

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

**HERBSTLICHE
DELIKATESSEN**
Chutneys, Relishes & Co.

SEHENSWERT

Unterwegs im
Bergischen Land

PROFITIEREN

Neue Kooperationspartner
mit besonderen Angeboten

**DAS ORGAN DER
SUPERLATIVE**

Der Darm hat jetzt Charme

3. Quartal 2014 / Ausgabe 58

Inhalt

- 4 **Termine**
Veranstaltungen und Termine in Ihrer Nähe



- 12 **Gesundheit**
**DIE WELT IN
UNSEREM BAUCH**
MIT GEWINNSPIEL

- 8 **(Ver-)Führung**
durch das Bergische

TIPP IM
BERGISCHEN



- 16 **Sport**
Der Medizinball wieder im Trend

mit
Gewinnspiel



- 18 **Für Kinder**
Ritter und Burgfräulein,
aufgepasst!

- 20 **Genuss**
Chutneys, Relishes & Co.
Würziges für den Wintervorrat



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,

hatten Sie eine schöne Sommerzeit und konnten sich zu Hause oder im Urlaub gut erholen? Die BERGISCHEN hat den Sommer genutzt, um Ihnen neue Vorteile anbieten zu können. Lernen Sie auf Seite 7 mit Won Gold® und der HALLESCHEN Krankenversicherung zwei neue Partner der BERGISCHEN kennen. Unser langjähriger Partner 2te-ZahnarztMeinung hält außerdem für Sie ein spezielles Herbstangebot bereit.

Wenn Sie diese Zeilen lesen, stecken wir schon in den Planungen für 2015. Unsere zahlreichen Zusatzleistungen und Extras werden wir im gleichen Umfang unseren Kunden auch im kommenden Jahr anbieten. Sie sind alle in dem Beitrag, den Sie, liebe Kundinnen und Kunden der BERGISCHEN, Monat für Monat zahlen, komplett enthalten. Darüber hinaus planen wir einen Zusatzbeitrag, der sich unter dem Durchschnitt der Krankenkassen bewegen wird. Es lohnt sich weiterhin, uns die Treue zu halten oder sich neu bei der BERGISCHEN zu versichern.

In der Beilage finden Sie eine aktuelle Übersicht über die vielen Zusatzleistungen der BERGISCHEN. Entdecken Sie spezielle Angebote für Aktive und Fitnessfans, Naturbewusste und Genießer, Einsteiger und Schnellstarter sowie Familienmenschen. Das Gute daran, Sie können sich unter allen Angeboten das Beste aussuchen.

Nach dem verregneten Sommer erleben wir hoffentlich einen schönen Herbst. Seien Sie doch mal Tourist in der eigenen Heimat. Lassen Sie sich durch unsere Region (ver-)führen. Im Tipp im Bergischen stellen wir Ihnen die interessantesten und besten Stadtführungen vor.

Erinnern Sie sich noch an den Sportunterricht? Dann kennen Sie ihn auch, den Medizinball. Unser Autor Marc Saha beschreibt, wie der dicke, schwere Ball zum neuen Trendgerät avanciert. Aber auch Sportwissenschaftler und Mediziner haben ihn als wertvolles Trainingsgerät wiederentdeckt.

Unser Buchtipp beschäftigt sich dieses Mal mit einem weniger beachteten Organ: dem Darm. In dem Buch „Darm mit Charme“ erklärt die junge Medizinerin Giulia Enders auf amüsante Weise, wie vielschichtig dieses Organ für uns arbeitet. Wenn Sie Interesse an dem Buch haben, nehmen Sie doch an unserem Gewinnspiel teil. Ich wünsche Ihnen viel Glück.

Starten Sie gut in einen sonnigen Herbst.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

EXPERTENCHATS IM PORTAL GESUNDHEIT

www.die-bergische-kk.de/portal

13. Oktober, 20:00 bis 21:30 Uhr

Gesund durch Herbst und Winter

Welche Nahrungsmittel die Immunabwehr stärken, ob regelmäßig saunieren fit macht und warum die Hühnersuppe bei Erkältung hilft – Antworten auf diese und viele weitere Fragen erfahren Sie im Expertenchat „Gesund durch Herbst und Winter“.

10. November 2014, 20:00 bis 21:30 Uhr

Karriere gut, Familie gut?

Wie ein gutes Zeitmanagement aussehen kann, wie richtig entspannen stärkt und was Work-Life-Balance bedeutet – das alles und noch mehr im Expertenchat „Karriere gut, Familie gut?“



08. Dezember 2014, 20:00 bis 21:30 Uhr

Wie Sie dem Winterblues davon laufen

Warum Spaziergänge helfen, weshalb man in dieser Zeit öfter Heißhungerattacken hat und was den Winterblues von einer Depression unterscheidet – im Chat zum Thema „Wie Sie dem Winterblues davonlaufen“ gibt unser Experte Antwort auf diese und viele weitere Fragen.

Unsere Expertenchats sind kostenlos, vertraulich und anonym.

EXPERTENCHAT VERPASST?

Besuchen Sie uns einfach unter www.die-bergische-kk.de/expertenchat und laden Sie sich bequem die Chat-Protokolle der vergangenen Expertenchats als PDF-Dokument runter oder rufen Sie uns unter 0212 2262-0 einfach an.



KOSTENLOSE VORTRÄGE

**06. November 2014, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr,
Kundenzentrum Wuppertal**

Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bewegung dient nicht nur der Fortbewegung. Laufen ist gesund und macht glücklich. Ein sportlicher Alleskönner für jedermann, ohne viel Aufwand und mit geringen Kosten. Erfahren Sie in rund 45 Minuten, wie einfach Ihr Einstieg in den Laufsport gelingt. Laufen ohne Schnaufen – mit der richtigen Technik, individuellem Training, passender Ausrüstung und guter Ernährung. Als Experte informieren die diplomierten Sportwissenschaftler der Ausdauerschule by bunert. Im Anschluss des Vortrages beantworten sie gern zusammen mit unseren Krankenkassenexperten Ihre persönlichen Fragen.

**17. November 2014, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr,
Kundenzentrum Wuppertal**

Clever essen steigert die Leistung

Nahrung macht nicht einfach nur satt. Gutes Essen hält gesund, macht uns glücklich und kann die sportliche Leistungsfähigkeit steigern, zum Beispiel beim Lauf- und

Triathlontraining. Erfahren Sie in rund 45 Minuten, wie einfach Sie selbst Ihre Ausdauer, Muskulatur und Konzentration durch cleveres „Fitness Food“ fördern können. Als Expertin informiert Heike Stumpf, diplomierte Oecotrophologin und Inhaberin der Praxis für Ernährungsberatung in Essen. Im Anschluss des Vortrages beantwortet sie gern zusammen mit unseren Krankenkassenexperten Ihre persönlichen Fragen.

NEUGIERIG?

Dann reservieren Sie sich jetzt einen der limitierten Plätze: www.die-bergische-kk.de/anmeldung oder 0212 2262-140. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Tipp: Mit der BERGISCHEN sind Sie auf der Siegerseite. Bis zu 2 x 250,00 € für Präventionskurse rundum Ernährung, Sport und Entspannung, bis zu 300,00 € Flexibonus zusätzlich für sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und zahlreiche Angebote bei Fitnesspartnern mit Rabatten und Sonderkonditionen sind für Sie reserviert.

MONATE DER ZAHNGESUNDHEIT 2014: PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG FÜR NUR 35,00 €

Extraleistung Ihrer BERGISCHEN Krankenkasse:

Im September und Oktober 2014 erhalten Kunden der BERGISCHEN bei den Zahnärzten der 2ten-Zahnarzt-Meinung eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) zum Vorzugspreis von nur 35,00 €.

Tipp: Alle Versicherten der BERGISCHEN profitieren vom Flexibonus. Jährlich 300,00 €, beispielsweise für eine PZR. Mehr Informationen unter www.flexibonus.de

So funktioniert es:

1. Gehen Sie im Internet auf www.2te-ZahnarztMeinung.de
2. Registrieren Sie sich dort.
3. Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein.
4. Nach 3 Tagen können Sie sich einen der angebotenen Zahnärzte aussuchen.
5. Vereinbaren Sie mit dem Zahnarzt einen Termin, um die Professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

Weitere Fragen?

Unter www.die-bergische-kk.de/2te erfahren Sie weitere Details zur Aktion.



DAS PLUS FÜR IHRE GESUNDHEIT: DIE ZUSATZVERSICHERUNGEN DER HALLESCHEN



Als Mitglied der BERGISCHEN sind Sie und Ihre Familie im Krankheitsfall bereits gut versorgt. Mit den Zusatzpaketen unseres Kooperationspartners der HALLESCHEN können Sie diesen Schutz noch individueller auf Ihre eigenen Ansprüche erweitern. Bestehende Verträge mit der Barmenia laufen weiterhin zu den bisherigen Sonderkonditionen.

Über unseren neuen Kooperationspartner, die HALLESCHEN, bieten wir Ihnen attraktive Zusatzleistungen zu besonderen Konditionen. Gemeinsam stehen wir für ein kundenorientiertes, umfassendes Leistungsangebot, verbunden mit einem ausgezeichneten Service. So wurde die HALLESCHEN als erster privater Krankenversicherer von der unabhängigen Rating-Agentur Assekurata bereits zum 16. Mal in Folge mit „sehr gut“ ausgezeichnet.

Mit seiner über 75-jährigen Unternehmensgeschichte zählt die HALLESCHEN Krankenversicherung zu den erfahrenen und renommierten Unternehmen am Gesundheitsmarkt. Ihre Geschäftspolitik ist darauf ausgerichtet, den Versicherten umfassenden Schutz und zuverlässige Sicherheit im Krankheitsfall zu bieten. Neben leistungsstarken Produkten werden den Versicherten zusätzliche Leistungen wie zum Beispiel ein aktives Gesundheits- und Leistungsmanagement geboten.

Die Extras Ihrer BERGISCHEN

Sie erhalten als Mitglied bei der HALLESCHEN folgende exklusive Sonderkonditionen:

- Günstige Beiträge durch Gruppenkonditionen
- Keine Gesundheitsprüfung
- Bei der BERGISCHEN Krankenkasse versicherte Familienangehörige können zu gleich guten Konditionen mitversichert werden

- Die Auswahl der privaten Zusatzversicherungen ist auf Ihren ohnehin sehr guten Versicherungsschutz bei der BERGISCHEN optimal abgestimmt und bietet Ihnen so noch mehr Sicherheit

Die Zusatzpakete in der Übersicht

Gemeinsam mit der HALLESCHEN bieten wir Ihnen drei Pakete an: Classic, Classic plus und Comfort. Das Classic-Paket bietet Ihnen Zuschüsse für Sehhilfen und Zahnersatz. Im Classic-plus-Paket sichern Sie sich zusätzlich mit Leistungen für Hörgeräte und Behandlung durch Heilpraktiker ab. Das Comfort-Paket bietet Ihnen im Krankenhaus die Möglichkeit, als Privatpatient behandelt zu werden und im Einbettzimmer untergebracht zu sein. Auf Wunsch können Sie auch das Comfort-Paket mit einem der anderen Pakete – Classic oder Classic plus – kombinieren.

Haben Sie noch Fragen?

HALLESCHEN Krankenversicherung
Bezirksdirektion
Hainekamp 15
31711 Luhden – Bad Eilsen
Service-Hotline: 05722 28 77 270

NEUER KOOPERATIONSPARTNER: NATURE & HEALTH

Sie als Kunde profitieren schon seit Längerem von Kooperationen mit ausgewählten Partnern. Mit der Nature & Health GmbH konnte nun ein weiterer Kooperationspartner gewonnen werden. Das Unternehmen ist seit 2001 auf dem Markt der naturbelassenen Nahrungsergänzungsmittel tätig.

Als Kunde der BERGISCHEN erhalten Sie das Nature & Health Produkt „WON® Gold“ zu einem Vorteilspreis von nur 49,00 € pro Flasche inklusive Versandkosten.

WON® Gold ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit über 80 Inhaltsstoffen. Es besteht aus vollständig ausgereiften Obst-, Gemüse- und verschiedenen Kräutersorten.

So funktioniert es:

1. Besuchen Sie die Website www.won.de
2. Verwenden Sie im Bestellvorgang den Aktionscode „Bergische“
3. Bestellen Sie WON® Gold zum Sonderpreis von nur 49,00 € pro Flasche inklusive Versandkosten



Exklusiv für Sie:

49,00 €*
Vorzugs-Preis

*Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse erhalten WON® GOLD zum vergünstigten Vorzugs-Preis von nur 49,00 € pro 750 ml Flasche inkl. Versandkosten.

Einfach unter www.won.de bestellen, im Bestellvorgang den Code: „Bergische“ eingeben und Sonderrabatt genießen!

Das Leben fordert von uns ALLES!

Darum müssen wir uns das geben, was uns hilft, das ALLES zu bewältigen – unkompliziert, einfach und natürlich!

WON® – gemäß unserer Philosophie haben wir die „Kraft der Natur“ gebündelt und produzieren seit über 20 Jahren natürliche Nahrungsergänzungsmittel, BIO Nahrungsergänzungen und Anti-Aging Produkte, in bester Qualität für höchste Ansprüche.

WON® GOLD – dem körperlichen Wohlbefinden zuliebe – aus den konzentrierten Kräften der Natur.

WON® GOLD ist flüssiges „Gold“ für Ihre Ernährung. Hochwertige Nahrungsergänzung mit über 80 Inhaltsstoffen aus einer Vielzahl an Inhaltsstoffen auf Frucht, Gemüse- und Kräutersaftbasis mit natürlichen Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und vielem mehr.



Das flüssige WON® GOLD Konzentrat bietet Ihnen eine Vitalstoffbasis für:

- Ihre Zellen – in einer ausgewogenen und naturbelassenen Zusammensetzung*
- die Funktionsabläufe der Zellernährung und des Zellschutzes*
- die Blutbildung und den Blutkreislauf*
- den Energiehaushalt – für mehr Leistungsfähigkeit*
- ein stabiles Nervensystem*
- eine gesunde Darmflora sowie für Leber und Niere*
- gesunde Haut, Haare und Fingernägel* körpereigene Regenerationsprozesse*
- die Gelenkschutz-Prophylaxe*

WON® GOLD ohne Wasser, ohne Farbstoffe, ohne Geschmacksverstärker, ohne Süßstoffe, ohne Alkohol, ohne Gentechnik und Glutenfrei

WON® GOLD – wissenschaftlich begutachtet durch die TU München, Prof. Dr. Elstner



**TIPP IM
BERGISCHEN**

(VER-)FÜHRUNG DURCH DAS BERGISCHE

(Ira) In fremden Städten erobert man die Altstadt schon mal gern zu Fuß auf den Spuren eines einheimischen Stadtführers oder lässt die Welt vom Dach eines Doppel-deckerbusses aus an sich vorbeiziehen. Warum nicht auch im Bergischen Land und der Umgebung? Wir stellen die besten, skurrilsten und lustigsten (Stadt-)Führungen vor.



1



2



5



7



3



4

Zur Begrüßung darf jeder erst einmal einen Blick in den aufgeklappten Holzbauchladen von „Pfeffermönzkes Fretz“ werfen. Was es da alles gibt: Streichhölzer, Wäschekнопfe, kleine Messer, Zöppken genannt, und auch Dr. Hillers Pfefferminzrollen. Hach, herrlich – so in Erinnerungen zu schwelgen beim Gang durch die gepflasterten Gassen des rund 900 Jahre alten Solingen-Gräfrath. **Stadtführer Ingo Dültgen** 1 mag es gern stilecht. Ob mit besagtem Bauchladen und Tweed-Schlappmütze als „Pfeffermönzkes Fretz“ alias Friedrich Wilhelm Schulten (der in den 1930er-Jahren damit durch Solinger Gastwirtschaften zog) oder in historischer Schleifertracht. Für seine Führungen durch **Gräfrath** 2 schlüpft er in die passenden Kostüme, neuerdings auch in das des berühmten Augenarztes Dr. de Leuw, der hier im 19. Jahrhundert aktiv war. „Ungewohnte Perspektiven und interessante Anekdoten des im Mittelalter als Wallfahrtsort bekannten Gräfrath“, verspricht Ingo Dültgen. Am 3. Oktober geht es mit ihm zum Beispiel wieder auf „Schliepertour“ und am 24. November im Dunkeln auf Nachtwächtertour. Infos unter www.expeditionsolagon.de

Wenn es darum geht, das Bergische Land mit all seinen Eigenheiten und in seiner Vielfalt kennenzulernen, sind die Macher des „**Netzwerk Industriekultur Bergisches Land e.V.**“ die Experten. Ob Besichtigungen von Brauereien, Kotten, Mühlen oder einer Metallbleigießerei – unter www.bergnetz.net 3 findet man ein buntes Programm, das auch im Herbst tolle Touren bereithält.

Was den Gräfrathern Ingo Dültgen, ist den Odenthalern in Bergisch-Gladbach ihr **Nachtwächter David Bosbach**. In historischen Kostümen führt der Historiker Gäste von nah und fern durch die Gassen seiner Heimatstadt, auch abends als Nachtwächter, etwa am 31. Oktober ab 20:30 Uhr: „Lauschen Sie der Geschichte von Katharina Güschen, die als letzte Odenthalerin der Hexerei angeklagt wurde. Erfahren Sie, warum die Zisterziensermönche im Kloster Altenberg den Dom erbauen ließen und wie der Lügenschuster Matthias Tobias einen Trunkenbold heilte.“ Weitere Infos unter: www.nachtwaechter-odenthal.de

Der Barmer Verschönerungsverein bietet jedes Jahr viele verschiedene Events und Touren an, etwa eine Exkursion **vom Ehrenfriedhof durchs Toelleturmviertel** 4 nach Hochbarmen am 4. Oktober um 14:00 Uhr und eine **Nachtwanderung durch die oberen Barmer Anlagen** am 19. Dezember, Infos: www.barmer-anlagen.de. Ebenfalls ein Erlebnis: eine Fahrt über der Wupper und die Dächer der Stadt mit dem „**Kaiserwagen**“ 5, buchbar als Frühschoppen um 11:00 Uhr oder als Kaffeeahrt um 15:00 und 17:00 Uhr, Start in Vohwinkel, Kosten 23,50 Euro, als Kombiticket für öffentliche Verkehrsmittel im Umkreis gültig, weitere Infos: www.wuppertal.de

Liebe deine Stadt



Die „beste Aussicht übers Bergische Land“ indes verspricht eine Besteigung des Remscheider Rathausturmes, kostenfrei am ersten Montag im Monat um 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich bei Eva Rosa unter Telefon 02191 163765.

Köln

Auch in Köln ⁶ ist die Auswahl an Stadtführungen groß: Bei der Führung „Die zehn kölschen Gebote“ lernt der Fremde alles über das „Kölsche Grundgesetz“, das den Kölnern als Leitfaden dient, um das Leben zu meistern. Bei diesem amüsanten Spaziergang durch die Altstadt wird die kölsche Lebensart und Philosophie augenzwinkernd nähergebracht. Termine unter anderem am 12. und 26. Oktober sowie 9. November, jeweils um 14:00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden. Spannend geht es bei der Führung „Das dunkle Köln – eine Kriminaltour vom Mittelalter bis heute“ zu: Erzählt werden beim Spaziergang vom Roncalliplatz über Alter Markt ins Friesenviertel Geschichten von Raub und Mord, Entführung und Betrug, Geldfälscherei und Prostitution. Dauer: 2 Stunden, das nächste Mal am 7. Dezember um 16:30 Uhr.

Eine Tour der ganz anderen Art heißt „Mit Sang und Klang durch Kölle“. Dabei erzählen zwei Entertainer an bekannten Sehenswürdigkeiten Histörchen und Anekdoten mit den passenden kölschen Liedern, unter anderem von Willi Ostermann, Jupp Schmitz und Gerhard Jussenhoven. Das Akkordeon, die „Quetsch“, ist mit dabei, Dauer: 2 Stunden, etwa am 5. Dezember um 17:00 Uhr. Ebenfalls empfehlenswert: Die 1,5-stündige Tour „Köln ist ein Gefühl“ mit unter anderem Kölnisch-Wasser, den Heinzelmännchen von Köln und dem „kölschen Willy“. Informationen unter www.koelntourismus.de

Eine „Weltreise durch die eigene Stadt“ versprechen die „Kulturklügel“-Stadtführungen (ab 22 Euro). Ob „Balkan in Köln“, „Colonia Latina“ oder „Kölns Chinatown“ – durch die landeskundlichen Stadtführer erhalten die Teilnehmer Informationen über Köln und seine (zugewanderten) Einwohner sowie soziale und geschichtliche Hintergründe. Sogar ein paar Brocken Türkisch oder Persisch kann man dabei lernen.

Für Einsteiger eignet sich auch die bunt gemischte „Weltreise durch Köln“. „Die Zeit“ lobte „Kulturklügel“-Veranstalter Thomas Bönig: „Die Idee ist so nahe liegend wie genial. In einer Stadt, in der 170 Nationen leben und fast ein Drittel ausländische Wurzeln hat, veranstaltet Bönig Touren in Migrantenmilieus.“ Weitere Informationen: www.kulturkluegel.de

Düsseldorf

Selbst wenn man schon oft an der Stadt am Rhein war, lohnt eine **HopOn HopOff City Tour** im Doppeldecker-Cabriobus. Die Fahrt führt rund um und durch die Innenstadt Düsseldorfs ⁷ und man kann an jedem Haltepunkt aus- und wieder einsteigen. Über Kopfhörer (elf Sprachen) erfahren die Teilnehmer mehr über die Sehenswürdigkeiten. Haltestellen unter anderem am Hauptbahnhof, an der Kö-Brücke Ecke Steinstraße, auf dem Burgplatz in der Altstadt und an den Rheinterrassen. Der Fahrplan ist unter www.duesseldorf-tourismus.de/stadtrundfahrten abrufbar, Preis fürs Tagesticket: 15 Euro pro Erwachsenen, 2 Kinder (4–13 Jahre) frei.

Nächste Termine des „Netzwerk Industriekultur Bergisches Land e.V.“:

- 09.10. Besichtigung der Firma Pflitsch in Hückeswagen
- 16.10. Besichtigung der Metallgießerei Ralf Mewes in Velbert
- 15.11. naturhistorische Wanderung durch das Lochbachtal

Und auch „Wuppertal Marketing“ bietet Führungen an, Start jeweils um 11:00 Uhr:

Stadtrundgänge durch Wuppertal, zum Beispiel:

- 12.10. durchs Briller Viertel
- 08.11. am Arrenberg mit Brezelbacken bei Hösterey, Besichtigung der Trinitatiskirche und der Arrenberg'sche Höfe
- 15.11. auf den Spuren der Textilindustrie durch den Wuppertaler Osten, unter anderem mit einem Stopp bei der Bandweberei Kafka

Infos bei der „Wuppertal Marketing GmbH“, www.wuppertal.de

- 03.10. durch Vohwinkel,
- 04.10. durch Hochbarmen und
- 01.11. durchs Luisenviertel ⁸

Infos: www.stadtrundgaenge-in-wuppertal.de

DER MANN, DER GUT ZUHÖREN KANN

(ma) Michael Hochhausen hat immer ein offenes Ohr für seine Kunden – ein Mann, der gut zuhören kann. Er nimmt Ihre Rückmeldungen auf und kümmert sich um Ihre Wünsche und Anliegen. Die Redaktion der *informiert!* hat bei ihm nachgefragt, warum es sich lohnt, bei Ärger, Lob und Anregungen seine Nummer zu wählen.



Warum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, dass ein Unternehmen für Lob und Kritik seiner Kunden immer offen sein sollte?

In vielen Unternehmen herrscht noch Uneinigkeit darüber, wie man effektiv mit Kundenkritik umgehen sollte – oft wird dann „der Kopf in den Sand gesteckt“. Sprich: am besten einfach auf „Durchzug“ stellen und darauf hoffen, dass sich die Sache von alleine erledigt. Doch gerade der aktive Umgang mit negativen und positiven Rückmeldungen bietet jedem Unternehmen eine Chance: durch die Meinung des Kunden mehr über die eigenen Arbeitsabläufe zu lernen, diese zu optimieren und so beispielsweise Schwachstellen aufzudecken. Ein gelebter Dialog mit dem Kunden und keine passive Einbahnstraße – das bringt uns jeden Tag ein Stück weiter.

Was haben unsere Kunden ganz konkret davon, der BERGISCHE ihre Meinung zu sagen?

Dadurch, dass sich der Kunde aktiv an uns wendet – sei es per Telefon, E-Mail oder klassisch per Brief – sorgt er dafür, dass sich auch die Servicequalität und die Zufriedenheit aller anderen Kunden weiter steigern lassen.

Erzählen Sie uns doch bitte ein wenig von Ihrem Arbeitsalltag – vielleicht anhand einer erfolgreich abgeschlossenen Kundenrückmeldung?

Vor ein paar Monaten entschied die BERGISCHE aufgrund des allgemein veränderten Leseverhaltens der Kunden, die Kataloge des „Aktiv-Wochen-Angebots“ nur noch in digitaler Form online anzubieten. Durch die damit entstandene Kosteneinsparung konnten neue Leistungsangebote für unsere Mitglieder realisiert werden. Als aber in der darauf folgenden Zeit immer mehr Kundenanfragen nach einem gedruckten Katalog eingingen, stand für uns fest: Wir wollen dem Wunsch unserer Kunden nachkommen und wieder eine kostenoptimierte Auflage produzieren.

Warum ist aus Ihrer Sicht Kundenlob genauso wichtig in Ihrer alltäglichen Arbeit?

Lob und Kritik sollten idealerweise in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen. Lob ist natürlich ein Motivationsfaktor für das gesamte Team der BERGISCHEN. Es ist die Bestätigung für eine funktionierende Zusammenarbeit und gibt jedem eine Prise Stolz auf die eigene Leistung mit. Jeder Einzelne wird motiviert, immer noch ein Stück besser für den Kunden zu werden. Deshalb freuen wir uns über jede Rückmeldung des Kunden.

Es lohnt sich also für beide Seiten, aktiv miteinander zu sprechen?

Definitiv – der gelebte Dialog zwischen Kunde und Unternehmen ist für beide Seiten ein Gewinn. Ich freue mich auf den Austausch mit ihnen.

Vielen Dank, Herr Hochhausen, für das interessante Gespräch.

Helfen Sie uns, noch besser zu werden:

Durch Ihr Feedback helfen Sie uns, mögliche Fehlerquellen oder Leistungsdefizite aufzudecken und zielgerichtet zu beheben. Sie profitieren davon, dass durch Ihre Anregungen die Qualität der Serviceleistungen Ihrer BERGISCHEN noch ein Stück besser wird. Wir freuen uns natürlich auch über jedes Lob.

Ihr Ansprechpartner:

Michael Hochhausen, Kundenimpulsmanagement

Telefon: 0212 2262-159

E-Mail: michael.hochhausen@die-bergische-kk.de



DIE WELT IN UNSEREM BAUCH

(cg) Viele seiner Lebensäußerungen sind uns eher peinlich und wir sprechen meist nur mit vorgehaltener Hand über ihn, denn schließlich erledigt er unsere „schmutzigen Geschäfte“. Dabei ist er eigentlich ein Held im Verborgenen: der Darm! Das größte menschliche Organ, das von Trilliarden Mikroorganismen bewohnt wird, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Hier ein kleiner Ausflug in die Darmflora!

Eine intakte Verdauung ist für unser Wohlbefinden elementar, doch solange er nicht durch verdauungstechnische Auffälligkeiten unsere Aufmerksamkeit fordert, denken wir im Grunde nie über unseren Darm nach. Wir essen und vergessen, wenn der Laden läuft. Auch Darmgeräusche stehen nicht gerade auf unserer Hitliste, als wäre Verdauung etwas Unanständiges. Wieso eigentlich? Sind diese doch nur die normale Begleitmusik einer gut funktionierenden Verdauung. Übrigens: Das sogenannte „große Geschäft“ ist tatsächlich eines! Eine Meisterleistung, bei der zwei Nervensysteme perfekt zusammenarbeiten. Wir verkennen, was für ein aufregender Schauplatz unser Darm ist, an dem in jeder Sekunde entschieden wird, ob jemand zu unseren Freunden oder Feinden zählt, sich unentwegt chemische Umwandlungsprozesse vollziehen, wenn es etwa ein Eisbein oder einen Marshmallow zu verdauen gilt, kurz: Welch fantastische Arbeit dieses hochkomplexe und sensible Organ für uns leistet!

Ein Held in Übergröße

Er ist das Organ mit der größten Kontaktfläche zur Umwelt, wird bis zu acht Metern lang und ist kompakt gefaltet. Würde man ihn „entfalten“, so ergäbe das eine Oberfläche von rund 450 Quadratmetern. Damit ist der Bereich, in dem wir verdauen, hundertmal größer als unsere Haut! Der Darm besitzt nach unserem Gehirn auch das größte Nervensystem und steht mit diesem, durch Millionen von Nervenzellen, die die Darmhaut umhüllen, in direktem Kontakt. Das ist besonders dann wichtig, wenn der innere Schließmuskel dringend ein Geschäft abwickeln möchte, aber das Gehirn die äußeren Umstände gerade sehr unpassend findet!

Durch dick und dünn!

Alles, was wir zu uns nehmen, hat in der Regel eine Drei-Tages-Reise durch unseren Magen-Darm-Trakt vor sich. Es erscheint wie ein kleines Wunder, dass unser Verdauungsapparat, ob wir nun Heringssalat, Cognacbohnen oder Pizza Funghi essen, in der Lage ist, all das in für uns verwertbare Energie umzuwandeln und zu einem Teil von uns zu machen. Mit dem Speisebrei aus dem Magen beschäftigt sich zuerst der Dünndarm, der sich in einer Länge von drei bis sechs Metern durch unseren Bauch schlängelt. Er ist ein zartes Gebilde, das samtig und rosa glänzt. Die samtartige Struktur kommt von den Darmzotten. Auf jedem einzelnen Quadratmillimeter Darmhaut strecken sich hier dreißig winzige Zotten dem Nahrungsbrei entgegen. Dieser wird in eine Nährlösung aus

Milliarden von Molekülen verwandelt, die dann über die Darmwand in das Blut gelangt. Der Dünndarm mündet in den Dickdarm, den „Chef der Abwehr“. In seiner Schleimhaut sitzen über 70 Prozent aller Abwehrzellen unseres Immunsystems! Zu seinen Aufgaben gehört es, gefährliche Krankheitserreger abzufangen und die Giftstoffe herauszufiltern, die wir täglich mit unserer Nahrung zu uns nehmen.

Die empfindliche Darmflora

Unterstützt wird die Immunabwehr unseres Dickdarms von einem riesigen Heer an Darmbewohnern. Hier wimmelt es zu unserem Wohle: Über 500 Arten für uns lebensnotwendiger Bakterien und Pilze bilden gemeinsam die Darmflora, die bei jedem Menschen genauso einzigartig ist wie sein Fingerabdruck. Unter den winzigen Lebewesen, die unseren Darm bevölkern, gibt es sogar einige, die vom Abfall anderer Darmbakterien leben und leuchten können!

Kein gutes Bauchgefühl

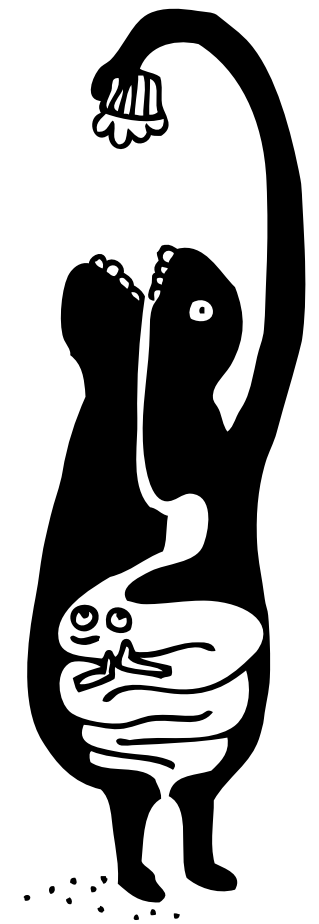
Darmprobleme kommen immer häufiger vor: Jede sechste Frau und jeder vierte Mann haben kein gutes Bauchgefühl! Sie leiden unter starken Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung. Ursache hierfür kann eine Erkrankung, eine Lebensmittelunverträglichkeit oder eine Überlastung des Darms sein, dem wir manchmal zu viel tierisches Eiweiß, Fett oder Alkohol zumuten. Aber auch Umweltreize und Stress können Gründe dafür sein, dass es im Darm kneift und zwickt: Schon eine neue Umgebung oder plötzliche Veränderung im Alltag ist imstande, dieses sensible Organ aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Darmpflege

Wer seinen Darm verwöhnen möchte, sollte sich ballaststoffreich ernähren: mit Vollkorn, Hülsenfrüchten und viel Obst und Gemüse, deren regelmäßiger Verzehr das Darmkrebsrisiko senkt. Besonders darmfreundlich ist der Ballaststoff „Inulin“, der in Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken oder Spargel enthalten ist. Abends empfiehlt es sich, nur noch leichte Kost zu essen und auch öfter mal einen Apfel! Die darin enthaltenen Polyphenole sind in der Lage, geschädigte Zellschichten des Darms wiederherzustellen.

Da war doch noch was?

Es entweicht uns etwa acht- bis zehnmal täglich: „Biogas“, das die Darmbakterien beim Zersetzen des Nahrungsbreis ausatmen. Wir sollten sie entspannt betrachten, die Abgase unseres „Ferraris im Bauch“!



Wer weitere Details über den Darm erfahren möchte, der deutlich mehr produziert als nur „heiße Luft“, dem sei das Sachbuch „Darm mit Charme“ der Wissenschaftlerin Giulia Enders empfohlen, in dem sie dem Leser dieses oft unterschätzte, jedoch faszinierende Organ nahebringt! Nach der Lektüre ihrer humorvollen Darm-Hommage ist man tatsächlich ein Fan seines eigenen Darms und das ist auch gut so!

GEWINNSPIEL

Neugierig auf das Buch geworden?

Dann nehmen Sie doch einfach an unserer Verlosung teil und gewinnen mit etwas Glück eine Ausgabe des Buches „Darm mit Charme“. Beantworten Sie hierfür folgende Frage richtig: „Wie viele Arten von Bakterien und Pilzen bilden gemeinsam die Darmflora?“ Unter allen Einsendungen verlosen wir 1 von 5 Buchexemplaren. Senden Sie Ihre Antwort einfach per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion informiert!, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Viel Glück!





MIT

KINDERAUGEN

SEHEN



(sd) Erinnern Sie sich: Als wir Kinder waren, empfanden wir jeden Tag als echtes Abenteuer. Wir waren kreativ, ganz gleich, wie das Ergebnis aussah. Wir waren genügsam – ein Baum zum Klettern und ein Freund reichten, um an einem Sommertag Spaß zu haben. Wir haben entdeckt, ausprobiert, gestaunt und uns gewundert. Wir waren neugierig aufs Leben und dabei manchmal auch blauäugig – aber das machte gar nichts: Einmal gefallen, haben wir kurz den Dreck abgeklopft und sind zum nächsten Abenteuer gerannt. Rationales Abwiegen oder Gefühle zurückhalten war uns fremd. Und heute? Trauen wir uns manchmal nicht mal mehr, etwas Neues auszuprobieren, weil wir gedanklich schon drei Schritte weiter sind. „Das lohnt sich nicht“, „das ist naiv“ – also lassen wir es gleich. Und verpassen mit unserer Angst und der verloren gegangenen Spontaneität so einiges! Stattdessen leben wir in teilweise lethargischer Weise: Im immer gleichen Trott, sodass Tage zu Austauschware werden und die Zeit im Laufe des Lebens buchstäblich durch unsere Finger rinnt – weil wir sie schlicht nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Mit allen Sinnen entdecken – wie zum ersten Mal

Würden Sie die Welt nicht auch gerne noch mal durch Kinderaugen sehen? Spannung, Spaß und Aufregendes erleben? Eltern haben vielleicht die größte Chance, das noch mal zu erleben: Wenn Mütter und Väter beobachten, wie Kinder die Welt entdecken – wenn sie zum ersten Mal den Regen bewusst vom Himmel fallen sehen, die Ärmel hochreißen und mit großen Augen lachend nach den Tropfen greifen, dann fühlen sich auch Eltern berührt vom Wunder des Lebens. Die Fähigkeit, die Welt so bewusst wahrzunehmen, steckt letztlich noch in jedem erwachsenen Menschen – sie muss nur wieder neu belebt werden. Wann sind Sie das letzte Mal wirklich achtsam durch einen Park gelaufen? Haben Sie bemerkt, dass beinahe alle Ihre Sinne dabei angesprochen werden? Das Zwitschern der Vögel, der Duft frisch gemähten Grases, der Wind, der Ihr Gesicht

„ Die Fähigkeit, die Welt so bewusst wahrzunehmen, steckt letztlich noch in jedem erwachsenen Menschen – sie muss nur wieder neu belebt werden.“

streicht ... Wenn es Ihnen schwer fällt, Altbekanntes neu zu entdecken, wenden Sie sich Dingen zu, die Sie noch nie in zuvor getan haben: Probieren Sie eine Ihnen unbekannte Speise und konzentrieren sich auf die Aromen und ihre Wirkung. Testen Sie eine neue Sportart oder gehen Sie eine Tätigkeit an, die Sie bislang immer kalt gelassen hat. Ungewohnte Situationen kitzeln den Geist besonders wach und Spannung entsteht. Und wenn etwas nicht sofort gelingt, ist Lachen ausdrücklich erwünscht. Auch das Gehirn freut sich über solche Aufgaben: Es muss sich anstrengen und bildet neue Verknüpfungen, die fit halten.

Gefühle ausdrücken anstatt herunterzuschlucken

Die Welt mit Kinderaugen zu betrachten heißt auch, an das Leben und die Hoffnung zu glauben, Gefühlen ihren Raum zu geben, Stolz auf sich selbst zu sein und zu verzeihen – sich selbst und anderen. Wenn Ihnen jemand wehgetan hat, dürfen Sie auch heute ruhig zu Ihrer Trauer oder Wut stehen und denjenigen damit konfrontieren. Anstatt zu schweigen und den Groll dauerhaft mitzuschleppen, bringt die Offenheit Menschen meist näher zusammen, als sie es zuvor waren. Kinder umarmen einander auch, wenn sie sich mögen. Wann haben Sie zuletzt einen Menschen, den Sie mögen, gedrückt? Erwachsene kostet das manchmal sogar Überwindung – dabei geht das gute Gefühl danach mitten ins Herz. Überwindung braucht es auch, manche Konventionen zu brechen: Eines Wintertages tanzte ein einziges, älteres Paar inmitten vieler Besucher auf einem Weihnachtsmarkt. Wie man später erfuhr, war es eine Mutprobe. Die Belohnung folgte nach dem Tanz: ein großer Applaus vom Publikum und das strahlende Lächeln des Paares, das wahrlich an ein Kinderlachen erinnerte. Es lohnt sich also, sich ab und an einfach vom Leben treiben zu lassen, wie damals zu Kinderzeiten.

„ Ungewohnte Situationen kitzeln den Geist besonders wach und Spannung entsteht.

Und wenn etwas nicht sofort gelingt, ist Lachen ausdrücklich erwünscht.“

STARK IM TREND

(mas) Ein Comeback und ein Newcomer sorgen dafür, dass Kraftsport wieder „in“ ist, nicht nur für diejenigen, die Muskeln aufbauen wollen. Sportwissenschaftler und Mediziner werben inzwischen für das Training mit Gewicht, das nicht zwingend auch Gewichte im herkömmlichen Sinne beinhaltet.

Es gab Zeiten, da haben wir und andere Generationen von Schulkindern ihn verflucht. Den Medizinball, dieses unförmige, schwere und schlecht zu greifende Ungetüm mit Lederummantelung. Das „Hassobjekt unserer Jugend“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung). Vom Sportlehrer immer dann hervorgeholt, wenn es darum ging, Kraft aufzubauen (und wie wir damals glaubten, ums uns zu ärgern). Medizinball werfen und fangen, ein beliebtes Spiel, an das sich Hände und Arme noch Tage später lebhaft erinnerten. Der Bruchteil von uns, der nach der Schulzeit Berufsfußballer wurde, hat gegebenenfalls, sollte er an den Trainer Felix „Quälix“ Magath geraten sein, erneut Bekanntschaft mit dem Medizinball gemacht.

Topfitte Muskelketten dank Überkopfwürfen

Für alle anderen dürfte es daher überraschend sein, dass ausgerechnet der Medizinball sein Comeback feiert. Das liegt daran, wie sich die Trainingsprogramme im Laufe der Jahrzehnte geändert haben. Die Geräteparks in den Fitness-Studios mit ihren vielen Hanteln haben zwar nicht ausgedient, aber sie werden inzwischen nicht mehr nur von

Typen wie Arnold Schwarzenegger oder Ralf Möller bevölkert, denen es um die bloße Zurschaustellung ihrer Muskelmasse geht. Die neuen Trainingsübungen ziehen auch neue Zielgruppen an. Und die lassen sich von den Fitnesstrainern nicht nur Hanteln und Kraftgeräte zeigen, sondern eben auch simpleres Trainingsmaterial wie eben den Medizinball. Schon schwärmt die Frankfurter Allgemeine Zeitung: „Die neue Art, die Kugel zur körperlichen Fitness zu nutzen, ist trainingswissenschaftlich eine Wucht. Überkopfwürfe, Druckwürfe, Stützübungen, Medizinballstoßen und -fangen mit Kniebeuge: Alle Übungen, die als Teil des funktionalen Trainings gefordert werden, sind höchst wirkungsvoll.“ Die Folge sind topfitte Muskelketten, die den Alltag besser bewältigen. So können Rotationsschwünge mit einem Medizinball darauf vorbereiten, einen Getränkekasten nach dem anderen schier mühelos in den Einkaufswagen zu wuchten. Natürlich kann man statt des Medizinballs auch eine Hantel nehmen. „Dann sieht irgendwann vielleicht der Bizeps gut aus. Aber es bringt mich im Sport und im Alltag nicht weiter“, erklärt Stephan Geisler, Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Ganzkörper-Work-out nicht nur für Fußballweltmeister

Woran es liegt, dass Fitnessfreunde und Gesundheitssportler den früher verhassten Ball beim funktionalen Training / Functional Training wieder lieb gewonnen haben? „Die Leute haben zwanzig Jahre lang an Geräten gedrückt und gezogen, jetzt sind sie gelangweilt und bevorzugen freiere Übungen“, so Geisler.

Vielleicht haben aber nur einfach viele Fußballfans genau beobachtet, wie fit unsere Weltmeister sind, seit sie wieder mit Medizinbällen trainieren. Der amerikanische Fitness-Guru Mark Verstegen, von Jürgen Klinsmann vor fast zehn Jahren zum DFB geholt, schwärmt von den Bällen: „Die sind gar nicht so altmodisch, wie man denkt. Es gibt welche, die springen können. Wenn man die gegen eine Wand wirft, hat man nicht nur ein tolles Ganzkörper-Work-out, sondern auch jede Menge Spaß.“

Auch die Medizinbälle selbst sind mit der Zeit gegangen. Sie erinnern nicht mehr an die abgegriffenen, braunen Leder-teile aus der ollen Schulturnhalle. Sie ähneln inzwischen Basketbällen und sind verschieden farbig, verschieden groß und verschieden schwer. Diese Vielfalt haben sie mit dem Newcomer des Krafttrainings gemeinsam, den sogenannten Kettlebells. Das sind Rundgewichte mit einem Standardgewicht von vier bis 50 Kilogramm, an denen oben ein Henkelgriff ist. Man könnte sie auch für Kanonenkugeln mit Griff halten. Kettlebells werden gehoben, gestoßen, gestemmt oder geschwungen, wobei der ganze Körper trainiert wird. Daher zählt Kettlebell-Training auch zum funktionalen Training, das heißt, Muskeln und Bewegungen werden trainiert, die im Alltag von Nutzen sind.

Kettlebell: Training für den Alltag

Auch diese Kugeln lösen nach und nach das alte Kraftgerätraining ab. Der Kettlebell-Trainer Till Sukopp erklärt, warum: „Der Gedanke hinter Maschinen und Langhanteln zum Trainieren war, dass man eine bestimmte Vorstellung von der Funktion der Muskeln hatte. Nämlich, dass jeder Muskel eine gezielte Bewegung ausführt, die dann einzeln trainiert werden sollte. Genau das kann man mit Gerätetraining auch gut machen, schließlich sitzt oder liegt man da und macht immer die gleiche Bewegung, durch die man kräftiger wird. Das sieht man ja zum Beispiel bei den Bodybuildern. Mit den tatsächlichen Anforderungen, die unser tägliches Leben an unsere Muskeln stellt, hat das aber nichts zu tun.“

Soll heißen: Übungen mit Kettlebells passen zum Menschen des Jahres 2014, der mehr sitzt, als dass er geht oder läuft. Und anders als beim Training mit Seilzug oder Hantelbank helfen Kettlebell-Einheiten auch beim Heben, Tragen, Springen, Laufen oder Krabbeln. Sie stärken Hüfte, Rumpf und Schultern. Nicht nur die Kraft nehme zu, so Till Sukopp, sondern auch Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und vor allem das Zusammenspiel des Körpers, die Koordination verbessere sich.

Ähnlich wie beim Training mit Medizinbällen muss man kein Sportass sein, um mit Kettlebells zu trainieren. Ausnahmen, so der Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln seien „Menschen mit kognitiven Störungen, neurologischen Problemen oder akutem Rückenleiden“. Froböse rät dazu, das Kettlebell-Training am besten unter Aufsicht eines Trainers zu machen: „Bei falscher Ausführung steigt die Verletzungsgefahr. Deshalb sollte man als Einsteiger anfangs nur leichte Schwungübungen absolvieren, damit man sich an die Kugel gewöhnt und lernt, richtig damit umzugehen.“

Das „Hassobjekt unserer Jugend“
(Frankfurter Allgemeine Zeitung)

FÜR
EUCH!

Ritter und Burgfräulein, aufgepasst!



„Echte“ Ritter auf Schloss Burg

Wenn du auch einmal richtige Ritterspiele anschauen willst, dann solltest du unbedingt Schloss Burg besuchen. Dort finden auf dem Burghof vor allem im Sommer tolle Vorführungen der „Georgs Ritter“ in historischen Kostümen statt.

(Ira) Warst du schon mal auf einer Burg? Und kennst du Ritter? Dann kannst du sicherlich auch eine tolle Burg oder einen tapferen Ritter malen ... Heute dreht sich bei uns nämlich alles um die Rittersleut.

Früher, im Mittelalter, lebten auf den Burgen die Grafen, Herzöge, Könige ... und ihre Ritter! Die mussten sie beschützen, und, wenn nötig, die Burg gegen Angreifer verteidigen. Heute sieht man meist im Museum noch die schweren Rüstungen sowie Schwerter und Degen. Einige Burgen blieben erhalten. Man kann sie besichtigen und auf ihren zinnenbesetzten Steinmauern, dem Turm, der Bergfried genannt wird, dem Wehrgang und den Wachtürmen herumlaufen. Bei einigen sind sogar Schlaf- und Essräume erhalten, Küche sowie Gemüse- und Kräutergärten.

Um Ritter werden zu können, musste man erst einige Zeit als Knappe einem anderen Ritter dienen. Allein schon, um ihm in die Rüstung zu helfen – das konnte der nämlich nicht alleine, weil die Rüstung aus Eisen gefertigt und seehr schwer war. Und dann musste der Ritter auch noch auf sein Pferd steigen und die Waffen in die Hand nehmen – keine einfache Sache ...! Ritter waren tapfere Männer. Angeblich haben sie auch gegen Riesen und Drachen gekämpft. Aber das weiß man nicht so genau. Auf jeden Fall nannte man sie auch „edel“, weil sie Kranken, Armen und Schwächeren halfen.

Zu gewinnen: das Spiel „Richard Ritterschlag“



Unter allen Einsendern, die uns ein schönes, selbst gemaltes Bild von einem Ritter oder einer Ritterburg zusenden, verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Spieles „Richard Ritterschlag“, nominiert als „Kinderspiel des Jahres 2014“ von HABA. Es ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren und dauert in der Regel nur 15 Minuten. Dabei geht es 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.

Dein Bild – bitte auf der Rückseite versehen mit Namen, Alter und Telefonnummer – muss bis zum 15. Dezember 2014 entweder in einer unserer Geschäftsstellen abgegeben worden sein oder du schickst uns einen Brief: BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Viel Glück!



Würziges für den Wintervorrat

Chutneys, Relishes & Co.

(is) Herbstfrüchte lassen sich im Handumdrehen in selbst gemachte Delikatessen verwandeln. Nicht nur süß als Mus oder Konfitüre, sondern auch herzhaft zubereitet sind die Köstlichkeiten aus der eigenen Küche ein Hochgenuss.

Besondere Aufstriche aus Obst und Gemüse

In der indischen Küche kennt man das Chutney (sprich „Chatni“), ein süß-säuerlicher Aufstrich von musartiger Konsistenz, im englischsprachigen Raum ist ebenso das Relish (sprich „Rälisch“) beliebt. Die Würzsaucen aus klein gewürfeltem Obst und Gemüse lassen sich ähnlich wie Konfitüre auf gekochtem oder kaltem Wege, beispielsweise durch Pürieren, zubereiten. Sowohl das Chutney als auch das Relish rundet man mit exotischen Gewürzen, Zucker und Essig ab. Je nach Zutaten hält der Obst-Gemüse-Aufstrich im Kühlschrank etwa bis zu drei Wochen frisch. Ein eingekochtes Chutney lässt sich – fest verschlossen im Glas – sogar bis zu sechs Monate und länger aufbewahren.

Confits – tolle Begleiter zu Käse

Gelegentlich bezeichnet man Gemüsebeilagen oder -pasten, die mit Zucker und Essig geschmort werden, auch als Confit (sprich „Konfi“, von französisch confire = „einkochen“). Egal ob Chutney, Relish oder Confit – die herbstlichen Gaumenfreuden mit pikanter Note werden wie Dips kalt aufgetischt und passen ideal zu frischem Brot, Käse, Gemüse- und Fleischgerichten, Fisch sowie Reisgerichten und Currys. Im mediterranen Raum kennt man die Tapenade, eine auf Basis von Öl, Oliven, Anchovis und Kapern oder/und getrockneten Tomaten gewürzte Paste. Der kräftige Aufstrich ist mit frischem Brot sehr beliebt als Vorspeisenhäppchen. Hübsch verpackt erfreuen sich die Köstlichkeiten aus der eigenen Küche außerdem als individuelles Mitbringsel großer Beliebtheit.

Energie-Kick: Pasten aus Trockenfrüchten

Auch lecker für die Herbst- und Winterzeit findet Ernährungsexpertin Doris Kallenbach aus Wuppertal Fruchtaufstriche aus getrockneten Früchten und Nüssen. Einen Löffel auf dem Brot oder im Müsli morgens liefert schnell den zusätzlichen Energieschub für den Start in den Tag.

In früheren Zeiten, als man noch wenig Kühlmöglichkeiten hatte, war das Trocknen von Apfelschnitzen und Pflaumen besonders in ländlichen Regionen wie dem Bergischen Land besonders beliebt. Die Früchte ließ man auf großen Gittern über Stunden in der Nachwärme des Backes (Ofens) darren. Mit dem Dörrobst hat man im Winter sowohl süße als herzhaftes Speisen aufgepeppt. Warum nicht auch einmal Fruchtaufstriche damit verfeinern?

Bergische Rezepte für die Herbst- und Winterküche, darunter auch Tipps für leckere Aufstriche und Eingelegtes aus dem Bauerngarten, finden Sie in dem Band „Bergische Küchenklassiker – Von Pfannenwatz bis Butterplatz“ von Ira Schneider aus dem Wartberg Verlag.

Aufstriche selbst machen

Auf der folgenden Rezeptseite verraten Ira Schneider und Doris Kallenbach ihre Lieblingsaufstriche mit frischem und getrocknetem Obst sowie aromatischen Gewürzen für Herbst und Winter.

Birnen-Gewürz-Relish

Zutaten

- 1 kg noch nicht zu reife Birnen (kleine Kochbirnen oder Williams-Birnen)
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 150 ml Essig
- 200 g brauner Zucker
- 1 aufgeschlitzte Vanillestange
- ½ TL Zimt
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlene Nelken
- ½ TL Salz

Zubereitung

Birnen und Zwiebeln putzen und würfeln. Zusammen mit den Gewürzen, Zucker und Essig durchkochen lassen. Wenn die Masse musig geworden ist, das Chutney rund 40 Minuten unter ständigem Rühren einköcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Je nach Süße der Birnen während der Kochzeit noch etwas Zucker oder Essig zugeben. Vor dem Einfüllen in saubere, vorbereitete Schraubgläser die Vanillestange und Lorbeerblätter entfernen.

Praxis-Tipp

Chutneys passen hervorragend zu Fleischgerichten sowie Käse und eignen sich bestens zum Verfeinern von Bratensaucen mit leicht süß-saurer Note. Auch zum Anrichten von kleinen Vorspeisen oder kalten Platten greife ich gerne auf würzig-fruchtige Konfitüren, eingelegte Senffrüchte, Chutneys oder Relishes zurück. Wer einen kleinen Vorrat angelegt hat, hat im Handumdrehen ein schmackhaftes Fingerfood-Buffer getaubert.

Pflaumen-Bananen-Aufstrich

ein Rezept von Doris Kallenbach, Diätassistentin und TCM-Ernährungsberaterin mit eigener Gesundheitspraxis in Hilden (Hagdornstraße 12)

Zutaten für ein kleines Glas

- 125 g getrocknete Pflaumen ohne Stein, ungeschwefelt
- 5 EL Orangensaft
- 1 kleine vollreife Banane
- 1 Msp. Salz
- gemahlener Zimt

Vorbereitung

Die Pflaumen in Stücke schneiden, im Orangensaft einweichen und über Nacht quellen lassen.

Zubereitung

Die geschälte Banane mit den eingeweichten Pflaumen im Mixer pürieren. Evtl. Einweichwasser abschütten. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken und durchziehen lassen. Es soll eine cremartige, streichfähige Paste sein.

Anmerkung

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich ungefähr fünf Tage.

Marmelade aus getrockneten Früchten

ein Rezept von Doris Kallenbach

Zutaten für rund 15 Portionen

- 500 g Trockenfrüchte (Aprikosen, Birnen, Feigen, Pflaumen, ungeschwefelt)
- Orangensaft
- 100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

Zubereitung

Trockenfrüchte klein schneiden, mit Orangensaft bedecken. Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag den Rest des Saftes abgießen, die Masse pürieren und mit so viel gemahlene Haselnüssen oder Mandeln mischen, dass eine streichfähige Masse entsteht.

Anmerkung

Die Marmelade hält sich im Kühlschrank etwa zehn Tage.



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
Schallbruch 71, 42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion (red):
Manuel Avella-Salazar (ma), 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, istockphoto.de
S. 2, S. 8: Stadt Wuppertal
S. 2, S. 12: Jill Enders
S. 8, S.9: Liane Rapp
S. 8: complize/Photocase
S. 9: Kerstin Boß – prosem
S. 13: Stefan Ostler
S. 21: Habermas GmbH

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 29. August 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.

Meine Daten:

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

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen an für eine erfolgreiche Partnerschaft unter der Telefonnummer 0212 2262-186 oder per E-Mail an 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
Selbstständige