

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

## 2015

**BEITRAGS-  
SENKUNG  
BEI TOP-  
LEISTUNGEN**

Weniger  
Beitrag und  
viele Extras im  
Wert von bis zu  
1.000,00 €  
für jeden Ver-  
sicherten

### SALZIG

Das weiße Gold  
unter der Lupe

### AMBULANT

Operationen – sicher  
und erholsam

### REGIONAL

Warum das Gute  
beim Einkauf ganz  
nah liegt

4. Quartal 2014 / Ausgabe 59

# Inhalt

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

6 **Aktuell**  
Bessere Pflegeleistungen  
ab 2015

8 **Extra**  
Ambulante Operationen

14 **Regional**  
Warum das Gute  
beim Einkauf ganz  
nah liegt

18 **Für Kinder**  
Ausflug ins All  
*mit  
Gewinnspiel*

20 **Ernährung**  
Eine salzige Angelegenheit



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am Ende eines Jahres zieht man gerne ein Resümee der vergangenen Monate. In diesem Jahr haben wir unseren Service durch den TÜV prüfen lassen und ganz aktuell mit der Gesamtnote 1,9 abgeschlossen. Dieses Ergebnis freut uns sehr und wir danken Ihnen für die positiven Rückmeldungen und das in uns gesetzte Vertrauen. Das motiviert uns alle bei der BERGISCHEN dazu, immer noch ein Stück besser für Sie zu werden. Einen detaillierten Einblick in das Geschäftsjahr 2013 gibt Ihnen unser Geschäftsbericht 2013 – mehr dazu können Sie auf Seite 13 erfahren.

Nach einem Rückblick kommt die Vorfreude auf das nächste Jahr. 2015 bringt viele erfreuliche Neuigkeiten für Sie mit sich. Zum einen beginnt das Jahr für Sie mit dem neuen, günstigen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 0,6 %, der sich somit um 0,3 % unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz aller Krankenkassen (0,9 %) in Deutschland bewegt. Die beliebten Zusatzleistungen Ihrer BERGISCHEN im Wert von bis zu 1.000,00 € für jeden Versicherten sind darin im vollen Umfang beinhaltet. Zum anderen stärkt die Bundesregierung mit dem sogenannten Pflegestärkungsgesetz I, Pflegebedürftige und Angehörige mit verbesserten Leistungen.

Jeder fängt einmal klein an: Die spielerischen Anfänge unseres Fußballweltmeisters Christoph Kramer im Bergischen Land beleuchtet unser Autor Marc Saha und stattet dem BV Gräfrath einen Besuch ab. Unser Tipp im Bergischen führt Sie dieses Mal in den südlichen Teil des Oberbergischen Landes – in den Kurort Eckenhagen, der mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten ein interessantes erstes Ausflugsziel im neuen Jahr 2015 bietet. Einen Ausflug in die Geschichte rund um das weiße Gold – das über viele Jahrhunderte als Kostbarkeit gehandelte Salz – und dessen Gesundheitsaspekte können Sie ab Seite 20 nachlesen.

Viel Glück, Zufriedenheit und natürlich Gesundheit wünsche ich Ihnen und Ihren Familien für das neue Jahr 2015!

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*

TIPP IM  
BERGISCHEN



10 **Ein Wohlfühltag  
in Eckenhagen**



16 **Sport**  
Der Weltmeister-  
Ausbildungsclub



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**



# Termine



## Beitragssenkung plus weiterhin umfangreiche Extras

### Expertenchats im Portal Gesundheit

[www.die-bergische-kk.de/portal](http://www.die-bergische-kk.de/portal)



**12. Januar 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr**

#### Übergewicht bei Kindern

Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig: Veranlagung, wenig Bewegung, schlechtes Essverhalten, kritische Wachstumsphasen. Übergewicht ist kein Schönheitsmakel. Übergewicht schadet der Gesundheit. Die Folgeschäden sind gravierend: Zu viele Kilos treiben den Blutdruck nach oben. Durch das hohe Gewicht verschleifen die Gelenke schneller und Hänseleien von Schulkameraden können die Seele belasten. Daher ist es wichtig, von Anfang an auf das Gewicht der Kinder zu achten.

**09. Februar 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr**

#### Wenn Pflege zur Last wird

Viele Menschen pflegen hilfsbedürftige Familienmitglieder zu Hause. Eine große Aufgabe, die sie häufig ans Ende ihrer Kraft bringt. Neben Beruf und Alltag gilt es plötzlich, sich neuen belastenden Herausforderungen zu stellen. Denn die Pflege für einen kranken Angehörigen zieht finanzielle und organisatorische Fragen nach sich. Wie beantragt man eine Pflegestufe? Was macht der medizinische Dienst? Wann und wo bekommt man das Geld? Und wie überzeugt man seinen Vater davon, dass er die Pflege annimmt?

**09. März 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr**

#### Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Was für die einen ein Hochgenuss ist, kann bei anderen eine Nahrungsmittelallergie auslösen – eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf ein Lebensmittel. Schätzungsweise fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Nahrungsmittelallergien- oder intoleranzen nehmen besonders in den westlichen Industrieländern zu. Dabei ist diese Abwehrreaktion schon seit der Antike bekannt. Bereits Hippokrates beobachtete 400 v. Chr. Allergien gegen Nahrungsbestandteile.

*Unsere Expertenchats sind kostenlos, vertraulich und anonym.*

### Expertenchat verpasst?

Besuchen Sie uns einfach unter [www.die-bergische-kk.de/expertenchat](http://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

**07. Januar 2015, 18:00 bis 18:45 Uhr**

#### Kundenzentren Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach

##### Der neue Beitragssatz 2015

Nähere Informationen zum Thema „Beitragssatz 2015“ können Sie der Meldung „Beitragssenkung und weiterhin umfangreiche Zusatzleistungen“ auf Seite 5 entnehmen.

**14. Januar 2015, Kundenzentrum Wuppertal**

**21. Januar 2015, Kundenzentrum Solingen**

**28. Januar 2015, Kundenzentrum Bergisch Gladbach**

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

#### Erste Hilfe am Kind bei Verbrennungen und Vergiftungen

Unachtsamkeit, Neugier oder die Fehleinschätzung von Gefahren – zum Beispiel von Herdplatten oder Kerzen – sind die häufigsten Ursachen von Verbrennungen bei Kindern. Eine Vergiftung im Kindesalter hat ihre Ursache fast immer im

kindlichen Erkundungsdrang – beispielsweise mit einer Suche im heimischen Putz- oder Medikamentenschrank.

Erfahren Sie in rund 45 Minuten, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Sie bei Verbrennungen und Vergiftungen bei Kindern kennen sollten.

Als Experte informiert der Malteser Hilfsdienst Solingen. Im Anschluss des Vortrages werden zusammen mit unseren Krankenkassenexperten Ihre persönlichen Fragen gerne beantwortet.

### Neugierig?

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



(ma) **Gute Nachrichten zum Jahreswechsel: Ab 01. Januar 2015 profitieren Mitglieder der BERGISCHEN von einem niedrigeren Beitragssatz in Höhe von 15,2 %. Er liegt damit um 0,3 % unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz aller Krankenkassen (0,9 %). Die mehrfach ausgezeichneten Zusatzleistungen Ihrer BERGISCHEN im Wert von bis zu 1.000,00 € für jeden Versicherten bleiben dabei in 2015 in vollem Umfang erhalten.**

Mit der Reform der Kassenbeiträge zum 01. Januar 2015 wird der Beitragssatz für alle Krankenkassen von derzeit 15,5 % auf 14,6 % sinken. Ausgehend vom neuen Beitragssatz haben Experten eine Unterfinanzierung des Gesundheitsfonds von rund 11 Mrd. Euro prognostiziert. Um dieses Defizit auszugleichen, errechneten sie für 2015 einen durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 0,9 % nach § 242a SGB V n. F. in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Damit wird der durchschnittliche Beitragssatz für 2015 auf dem Niveau von 2014 liegen.

#### Ihre Extras bei der BERGISCHEN

Neben dem niedrigeren Beitragssatz profitieren Sie auch 2015 von den beliebten Zusatzleistungen. Alle Extras im Wert von bis zu 1.000,00 € sind bereits in Ihrem Beitrag enthalten. Die Zusatzleistungen der BERGISCHEN umfassen zum Beispiel Professionelle Zahnreinigung, Zuschüsse zu Brillen und Kontaktlinsen, Osteopathie, ausgewählte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) und Schwangerschaftsvorsorge.

Haben Sie noch Fragen? Ausführliche Informationen zum neuen Beitrag finden Sie auf [www.die-bergische-kk.de/2015](http://www.die-bergische-kk.de/2015). Rufen Sie uns unter 0212 2262-0 einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@die-bergische-kk.de](mailto:info@die-bergische-kk.de).

Ergänzend dazu bieten wir zum Thema „Beitragssatz 2015“ am 07. Januar 2015 ab 18:00 Uhr einen kostenlosen Informationsabend in unseren Kundenzentren in Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach an – Anmeldung unter [www.die-bergische-kk.de/anmeldung](http://www.die-bergische-kk.de/anmeldung).



## Ausgezeichneter Service

Ausgezeichnet zum 4. Mal in Folge



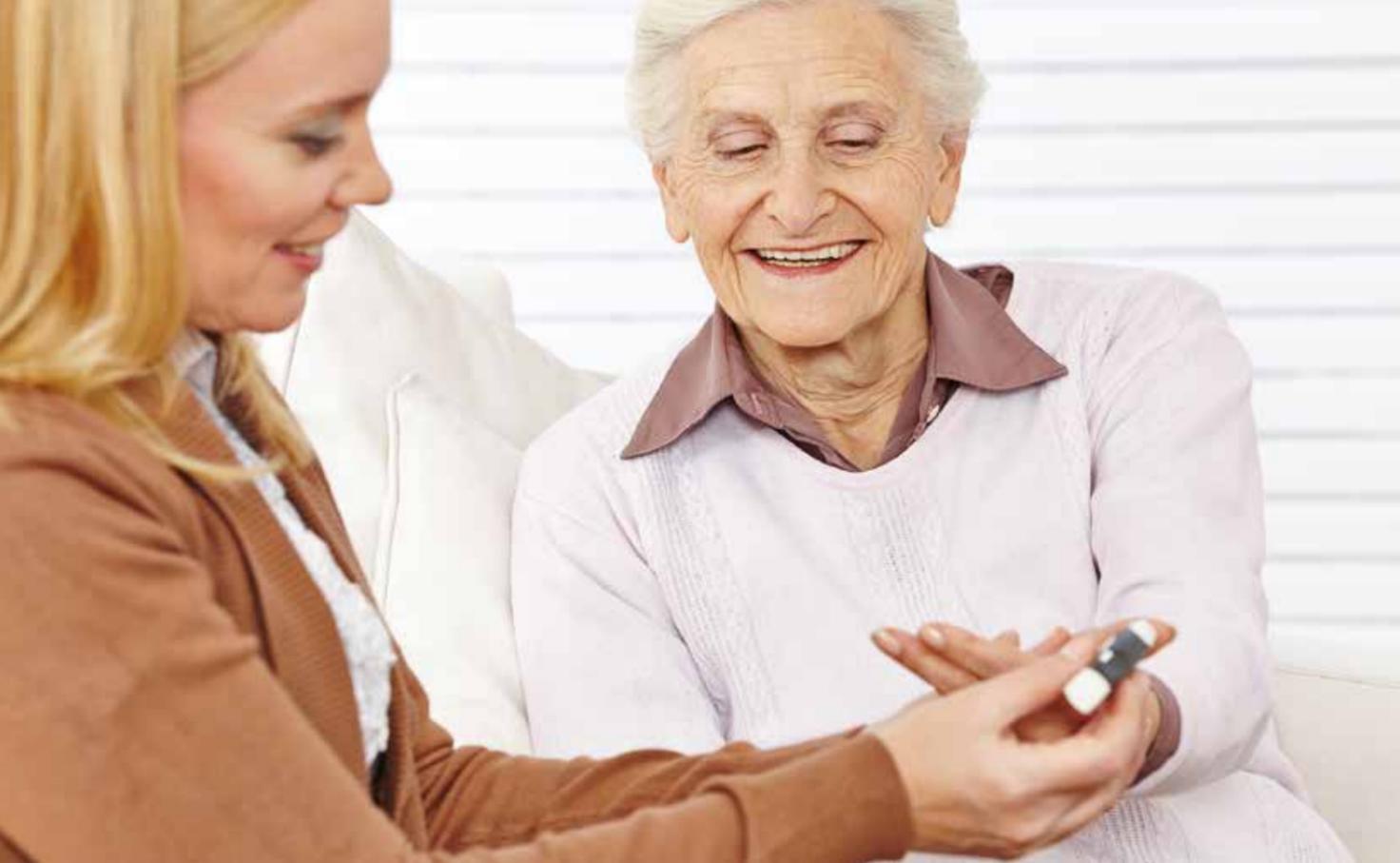
Service tested

(pk) **Schnell, kompetent, freundlich und zuverlässig – so lautet zum vierten Mal das Urteil unserer Kunden in den Umfragen des TÜV Saarland.**

Die BERGISCHEN erhält in diesem Jahr erneut das TÜV Qualitätssiegel für Serviceleistungen mit einer Gesamtnote von 1,9 (gut).

Unabhängige Prüfverfahren garantieren Kunden umfassende Transparenz. Siegel sind damit ein Wegweiser für Kunden zu gutem Service.

Gute Noten mit Tradition: Seit Start der Zufriedenheitsbefragung im Jahr 2008 stellen die Kunden der BERGISCHEN ein hervorragendes Zeugnis aus. Mit „sehr gut“ wurden beispielsweise die fachliche Kompetenz, Freundlichkeit und Schnelligkeit beurteilt.



# Bessere Pflegeleistungen ab 2015

(ma) Pflegen auch Sie Angehörige? Ab dem 01. Januar 2015 erhalten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine Vielzahl von Verbesserungen. Wir haben für Sie die wichtigsten geplanten Neuerungen des Pflegestärkungsgesetzes zusammengefasst.

Über zwei Drittel aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden nach wie vor zu Hause gepflegt. Diese Pflege wird größtenteils durch die eigenen Angehörigen erbracht. Nur so ist die pflegerische Versorgung in Deutschland sicherzustellen. Da sich die Bevölkerungsstruktur weiter verändern wird – wir werden immer älter und die Zahl der Pflegebedürftigen steigt – will die Bundesregierung mit zwei Pflegestärkungsgesetzen die Pflege in Deutschland weiter unterstützen.

## Stärkung der Pflegebedürftigen

Die Geldbeträge für die meisten Leistungen der Pflegeversicherung werden pauschal um 4 % erhöht. Zusätzliche Betreuungsleistungen in der ambulanten Pflege werden auch für körperlich beeinträchtigte Pflegebedürftige gelten. Die Zuschüsse für altersgerechte Baumaßnahmen (zum Beispiel ein barriere-

freier Wohnraum) im Eigenheim und Pflegehilfsmittel (wie zum Beispiel Einmalhandschuhe) werden weiter steigen. Als weitere geplante Maßnahme wird die Anzahl an zusätzlichen Betreuungskräften im Bereich der stationären Pflege von derzeit 20.000 auf 45.000 erhöht.

## Stärkung der Angehörigen

Um die Angehörigen im Pflegealltag zu entlasten, will die Bundesregierung die Leistungen für die häusliche Pflege ausbauen und flexibler gestalten. Die Tages- und Nachtpflege kann so künftig in vollem Umfang neben Sach- und Geldleistungen genutzt werden. Des Weiteren können Pflegebedürftige sogenannte Leistungen der Verhinderungspflege in Anspruch nehmen wenn ihre Pflegeperson durch Urlaub oder Krankheit verhindert ist. Ein Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzlei-

stung (für eine zehntägige bezahlte Freistellung vom Beruf für die Pflege eines Angehörigen) verbessert die Vereinbarung von Pflege, Familie und Beruf.

## Stärkung der Pflegekräfte

Eine Investition von über 500 Millionen Euro in zusätzliche Betreuungskräfte für die Pflegeheime soll für eine deutliche Entlastung der stationären Pflegeeinrichtungen sorgen.

## Stärkung der Finanzierung

Bis zum Jahr 2030 werden schätzungsweise 3,5 Millionen Menschen pflegebedürftig sein – aktuell liegt diese Zahl bei rund 2,5 Millionen Menschen. Diese steigende Tendenz kommt dadurch zustande, da die geburtenstarken Jahrgänge vermehrt in ein Alter kommen, in dem sie wahrscheinlich pflegebedürftig werden. Um dieser absehbaren Entwicklung entgegen zu wirken, wird die Bundesregierung jährlich rund 1,2 Milliarden Euro in den Pflegevorsorgefonds investieren. Dieser Fonds hat die Aufgabe, die Beiträge in der Pflegeversicherung in 20 Jahren zu stabilisieren. Um diese Vorgaben finanzieren zu können, wird der Beitragssatz ab 01. Januar 2015 zunächst um 0,3 Prozentpunkte angehoben.

## Was bringt die Zukunft: Ein Ausblick auf das Pflegestärkungsgesetz II

Das zweite Pflegestärkungsgesetz soll noch in dieser Wahlperiode laut der Bundesregierung verabschiedet werden. Die Pflegebedürftigkeit soll durch eine Steigerung von aktuell drei auf zukünftig fünf Pflegegrade und dem Wegfall einer Unterschei-

dung nach körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkungen festgestellt werden. Ausschlaggebend soll der Grad der Selbständigkeit im Alltag des Pflegebedürftigen sein.

## Blieben Sie auf dem aktuellen Stand

Wünschen Sie weitere Informationen? Unter [www.die-bergische-k.de/pflegestaerkungsgesetz](http://www.die-bergische-k.de/pflegestaerkungsgesetz) können Sie alle aktuellen Neuigkeiten zum Thema „Pflegestärkungsgesetz“ nachlesen. Hier erhalten Sie zudem einen Überblick, wie sich die Leistungen nach Inkrafttreten des Gesetzes zum 01. Januar 2015 im Detail erhöhen werden.

Gerne können Sie Informationsmaterial per Post anfordern: Rufen Sie uns einfach unter 0212 2262-0 an.

## Die Fakten zum Pflegestärkungsgesetz I für Sie in Kürze:

- Zum 01. Januar 2015 werden die meisten Leistungen für Pflegebedürftige pauschal um 4 % steigen.
- Die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen wird von derzeit 25.000 auf bis zu 45.000 deutlich erhöht.
- Ein Pflegevorsorgefonds soll dafür sorgen, dass der Beitragssatz ab 2035 stabil gehalten werden kann.
- Ab 01. Januar 2015 steigt der Beitrag zur Pflegeversicherung um 0,3 Prozentpunkte.



Anzeige

**Aktuell**  
**1/2 Preis**  
Eine kaufen, eine zweite zum halben Preis!  
eye-buy

**JETZT SICHERN: MITGLIEDERBONUS**  
**10% Rabatt**  
AUF DAS GESAMTE SORTIMENT!  
für alle Mitglieder der BERGISCHEN

Sie können sich nicht entscheiden? Dann nehmen Sie doch einfach beide. Aktuell erhalten Sie beim Kauf von zwei Brillen die günstigere zum halben Preis\*. Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Studio.

eye-buy  
Brillen und Kontaktlinsen

Wilhelmshöhe 3-5  
42655 Solingen

Tel: 0212 - 383 69 27  
Email: info@eye-buy.de  
www.brillen-solingen.de

\*Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. Gültig bis 31.03.2015. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

# Ambulante Operationen: routiniert, sicher und erholsam

**(bt) Unsere Gesundheit liegt uns am Herzen. So nehmen wir notwendige Operation auf uns, damit wir schnell wieder gesund werden. Steht bei Ihnen in nächster Zeit vielleicht ein Eingriff bevor? Haben Sie schon einmal über eine ambulante Operation nachgedacht?**

## Was versteht man unter einer ambulanten Operation?

Laut Definition bedeutet ambulantes Operieren, dass der Patient die Nacht vor und nach dem Eingriff zu Hause verbringt, da er bereits zwei bis vier Stunden nach seiner OP auch wieder mit einer auf seine Bedürfnisse angepassten Schmerztherapie entlassen werden kann. Viele Patienten sehen für sich in dieser Tatsache einen großen Gewinn, weil sie sich in ihrer häuslichen Umgebung, betreut von Familienangehörigen oder Freunden, wohler fühlen und das heimische Ambiente erwiesenermaßen den Genesungsprozess beschleunigt. Und das bedeutet in der Summe: eine geringere psychosoziale Belastung, den recht schnellen Rückwerb an Autonomie, da sie die häusliche Nachsorge selbst organisieren können, und eine rasche Wiederherstellung der eigenen Leistungsfähigkeit.

## Wie sicher ist eine ambulante Operation?

Viele Eingriffe, die noch vor wenigen Jahren mit einem längeren Krankenhausaufenthalt verbunden waren, können heute mittlerweile ambulant in der Praxis oder in einer Klinik durchgeführt werden – und das dennoch auf höchstem medizinischen Niveau und ohne Verzicht auf Fachkompetenz und Sicherheit. Sie gelten als routiniert, sicher und erholsam. Ob in der Gynäkologie oder Orthopädie, in der Urologie, Dermatologie oder

Augenheilkunde, in der Allgemein- oder Neurochirurgie – das Spektrum der Operationen, die auf einen kurzen Aufenthalt in einem medizinischen Versorgungszentrum zu reduzieren sind und im Anschluss eine Genesung in den eigenen vier Wänden ermöglichen, ist breit und zieht sich durch alle Fachgebiete. Ambulantes Operieren – wo auch immer – gewährleistet jederzeit den Standard eines Krankenhauses mit einer intensiven Vor- und Nachsorge. Denn die chirurgische Ausrüstung sowie die technische, hygienische und personelle Ausstattung müssen denen einer Klinik entsprechen – das ist durch Qualitätskontrollen garantiert –, so dass dank des wachsenden Fortschrittes bei Narkose- und Operationsverfahren sowie modernster Medizintechnik immer mehr Operationen unter ambulanten Bedingungen durchgeführt werden können.

## Die Anzahl der ambulanten Operationen steigt weiter an

Erhebungen des Statistischen Bundesamtes belegen, dass sich die Zahl der ambulanten Operationen in deutschen Krankenhäusern in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdreifacht hat. Aktuell sind es etwa gut zwei Millionen, während es im Jahr 2002 nur 576.000 Behandlungen waren. Dabei unterliegen die medizinischen Einrichtungen, die ambulantes Operieren anbieten, strengen Qualitätsanforderungen, um jedes medizinische Risiko auszuschalten.

„Durch die ambulante Operation konnte ich schon nach kurzer Zeit wieder bei meinen vierbeinigen Lieblingen sein.“

Beate Meyer, Kundin der BERGISCHEN Krankenkasse

## Das meinen Experten



„Etliche Eingriffe können heute mittlerweile ambulant in der Praxis oder in einer Klinik durchgeführt werden – ohne den Verzicht auf höchstes medizinisches Know-how.“  
Dr. Gereon Schiffer,  
Chefarzt der Unfallchirurgie, Handchirurgie und Orthopädie,  
Vinzenz Pallotti Hospital in Bergisch Gladbach



„Die modernen Medikamente lassen die Patienten gezielt schneller und entspannter wach werden.“  
Dr. Thorsten Lohr,  
Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin,  
Vinzenz Pallotti Hospital in Bergisch Gladbach



„Ambulante Operationen können eine echte Alternative zur stationären Behandlung darstellen.“  
Sabine Fölkel,  
Teamleitung Bereich Krankenhaus, Die BERGISCHEN Krankenkasse



„Die Patienten profitieren vom ambulanten Operieren, da sie in der unmittelbaren Nähe der Familienangehörigen bleiben können – das kann auch den Genesungsprozess positiv beeinflussen. Persönliche Erfahrungen bestätigen dies.“  
Ute Braun, Abteilungsleitung Bereich „Leistungen & Pflege“, Die BERGISCHEN Krankenkasse

## Weitere Vorteile einer ambulanten Operation

Durch die kürzere vor- und nachoperative Zeit in einer Praxis oder Klinik minimiert sich zudem bei ambulanten Eingriffen das Risiko, sich mit Krankenhauskeimen – sogenannten Hospitalinfektionen – anzustecken. Auch das ist einer der wesentlichen Aspekte, warum immer häufiger nach dem Grundsatz „So viel ambulant wie möglich und so wenig stationär wie nötig“ verfahren wird. Von Vorteil ist auch, dass meist ein Arzt alleiniger Ansprechpartner vor und nach der OP bleibt, der den Patienten darüber aufklärt, was im Wesentlichen während des Eingriffs geschieht. Er ist es auch, der die Entscheidungsfindung, sich statt zu einem mehrtägigen Krankenhausaufenthalt zu der ambulanten Variante zu entschließen, von Anfang an in enger Zusammenarbeit mit dem überweisenden niedergelassenen Kollegen begleitet. Denn jede Operation bleibt am Ende immer eine Individual-Entscheidung zwischen Arzt und Patient, der mit seinen gesundheitlichen Voraussetzungen, die für eine ambulante OP erforderlichen Kriterien erfüllen muss.

Dadurch, dass die modernen Anästhesieverfahren heute so gut steuerbar und schonend sind, lässt sich nach der OP eine schnellere Erholung in Form von Wachheit und Schmerzfreiheit erzielen. Die modernen Medikamente lassen die Patienten gezielt schneller und entspannter wach werden. Der Patient wird durch exakt berechnete Betäubungsmittel weniger belastet und kann sich diesen Vorteil zu Nutze machen, indem er schon bald nach der Operation wieder nach Hause geht. Oberstes Ziel ist, dass es ihm gut geht – in allen Phasen rund um die OP.

Und trotzdem kann sich auch immer noch während der OP ergeben, dass der Patient letztlich wider Erwarten von einer stationären Behandlung mehr profitiert. Dann kann jederzeit die ursprüngliche Entscheidung revidiert und bei einem längeren Krankenhausaufenthalt auf das gesamte Equipment eines medizinischen Leistungszentrums zurückgegriffen werden. Handelt es sich um einen ambulanten Operateur in einer Praxis, ist auch hier gewährleistet, dass er im Bedarfsfall eine stationäre Kooperationsklinik im Hintergrund hat, in der eine umgehende Aufnahme seines Patienten jederzeit garantiert ist.

## Haben Sie Fragen rund um das Thema „Ambulante Operationen“?

Ihre Ansprechpartner bei der BERGISCHEN:  
Ute Braun  
Abteilungsleitung Bereich Leistungen & Pflege  
Telefon: 0212 2262-350  
E-Mail: ute.braun@die-bergische-kk.de

Sabine Fölkel  
Teamleitung Bereich Krankenhaus  
Telefon: 0212 2262-310  
E-Mail: sabine.foelkel@die-bergische-kk.de



TIPP IM  
BERGISCHEN

# Ein Wohlfühltag in Eckenhagen



(is) Im südlichen Teil des Oberbergischen Landes liegt die Gemeinde Reichshof. Diese besitzt mit Eckenhagen einen Heilklimatischen Kurort, der vielfältigen Freizeitspaß für Wanderer und Wintersportler bietet. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten machen den Ort Eckenhagen zudem für winterliche Sonntagsausflüge attraktiv. Autorin Ira Schneider hat sich umgesehen.

Im Zentrum des Kurorts liegt das Bauernhofmuseum „D'r Isenhardts Hoff“. Wer das Gelände mit den Fachwerkanlagen, dem hofeigenen Backhaus und Scheunen mit alten Kutschen und Geschirren betritt, taucht sofort ab in eine Welt von vor 150 Jahren. Mit viel Liebe zum Detail hat der Heimatverein Eckenhagen den alten Hof restauriert und als Museum eingerichtet. An die 3800 historische Alltagsgegenstände aus der Region schmücken den ehemaligen Hof der Familie Isenhardt, welchen der Heimatverein vor fast 20 Jahren erwarb und vor dem Abriss bewahrte. „Alle Exponate sind echt und wurden von den zuständigen Stellen – genau wie das denkmalgeschützte Gebäude – auf unseren Antrag hin vor sieben Jahren zum Museum erklärt“, so Helmut Engels vom Heimatverein. Im Haupthaus dreht sich im Parterre alles um das Thema Lebensmittelverarbeitung auf dem Hof. In der guten Stube auf der ersten Etage erhalten Besucher Einblick in das Spinnen, Weben, Waschen und den aufwändigen Lebensalltag, den es mit einfachen Hilfsmitteln zu bestreiten galt. In den alten Scheunen und Stallungen kann man Pferdegeschirre sowie Arbeitswerkzeuge bewundern. In einer benachbarten Remise stehen landwirtschaftliche Nutzfahrzeuge und eine Kutsche, die aus dem Museum Achse, Rad und Wagen in Wiehl ausgelagert wurde. Ein Backhaus zeigt, wie man im Dorf früher Brot gebacken hat. An verschiedenen Backtagen im Jahr kann man frisches Bauernbrot aus dem alten Backes kaufen. Das Bauernhofmuseum öffnet bis auf wenige Ausnahmen im Jahr immer sonntags. Der Heimatverein lädt zu einem Buffet mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein.



## Unser Tipp für sonntags: Vom Bauernhofmuseum ins Wintersportgebiet Blockhaus-Belmicke

Wer nach Kaffee und Kuchen ein wenig verdauen und spazieren möchte, kann die Hauptstraße entlang in Richtung katholische Kirche laufen. An der Kirche links hoch führt die Blockhaus-Straße in das Wintersportgebiet Blockhaus-Belmicke, welches zu allen Jahreszeiten einen Ausblick wert ist, meint Helmut Engels, Vorsitzender des Heimatvereins. Recht hat er, denn von hieraus lässt sich bei gutem Wetter der Drachenfels und das Siebengebirge sowie der Kahle Asten im Sauerland erspähen. Zudem ist das Wintersportgebiet das ganze Jahr über ein Eldorado für Freizeitaktivitäten: Zahlreiche Wander-, Rad- und Sportwege – unter anderem Langlauf-Loipen – laufen hier entlang. Der Fußweg vom Bauernhofmuseum in das Wintersportgebiet beträgt rund drei Kilometer (einfache Strecke). Eine Park- und Startmöglichkeit für eine ausgedehnte Tour besteht am Wanderparkplatz Wintersportgebiet Blockhaus-Belmicke. Auch der Bergische Streifzug Nr. 12 „Wacholderheide“ (Start ab Wanderparkplatz Landwehrstraße in Eckenhagen) führt auf einem Abstecher zum Blockhaus.

## Heimat Museum

### D'r Isenhardts Hoff

Hauptstraße 20,  
Reichshof-Eckenhagen

Öffnungszeiten:  
Sonntags von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kontakt:  
Helmut Engels  
Telefon: 02265 283 oder 0171 8736116

Anfahrt:  
Mit dem Auto via A4 Köln-Olpe, Abfahrt Eckenhagen, Ortsmitte. Parkmöglichkeit hinter dem Hotel zur Post (Hauptstraße 30) oder dem Museum vorhanden.

Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel:  
Bahnhof Gummersbach, Buslinie 303 Gummersbach-Waldbröl, Haltestelle Kurpark, 2 Minuten Fußweg ortseinwärts



### Wanderrouten rund um Eckenhagen und das Wintersportgebiet Blockhaus

Fünf Rundwanderwege und fünf Heilklima-Wanderwege laden bei Reiz- und mildem Schönklima zum Naturerleben und auch zum längeren Verweilen ein. Beschreibungen der Wanderrouten, Hotel- und Einkehrmöglichkeiten sowie ein Jahresprogramm mit geführten Routen finden Interessierte unter [www.ferienland-reichshof.de](http://www.ferienland-reichshof.de) den Bergischen Streifzug Nr. 12 „Wacholderheide“ unter [www.bergisches-wanderland.de/streifzuege](http://www.bergisches-wanderland.de/streifzuege).

### Barockorgel Eckenhagen

Im Ortskern von Eckenhagen fällt die evangelische Barockkirche ins Auge. Dort steht die älteste Barockorgel des Rheinlands, die für Gottesdienste und Konzerte noch aktiv bespielt wird. Die Kirche ist in der Winterzeit (Oktober bis März) von 9:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.  
[www.barockorgel-eckenhagen.de](http://www.barockorgel-eckenhagen.de)

### Affen- und Vogelpark Eckenhagen

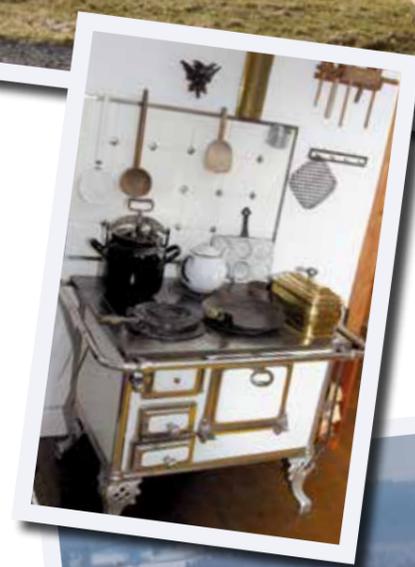
Ist das Wetter mal nicht so gut für längere Spaziergänge oder Wanderungen, ist der Affen- und Vogelpark ein weiterer Ausflugstipp in Eckenhagen. Von Berberaffen über Kamerunschafe bis zu Wiedehopfen – viele verschiedene Tierarten gibt es hier zu bestaunen. Auf dem Gelände kommen große und kleine Besucher auf ihre Kosten – denn es gibt sowohl Spiel- als auch Einkehrmöglichkeiten. Im Winter ist der Park von Montag bis Freitag in der Zeit von 12:00 bis 19:00 Uhr geöffnet sowie Samstag und Sonntag von 9:00 bis 19:00 Uhr. An Tagen ohne Eis und Schnee sind auch die Außenanlagen des Parks geöffnet. Bei Eis und Schnee sind die Außenanlagen im Winter geschlossen.  
[www.affen-und-vogelpark.de](http://www.affen-und-vogelpark.de)

### Kartbahn Hahn-Wildbergerhütte

Alle bekannten Größen des Motorsports haben auf der 1965 gegründeten Strecke bereits trainiert. Ob als Zuschauer oder selbst als Fahrer im Gokart auf der Piste – die Rennstrecke bietet Spannung für Kinder und Erwachsene. Die Kartbahn ist samstags, sonntags und auch feiertags von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.  
[www.kartring-oberberg.de](http://www.kartring-oberberg.de)

### Museum Achse, Rad und Wagen in Wiehl

Besucher erleben hier 5500 Jahre Kultur- und Technikgeschichte des gezogenen Wagens. Davon wird das vergangene Jahrhundert anhand der Firmen- und Produktgeschichte der BPW Bergische Achsen KG in Wiehl dargestellt. Das Museum ist jeden Sonntag in der Zeit von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.  
[www.achseradwagen.de](http://www.achseradwagen.de)



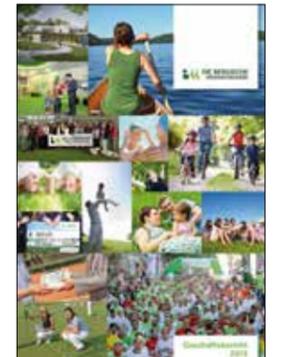
# BERGISCHE erneut mit positivem Jahresabschluss

**(ma) Die wirtschaftliche Lage der BERGISCHEN kann sich auch 2013 sehen lassen – Grund genug, Ihnen einen transparenten Überblick über unsere Rechnungsergebnisse für das vergangene Jahr zu geben.**

Mit Leistungsausgaben von insgesamt 129,4 Millionen Euro für unsere Versicherten und einer um fast 1 % niedrigeren Ausgabensteigerung im Vergleich zum Vorjahr konnte die BERGISCHE das Geschäftsjahr 2013 sogar mit einem gestiegenen Überschuss von 5,81 Millionen Euro abschließen.

Aber nicht immer sind nur gute Zahlen erstrebenswert – auch unser Vorhaben, vor allem die Menschen in der Region zu unterstützen, konnten wir mit zahlreichen Aktionen erfolgreich einhalten. Darauf legen wir als BERGISCHE ganz besonderes Augenmerk.

Sie würden gerne mehr erfahren? Der ausführlichen Geschäftsbericht 2013 ist für Sie unter [www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht](http://www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht) als PDF-Dokument zum Download hinterlegt. Auf Anfrage stellen wir Ihnen den Geschäftsbericht gerne auch in einer Druckversion zur Verfügung – rufen Sie uns einfach an: 0212 2262-0.



## Ab April: Wuppertaler Kundenzentrum am Kirchplatz

(ad) Anfang April feiert das neue Wuppertaler Kundenzentrum mitten in der City seine Eröffnung. Mit der neuen, zentralen Lage am idyllischen Kirchplatz ist es für Sie fußläufig noch besser erreichbar als der bisherige Standort auf der Schloßbleiche.

Auf insgesamt zwei Etagen bietet es mehr und moderneren Raum zur Information und Beratung. Unverändert bleiben die Öffnungszeiten und Ihre Ansprechpartner vor Ort. Die neue Adresse lautet ab dem 01. April 2015:

**Calvinstraße 15  
42103 Wuppertal**

Geöffnet ist das Kundenzentrum Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 17:00 Uhr, am Freitag von 09:00 bis 16:00 Uhr. Weitere Informationen unter [www.die-bergische-kk.de/kundenzentren](http://www.die-bergische-kk.de/kundenzentren)



# Die Qual der Wahl? Na, regional!



**(cg) „Nimm mich hier!“, was auf den ersten Blick wie ein zweideutiges Angebot erscheint, ist Teil der bundesweiten Qualitätsoffensive BUY LOCAL, die 2012 von engagierten Einzelhändlern gestartet wurde. „Nur mal kurz die Welt retten“, lautet ein anderer Slogan des BUY LOCAL-Netzwerks. Der Verbraucher darf diesen durchaus wörtlich nehmen, geht es doch um viel mehr als nur den Erhalt seiner „Einkaufswohlühlzone“!**

Wer heute durch ein Einkaufszentrum in Breslau bummelt, erkennt dies nur noch, weil die Verkäufer bei C&A alle fließend Polnisch sprechen. Er könnte sich ebenso gut auf einer Shopping-Tour in Barmen oder Solingen befinden, denn es grassiert zunehmende Austauschbarkeit. Lokale Einzelhändler und Handwerksbetriebe sind einem massiven Verdrängungswettbewerb von global agierenden Großfilialisten und Internetversandhändlern ausgesetzt, in dessen Folge immer mehr inhabergeführte Geschäfte schließen müssen. Wo gestern noch eine Schreibwarenhandlung war, ist morgen schon ein Mac-Irgendwer und auf der Jagd nach dem vermeintlichen „Schnäppchen“ wird die Innenstadt zur eigentlichen Beute. Ohne ein klares Bekenntnis zum regionalen Einzelhandel hängt der Verbraucher irgendwann fest an der „Einkaufskette“, denn Alternativen gibt es dann nicht mehr!



**DEIN KASSENBN  
IST EIN STIMMZETTEL.  
JEDES MAL.**

### Ein Held in Übergröße

Damit es nicht soweit kommt, gründeten Einzelhändler vor zwei Jahren den Verein BUY LOCAL, dem bundesweit inzwischen rund 500 Betriebe angehören. Ziel der Initiative ist es, die Kräfte des lokalen Fachhandels zu bündeln und sich gemeinsam mit dem Kunden für eine vielfältige und lebendige Region stark zu machen. Welche Unternehmen Teil des Netzwerks sind, kann man an dem orangenen Button mit dem Eichhörnchen erkennen. Wo immer der Verbraucher auf dieses bundesweite Gütesiegel trifft, kann er sicher sein, dass ihn dort besondere Serviceleistungen und ein ausgewähltes Sortiment erwarten. „Wir kennen und mögen unsere Kundinnen und Kunden und unsere Stadt. Diese Nähe hilft uns, ein gutes Angebot sowie freundliche und kompetente Beratung gleichermaßen zu gewährleisten“, erklärt die Buchhandlung „Bücherwald“, die sich, ebenso wie das „Sanitätshaus von Foullon“ und „Der Andere Laden“ in Solingen dem BUY LOCAL-Netzwerk angeschlossen hat.

### War hier nicht mal ein Schwimmbad?

In Wuppertal gehört „Sportdirekt“ zu den mit dem BUY LOCAL-Eichhörnchen ausgezeichneten Betrieben, die soziale Verantwortung für ihre Region übernehmen. Einer der vielen guten Gründe regional einzukaufen ist, dass die Wertschöpfung vor Ort bleibt. Jeder in der Region ausgegebene Euro, finanziert soziale Einrichtungen und sichert den Erhalt von Arbeitsplätzen. Dies gilt natürlich auch für den regionalen Kauf im Internet. Denn obgleich einige „Logistikkonzerne“ ihren Weg durchs Steuernadelöhr gefunden haben, ist es Ilona Schöne, der Geschäftsführerin von BUY LOCAL wichtig zu betonen, dass der Verein kein Gegner des Internets ist, der den „einen Click“ verteuert; im Gegenteil: Die Händler und Handwerker von BUY LOCAL bemühen sich sogar, ihren Kunden einen Service zu bieten, der über den anonymen Internetversender hinausreicht.

### Der Kassenbon als Stimmzettel

Das innerstädtische Leben folgt den Gesetzen eines Biotops: Das was man wertschätzt und belohnt, wächst und verdrängt anderes. Jeder Kunde trifft auch eine Entscheidung über die soziale und kulturelle Gestaltung seines Lebensumfelds. Mit jedem Kassenbon stimmt er ab, ob ein Fachgeschäft vielleicht einem Ein-Euro-Ramschladen oder einer weiteren Spielhalle weichen muss. Man achte auf das Eichhörnchen!

Übrigens: Auch für Privatpersonen besteht die Möglichkeit, BUY LOCAL-Botschafter oder Fördermitglied zu werden. Näheres unter [www.buylocal.de](http://www.buylocal.de)!



Der buylocal-Vorstand:  
Von links nach rechts, vordere Reihe: Michael Riethmüller (Vorsitzender), Dorothee Junck (Schriftführerin), Ilona Schöne (Geschäftsführerin), Jan Orthey (Schatzmeister), hintere Reihe: Andreas Pflieger, Armin Müller

„Das innerstädtische Leben folgt den Gesetzen eines Biotops: Das was man wertschätzt und belohnt, wächst und verdrängt anderes.“



# Straßenfußball im Weltmeister- Ausbildungsclub



(mas) Das ganze Bergische Land hat am 13. Juli gefeiert, als die deutsche Fußballnationalmannschaft Weltmeister wurde. In Solingen-Gräfrath war die Freude besonders groß. Denn einer der Weltmeister hat das Fußballspielen beim BV Gräfrath gelernt: Christoph Kramer, Shootingstar des Jahres und aktuell in Diensten von Borussia Mönchengladbach. Unser Autor Marc Saha hat sich in Gräfrath beim Kramer-Ausbildungsclub am Flockertsholz umgeschaut.



Die Füchse jagen über den Gräfrather Rasen. Manche von ihnen haben ein Ziel vor Augen, andere tollen einfach herum. Christian de Boer beobachtet zufrieden das Treiben der Füchse aus wenigen Metern Entfernung. Der Mann im roten Trainingsanzug trägt eine große Tasche voller Fußbälle. „Holt sie euch – und fangt an, mit den Bällen zu spielen“, ruft er den Füchsen zu, einem Dutzend Jungs zwischen vier und sechs Jahren.

## Die Erfolgsformel: Familiär und professionell zugleich

Justin, Max und die anderen Füchse brauchen nicht lange, bis sie sich Bälle geschnappt haben und Torschüsse üben. Beim BV Gräfrath im Solinger Nordosten gibt es gleich vier Bambini-Mannschaften mit Jungs, die maximal sechs Jahre alt sind. „Alle haben Raubtiernamen“, verrät ihr Trainer Christian de Boer, „neben den Füchsen gibt es noch Jaguare, Tiger und Bären.“ Die Füchse, die gerade über den Kunstrasenplatz toben, haben erkennbar Spaß am Training. Der sechsjährige Max im „Thomas Müller-Nationalmannschaftstrikot“ freut sich laut, als er seinem Gegenspieler den Ball abjagt. Sein Vater Nico steht am Spielfeldrand und ist vom Training begeistert: „Die Kinder lernen hier schnell und früh, was Fairplay und Gemeinschaftsgefühl bedeuten. Auf dem Platz sind alle gleich. Gerade dieser soziale Aspekt ist ein dickes Plus für den BV Gräfrath.“ Im Fußballkreis Solingen hat sich der Club einen exzellenten Ruf wegen seiner Nachwuchsarbeit erworben. „Wir versuchen den Allerjüngsten den Straßenfußballspaß in einem familiären Umfeld von DFB-geschulten Trainern näher zu bringen“, fasst Christian de Boer das Erfolgsgeheimnis des BV zusammen. Es spielen nicht nur Gräfrather Kinder im Verein. Und oft greift

die Begeisterung auch auf die Eltern über. De Boer hat anfangs seinem Sohn beim Training zugeschaut, bis ihn eines Tages „der Georg“ als Trainer rekrutierte. „Der Georg“, das ist Georg Schubert aus dem Jugendvorstand, ein „Urgestein“ des Jugendfußballs im Bergischen. Er hat schon mehrere Generationen von Bambini zu A-Jugendlichen wachsen gesehen.

Ein Spieler, den er neben der Trainerin Monika Heidrich („Er war damals relativ groß, laufstark und sehr ehrgeizig“) mitentdeckt hat, ist inzwischen Fußballweltmeister: Christoph Kramer hat wie die Füchse des Jahres 2014 in den 1990er-Jahren hier das Fußballspielen gelernt, bis er 1999 zu Bayer Leverkusen gewechselt ist. „Super“ findet Max das, Christian de Boer macht das stolz. Als Kramer offiziell vom Solinger Oberbürgermeister empfangen wurde, waren auch BV Gräfrath-Kids dabei. Einmal so weit zu kommen wie

Christoph Kramer, davon träumen viele der Füchse. Seine Erfolgsgeschichte haben dem ohnehin schon hoch angesehenen Club noch weitere junge Spieler beschert. Ab und an kommen nun Medienvertreter und Scouts großer Vereine ans Flockertsholz. Einmal im Jahr veranstalten die Gräfrather eine Art Fußball-Camp. Ob einer wie Christoph Kramer dabei sein wird?

## 65 Spiele ohne Niederlage und Übersteiger im Training

Die Bambini-Füchse haben zuletzt selber Rekorde gebrochen und 64 ihrer letzten 65 Spiele gewonnen, das 65ste ging unentschieden aus. „Schon jetzt kann man erkennen, wie talentiert manche der Jungen sind“, hat Spielervater Nico beobachtet. Technische Tricks wie Übersteiger, der Blick für den richtigen Pass im richtigen Augenblick – so wie der Fußball in Deutschland insgesamt



besser geworden ist, hat sich auch das Niveau der Kleinsten verändert. Am Flockertsholz wird gespielt, wie es sich Max und Co. bei ihren Idolen wie Kramer, Schweinsteiger oder Cristiano Ronaldo abgeschaut haben. Es hat wenig mit dem eher zufälligen und kampfbetonten Bolzen von vor 20 Jahren gemein. Noch spielen die Füchse ohne Schiedsrichter und ohne feste Regeln. „Die Kinder sollen lernen, sich zu einigen und selber zu entscheiden“, erklärt Christian de Boer. Das Ballspielen steht klar im Vordergrund, erst Jahre später kommen dann die Regeln und die Formalien hinzu.

Nach rund einer Stunde Training haben die Füchse genug für heute. Die nächsten Mannschaften wärmen sich schon fürs Training auf. Christian de Boer ist glücklich, beim Abschlusspiel mit seinen Schützlingen hat er ein Tor erzielt. Der BV Gräfrath tut nicht nur den Kids gut, sondern auch den ehrenamtlichen Trainern wie Christian de Boer, der, wie er sagt, „mit Herz und Seele dabei“ ist. „Wenn ich mal einen stressigen Arbeitstag hatte und danach dann hier zum Training komme und dann den großen Spaß mit den Bambini habe, dann ist das ein unbezahlbarer Stimmungsaufheller.“ [www.bv-graefrath.de](http://www.bv-graefrath.de)

„Auf dem Platz  
sind alle gleich.“

FÜR EUCH!

# AUSFLUG INS WELTALL!

(cg) Dieses Mal dreht sich alles um den Weltraum! Ihr lernt Pipistrella Himmelreich vom Planeten Brokkoli kennen, erfahrt etwas über eine spannende Ausstellung in Bonn und könnt dort einen Besuch bei E.T. gewinnen! Eine schöne Zeit im All und viel Glück!



## ZU BESUCH BEI E.T.

Habt ihr nachts schon einmal in den Sternenhimmel geschaut und den Mond gesehen? Er ist sehr weit von der Erde entfernt. Stellt Euch 75.000 übereinandergestapelte Elefanten vor, so eine lange Strecke ist das! Kaum zu glauben, dass Menschen ihn schon einmal betreten haben. Am 21. Juli 1969 setzte Neil Armstrong als erster Mensch seinen Fuß auf den Mond. Menschen, die so etwas beruflich tun, nennt man „Astronauten“. Wie faszinierend der Weltraum ist, kann man gerade in der Ausstellung „Outer Space“ in der Bundeskunsthalle Bonn erleben. Dort wird gezeigt, wie Astronauten im All wohnen und auch, wie ihre Toilette aussieht! Eine berühmte Raumkapsel ist zu sehen,

## Hörbuchtipps:

Wenn ihr noch mehr über Wesen erfahren möchtet, die von fremden Planeten kommen und ihr Spaß an Reimen habt, dann könnte Euch das Hörbuch „Zorgamazoo“ von Robert Paul Weston gefallen. Es ist eigentlich erst für Kinder ab zehn Jahren, doch es soll auch kleinere Kinder geben, die viel Spaß an den verrückten Abenteuern von Katrina Katrell und dem Zorgel Mortimer Yorgle haben!



Unter allen Einsendern, die uns eine lustige Weltraumansichtskarte mit Außerirdischen malen, verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Hörbuchs „Zorgamazoo“, das 2013 als „Bestes Kinderhörbuch“ ausgezeichnet wurde, sowie drei Familienkarten für die Ausstellung „Outer Space“! Bitte schickt eure Postkarte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt die Karte bis zum 31. Januar 2015 (Einsendeschluss) bei einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

GEWINN-SPIEL



G

## UNTERWEGS NACH BROKKOLI

Pipistrella Himmelreich wohnte in einem kleinen Haus mit Garten. „Pipistrella“ ist Italienisch und heißt übersetzt „Fledermaus“. Sie hatte ein Geheimnis: In ihrer Garage stand ein Raumschiff! Auf den ersten Blick sah es eigentlich wie ein gewöhnlicher Rasenmäher aus, doch das war nur Tarnung. Drückte man auf gewisse Knöpfe und betätigte einen kleinen roten Hebel, ging die Post ab! Einige ihrer Vorfahren kamen aus Italien, der Rest ihrer Familie stammte vom Planeten „Brokkoli“. Wenn sie ihre Familie besuchte, setzte sie ihr geliebtes Haustier Viktor – einen Astronautenfisch im Kugelglas – neben sich und beide starteten Richtung Heimatplaneten. Alles hätte so schön sein können, doch drei Häuser weiter wohnte ihr Nachbar Herr Schreck, dem Pipistrella schon immer verdächtig vorkam, denn er war Polizist und in Pipistrellas Garten wuchsen lauter eigenartige Pflanzen und sie mähte auch nie ordnungsgemäß ihren Rasen. Eines Nachts, Herr Schreck schaute gerade aus dem Fenster, denn er konnte nicht schlafen, sah er, wie sich Pipistrellas Garagendach öffnete und dem Gebäude ein grell-weißer Blitz entwich, der im Nachthimmel zerstob wie Puderzucker. „Ich wusste es doch!“ rief Herr Schreck. Einige Tage später fand er in seinem Briefkasten eine seltsame Ansichtskarte ...!

E

B

die 38 Jahre lang auf dem Meeresgrund lag und E.T. und andere Filmhelden aus dem All sind auch da. Bis zum 22. Februar 2015 habt ihr noch die Gelegenheit E.T. zu besuchen! Im Rahmenprogramm könnt ihr „Mit der Rakete den Weltraum erobern“, einen eigenen Roboter bauen, Außerirdische aus Knete modellieren oder Euch das passende Outfit für eine Reise ins Weltall basteln!

E

M

U

### Weißt du, wo die Sternlein stehen?

GEWINN-SPIEL

Auf diesen Seiten verstreut, findet ihr 14 Buchstabensterne in vier verschiedenen Farben. Sterne derselben Farbe gehören zusammen und bilden, in der richtigen Reihenfolge, ein Wort. Wenn ihr alle Sterne passend zusammengesetzt habt, dann wisst ihr, was auf der Ansichtskarte steht, die Herr Schreck in seinem Briefkasten findet. Kleiner Tipp: Der Stern mit dem Buchstaben „G“ kommt zuerst!

Ü

S

## KABELSALAT!

Der kleine Astronaut hat einen Weltraumspaziergang gemacht und möchte nun zurück in sein Raumschiff, doch: Oje! Aus den Leinen und Kabeln hat sich ein unübersichtliches Knäuel gebildet! Könnt ihr ihm helfen und das richtige Leinenende finden, das ihn zurück zu seinem Raumschiff führt?

A

A



L



A



A



R

18

A

19

# Weißes Gold?

## Salz ist nicht Salz



(is) Über Jahrhunderte war es eine Kostbarkeit, als Konservierungsmittel und Handelsware in vielen Kulturkreisen hoch geschätzt. Heute ist Salz ein Massenprodukt. Die Supermarktregale bieten von billigem Industriesalz über Aromensalze bis hin zu angeblichen Schätzen aus dem Himalaya eine breite Palette. Doch welches Salz und wie viel ist überhaupt gut für uns? Autorin Ira Schneider hat sich auf die Spur der weißen Kristalle begeben.



### Die Geschichte des Salzes

Schon die Griechen, Römer und Kelten waren bei der Gewinnung von Salz erfolgreich. Besonders die Bewohner an den Küsten des Mittelmeers wussten früh, wie man aus Meerwasser Salz gewinnt. Alte Salzstraßen wie die „Via Salaria“ in Italien, auf denen Salzhändler mit Pferdefuhrwerken unterwegs waren, und auch Salzstädte wie Venedig oder Lüneburg zeugen noch heute von der einstigen Bedeutung der kleinen weißen Kristalle. Dass Salz früher kostbar war und auch ein beliebtes Zahlungsmittel darstellte, kann man auch an Relikten im Wortschatz erkennen. So erhielten die römischen Legionäre als Teil ihres Soldes ein Salzsäckchen. Das „salarium“ kennt man noch heute im übertragenen Sinne als „Salär“, also Lohn.

### Wie entsteht Salz?

Bis zu 250 Millionen Jahre alt ist das Salz, das wir heute wie selbstverständlich über unser Frühstücksei streuen. Die wohl älteste Methode, Salz zu gewinnen, ist die der Oberflächenverdunstung. Dafür wird Meerwasser in flache Becken, sogenannte „Salzgärten“, geleitet, wo es nach und nach verdunstet. In einem Liter Meersalz sind etwa 30 g Salz enthalten. In Frankreich, Spanien oder Portugal gewinnt man noch heute Salz durch Sonneneinstrahlung. Durch das Einwirken von Meerwasser hat sich vor Jahrtausenden auch im Gestein Salz abgelagert. Diese unterirdischen Salzvorkommen werden in Stollen abgebaut. Das herausgelöste Salz aus diesen uralten Salzlagerstätten bezeichnet man als Steinsalz. Einfacher hatten es die Bewohner von Lüneburg. Sie mussten das Salz nicht mühsam unter Tage abbauen, sondern verfügten über Salzquellen. Eine natürliche Wasserquelle durchfloss die Salzschicht im Boden und brachte eine Salzlösung zutage. Die sogenannte Sole wurde in einem Brunnen gesammelt und in riesigen Pfannen erhitzt. Noch heute bedient man sich dieses Verfahrens bei der Speisesalzgewinnung, indem man Süßwasser in Salzgestein einleitet, die Sole abpumpt und anschließend verdampft. Das sogenannte Siede- oder Kochsalz, das zu 99 % aus Natriumchlorid besteht, bleibt zurück.

### Salz – wieviel ist gut für uns?

Jeder weiß: ohne Salz schmeckt jede Suppe fad. Salz ist ein unverzichtbares Würz- und Konservierungsmittel in der Küche, aber auch ein lebenswichtiger Baustein für den menschlichen Organismus. Denn er kann Natrium und Chlorid, die Hauptbestandteile des Salzes, nicht selber herstellen. Um den Wasserhaushalt, Nerven, Muskeln oder Zellprozesse zu steuern, benötigt der Körper jedoch Salz. Drei bis sechs Gramm Salz pro Tag braucht der Mensch – je nach körperlicher Betätigung und Klima, er nimmt jedoch ohne es zu bemerken oftmals viel mehr zu sich.

Denn versteckte Salze finden sich fast überall, vor allem in Fertigprodukten, Wurstwaren und Käse, aber auch in Brot und Gebäck. Lange Zeit galt Salz als wichtigste Ursache für erhöhten Blutdruck. Aktuelle Studien zufolge reagiert jedoch jeder Mensch anders auf Salz. So könnten nur salzempfindliche Menschen einen Bluthochdruck entwickeln. Da der Salzgehalt bei vielen Lebensmitteln nicht extra angegeben wird, ist es ratsam, zusätzliche Salzquellen wie salzige Knabbereien oder Fertig-

produkte nur in Maßen zu genießen. Nach handwerklicher Tradition gemachte Lebensmittel wie Käse mit natürlichen, langen Reifezeiten oder Brot mit Sauerteigführung entwickeln durch Ruhezeit ihre Aromen, nicht durch Zusatzstoffe und hohe Salzzugaben.

### Salzsorten im Handel

Dass Salz nicht gleich Salz ist, weiß Ernährungsberaterin Doris Kallenbach aus Wuppertal. Sie hat sich mit den verschiedenen Sorten, die der Handel anbietet, auseinandergesetzt. Besonders das herkömmliche Kochsalz sieht sie kritisch. „Normales Kochsalz ist stets raffiniert. Das bedeutet, dass es einen Reinigungsprozess, der tief in seine Struktur eingreift, durchlaufen hat. Dieses Salz wird in vielen Fällen noch gebleicht, damit es schneeweiß aussieht. Es kann auch zusätzliche Konservierungs- und Hilfsstoffe enthalten, zum Beispiel Aluminiumhydroxid zur Verbesserung und Erhaltung der Streu- und Rieselfähigkeit. Aluminium ist ein problematischer Lebensmittelzusatzstoff, denn er kann sich nachweislich im Gehirn ablagern“, so die Expertin. Sie empfiehlt naturbelassenes Stein- oder Meersalz. Denn diese Salzsorten enthalten noch einen gewissen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen.

„Neben Magnesium hat das natürliche Jod den Vorteil, sehr viel verträglicher zu sein als künstlich zugesetztes Jod. Auch Kristallsalz, grob kristallisiertes Steinsalz, ist weitgehend rein und naturbelassen. Es enthält ebenso alle Mineralien, die für unsere Gesundheit von Bedeutung sind“, so Kallenbach. Wer einen besonders feinen Salzgeschmack sucht, für den ist „Fleur de sel“, das aus den obersten abgelagerten Schichten des Meersalzes gewonnen wird, genau richtig. Denn es habe eine besonders zarte Konsistenz und schmecke nach Sonne, Wind und Meer. Auch Gewürzsalz, mit einem Kräuter- und Gemüseanteil aus Liebstöckeln, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran, Sellerie, Lauch, Rettich, Paprika oder Zwiebeln versetztes Meersalz, sei ein empfehlenswertes Produkt fürs Gewürzregal. Vorsicht hingegen sei bei Jodsalz geboten, meint die Ernährungsberaterin. Denn hier handelt es sich um normales Kochsalz, dem zusätzlich Natrium- und Kalium-Jodat zugegeben wurde. Nicht nur Menschen, die wegen ihrer Schilddrüse eine Jodtablette einnehmen und so mit ausreichend Jod versorgt sind, sondern auch alle anderen sollten im Umgang damit kritisch sein. So stünden Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Jodite im Verdacht, die Bildung von Nitrosaminen, die zu den aggressivsten Krebsauslösern zählen, zu fördern.





Doris Kallenbach empfiehlt ein Aromensalz, das in der TCM-Ernährung eingesetzt wird, um die Nieren zu

stärken und den Säure-Basenhaushalt im Magen auszugleichen. Es ist leicht selbst zuzubereiten und kann zum Verfeinern von Salatsaucen oder Suppen genutzt werden.

## Gomasio-Salz

### Zutaten

10 g ungeschälter Sesam  
1 EL Meersalz

### Zubereitung

Den Sesam in der Pfanne ohne Öl anrösten, das Salz dazugeben. Dann abkühlen lassen und im Mixer zerkleinern. In ein Schraubglas geben und fertig ist das wunderbar duftende Salz. Wer einen kleinen Vorrat angelegt hat, hat im Handumdrehen ein schmackhaftes Fingerfood-Buffer gezaubert.



Ein würziges Ergebnis gibt auch das Garen von Speisen wie Fisch, Fleisch und Kartoffeln in der Salzkruste. Ira Schneider hat zwei Rezepte ausprobiert.

## Kartoffeln in der Salz-Kräuter-Kruste

### Zutaten

500 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)  
2 EL grobes Meersalz  
Koriander oder Rosmarin

### Zubereitung

Gewaschene Kartoffeln in einen Topf geben und zur Hälfte mit Wasser bedecken. Meersalz darüber streuen. Ein gefaltetes Küchentuch zwischen Topf- rand und Deckel legen. Die Kartoffeln zugedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocknen und ohne Stiele feinhacken. Den Großteil des Kochwassers abgießen und die Kartoffeln nun offen kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln schrumpeln und bilden die typische Salzkruste aus. Mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

## Lachsforelle in der Salzkruste

### Zutaten für 4 Personen

1 Lachsforelle à 1 kg (keine TK-Ware, küchenfertig ausgenommen und geschuppt)  
1,25 kg grobes Meersalz  
3 Eiweiße (Größe M)

### Zubereitung

Lachsforelle abspülen und trockentupfen. Das Salz mit dem Eiweiß mischen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Etwa die Hälfte des Salz-Eiweiß-Gemischs auf dem Blech verteilen. Lachsforelle darauf legen. Übriges Salz-Eiweiß-Gemisch darüber verteilen und andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft) circa 30 Minuten garen. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

## 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):**  
Alf Dahl (ad), Beatrice Tomasetti (bt), Manuel Avella-Salazar (ma), Claudia Gahrke (cg), Petra Koppenhagen (pk), Marc Saha (mas), Ira Schneider (is), Joachim Wichelhaus

**Redaktionsleitung:**  
Petra Koppenhagen

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

**Fotonachweis:**  
Sofern nicht anders genannt:  
fotolia.de  
S. 2 Mitte links; S. 17: Stefan Ostler  
S. 2 Mitte rechts; S. 15: buylocal  
S. 2 Mitte unten; S. 21: AndreasF/  
photocase.com  
S. 2 unten rechts: NASA  
S. 2; S. 10–S. 12; S. 22 unten: Ira Schneider  
S. 8–S. 9: Privat  
S. 13 unten, S. 14: Alf Dahl  
S. 16: Christian Beier  
S. 18 oben: Hiroyuki Masuyama  
S. 18 Mitte links: Andreas Schäfer  
S. 18 unten links: HHV

S. 18 unten rechts: NASA/ESA  
S. 19: Fotomuseum WestLicht Wien  
S. 20: dommy.de/photocase.com

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich  
**Redaktionsschluss:** 30. November 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](http://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](mailto:info@die-bergische-kk.de).



### 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](mailto: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](mailto: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](mailto:vertriebspartner@die-bergische-kk.de)

**aussichtsreich**  
für Vereine, Unternehmen und  
Selbstständige