

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

GRATIS
ETIKETTEN
IM HEFT

GENUSS
Konfitürenwerkstatt

WOCHENMARKT
Das besondere
Einkaufsgefühl

CROSSBOCCIA
Trendsport aus dem
Bergischen

SOMMER
Coole Tipps für
heiße Tage

2. Quartal 2014 / Ausgabe 57

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 Termine
Veranstaltungen und Termine in Ihrer Nähe



6 Gesundheit
Die Sonne mit Vorsicht genießen!



7 Gesundheit
Schwitzen ist gesund



14 Lifestyle
Selbstüberschätzung lohnt sich

8 Wochenmarkt
Das besondere Einkaufsgefühl



12 Sport
Crossboccia – Funsport für überall und jederzeit



18 Genuss
Konfitürenwerkstatt



mit Gewinnspiel
16 Für Kinder
Bauernhof im Kölner Zoo

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



gewisse Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Zum 1. August 2014 wird das sogenannte GKV-Finanzstruktur- und Qualitäts-Weiterentwicklungsgesetz aller Voraussicht nach in Kraft treten. Hiermit verbunden wäre unter anderem die Festschreibung des paritätisch finanzierten Beitragssatzes von 14,6 %, wobei der hälftige arbeitgeberseitige Beitragssatz bei 7,3 % auf Dauer festgeschrieben würde. Künftige Beitragssteigerungen gingen somit ausschließlich zulasten der Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen. Derzeit beträgt der Zusatzbeitrag bundesweit einheitlich 0,9 % und ist ab 2015 somit in der Höhe nach offen.

Wir von der BERGISCHEN KRANKENKASSE können bei diesem Szenario schon jetzt die Prognose abgeben, dass wir ab 1. Januar 2015 einen Beitragssatz planen, der unter dem durchschnittlichen liegen wird. Außerdem werden wir sämtliche Zusatzleistungen weiterhin auf dem sehr hohen Niveau auch im kommenden Jahr anbieten. Damit würden Sie als Kunde, wie auch unsere künftigen Neukunden, im nächsten Jahr nicht nur finanziell am guten wirtschaftlichen Erfolg der BERGISCHEN partizipieren, sondern auch weiterhin von ausgezeichneten Leistungen und hervorragendem Service profitieren.

In Ruhe auswählen, ein persönliches Gespräch führen und hinterher noch einen Kaffee im angrenzenden Straßencafé trinken. So entspannend kann Einkaufen sein. Und Sie finden dies alles auf den Wochenmärkten in unserer Region. Wenn dann noch das Wetter mitspielt, ist das Lebensgefühl perfekt. Entdecken Sie in unserem Tipp im BERGISCHEN die schönsten Märkte im Bergischen und stürzen Sie sich ins bunte Markttreiben.

Auch auf dem Krankenkassenmarkt tut sich einiges. Die BERGISCHEN konnte im Mai in der Umfrage DFSI GKV-Guide 2014 von Focus-Money wieder hervorragend abschneiden. Zahlreiche Auszeichnungen erhielt sie als TOP Krankenkasse für Familien, TOP Krankenkasse für Aktive Ältere, BESTE Krankenkasse für Alternativmedizin und TOP Krankenkasse (jeweils regional geöffnet). Hinzu kommen noch die Auszeichnungen der Fachzeitschrift Euro, Ausgabe 04/2014, Gesundheitsförderung Note „sehr gut“, Zusatzleistungen Note „sehr gut“, Naturheilverfahren Note „sehr gut“ und Zahnversorgung Note „gut“.

Sportlich geht es auf den Seiten 12 und 13 weiter mit einer neuen Sportart, dem Crossboccia. Man kann es in jedem Alter und überall spielen. Der Erfinder Tim Beelow ist Wuppertaler und hat die weichen Bälle entwickelt, mit denen man jede Menge Spaß erleben kann.

Steht bei Ihnen auch der Urlaub vor der Tür? Wir haben für Sie einige Tipps zu Sonnenschutz und Kinderspielen für Reisen zusammengestellt.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund.

Ihr
Joachim Wichelhaus



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



Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**

Termine

Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

10. Juni 2014, 20:00 bis 21:30 Uhr
Jung bleiben bis ins hohe Alter

(pk) Erfreulich, dass die Lebenserwartung immer weiter steigt. Nur alt aussehen möchte keiner. Dafür greifen die einen zu teuren Faltencremes, die anderen setzen auf Lifting und wieder andere glauben an die verjüngende Kraft von Hormontherapien.

Wer sich regelmäßig bewegt, gesund isst und sein Gehirn fit hält, erhöht seine Chancen, auch beim Älterwerden jung zu wirken.

Warum Sport ein wirksames Anti-Aging-Mittel ist, welche Rolle das Gehirn spielt und was tabu ist, verraten Ihnen Anne v. Laufenberg-Beermann und Gabriele Mertens-Zündorf im Expertenchat.



Der Expertenchat ist kostenlos, vertraulich und anonym.

Expertenchat verpasst?



Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Motivation zu mehr Bewegung
Sport und Bewegung bei Diabetes

Ganz bequem anfordern:

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



Kostenlose Vorträge

Erste Hilfe bei Kindern

Ihr Kleinkind ist mit dem Gesicht ins handbreit tiefe Wasser gefallen und rührt sich nicht mehr. Eine Situation, die Eltern vor eine große Herausforderung stellt. In dieser und anderen Situationen, in der die Wiederbelebung eines Kindes erforderlich ist, geht es um schnelles Reagieren. Es darf keine kostbare Zeit verloren werden. In dieser Veranstaltung wird der gesamte Ablauf der Wiederbelebung vom Moment des Auffindens ausgehend über die Notrufmeldung bis hin zur Beatmung und Herzmassage für verschiedene Altersgruppen von Kindern durchgesprochen und anhand einer Wiederbelebungspuppe geübt. Außerdem erhalten Sie wichtige Tipps zur Hilfe bei Insektenstichen.

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

Mittwoch, 27. August 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal

Mittwoch, 3. September 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Solingen
Hauptstraße 30, 42651 Solingen

Mittwoch, 10. September 2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Bergisch Gladbach
Hauptstraße 164 A, 51465 Bergisch Gladbach

Interessiert?

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

Stichtag

Satzungsänderung Flexibonus – jetzt noch flexibler

Jedes Jahr profitieren Sie und Ihre familienversicherten Angehörigen von bis zu 300,00 € Flexibonus. Bisher haben Sie uns die Voraussetzungen bis zum 31. März des folgenden Jahres nachgewiesen. Jetzt wurde diese Frist für Sie verlängert.

(pk) Ab Januar 2014 haben Sie sechs Monate länger Zeit, uns Verordnungen und Rechnungen für die Auszahlung des Flexibonus bis zum 30. September des Jahres für das zurückliegende Kalenderjahr einzureichen.

Beim Flexibonus wählen Sie einfach Leistungen aus einem oder mehreren dieser Bereiche: Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, alternative Arzneimittel, Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitungskurs für Ihren Partner und – ganz neu ab 2014 – Zuschuss zu Brillen und/oder Kontaktlinsen, Zuschuss zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) oder sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung – Sie entscheiden.

Ausführliche Infos und Rahmenbedingungen erhalten Sie unter www.flexibonus.de oder unter 0212 2262-0.





Die Sonne mit Vorsicht genießen!

Sonne fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und die Herstellung von Vitamin D. Trotzdem warnen viele Wissenschaftler vor zu intensiver Sonneneinstrahlung und deren negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, denn Sonnenbrände sind entzündliche Prozesse der Haut und keineswegs harmlos! (cg)

Alles dreht sich um die Sonne, das wusste bereits der italienische Physiker Galileo Galilei. Auch unser körperliches Wohlbefinden hängt maßgeblich von diesem „Wunder-Stern“ ab. Mit seinen 10.000 Lux steuert das Sonnenlicht unsere Hormonproduktion und zündet in unserem Organismus ein wahres Feuerwerk. Scheint die Sonne auf unsere Haut, produzieren wir mithilfe der UVB-Strahlung körpereigene Opiate und das fettlösliche Vitamin D, das an so wichtigen Prozessen beteiligt ist wie der Regulierung des Kalziumspiegels im Blut, dem Knochenaufbau und dem Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Während sich all diese Vorgänge unsichtbar in unserem Körper abspielen, suchen wir die Sonne jedoch meist wegen eines sichtbaren Prozesses auf: der Bräunung unserer Haut.

Keine exzessiven Sonnenbäder

Sehr stark gebräunte Haut ist längst in Verruf geraten, seit Hautärzte vor den gesundheitlichen Risiken exzessiver Sonnenbäder warnen. Zwar ergab eine Langzeitstudie aus Schweden, dass Frauen, die das Sonnenlicht eher mieden, eine doppelt so hohe Sterberate aufwiesen wie diejenigen, die am meisten Zeit in der Sonne verbrachten. Doch zeigten Forscher nun, dass Sonnenbrände durch entzündliche Prozesse im umgebenden Gewebe zur Entstehung von schwarzem Hautkrebs beitragen und die UV-Strahlung als wichtigster Auslösefaktor gilt. Das Robert Koch-Institut schätzt, dass allein in diesem Jahr ungefähr 20.000 Menschen in Deutschland an schwarzem Hautkrebs, dem sogenannten Malignen Melanom, erkranken werden.

Ausflug in den Sonnenschutz

Nach einem Sonnenbrand scheint sich unsere Haut relativ schnell zu erholen, doch tief in der Haut führt die UV-Strahlung zu Schädigungen an der Erbsubstanz (DNA), die den Ausgangspunkt für den schwarzen Hautkrebs bilden. In begrenztem Um-

fang ist unser Körper in der Lage, diese Schäden durch spezielle Enzyme zu reparieren, doch jeder Sonnenbrand könnte schon einer zu viel sein. Deshalb: Sonnengenuss ja, aber maßvoll und mit hinreichendem Sonnenschutz! Beim Kauf einer Sonnencreme sollte man unbedingt auf das UVA-Logo der EU achten und einen, dem eigenen Hauttyp gemäßen Lichtschutzfaktor wählen. Dieser gibt an, wie viel länger man sich mit einem Produkt der Sonne aussetzen kann, als dies allein mit der individuellen Eigenschutzzeit möglich wäre. Die Eigenschutzzeit variiert beträchtlich: ungefähr zwischen 3 Minuten bei sehr heller und 90 Minuten bei schwarzer Haut. Hier eine kleine Sonnenformel: Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = die maximal mögliche Zeit, sich pro Tag ohne Sonnenbrandgefahr in der Sonne aufzuhalten. Eine Sonnencreme sollte übrigens nicht lange einmassiert werden, sonst ist die Haut fast so ungeschützt wie ohne Creme.

Hier macht die Sonne einen Punkt

Menschen mit sehr heller und empfindlicher Haut sollten im Umgang mit der Sonne ganz besonders achtsam sein. Regelmäßig eincremen, ausreichend trinken, öfter mal den Schatten aufsuchen – beachtet man die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, lassen sich die Freuden des Sommers dennoch genießen!

Ihr Extra

Profitieren Sie bei der BERGISCHEN ab dem 20. Lebensjahr alle zwei Jahre von Hautscreening per Auge – einfach über die Gesundheitskarte. Darüber hinaus erhalten Sie im Rahmen des Flexibonus bis zu 50,00 € insgesamt pro Jahr für Hautkrebscreening mit Auflichtmikroskop. Hierzu senden Sie uns die Originalrechnungen zu und erhalten 50,00 € von der BERGISCHEN erstattet.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an; Telefon 0212 2262-0



SCHWITZEN IST GESUND

WAS IST DRAN AN DER VOLKSWEISHEIT?

Jeder Mensch verfügt über zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen. Sie sorgen dafür, dass der Körper gut gekühlt und befeuchtet wird. Schwitzen ist also ein physiologisch lebenswichtiger Prozess, der vor Überhitzung und etwa Hitzschlag schützt. Mancher aber leidet darunter, zu schwitzen – gerade jetzt im Sommer. Was kann man tun? Wir befragten eine Expertin. (Ira)

Normalerweise ist Schweiß farb- und geruchslos. Trotzdem gibt es ganz klar Unterschiede – manche Menschen schwitzen, ohne zu riechen, andere hingegen haben mit der Geruchsbildung große Probleme. Dr. Elke Schubert, Hautärztin in Solingen, weiß, warum: „Der anfänglich geruchslose Schweiß wird durch bestimmte Bakteriensorten, etwa Corynebakterien und Mikrokokken, auf der Haut zersetzt. Die Menge und genaue Art der Zusammensetzung der Bakterienkulturen auf der Haut beeinflussen den Geruch. Wir empfehlen den betroffenen Patienten zunächst einmal tägliches Waschen mit milden Syndets, die Rasur der Achselhaare und die ein- bis zweimal tägliche Verwendung von Deos. Hierbei ist zu beachten, dass herkömmliche Deodorants Aluminiumchlorid-Hexahydrat enthalten, und Aluminiumsalze können durch Austrocknung der Haut zu Irritationen führen. Deshalb raten wir zu solchen mit wenigen Aluminiumsalzen, auf Basis von basischen Mineralien, ätherischen Ölen oder pflanzlichen Extrakten.“

Der Trend zu Deos ohne Aluminium ist nicht erst seit Veröffentlichung des Dokumentarfilmes „Die Akte Alu“ ein Thema. Schließlich ist es ein Leichtmetall, das die Hautporen verschließt, damit weniger Schweiß austreten kann. Aluminium wird als möglicher Auslöser von Krankheiten wie Alzheimer, Brustkrebs und Allergien in Zusammenhang gebracht. Mittlerweile bieten viele Hersteller Alternativen an, meist mit pflanzlichen Wirkstoffkombinationen. Mehr dazu auch im Internet unter www.deoohnealuminium.de.

„FLUCHT ODER KAMPF“-REAKTION

Schwitzen ist normal. Im Schnitt produziert jeder Mensch täglich zwischen 500 ml und mehreren Litern Schweiß. Das durchfeuchtet die Haut und macht etwa die Hände „griffig“. Der Körper koppelt Aufregung und Stress nach wie vor mit der „Flucht

oder Kampf“-Reaktion, was uns feuchte Hände beschert. Doch was für unsere Vorfahren nützlich war, zum Beispiel bei der Flucht auf Bäume, ist uns heute beim Vorstellungsgespräch natürlich peinlich. Für einige wenige wird dies allerdings zum Problem, zu einer Krankheit, in der Fachsprache „Hyperhidrose“. „Bei diesen Patienten sind die Schweißdrüsen überaktiv“, sagt Dr. Elke Schubert, „wichtig ist, abzuklären, woher das kommt. Liegen Erkrankungen wie Schilddrüsenstörungen, Bluthochdruck, Tumore, Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen oder Übergewicht vor, nimmt der Patient Medikamente?“

Sind die Ursachen geklärt, können die Fachärztin und ihre Kollegen mit der Therapie beginnen: „Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dem Schwitzen Herr zu werden. Einerseits durch Antiperspiranzien, die im Gegensatz zu normalen Deos abends aufgetragen werden. Sie enthalten Aluminiumsalze, die den Schweiß durch den Verschluss der Ausführungsgänge reduzieren. Wenn dieser Effekt nicht ausreicht, kann man über eine Iontophorese oder die Einnahme von Tabletten nachdenken. In Ausnahmefällen spritzen wir auch Botulinumtoxin unter die Haut oder ziehen eine Operation in Erwägung. Dies steht allerdings ganz am Ende der therapeutischen Möglichkeiten.“

SALBEIEXTRAKTE UND BAUMWOLLEKLEIDUNG

Oft helfen auch schon Hausmittel, meint die Fachärztin mit zusätzlicher Homöopathie-Ausbildung: „Es gibt pflanzliche Mittel auf Grundlage von Salbeiextrakten. Und hilft natürlich oft auch die Umstellung der Lebensgewohnheiten – weniger Kaffee, weniger Nikotin, weniger scharfe Gewürze, eine Diät zur Gewichtsreduktion oder das Tragen geeigneter Kleidung aus Baumwolle und luftiges Schuhwerk aus Leder. Damit lassen sich oft schon gute Erfolge erzielen.“



TIPP IM
BERGISCHEN

Wochenmarkt

Das besondere Einkaufsgefühl

Frisches Obst und Gemüse. Ein Schwätzchen mit Bekannten. Und am Ende noch ein leckerer Reibekuchen oder ein Espresso im Stehen. So oder ähnlich kann ein Besuch auf dem Wochenmarkt aussehen. Wir haben die schönsten Märkte im Bergischen Land für Sie ausfindig gemacht. (Ira)

Der Marktplatz – früher der städtebauliche und soziale Lebensmittelpunkt der Gemeinde. Wie steht es heute mit der Tradition der Wochenmärkte? Was bedeuten sie für das Miteinander der Menschen?

„Wochenmarkt ist Lebensgefühl“, meint Felix Henkel. Der Essener ist ehemaliger Geschäftsführer des Vereins „Gemeinsam handeln“, der die Wochenmarkt-Kultur im Bergischen (wieder-)beleben will: „Ein Wochenmarkt verbindet die Stadt und die Verbraucher mit dem Erzeuger. Er ist regional, authentisch, persönlich, voller Atmosphäre – also eigentlich genau das, was sich viele Bürger wünschen.“ Dennoch, so der Experte, sind viele Märkte in ihrer Existenz bedroht. Ihre Klientel stirbt aus und sie schaffen es offensichtlich nicht, sich attraktiv für die „Jungen“ zu machen. „Meines Erachtens nach ist das Wichtigste, dass die Marktbesucher ihre Persönlichkeit mit einbringen. Den Reiz eines Wochenmarktes machen ja gerade die Menschen aus. Die Händler als Experten für ihre jeweiligen Waren und deren Herkunft, die Besucher als Menschen, mit denen man einen Plausch halten, sich austauschen kann.“ Er initiierte 2013 den ersten landesweiten Wettbewerb „Schönster Wochenmarkt Nordrhein-Westfalens“, dessen Schirmherrin Hannelore Kraft ist. Den 1. Preis machte Duisburg-Rheinhausen. Der mit ca. 120 Händlern bestückte Markt überzeugte die Jury durch sein breites Warensortiment sowie seine gemütliche Atmosphäre. Hinzu kommen seine über hundertjährige Tradition und die Nähe zum Niederrhein, woher die meisten Händler angereist kommen (Atroper/Duisburger Straße in Hochemmerich, mittwochs und samstags ab 8 Uhr).

Ganz neu, seit April, gibt es nun auch in Solingen-Gräfrath auf dem historischen Gräfrather Markt wieder samstags (8

bis 14 Uhr) einen Wochenmarkt. Umrahmt von hübschen Fachwerkhäusern, gelegen direkt am Brunnen. Zwischen acht und zehn Händler kommen regelmäßig, es gibt Wurst, Käse, Backwaren, Feinkost, Fisch, Blumen und Käse. Initiator Dirk Stenzel ist mit einem Obst- und Gemüsestand sowie einem Eierstand vertreten. Er bietet seinen Kunden auch einen Lieferservice an – nach dem Markt bringt er auf Wunsch die schweren Einkaufstaschen nach Hause. „Wir möchten zur Wiederbelebung des schönen Stadtteils beitragen“, sagt er, wohl wissend, dass die etablierte Gastronomie hier gut läuft, aber dennoch etliche Einzelhändler ihre Läden aufgrund fehlender Laufkundschaft schließen mussten.

Carmen Kretzer, 66, kommt gern mit ihrem Käsestand nach Gräfrath: „Das ist sehr idyllisch hier, und ich freue mich, dass auch viele junge Familien den Weg auf den Markt finden.“

Schöne kleine Märkte finden sich auch in Wuppertal-Cronenberg (freitags), in Remscheid-Lennep (samstags), Velbert-Neviges (donnerstags) und in der Fußgängerzone in Alt-Erkrath (freitags).

Felix Henkel ist sich sicher, dass ein gut funktionierender Wochenmarkt dem Einzelhandel nicht die Kunden wegnimmt, sondern zur Attraktivierung des ganzen Umfelds beiträgt: „Ohne Märkte gibt es weniger menschliches Miteinander.

Im schlimmsten Fall eine Verödung der Stadtzentren und Vereinsamung der Menschen.

Wir stehen für eine lebendige Stadtkultur, sind Treffpunkt für Familien und Nachbarn.“



Ein Paradebeispiel dafür ist auch der Wochenmarkt auf dem Konrad-Adenauer-Platz in Bergisch-Gladbach. Mitten im Städtchen, zwischen Rathaus und dem schönen Park der Galeria Villa Zanders, am Ende der gut besuchten Fußgängerzone gelegen, findet er immer mittwochs und samstags statt. Ein buntes Miteinander von fast 50 Ständen der unterschiedlichsten Couleur – vom Biobauern bis zum Landbäcker, Gemüse, Obst, Blumen, Fisch, Fleisch, Wurst, Käse und Feinkost sowieso in vielen Varianten. Dazu die obligatorischen fliegenden Händler mit Blusen, Körben, Bürsten, Süßigkeiten, Stoffballen, Taschen und Gewürzen. Aber es gibt auch eine Gulaschkanone, einen persischen Nushändler, einen Espresso- und einen kleinen Bücherstand. Im „Le petit marché“ kann man französischen Wein und Käse probieren, beim Imker Honig aus der Region. Drumherum unzählige Cafés und Lokale, von denen man einen herrlichen Blick auf das Marktgeschehen hat. Empfehlenswert ist vor allem das Frühstücksbuffet im „Bergischen Löwen“. Ende des 13. Jahrhunderts soll hier schon der erste Markt stattgefunden haben.

Weitere Märkte in Bergisch-Gladbach: freitags in Schildgen und Refrath, donnerstags in Paffrath und Bensberg. Zusätzlich dienstags ein Biomarkt in Refrath. Ein gutes Angebot, das keine Wünsche offen lässt, bieten auch die Samstagsmärkte in der Fußgängerzone von Haan und Lienhardplatz neben dem S-Bahnhof in Wuppertal-Vohwinkel. Besonders große Märkte findet man samstags in Wuppertal-Barmen und auf dem Rathausmarkt in Remscheid.

Ein „Klassiker“ unter den Märkten ist der auf dem Carlsplatz in Düsseldorf (täglich außer sonntags von 8 bis 18 Uhr, samstags bis 16 Uhr). Rund 60 Stände stehen zwischen Königsallee und Rhein dicht gedrängt. Hier gibt es auch viele kulinarische Köstlichkeiten auf die Hand und auf einfachen Sitzgelegenheiten kann man Platz nehmen. Kein Wunder also, dass hier wochentags zur Mittagszeit auch jede Menge „Anzugträger“ ihre Pause verbringen ...!



Wie war das eigentlich früher, im Mittelalter, als die ersten Märkte entstanden? Zunächst fanden sie nur ein- oder zweimal im Jahr statt. Und der Verkauf durfte erst nach dem Gottesdienst, der Messe, beginnen, weshalb sie auch die Bezeichnung „Messe“ erhielten. Das Recht, einen Markt zu gründen, hatten damals neben dem König auch Bischöfe, Äbte, Herzöge und Grafen. Auch wenn die klassischen Wochenmärkte hierzulande mancherorts Probleme haben – die ganz besonderen Märkte wie der „Djeema el Fna“ in Marrakesch, die schwimmenden Märkte „Damnoen Saduak“ in den Klongs von Bangkok oder der „Chichicastenango“ Guatemala, sind immer noch Anziehungspunkte für Millionen einheimische und Touristen. Und auch der Milchmarkt in Nürnberg, der Obstmarkt in Erfurt oder der Kräutermarkt in Gladbeck können sich über mangelnde Nachfrage nicht beschweren. Was also stimmt jetzt: Sterben Märkte mittelfristig aus oder erleben sie eine Renaissance?

„Der Trend zur Globalisierung hat den Gegentrend zu Regionalität und Originalität hervorgebracht. Wochenmärkte sind, wenn sie gut gemacht sind, gefragte Events. Aber sie sollten mit einem erlebnisreichen 6-K-Gesamtkonzept punkten – neben Kauf auch Kultur, Kreativität, Komfort, Kulinarik und Kommunikation“, meint der Kölner Marketingforscher und Unternehmensberater Ulrich Eggert, „nur ein breiter Produkt-Mix sichert dem Wochenmarkt neben der traditionellen Käufergruppe ‚Senioren‘ die Zielgruppe der 30- bis 50-Jährigen – Angebot, Standort und Öffnungszeiten müssen stimmen.“

Alle Märkte finden von 7 bis 13 Uhr statt, wenn nicht anders vermerkt.

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.



Ab in den Urlaub!



Sind wir gleich da? – informiert! gibt Tipps, wie man Kinder im Auto, Zug oder Flugzeug auch über einen längeren Zeitraum gut beschäftigen kann – ohne Filmchen und Smartphone. (Ira)

*Henne, Ente oder Gans?

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren eignet sich das „Tiere raten“. Geraten wird nach dem Ja/Nein-Schema. Es können also Fragen gestellt werden wie: Bist du ein Haustier? Kannst du fliegen? Hast du Federn? Bist du eine Henne? Derjenige, der das Tier erraten hat, darf weitermachen.

der Spieler kann pro vorgetragenen Lied ein bis drei Punkte vergeben. Am Ende der Fahrt wird eine Hitparade zusammengestellt mit den Liedern mit den meisten Punkten, die man dann auch aufnehmen und als „Sommerhits 2014“ abspeichern kann. Für kleinere Kinder eignen sich eher CDs mit Kinderliedern, die sie schon kennen und mitsingen können.



*Wer bin ich?

Nach dem gleichen Prinzip funktioniert auch das Spiel „Wer bin ich?“ spielen. Reihum denkt sich jeder eine beliebige Person, die alle kennen, aus. Das können Freunde, Familie oder Prominente sein, aber auch Charaktere aus Filmen oder Büchern. Mit Fragen müssen die Mitfahrer nun herausfinden, um wen es sich handelt. Derjenige, der sich dies ausgedacht hat, darf nur mit Ja und Nein antworten. Maximal 15 Fragen pro Runde sind erlaubt.

Sitzgymnastik

Flugreisenden wird oft zu einer Art Sitzgymnastik geraten. Das kann man auch schön mit Kindern im Auto machen. Reihum schlägt jeder eine „Übung“ vor. Etwa „Pobacken abwechselnd anspannen“ oder „Hände gegenseitig massieren“. Kinder entwickeln oft sehr kreative Übungen ...!

Auto-Bingo

Vor der Fahrt sollten hierfür Bilder / Fotos von Verkehrsschildern, Bäumen, Tieren, verschiedenen Automarken usw. ausgeschnitten und auf Pappkärtchen geklebt werden. Dabei sollte es sich um Gegenstände und Menschen handeln, die man während einer Autofahrt auch wirklich zu sehen bekommt, also etwa: Polizisten, Kühe, Baustellen, Ampeln, Brücken und so weiter. Alle können sich die 20 bis 30 Karten am Anfang der Fahrt in Ruhe ansehen, dann kommen sie auf einen Stapel. Wer als Erster das Motiv sieht, ruft den Begriff und erhält die entsprechende Karte. Am Ende gewinnt, wer die meisten Karten hat.

Quartett und Schwarzer Peter

Kartenspiele lassen sich auch im Auto sehr gut spielen. Bei Kindern beliebt sind vor allem Quartett- und „Schwarzer Peter“-Spiele, bei denen die Karten weitergereicht werden.

Schnickschnackschnuck

Ein Klassiker für Kinder ab sechs Jahren ist Schnickschnackschnuck. Hierbei werden Symbole mit den Fingern gezeigt. Die Wertigkeit der Symbole gegeneinander ergibt sich aus dem jeweils Dargestellten: Die Schere schneidet das Papier (= Schere gewinnt), das Papier wickelt den Stein ein (= Papier gewinnt), und der Stein macht die Schere stumpf (= Stein gewinnt). Entscheiden sich beide Spieler für dasselbe Symbol, wird das Spiel als Unentschieden gewertet und wiederholt.

Familiencharts

Vor der Fahrt überlegt sich jeder drei Lieblingslieder und schreibt sie auf. Während der Fahrt kann er dann seine Lieder selbst singen, summen oder pfeifen oder bestimmt einen anderen, der dies tut. Je-



Hörspiele

Neue CDs mit spannenden Hörspielen muss man nicht unbedingt extra kaufen. Gerade wenn man sie eventuell nur ein-, zweimal im Urlaub hört, sollte man sich eine kleine Auswahl in der örtlichen Bibliothek ausleihen.

Mit * gekennzeichnete Spiele eignen sich auch, um am Urlaubsort die Kinder „bei Laune zu halten“ – ob beim langen Strandspaziergang oder einer Gipfelerstürmung, manchmal geht es mit einem kleinen Spiel für zwischendurch gleich besser voran ...



CROSS BOCCIA[®] Funsport

Wenn Timo Beelow seine Sporttasche packt, geht das schneller als Cristiano Ronaldo einen Übersteiger macht. Denn der 31-jährige Wuppertaler muss weder spezielle Trainingskleidung noch Equipment oder Duschsachen zusammensuchen. Eigentlich braucht er nicht einmal eine Sporttasche. Und streng genommen muss er nicht einmal vor die Tür. (mas)

Timo Beelow kann nämlich sofort loslegen, wo immer er ist. Im Wohnzimmer, im Treppenhaus, vor der Haustür. Der Wuppertaler spielt Crossboccia. Cross... was??? Die Frage hat er schon oft genug gehört.

„Dann erinnere ich die Fragesteller einfach an ihre Kindheit. An Strandurlaube mit den Eltern und an die Boccia-Spiele im Sand.“ Eine Erinnerung, die viele an Sommerferien haben, neben Sandburgen oder Fruchteis: Boccia und seine Verwandten, das Boule-Spiel, hat wahrscheinlich jeder schon einmal gespielt oder zumindest aus der Nähe betrachtet. Die Ausstattung ist so minimal, das sie in fast jede Tasche passt: ein kleiner Zielball und drei eigene Spielbälle. Gewonnen hat, wer seine drei Spielbällen am nächsten an den kleinen Zielball heranbugsiert. Lange Zeit war aber auch klar: Dieses Spiel funktioniert nur, wenn man eine gerade Spielfläche hat, eine Spielbahn. Bälle rollen eben – da stört jedes Gefälle. Und das ist der Punkt, an dem Timo Beelow ins Spiel kommt. Vor acht Jahren spielte er Boccia inmitten der Wuppertaler City und ärgerte sich, dass die

runden Kugeln seine Spiel Kreativität bremsen. „Ich hätte gerne Fassaden und Treppen mit einbezogen oder quer über Hecken und Vorsprünge gespielt – und den Zielball gerne mal an Stellen geworfen, die sonst nicht infrage kommen.“ Kreuz und quer (also „cross“) auch in einer urbanen Umgebung voller Stahl und Beton zu spielen, das reizte ihn. Beelow fackelte nicht lange, sondern kreierte und nähte eigene Spielgeräte. Mit den Metallkugeln vom Boule-Spiel haben sie nichts mehr gemein. Statt brav auf den vorgeschriebenen Bahnen am Boden zu bleiben, fliegen sie bei der dreidimensionalen Variante kreuz und quer durch die Gegend. Brücken, Treppen, Straßen oder Hinterhöfe – bei der Wahl des Spielfeldes und des Zielpunktes sind der Fantasie der Crossboccia-Spieler keine Grenzen gesetzt. Weich und träge bleiben sie selbst auf schrägen Oberflächen liegen. „Es handelt sich um robuste, genau 115 Gramm schwere Spielbälle, ummantelt mit stabilem Rippstoff, doppelwandig vernäht und gefüllt mit dem wertigsten Kunststoffgranulat, das der Markt zu bieten hat. Tolle Qualität und coole Designs sind mir wichtig“, schwärmt der Spiel-Erfinder. Inzwischen lässt Timo Beelow die knautschbaren Bälle in Asien herstellen. Denn mittlerweile ist Crossboccia mehr als ein Hobby für ihn geworden. Beelow produziert

für überall ...

und verkauft Bälle und Zubehör und organisiert Events (auch gerade für Firmen, z.B. Crossboccia als Team-Building-Maßnahme). Unterstützt wird er dabei von einer Handvoll anderer Crossboccia-Begeisterter. Ein Fulltime-Job, der ihm dennoch immer wieder Zeit zum Spielen lässt: „Ich genieße es, dass das Spiel immer an der frischen Luft stattfindet, dass die Spielmöglichkeiten grenzenlos sind und ich auch immer wieder neue Ideen für außergewöhnliche Würfe entwickeln kann.“ Für Crossboccia braucht man nun mal kein Spielfeld. Man kann es in der freien Wildbahn oder auch im Treppenhaus spielen, denn die knautschigen Stoffsäckchen bleiben überall liegen. Eine Art Freizeitspaß to go. Unabhängig von Raum und (Trainings-)Zeit. „Es ist sitzend von der Couch ins Regal genauso möglich wie aus der 5. Etage auf die Straße zu spielen. Man kann aber auch von hohen Brücken runterspielen. Bei einem großen Höhenunterschied von 100 Metern ist das schon sehr spannend.“ Crossboccia trainiert die Geschicklichkeit, die Hand-Auge-Koordination und die Körperbeherrschung, gerade bei schwierigen Würfen. Es ist allerdings kein Powersport, bei dem man Ausdauer oder Muskeln stärkt. „Es ist eine Fun-Sportart, um eine gute Zeit zu haben. Der Spaß steht im Vor-

dergrund“ sagt Spiel-Erfinder Timo Beelow. Dass es inzwischen schon nationale und internationale Meisterschaften gibt mit mehreren Hundert Teilnehmern, widerspreche dem nicht. „Es ist wie beim Surfen oder Snowboarden: die gute Stimmung ist das Entscheidende, weniger, tatsächlich so ein Turnier zu gewinnen.“

Überhaupt passt der Vergleich mit den beiden Brett-sportarten gut. Beelow hat es geschafft, das etwas spießige Image der verwandten Sportarten Boccia und Boule abzuschütteln. Das liegt auch an der Crossboccia-Community: Die „typischen“ Spieler sind zwischen 15 und 35 Jahre alt, viele Studenten. Passend dazu kostet ein Einsteigerpaket aus Zielball und eigenen Spielbällen um die 25 Euro, eine einmalige Investition. Eine Altersgrenze oder einen Dresscode gibt es in der Crossboccia-Szene aber nicht: Auch 70-Jährige nehmen an den Turnieren teil und Anzugträger und junge Hipster spielen miteinander und gegeneinander. „Wichtig ist, dass man offen für neue Sachen ist. Unser Motto lautet: ‚Free-style – come as you are.‘“

Weitere Informationen: www.crossboccia.com

... und jederzeit



12



13

Selbst- überschätzung lohnt sich

Halten Sie sich ruhig für großartig. Wer bei seinen eigenen Fähigkeiten wohldosiert übertreibt, lebt glücklicher und erfolgreicher. (sd)



Halten Sie sich manchmal für absolut brillant? Selbst wenn Sie insgeheim nicht genau wissen, ob es stimmt? Gut so! Eine Prise Selbstüberschätzung lohnt sich nämlich! Denn sonst, das bestätigen Psychologen, würde sich der Mensch – auch bekannt als Veränderungs-scheuendes Wesen – bei der persönlichen Weiterentwicklung so schwer tun, dass es niemals einen Fortschritt gäbe. Der Evolutionsforscher Robert Trivers hält den kleinen Selbstbetrug schlicht für eine Notwendigkeit der Evolution: Im Leben gehe es schließlich um die Reproduktion – und einzig der, der auch das beste Image von sich verkauft, hat die größten Chancen im Job, in Beziehungen und im Leben. Und den besten Eindruck kann nur der hinterlassen, der von sich selbst überzeugt ist.

Männern fällt die Selbstüberschätzung übrigens leichter als Frauen, getreu dem Motto: Eigenlob stimmt. Frauen sind dafür besser darin, zu starke Vortäuschungen zu entlarven. Wenn die Selbstüberschätzung nämlich in riskantem Verhalten oder einem völligen Selbstbetrug endet, sind die Grenzen des positiven Nutzens erreicht. Ein Lebensgerüst, das alleine auf Lug und Trug gebaut ist, wird irgendwann in sich zusammenbrechen.

Aber wir reden hier schließlich nicht von einem massiven Selbstbetrug, sondern vom Nutzen des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten – auch wenn die noch gar nicht erprobt sind. Dass der umgangssprachliche Glaube tatsächlich Berge versetzen kann, haben Forscher der Universität Witten/Herdecke bestätigt: In einem Test fanden sie heraus, dass Menschen, die ganz von sich und ihrem Können überzeugt sind – selbst wenn sie in ihrem Wissen noch nicht bestätigt wurden – bessere Leistungen bringen, als jene, die an sich zweifeln. Wer meint, Aufgaben nicht gewachsen zu sein, muss sich später nicht wundern, wenn sich der Glaube bestätigt. Psychologen sprechen dabei von der „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Durch die jeweilige Erwartung, die man an eine Situation stellt, verändern sich Fühlen, Denken und Handeln. Auch die Neurobiologie beweist, dass es sich lohnt, in jedem Fall an sich und positive Entwicklungen zu glauben: Durch die volle Überzeugung wird im Gehirn der „Erfolgs-“ Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, welcher

Handlungsimpulse und Antrieb beschert. Zweifel und Sorgen hingegen verändern sogar die menschliche DNA negativ – Körper und Geist gehen in die Defensive, Erwartungen bröckeln und schmälern letztlich auch die Tatkraft. Nicht umsonst sagte bereits Buddha: „Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein.“

Eine gesunde Portion Selbstüberschätzung und sogar der insgeheimste Glaube daran, intelligenter, besser oder schöner als andere Menschen zu sein, ist laut Psychologen absolut förderlich, um Ziele zu erreichen. Da ist es kein Wunder, dass zahlreiche Sportler sich mithilfe von Mental-Coaches in Siegerstimmung versetzen lassen. Eine Prise Übertreibung, um die Motivation anzukurbeln, ist also die beste Arznei, um über sich hinauszuwachsen. Probieren Sie dieses Placebo unbedingt aus!



FÜR
EUCH!

Achtung, Geschnatter im Zoo

Im Kölner Zoo tut sich was. Neben Giraffen, Tigern und Elefanten gibt es dort jetzt auch Enten, Schafe, Ziegen und Hühner. Interessiert euch nicht? Na, ihr werdet sehen, dass es auf dem neuen Clemenshof ganz schön heiß hergeht! (Ira)

Ein Bauernhof im Zoo – wo gibt es denn so etwas? Im Kölner Zoo! Und dazu noch einen richtigen Bergischen Bauernhof mit Fachwerkhaus, Ställen und Wiese. Der öffnet am 2. Juli, darin ist dann auch die neue Zooschule untergebracht.

Auf dem Clemenshof sind also keine Löwen oder Affen zu sehen, sondern Kaninchen und Gänse, Schweine und Ziegen. Jawohl, die kann man auch anfassen und streicheln. Die Hühner haben einen eigenen Stall. Und durch ein kleines Fenster sieht man, wie sie ihre Eier ablegen. Im Teich baden die Enten und auf dem Trecker, der im Hof steht, kann man toll klettern.

Wusstet ihr, dass auch solche Tiere vom Aussterben bedroht sind? Deshalb kümmert sich der Zoo ja um sie – zum Beispiel um das Quessantschaf, die Bunte Zwergziege, die Pomernente und die Diepholzer Gans, das Schwäbisch-Hallische Landschwein und den Bergischen Schlotterkamm – das ist ein Hahn. Tolle Namen, oder?

Diese Tiere gibt es im Bergischen Land schon ganz lange. Und nun könnt ihr sie euch im Kölner Zoo ganz genau und aus der Nähe ansehen und anfassen. Auch Fragen sind willkommen. Zum Beispiel, warum der hübsche Poitou-Esel vom Clemenshof „iah“ macht. Oder wie viel Gras eine Kuh pro Tag frisst.



Heute könnt ihr einen Besuch im Kölner Zoo gewinnen – zusammen mit euren Eltern und einem Freund oder einer Freundin. Dafür müsst ihr nur die gestrichelte Linie auf ein Blatt Papier oder Pappe pausen und das Schaf, das ihr dann erhaltet, entweder anmalen oder Wolle darauf kleben. Die beiden schönsten Kunstwerke stellen wir in der nächsten „informiert!“ vor.



KÖLNER ZOO

Gewinnspiel



Unter allen Einsendern, die uns eine schöne „Moorschnucke“ malen oder mit Wolle basteln und zusenden, verlosen wir je zwei Familieneintrittskarten (für zwei Erwachsene und zwei Kinder) für den Kölner Zoo. Gebe doch dein Kunstwerk – bitte auf der Rückseite versehen mit Namen, Alter und Telefonnummer – bis zum 26. September 2014 entweder in einer unserer Kundenzentren ab oder du schickst uns einen Brief: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Viel Glück!



Ab ins Glas! Kleine Konfitürenwerkstatt für Einsteiger

Frische Sommerfrüchte aus der Region haben jetzt Saison. Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen oder Frühzwetschen lassen sich im Handumdrehen in aromatische Konfitüren und Gelees verwandeln. Die zuckerreichen Fruchtaufstriche sind – in kleinen Mengen genossen – eine köstliche Bereicherung fürs Frühstück. Selbst gemacht schmecken sie noch mal so gut. Autorin Ira Schneider zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie's geht. (is)

Einfach und gelingsicher ist das Einkochen mit der Heiß-Einfüll-Methode. Die Konfitüren oder Gelees füllen Konfitürenköche kochend heiß in Gläser und verschließen diese sofort luftdicht mit einem Schraubdeckel. Damit die Gläser steril sind und beim Einfüllen der heißen Masse nicht springen, werden sie kurz vor dem Befüllen noch einmal mit kochendem Wasser ausgespült und auf ein feuchtes Küchenhandtuch gestellt. Auch die Deckel legt man für einige Minuten in einen Topf mit kochend heißem Wasser. Bevor es losgeht, ist es ratsam, alle Küchenhelfer bereitzustellen.

ALLE KÜCHENHELPER IN DER ÜBERSICHT

- großer Topf
- Suppenkelle
- Rührlöffel
- Messer
- Küchenwaage
- Untertasse
- Zitruspresse
- Einfülltrichter mit großer Öffnung
- Topf- oder Waschlappen/Küchentücher
- Schraubgläser mit Twist-off-Deckel aus Weißblech (gekauft oder selbst gesammelt, Fassungsvermögen circa 230 ml)

Welcher Zucker eignet sich?

Um das Obst haltbar einzukochen, gibt es im Handel sogenannten Gelierzucker. Die Mischung aus Raffinade (Haushaltszucker), Pektin und Zitronen-, Wein- oder Sorbinsäure bindet und konserviert Obststücke und Fruchtsaft bei sehr kurzer Kochzeit. Gelierzucker gibt es in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen. Alternativ zu Gelierzucker können Konfitürenköche auch – wie bei der Großmutter – Haushaltszucker (generell 1 Teil Zucker zu 1 Teil Früchte) und reines Apfelpektin (20 g je Kilo Obst, im Reformhaus erhältlich) verwenden. Sehr saure und pektinreiche Früchte wie Johannisbeeren oder Stachelbeeren gelieren auch, wenn man sie nur mit Haushaltszucker und etwas Zitronensaft Einkocht. Das Eingemachte ist – je nach Fruchtart, natürlichem Pektingehalt, ursprünglichem Reifegrad der Früchte und Gesamtzuckergehalt – etwa zwei Jahre haltbar. Die Konfitüren sollten stets an einem kühlen und dunklen Ort gelagert werden.

Gelierzucker-Sorten

Gelierzucker 1:1 (1 kg Früchte auf 1 kg Gelierzucker) – die Konfitüre ist sehr zuckerreich (ideal für saure Früchte) und besonders haltbar.

Gelierzucker 2:1 (1 kg Früchte auf 500 g Gelierzucker) – die Konfitüre ist um die Hälfte zuckerreduziert und ihr Fruchtanteil ist in der Relation erhöht.

Gelierzucker 3:1 (1,5 kg Früchte auf 500 g Gelierzucker) – wird für Fruchtaufstriche verwendet, d.h., die natürliche Fruchtsüße und der Fruchtgehalt werden betont.

Was ist der Unterschied zwischen Konfitüre, Marmelade und Gelee?

Konfitüre – (frz.: confiture) ist ein Brotaufstrich aus Zucker und eingekochten Früchten. Der Begriff Konfitüre wurde früher in Deutschland eher selten und ausschließlich für Aufstriche benutzt, die nur aus einer Fruchtart gemacht waren.

Marmelade – war früher die übliche Bezeichnung für Fruchtaufstriche. Die Europäische Gemeinschaft führte 1983 jedoch eine Konfitüren-Verordnung ein, die wegen des englischen Begriffes „Marmalade“ auch die anders geschriebene Marmelade EU-weit für Produkte aus Zitrusfrüchten reserviert. Umgangssprachlich wird weiterhin die Konfitüre als Marmelade bezeichnet.

Gelee – wird aus Fruchtsaft hergestellt. Für Gelees wird etwas mehr Zucker benötigt. Auf 750 ml Saft kommt in der Regel 1 kg Gelierzucker 1:1 oder 500 g Gelierzucker 2:1 bzw. 500 g Gelierzucker 3:1 für 1.200 bis 1.500 ml Saft.

Die Gelierprobe

Bei einer Probe auf einem kalten Unterteller lässt sich am besten feststellen, ob die Konfitüre schon geliert. Dafür gibt man etwas von der heißen Fruchtmasse auf eine kalte Untertasse! Wenn die Probe noch nicht fest wird, sollte die Masse noch etwas länger kochen.

Welches Obst eignet sich?

Nur einwandfreies Obst eignet sich zum Einkochen. Beschädigte, gammelige oder gar schimmelige Ware kann die Haltbarkeit des Einmachguts (und die Gesundheit) gefährden. Besonders gelingsicher und aromatisch ist eine Konfitüre, wenn Sie die Früchte vorbereiten und eingezuckert mit den Gewürzen einige Stunden oder über Nacht etwas Saft ziehen lassen.

Tipps

Früchte gelieren wegen ihres natürlichen Pektingehalts unterschiedlich gut. Je nach Rezept, Menge (doppeltes Rezept) oder Reifezustand des Obstes reicht die angegebene Kochzeit manchmal nicht aus, um die Konfitüre oder das Gelee zum Geliere zu bringen. Klarheit verschafft die sogenannte Gelierprobe. Beim Einfüllen der heißen Masse sollte man die Hände mit Topf- oder Waschlappen schützen. Etwas angefeuchtet sind die Textilien griffiger und die Gläser rutschen nicht so leicht aus der Hand.



Autorin Ira Schneider präsentiert Ihnen ihre Lieblingsrezepte für leckere Aufstriche.

Johannisbeergelee

Zutaten für 4 – 5 Gläser
 1 kg schwarze oder rote Johannisbeeren
 600 – 700 g Zucker
 Saft von 1 Zitrone
 100 ml Wasser

Zubereitung

Die Johannisbeeren vorsichtig waschen und die Beeren mit einer Gabel von den Rispen trennen. Die Beeren in einem Kochtopf mit 100 ml Wasser kochen, bis die Fruchtschalen aufplatzen. Die Masse durch ein Sieb streichen. Den Fruchtnectar abmessen und mit der gleichen Menge Zucker aufkochen. So lange köcheln lassen, bis die Masse geliert. Nach der Gelierprobe das Gelee mithilfe eines Trichters in vorbereitete Schraubgläser füllen.

Tipp

Schwarzes Johannisbeergelee lässt sich prima mit einer Messerspitze Ceylon-Zimt abrunden, rotes Johannisbeergelee mit dem Mark einer ausgekratzten Vanilleschote.



Stachelbeermarmelade

nach Henriette Davidis
 Heute noch so lecker wie vor 170 Jahren

Schon Henriette Davidis (1801 – 1876), die als bekannteste Kochbuchautorin Deutschlands gilt und auch im Bergischen Land als Hauswirtschaftslehrerin wirkte, gibt in ihrem „Praktischen Kochbuch. Zuverlässige und selbstgeprüfte Rezepte der gewöhnlichen und feineren Küche“ (1845) ihren Lesern eine detaillierte Anleitung zum Haltbarmachen von Obst. Eine Rezeptur von Henriette Davidis, die auch noch heute schmeckt, hat Autorin Ira Schneider für Sie ausprobiert.

Zutaten für 4 – 5 Gläser
 500 g vollreife rote Stachelbeeren
 250 g Zucker
 100 ml Wasser
 1 Messerspitze Zimt oder etwas Abrieb von einer Bio-Zitrone

Zubereitung

Die Stachelbeeren waschen, die Stiele und Blütenansätze entfernen. Die Früchte mit dem Wasser etwas weichkochen lassen. Nach Belieben durch eine Passiermühle geben. Dann den Zucker, den Zimt oder den Zitronenabrieb zu der Masse geben. Die Masse langsam erhitzen und kochen lassen, bis sie geliert. Gelierprobe machen und in vorbereitete Gläser abfüllen.

Kirschkonfitüre mit Lavendelblüte

Zutaten für 6 – 7 Gläser
 1,2 kg Schattenmorellen
 500 g Gelierzucker 2:1
 3 – 4 Stiele Lavendel

Zubereitung

Die Schattenmorellen waschen und entsteinen. Die Früchte zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben. Die Lavendelblüten von den Stielen zupfen und ebenfalls in den Topf geben. Die Masse einige Stunden durchziehen lassen, bis die Kirschen ausreichend Saft gezogen haben. Den Ansatz einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Gelierprobe machen und die Konfitüre in vorbereitete Schraubgläser füllen.

Tipp

Wer keine Lavendelblüten zur Hand hat, kann die Konfitüre auch pur kochen oder mit einigen Tropfen Bittermandelöl oder einem Schuss Amaretto abschmecken.



Geschenke aus der Küche

Verschenken Sie doch mal Selbstgemachtes aus der Küche. Wir haben Ihnen zu den Rezepten passende Etiketten gestaltet. Einfach ausschneiden und aufkleben. Nachschub gibt es zum Ausdrucken unter www.die-bergische-kk.de/werkstatt.pdf

mit Liebe gemachtes
Johannisbeergelee



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemachte
Kirschkonfitüre



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemachte
Stachelbeermarmelade



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemacht



Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemachtes
Johannisbeergelee



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemachte
Kirschkonfitüre



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemachte
Stachelbeermarmelade



für _____

von _____

Viel Genuss wünscht

mit Liebe gemacht



Viel Genuss wünscht



Sehr geehrte Damen und Herren,

Ab Mitte des Jahres werde ich den Wechsel zu der Bergischen Krankenkasse vollzogen haben. In der Infomappe der KK war Ihr Kundenmagazin enthalten, das ich mit viel Aufmerksamkeit gelesen habe. Die Aufmachung und Artikel gefallen mir sehr gut – ein gelungenes Kundenmagazin.

Bei Seite 20 (untere Seitenhälfte) war ich jedoch etwas irritiert, da hier von „Ballaststoffen“ die Rede ist. Meines Wissens sollte dieser Begriff nicht mehr verwendet werden, da der Verbraucher hiermit etwas Negatives assoziiert. Der neueste Stand (laut Gesundheitsberaterin Frau Sailer von der Klinik Lahnhöhe in Lahnstein, Feb. 2014) ist, dass der Begriff „Ballaststoffe“ inzwischen durch „Faserstoffe“ ersetzt worden sei. Da die KK meines Erachtens auf dem aktuellen Stand sein sollten, fände ich hier den aktuellen Begriff sehr viel vorteilhafter.

Ich freue mich, in Zukunft regelmäßig Ihr Magazin lesen zu können.

Mit freundlichen Grüßen
Frau C. V.

Anmerkung der Redaktion

Bei dem Begriff „Ballaststoffe“ handelt es sich um den gängigen Begriff für weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die meist aus Pflanzen bestehen. Sie gelten als wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung. Hierbei kann auch von dem Begriff „Faserstoffe“ gesprochen werden.

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):
Claudia Gahrke (cg), Petra Koppenhagen (pk), Liane Rapp (Ira), Marc Saha (mas), Ira Schneider (is), Simone Schwan (sd), 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. 8: Felix Henkel
S. 8–10: Liane Rapp
S. 2, S. 12–13: crossboccia.com
S. 13: Stefan Ostler
S. 17: Liane Rapp
S. 20: Ira Schneider, Wikipedia

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 23. Mai 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

Meine Daten:

Vorname, Name _____
Straße, Hausnummer _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
Versichertennummer _____
Kontonummer, Bankleitzahl _____
IBAN, BIC _____
Kreditinstitut _____
Datum, Unterschrift _____

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.



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