oder per E-Mail unter vertriebspartner@die-bergische-kk.de. Sie erhalten umgehend ein umfangreiches Informationspaket – für eine effektive Partnerschaft!

Firma

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-407 oder per Post an die angegebene Adresse.

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Partnerschaft in die Wege zu leiten. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

Porto zahlt die
BERGISCHE

Deutsche Post 
WERBEANTWORT

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Vertriebspartnerschaft
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

ServiceLine 0212 2262-0

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr

weilersagen

20,00 € als Dankeschön

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen gut beraten. Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied mit 20,00 €. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.



Werden Sie Vermittler der BERGISCHEN.

Für Ihre erfolgreiche Vermittlung eines neuen Mitglieds erhalten Sie eine Belohnung. Sprechen Sie uns an.

Jürgen Albert, Telefon 0212 2262-186,
E-Mail vertriebspartner@die-bergische-kk.de

aussichtsreich
für Vereine, Unternehmen und
Selbständige