

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

**URBAN
GARDENING**
Gärtnern in der Stadt

AUFGEBREZELT

Kochen und Wandern auf den
Spuren der Burger Brezel

BOTOX
Fluch oder Segen

2. Quartal 2015 / Ausgabe 61

BK DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE

Inhalt

4 Termine
Interessante Veranstaltungen
und Termine in Ihrer Nähe

**12 Aufgebrezelt –
es geht los!**

Brezelwanderweg: unterwegs
rund um Schloss Burg



**TIPP IM
BERGISCHEN**



mit Gewinnspiel

18 Ernährung
Bergische Geschichte
zum Knuspern



Hier finden Sie weiterführende Informationen
im **Internet**

10 Gesundheit
Nervengift Botox – „Schönheit“ to go?



16 Für Kinder
Piraten, ganz privat!

21 Sport
Mit Qigong Lebensenergie
zum Fließen bringen

氣功



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante
Zusatzangebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hatten Sie schon Gelegenheit, das neue Kundenzentrum in Wuppertal zu besuchen? Falls nicht: In dieser Ausgabe stellen wir es Ihnen vor. Ebenso wie unsere neue Seite bei Facebook. Am besten, Sie schauen einfach mal vorbei. Ob persönlich oder online, die Kollegen freuen sich über Ihren Besuch.

Kennen Sie das? Die Entscheidung für eine Operation steht an, aber Sie sind sich bei der Abwägung von Chancen und Risiken nicht hundertprozentig sicher? Unser neuer Kooperationspartner „Medexo“ bietet Ihnen jetzt den Service einer fundierten, medizinischen Zweitmeinung an. Kostenfrei. Auf Seite 6 erfahren Sie mehr.

Persönliche Entscheidungen sind nicht immer einfach. Manchmal ist es sogar am wichtigsten, sie überhaupt zu treffen. Zum Beispiel beim Thema Organspende. Auf Seite 11 und in dem separaten Infoschreiben, das Sie einige Tage nach dieser Ausgabe erreicht, lesen Sie mehr.

Entspannung für Körper und Geist: Die asiatische Sportart Qigong ist gut dafür geeignet, Ihr Wohlbefinden im Alltag zu steigern. Die BERGISCHE unterstützt Sie dabei. Neugierig? Dann lesen Sie auf Seite 21 mehr darüber.

Der Ausflugstipp in der Region führt Sie in dieser Ausgabe auf den Brezelwanderweg im Bergischen Land. Erfahren Sie, was es mit „Brezelspinnern“ und „Kiepenkerlen“ auf sich hat und wie modern ein historischer Wanderweg heutzutage sein kann.

Viel Vergnügen mit der neuen Ausgabe. Genießen Sie den Sommer!

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



Termine

EXPERTENCHATS IM PORTAL GESUNDHEIT

www.die-bergische-kk.de/portal



13. Juli 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr
Rund um eine gesunde Haut

Das größte Organ des menschlichen Körpers gerät schnell in Vergessenheit – doch gerade hier ist es wichtig, auf Anzeichen und Symptome zu achten. Denn seien es Ausschläge, Hautunreinheiten oder einfach ein ungesunder Teint: Solche Veränderungen können die unterschiedlichsten Ursachen haben und lassen sich oft verhindern – wenn man sie richtig zu interpretieren versteht.

10. August 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr
ADHS bei Kindern

Aus einer Frage werden schnell ziemlich viele: Wo ist die Grenze zwischen altersgerechter Unruhe und einer ernstzunehmenden Störung? Wie viel „zappeln“ ist normal, und auf welche Anzeichen sollte man sonst noch achten? Und wenn die Diagnose steht: Welche Mittel und Wege gibt es, um ADHS am besten den Kampf anzusagen?

14. September 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr
Asthma – wenn die Luft wegbleibt

Meistens beginnt es bereits im Kindesalter, und der Inhalator wird dann schnell zum täglichen Begleiter. Doch „die eine“ Ursache für Asthma gibt es häufig nicht: Äußere Reize können genauso wie Infektionen oder schlicht Veranlagung der Auslöser sein. Oft genug kommen mehrere Aspekte zusammen. Doch was genau sind dabei Risikofaktoren? Und was ist zu tun, wenn die Diagnose steht? Wie kann der Alltag mit Asthma am besten gemeistert werden?

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-Dokumente herunter, oder rufen Sie uns an unter 0212 2262-0.



KOSTENLOSE VORTRÄGE*

Infoabend „Gesunder Darm“

Unser Verdauungssystem hat die Aufgabe, den ganzen Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Zudem ist es dafür zuständig, Abfallprodukte des Körpers zu entsorgen. Damit er diese wichtigen Aufgaben ausführen kann, müssen viele für den Magen-Darm-Trakt typische Voraussetzungen erfüllt sein. Wie erkennen Sie, ob Ihr Darm in Ordnung ist? Welche Hinweise deuten auf Störungen hin, welche erfordern dringende Kontrolle, und was können Sie selbst tun, um Ihren Darm gesund zu erhalten? Diese und andere Fragen klärt die Heilpraktikerin Donata Lockewitz. Im Anschluss an den Vortrag beantworten Experten gern Ihre persönlichen Fragen.

18. August 2015
Kundenzentrum Solingen

19. August 2015
Kundenzentrum Bergisch Gladbach

25. August 2015
Kundenzentrum Wuppertal

Jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr.

* Platzreservierungen online über www.die-bergische-kk.de/anmeldung oder telefonisch unter 0212 2262-0.



ERNÄHRUNGSKURS

Bewusste und genussvolle Ernährung

Erfahren Sie an sechs Abenden von der Ernährungsberaterin Doris Kallenbach alles Wissenswerte über eine „bewusste und genussvolle Ernährung“. Der Kurs beinhaltet vier Theoriesitzungen, den Besuch eines Bioladens und einen Kochabend. Die Kurskosten liegen bei 190,00 € pro Person.

Für Versicherte der BERGISCHEN gilt: Zertifizierte Präventionskurse – wie dieser Ernährungskurs – werden mit bis zu 500,00 € (aufgeteilt in 2 x 250,00 €) im Jahr bezuschusst. Mehr Informationen unter www.die-bergische-kk.de/kurse.



Starttermin in Wuppertal:

4. August 2015, 18:00 bis 19:30 Uhr
Rehazentrum Wuppertal
Sonnborner Ufer 2, 42327 Wuppertal

Starttermin in Hilden:

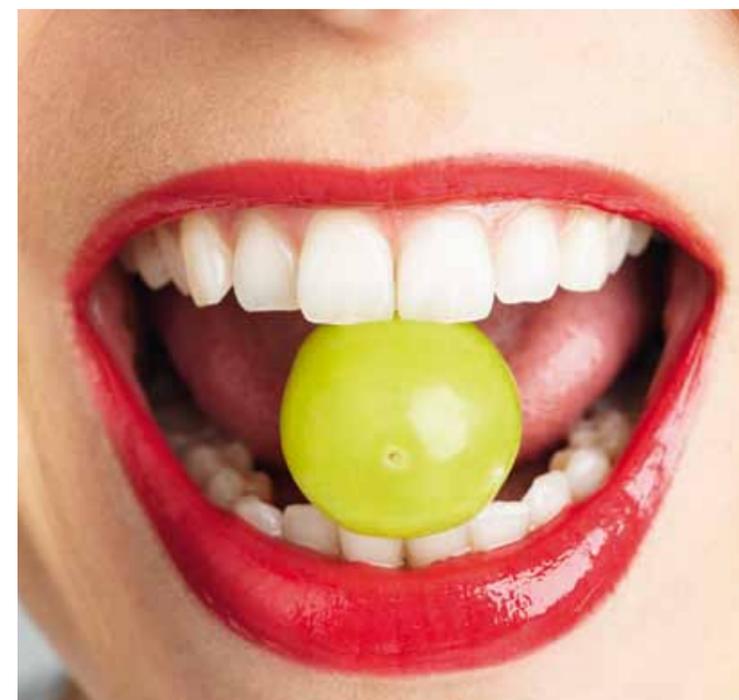
1. Juli 2015, 18:00 bis 19:30 Uhr
Gesundheitspraxis Hilden
Hagdornstraße 12, 40721 Hilden

Interessiert?

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



Monate der Zahngesundheit: Professionelle Zahnreinigung



(ma) Zahnvorsorge zum Vorzugspreis: Im September und Oktober 2015 erhalten Sie als Versicherte der BERGISCHEN bei den Zahnärzten der 2ten-ZahnarztMeinung eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zum Vorzugspreis von nur 35,00 €.

So geht's:

- Auf www.2te-zahnarztmeinung.de gehen
- Einfach registrieren
- Beim Einstellen der Auktion den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ auswählen
- Nach drei Tagen Wunsch-Zahnarzt auswählen
- Abschließend Ihren Wunschtermin vereinbaren

Das Beste:

Alle Versicherten der BERGISCHEN profitieren vom Flexibonus. Jährlich 300,00 €, beispielsweise für eine professionelle Zahnreinigung. Alle Informationen unter www.flexibonus.de.



Auf Nummer sicher – die kostenlose medizinische Zweitmeinung

(ma) Ihnen wird eine stationäre Operation empfohlen? Sie sind sich nicht sicher, ob diese wirklich medizinisch sinnvoll ist? Dann nutzen Sie das Angebot unseres neuen Kooperationspartners Medexo GmbH.

Sie können bei planbaren Operationen eine medizinische Zweitmeinung von der Medexo GmbH einholen. Die BERGISCHE übernimmt die kompletten Kosten für Sie.

Ihre Vorteile:

- Gewinnen Sie Sicherheit durch zusätzliche Experten/Spezialisten
- Profitieren Sie von Entscheidungshilfen durch das Mehr-Augenprinzip
- Erhalten Sie alternative Empfehlungen wie zum Beispiel eine ambulante Operation
- Schützen Sie sich vor unnötig belastenden Operationen
- Ein gutes Gefühl: Die Nachbetreuung inklusive einer Prüfung Ihres Gesundheitsstatus ist für ein Jahr gesichert

So funktioniert's:

- Fragebogen online unter www.medexo.com ausfüllen
- Unterlagen hochladen oder einfach per Post schicken
- Medexo bestätigt Ihnen die Vollständigkeit der benötigten Unterlagen
- Sie erhalten Ihre Zweitmeinung innerhalb von sieben Werktagen online oder per Post
- Die Abrechnung mit Medexo übernimmt die BERGISCHE

Die Kostenübernahme durch die BERGISCHE erfolgt ganz einfach: Sie willigen in die Übermittlung von personenbezogenen Angaben ein und stimmen der Übermittlung einer Kopie der erstellten Zweitmeinung an die BERGISCHE zu.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter www.die-bergische-kk.de/zweitmeinung.



Ihr Ansprechpartner BERGISCHE KRANKENKASSE:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Krankenhausbehandlung
Heresbachstraße 29
42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
info@die-bergische-kk.de

Ihr Ansprechpartner Medexo GmbH:

Medexo GmbH
Hauptstraße 117
10827 Berlin
Tel. 0800 2013123 (gebührenfrei)
info@medexo.com



Schnell erledigt: Unsere Postbox freut sich auf Ihre Unterlagen



Platz gefunden: der Boxenstopp für Ihren Kinderwagen

Impressionen aus dem Kundenzentrum Wuppertal

Am 1. April 2015 war es so weit: Das neue Kundenzentrum öffnete an der Calvinstraße in Wuppertal. Viele kleine nützliche Details erwarten Sie – die Kundenberater freuen sich auf Ihren Besuch.



Privatsphäre groß geschrieben: der Sichtschutz an den Beratungsplätzen



Service auf Tastendruck: unsere Fernsprechanlage im Eingangsfoyer



Auf dem Laufenden bleiben: mit dem Infomonitor im Schaufensterbereich



Keine Chance für Ihren Durst: Ein kühles Getränk oder frischer Kaffee warten auf Sie

Neueröffnung im digitalen Dorf BERGISCHE jetzt bei Facebook

(ad) Soziale Netzwerke liegen weiter im Trend. Mehr als die Hälfte aller Internetnutzer in Deutschland nutzen sie für Information und Austausch: rund 30 Millionen Menschen jeden Alters, die den Mix aus Nähe, Neuem und Nutzen im digitalen Dorf täglich schätzen (Quelle: Statistisches Bundesamt).

Wo Sie sind, wollen wir natürlich nicht fehlen. Die BERGISCHE hat daher Mitte April ihre offizielle Seite bei Facebook eröffnet: www.facebook.de/diebergische.



Sie finden jetzt auch dort frische Infos zu Leistungen und Extras der BERGISCHEN. So bleiben Sie tagesaktuell über Aktionen, Tipps und Termine auf dem neuesten Stand und können sich einfach und bequem (und mit anderen Nutzern) austauschen.

Wobei, falls Sie nur lesen möchten: Genau wie hier im Kundenmagazin entdecken Sie auch im Web gute Geschichten und attraktive Angebote speziell für Aktive, Familien, Berufsanfänger und Genießer. Für Abwechslung ist also gesorgt.

Klingt gut? Dann freuen wir uns über Ihren Besuch bei Facebook und den Klick auf „Gefällt mir“. Und wer weiß: Vielleicht hat demnächst zwar nicht jeder zweite Deutsche, aber doch jeder zweite Leser dieses Magazins vorbeigeschaut. Ein ganz schön großes Dorf. Das würde uns wirklich sehr gefallen.



Ansprechpartner in 20 Sekunden

(ad) Sie kennen das: Schnell mal eine Frage klären, und sich dann entscheiden Telefon, E-Mail, Brief oder persönlich vor Ort vorbeischauen?

Der größte Teil von Ihnen greift direkt zum Hörer. Klarer Fall: Die Nummer ist schneller gewählt als die Anrede einer E-Mail geschrieben. Wenige Sekunden später meldet sich Ihr persönlicher Ansprechpartner, der individuell berät. Rückfragen klären sich meist sofort.

Kein Wunder, dass das Telefon mit mehr als 75 % Ihr Favorit ist. „Persönlich“ und „E-Mail“ belegen mit je rund 25 % nur die Ränge zwei und drei (Mehrfachnennungen möglich). Die Werte stammen aus der aktuellen Zufriedenheitsbefragung, bei der uns 5.000 Versicherte Noten und Feedback gaben.

Aus dem klaren Votum spricht Zufriedenheit. Mit gutem Grund: Statt externer Callcenter berät Sie unser eigenes Telefonteam. Ausgebildete Experten mit langjähriger Erfahrung und freundlicher Stimme. Sie nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen und rufen auf Wunsch zu einer Uhrzeit Ihrer Wahl zurück. Die Qualität überzeugt auch den TÜV: Zum vierten Mal in Folge trägt die BERGISCHE das TÜV-Qualitätssiegel für Serviceleistungen, Gesamtnote 1,9 (gut).

Lernen Sie heute einmal Ihre Ansprechpartner kennen. Stellvertretend für das Team berichten Silvia Strassen und Armin Ludwig vom anderen Ende der kurzen Leitung.

Das Telefonteam Ihrer BERGISCHEN ist für Sie Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 17:00 Uhr und Freitags von 8:00 bis 16:00 Uhr erreichbar.
Tel. 0212 2262-0
E-Mail info@die-bergische-kk.de

Kennen Sie auch den kostenlosen Rückruf-Service Ihrer BERGISCHEN?

Sie möchten gerne zu einem bestimmten Tag und einer bestimmten Uhrzeit einen Rückruf zu Ihren Fragen haben? Dann lassen Sie sich einfach kostenlos zurückrufen.

So geht's:

Online unter www.die-bergische-kk.de/rueckruf das Kontaktformular ausfüllen, Wunschtage und -uhrzeit eintragen – Ihr Telefonteam der BERGISCHEN ruft Sie zurück.



„Das Besondere an der Arbeit im Telefonteam ist für mich die Nähe zu unseren Kunden. Ich bin erster Ansprechpartner für alle, die sich mit vielen verschiedenen Fragen und Problemen an uns wenden. Für das Telefonteam kann ich mein langjähriges Fachwissen aus verschiedenen Leistungs- und Beitragsbereichen einbringen, da ich bereits im Team „Ärztliche Behandlung“ und im Team „Versicherungsrecht“ der BERGISCHEN tätig war. Es ist ein abwechslungsreicher Arbeitsplatz, an dem ich meine ganze Erfahrung beisteuern kann und an dem ich mich gerne für unsere Kunden und ihre bestmögliche Unterstützung einsetze. Durch die Kundengespräche erhalten wir natürlich auch viele wertvolle Rückmeldungen, die wir an unsere Kollegen weiterleiten. Das sorgt dafür, dass wir noch besser auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingehen können.“

Silvia Strassen
Telefonteam der BERGISCHEN

„Mit meinem Wissen unseren Kunden schnell und unkompliziert weiterzuhelfen – das ist meine größte Motivation. Immer wieder neu auftauchende Fragestellungen sorgen dafür, dass die Arbeit spannend und herausfordernd bleibt. Ich komme ursprünglich aus dem Beitragsbereich und Meldewesen einer anderen Kasse und war dort auch in der Sachbearbeitung tätig. Als Team sind wir Ansprechpartner für sämtliche Kundenanfragen. Zudem beraten wir Interessierte, die einen Wechsel der Krankenkasse planen und sich im Vorfeld über die BERGISCHE informieren wollen. Das fundierte Know-how im gesamten Team sorgt dafür, dass die Bearbeitung in zahlreichen Fällen direkt durch uns ohne Einbinden anderer Fachbereiche erfolgen kann. Davon profitieren natürlich unsere Kunden. Die Bearbeitungszeit bei umfangreicheren Anfragen kann so oft deutlich reduziert werden.“

Armin Ludwig
Telefonteam der BERGISCHEN



Einladung zur kostenlosen Augenüberprüfung für alle Mitglieder der BERGISCHEN!



**JETZT SICHERN:
MITGLIEDERBONUS**

10% Rabatt

**AUF DAS GESAMTE
SORTIMENT!**

für alle Mitglieder der
BERGISCHEN

**Parkplätze direkt
vor dem Studio**

Wilhelmshöhe 3-5
42655 Solingen

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

eye-buy

Ab sofort können wir die Sehstärkenbestimmung in unserem Brillen- und Kontaktlinsenstudio in Solingen mit hochauflösender 3D-Technik durchführen! Diese Tests machen nicht nur Spaß, durch das Zusammenspiel beider Augen während der gesamten Augenüberprüfung bestimmen wir deutlich komfortablere und präzisere Brillenglaswerte. Hört sich spannend an? Ist es auch! Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihre Augenoptikermeister
Steffen Prokott und Stefan Benges

Botox – Nervengift to go?



(cg) „Glabella“ – was wie der Name einer schönen Prinzessin im Märchen klingt, ist der haarlose Bereich zwischen den Augenbrauen und Heimat der gleichnamigen Falte, auch „Zornesfalte“ genannt, die oft mit Botox bekämpft wird.

Slogans wie „Botox to go“ suggerieren, die Behandlung mit dem Nervengift sei ebenso harmlos wie die Mitnahme eines koffeinhaltigen Heißgetränks. Doch das Medikament gehört ausschließlich in die Hände von Fachärzten.

In der Jugend genügte ausreichender Schlaf, um die Falten einer durchfeierten Nacht wieder zu glätten. Irgendwann stellt man fest, dass man trotz acht Stunden Schlafs müde aussieht und einige Fältchen wohl nie mehr weichen werden. Dies scheint der Zeitpunkt zu sein, an dem der natürliche Alterungsprozess zum weiblichen Makel wird und Glabellafalte und Co. zu einer Art Schönheitsmedizinischem Notfall. Nicht nur im Filmgeschäft, wo man Weichzeichner, sogenannte Schabrackenfolien, einsetzt, um die Krähenfüße einer Schauspielerin weg zu leuchten, auch die Schönheitsindustrie offeriert vielfältige Handlungsalternativen im Kampf gegen die Zeichen der Zeit. Angefangen bei Cremes bis hin zur Unterspritzung der Falten mit Hyaluronsäure, Eigenfett, Kunststoffgels oder dem sehr populären Botox.

Vom Medikament zum Lifestyle-Produkt
„Botox“, ist die Abkürzung für Botulinumtoxin, ein natürlicher Eiweißstoff, der vom Bakterium „Clostridium botulinum“ produziert wird. Er hemmt die Impulsübertragung von der Nerven auf die Muskelzelle und bezieht daher seine krampflösenden und faltenglättenden Eigenschaften: Der Muskel kann sich nicht mehr zusammenziehen. Ursprünglich wurden mit Botulinumtoxin schwere neurologische Bewegungsstörungen, wie etwa Spastiken nach Schlaganfällen, behandelt. Heute setzt man es unter anderem zur



Linderung von episodischer Migräne, Zähneknirschen oder bei übermäßiger Schweißbildung ein. Botulinumtoxin ist eines der am besten untersuchten Arzneimittel, doch die zum Lifestyle-Produkt avancierte Substanz zählt zu den stärksten Giften überhaupt und gehört keinesfalls auf „Botox-Partys“ oder in die Hände von Kosmetikerinnen.

Facharzt statt „Falten-Flatrate“

Wer sich für einen ästhetisch-plastischen Eingriff mit Botox entscheidet, sollte diesen deshalb an einem ausgewiesenen Zentrum von einem Facharzt durchführen lassen, der sich mit der Anatomie der Nerven und Muskelfasern auskennt, eine gute Injektionstechnik beherrscht und für den jeweiligen Injektionsort die optimale Dosis wählt. Jeder kennt die Beispiele Prominenter mit eingeschränktem Mimik-Repertoire, sogenannten Frozen Faces, denen offensichtlich zu viel Wirkstoff injiziert wurde. Der Erstbehandlung sollten auch eine Reihe von Fragen zu Allergien, möglichen Vorerkrankungen und der Einnahme anderer Medikamente vorausgehen, um Nebenwirkungen auszuschließen. Bei sachgemäßer Anwendung des Wirkstoffs regeneriert sich die Gesichtsmuskulatur in den behandlungsfreien Intervallen wieder vollständig. Da diese mindestens sechs Monate betragen sollten, ist auch von „Falten-Flatrates“ abzuraten, mit denen manche Kliniken beliebig viele Behandlungen gegen eine entsprechende Jahresgebühr zusichern.

Botox gegen „High-Heel-Schmerzen“

In Hollywood spritzt man Botulinumtoxin neuerdings zwischen die Zehen und nutzt dessen zuverlässige Hilfe bei Muskelkontraktionen, um ein schmerzfreies Tragen hochhackiger Schuhe zu ermöglichen. Auch in Deutschland ist dieser fragwürdige Trend inzwischen angekommen und wird von Models und Prominenten vor einem Marathon auf dem Laufsteg oder roten Teppich immer häufiger in Anspruch genommen: „Botox to go!“



Ihre Entscheidung entlastet Ihre Angehörigen

(ma) Wir treffen bis zu 100.000 Entscheidungen pro Tag, die meisten davon ohne groß darüber nachzudenken. Für manche würden wir uns eine Gebrauchsanweisung wünschen, um auf jeden Fall die richtige zu treffen. Doch die gibt es häufig nicht.

Am wichtigsten ist, überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Beispiel Organspende: Nur wer sich entscheidet und seinen Entschluss rechtzeitig dokumentiert, handelt selbstbestimmt. Denn liegt weder eine schriftliche noch mündliche Entscheidung vor, überträgt sich die Verantwortung auf die nächsten Angehörigen.

In Deutschland warten mehr als 10.000 Menschen auf eine lebensrettende Organtransplantation. Nicht selten scheitert eine mögliche Transplantation an der Zustimmung der Angehörigen, die über die Spendenbereitschaft des Verstorbenen nicht informiert sind. Ein ausgefüllter Organspendeausweis ist eine klare Stellungnahme.

Kurz nach dem Erscheinen dieser Ausgabe erhalten Sie als Versicherte der BERGISCHEN ein ergänzendes Informationsschreiben zum Thema Organspende, das über die wichtigsten Aspekte der Organspende aufklärt.

Organ- spende: ja oder nein?

Mehr Informationen rund um das Thema Organspende:

Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)

www.dso.de

Transplantationsgesetz (Gesetz bzgl. Spende, Entnahme und Übertragung von Organen und Geweben)

www.gesetze-im-internet.de/tpg

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.organspende-info.de



TIPP IM
BERGISCHEN

Aufgebrezelt –
es geht los!



Der Brezelwanderweg rund um Schloss Burg

(is) Eintauchen in die Geschichte der „Brezelspinner“ und „Kiepenkerle“ heißt es auf dem Brezelwanderweg rund um Schloss Burg an der Wupper. Auf einem 16 Kilometer langen Wanderweg laden verschiedene Stationen dazu ein, der bergischen Brezelbäckerei und ihren Legenden auf die Spur zu kommen.

Brezelspinnern und Kiepenkerlen auf der Spur

Hoch oben über dem Tal der Wupper thront majestätisch Schloss Burg, eine der größten wiederhergestellten Burganlagen Westdeutschlands. Direkt am Haupttor beginnt der Brezelwanderweg. Denn Burg an der Wupper ist nicht nur der einstige Sitz der Grafen von Berg, sondern gilt auch als Geburtsort der Burger Brezel. Neben scharfen Klängen und der beeindruckenden

Müngstener Brücke ist die kunstvoll geschlungene Burger Brezel das – wenn man so will – kulinarische Wahrzeichen der Stadt! Die zwiebackähnliche Spezialität war früher ein beliebter Wanderproviant, den man sich um den Hals hängte.

Burger Brezel: französische Herkunft

Eine Legende über die Entstehung der Burger Brezel erzählt, dass um das Jahr 1795 ein verwundeter französischer Soldat das Rezept mit ins Örtchen Burg brachte. Als Dank für die gute Pflege zeigte er dem Unterburger Bäcker Johann Peter Hösterey, wie man Brezeln schlingt. Das neuartige Gebäck war etwas ganz Besonderes, denn in der Region kannte man bis dahin nur



Tourvariante 1:

Von Schloss Burg zum Müngstener Brückenpark (4,5 Kilometer, ca. 1 Stunde Fußweg)

Tourvariante 2:

Von Schloss Burg zum Müngstener Brückenpark, schwebend über die Wupper und an der Wupper entlang zurück (9 Kilometer, ca. 2 Stunden Fußweg)

Tourvariante 3:

Den Brezelwanderweg über die Sengbachtalsperre und das Eschbachtal erkunden (etwa 20 Kilometer Rundweg, ca. 5–6 Stunden Fußweg)

Tourvariante 4:

Von Schloss Burg über Unterburg an der Wupper entlang bis Wiesenkotten und über die Eschbachtalsperre zurück (etwa 15 Kilometer Rundweg, ca. 4 Stunden Fußweg)

Karte

Freizeitkarte Solingen 1:15.000 mit Wanderkarte, Fahrradstadtplan, Tourenvorschlägen, Infoheft und Sonderkarte „Sehenswertes Solingen: Solingen Burg & Brückenpark Müngsten“

Die Karte ist über die Bürgerbüros der Stadt (Online-Bestellung via freizeitkarte@solingen.de) oder über den Buchhandel beziehbar.

www.solingen.de (Rubrik „Tourismus/Prospekte, Karten, Flyer“)



einfache Brotlaibe. Die Kunde von dem Brot, das man mehrfach in der Luft „spinn“t, blieb nicht lange geheim. In Burg selbst gibt es heute allerdings nur noch zwei aktive Bäckerfamilien. Sowohl die Bäckerei Veith, die seit 1899 in Burg ansässig ist, als auch das Café Burghof fertigt das Gebäck nach alten Familienrezepten. Beide Betriebe mit Sitz in der Wermelskirchener Straße verkaufen Burger Brezeln als Tütenware sowie die etwas größeren Umhängbrezeln als Wanderproviant.

Auf Brezeltour nach Unterburg

Die erste Brezel-Station zieht Wanderer von Schloss Burg nach Unterburg, wo das Stammhaus der Bäckerei Hösterey steht. Ne-

ben dem Café Meyer an der Schlossbergstraße steht das Denkmal des Burger Brezelbäckers, das der Verschönerungsverein Burg an der Wupper e.V. 1989 zur Erinnerung an das florierende Brezelgewerbe in Burg fertigen ließ. Vorlage für den lebensgroßen Kiepenkerl war ein Foto des Burger Brezelbäckers Sebastian Weber um 1900. Regelmäßig gingen die Burger Brezelbäcker mit Kluft und Kiepe auf Brezeltour durch die Wupperberge, um ihre Waren – zum Teil bis nach Hückeswagen – auszutragen. Dabei waren sie oft tagelang zu Fuß unterwegs. Überdimensional große Brezeln auf den Hausdächern, so wie auf dem Dach des Café Meyer, zeugen noch heute von der Brezel-Historie in Burg an der Wupper. Mitte des 19. Jahrhunderts gab es hier alleine 30 Brezelbäckereien.

Schenkt man der Legende Glauben, ist das 1790 gegründete Stammhaus der Bäckerei Hösterey in der Müngstener Straße (früher Linkgasse 7) die Geburtsstätte der Burger Brezel. Hinter verschlossenen Fensterläden soll hier 1795 die erste Burger Brezel das Licht der Welt erblickt haben. Die Bäckerfamilie Hösterey backt noch heute in achter Generation in Wuppertal-Elberfeld Burger Brezeln nach dem Rezept von damals. Persönliche Dankeschreiben aus dem Familienalbum der Höstereys, wie die des Kaisers Wilhelm I., zeigen, welche Bedeutung das Brezelgewerbe in früheren Zeiten im Bergischen Land hatte. Bei Brezel-Workshops (via www.bergisch-findig.de) kann man dem Bäckerhepaar Rüdiger und Sabine Hösterey im Übrigen in seiner historischen Backstube über die Schulter schauen und sich selbst im Brezel-Schlingen versuchen.

Auf Brezeltour: von Unterburg zum Müngstener Brückenpark oder durch die Wupperberge

Der Brezelwanderweg, den der Sauerländische Gebirgsverein gemeinsam mit dem Verschönerungsverein Burg an der Wupper e.V. im Jahr 2003 angelegt hat, umsäumt den Solinger Stadtteil Burg. Die Route folgt den Kiepenkerlen von einst, die bis ins 20. Jahrhundert hinein ihr Gebäck in großen Flechtkörben durch die hügelige Landschaft transportierten. Der große Rundweg über die Sengbachtalsperre, Strohn, Remscheid-Westhausen, das Eschbachtal und Wermelskirchen-Sellscheid ist gekennzeichnet durch ein B in einem Kreis. Die Zugangswege sind durch ein einfaches B markiert und führen unter anderem nach Unterburg und an der Wupper entlang zum Müngstener Brückenpark. Der Brezelwanderweg kann von Schloss Burg ausgehend – je nach Kondition – auf verschiedenen Wegen oder auch abschnittsweise erwandert werden.



In Solingen-Unterburg an der Schlossbergstraße steht das Denkmal des Kiepenkerls. Der Brezelasträger von einst mit Kiepe, Mispelstock und Mütze erinnert an die lange Brezel-Tradition in Burg an der Wupper.



An der Wupper entlang gelangt man von Solingen-Unterburg zum Müngstener Brückenpark, wo man herrlich Rast machen kann. Aufgrund ihrer Artenvielfalt hat die Wupper heute den Beinamen „Amazonas“ erlangt.

Haben Sie auch einen besonderen „Tipp im Bergischen“, den Sie anderen Lesern geben möchten? Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion „informiert!“, Heresbachstraße 29 in 42719 Solingen, oder schicken Sie uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.



Urban Gardening im Bergischen

(sd) Selbsterntegärten, Honigbienen und eine wachsende Gemeinschaft des „Urban Gardening“ machen Wuppertal zur Stadt des grünen Glücks.

Wer auf seinem Frühlingsspaziergang inmitten der Wuppertaler Stadt zarte Radieschentreibe aus dem Boden schießen sieht oder ein Meer aus Kräutern findet, der hat „Wuppertals grüne Beete“ entdeckt. Seit fünf Jahren wird hier in mittlerweile acht Gemeinschaftsgärten Gemüse angebaut – auf öffentlichen Flächen, die brach liegen, in Hinterhöfen oder im direkten Wohnumfeld. Dem Charme des „Urban Gardening“ – dem Gärtnern in der Stadt – kann man sich in Anbetracht der Vielfalt, die es hier zu entdecken gilt, kaum entziehen. Wer Glück hat, wird im Sommer auf dem Weg durch die Stadt auch von duftenden Erdbeeren, prall gefüllten Tomaten oder kiloschweren Zucchini überrascht. Dieter Hofmann ist seit der Geburtsstunde des Wuppertaler Projekts des Vereins „Neue Arbeit Neue Kultur Bergische Region e.V.“ dabei und erzählt begeistert von dem Motiv für die Gestaltung der Gemeinschaftsgärten: „Dem Philosophen Frithjof Bergmann folgend, sollte ein gutes Leben aus einem Drittel Erwerbstätigkeit, einem Drittel Selbstversorgung und einem Drittel persönlicher Wunscherfüllung bestehen. Mit den Gärten wollten wir den Grundstein für die schrittweise Realisierung dieser Lebensart legen.“

Honigbienen und Apfelbäume mitten in Wuppertal

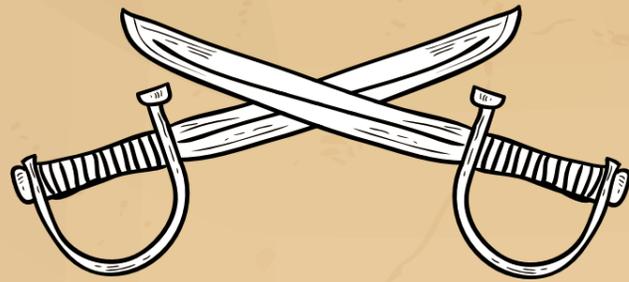
Auch die Stadtverwaltung war angetan von der Idee der grünen Stadt und unterstützt die Freizeitgärtner bis heute mit Flächen, auf denen nunmehr nicht nur Gemüse aller Art wachsen: An der Preßburger Treppe leben heute sogar Bienenvölker im „Honiggarten“, und in Kürze eröffnet der erste Selbsterntegarten in Vohwinkel, in dem jeder, der Lust auf die Selbstversorgung hat, eine Parzelle mit rund 20 Gemüsesorten bewirtschaften kann. Das Gärtnern schweißt zusammen – Mitstreiter tauschen sich aus, lernen voneinander, und jeder kann bestätigen, dass die Arbeit neben frischer Ernte vor allem Zufriedenheit und Wohlgefühl schenkt. Wer übrigens, getreu dem Motto „Ein Haus bauen, ein Kind zeugen, einen Baum pflanzen“, in seinem Zuhause keinen Platz hat, kann mit einer Patenschaft sein Bäumchen inmitten der Stadt aufwachsen sehen. Wer mitmachen möchte, kann sich auf www.wuppertals-gruene-beete.de informieren.

Die Dachmarke „Wuppertals grüne Beete“ wurde in Zusammenarbeit von Professor Brigitte Wolf und Wuppertaler Designstudenten entworfen. Darunter stellen sich die Garteninitiativen seit diesem Frühjahr gemeinsam dar und werben fürs Mitmachen nach dem Motto: „Die Stadt ist unser Garten“.

Weitere interessante Urban-Gardening-Projekte in der Region: www.scharfe-gaerten.de (Scharfe Gärten, Südpark Solingen)

www.urbaneoasen.de (Urbane Oasen – Gemeinschaftsgärten in NRW)

**FÜR
EUCH!**



PIRATEN, GANZ PRIVAT!

(cg) Heute begeben wir uns in die aufregende Welt der Piraten! Ihr lernt Piraten-Geheimnisse kennen und erfahrt, wie man eine Flaschenpost verschickt. Auf euch wartet natürlich auch ein toller Schatz. Also, setzt die Segel, volle Fahrt voraus und Schiff ahoi!



SCHATZSUCHE!

Um vergrabene Schätze auf Inseln später wieder zu finden, fertigten die Piraten Schatzkarten an. Die Botschaft, wurde oftmals verschlüsselt dargestellt oder mit unsichtbarer Tinte geschrieben. Auch auf dieser Insel liegt ein Schatz vergraben. Was steht auf der richtigen Schatzkarte?



LUSTIGES PIRATEN-QUIZ

Was ist „Backbord“?

- a) Die in Fahrtrichtung linke Seite eines Schiffes
- b) Regal, in dem Backwaren für Piraten liegen

Was nennt man Bullauge?

- a) Das Auge eines Stieres
- b) Ein rundes Fenster im Rumpf des Schiffes

Was bedeutet „betakeln“?

- a) Eine Piratin, die sich schminkt
- b) Das Aufziehen der Segel

Was ist eine Kajüte?

- a) Eine Piratenwundertüte
- b) Ein Schlafraum auf dem Schiff



PIRATENGEBURTSTAG

Du hast heut Geburtstag, kleiner Pirat!
Wir essen Tiefseetorte und Haifischsalat.
Omi schenkt dir Strümpfe aus Klabauterfell,
iss noch ein Stück Torte, Piraten wachsen schnell!

Papi zeigt dir Backbord und wie ein Kompass geht,
Opi sagt dir, was man tun muss,
wenn der Wind sich dreht.

Für ein Krakeneis am Stiel ist sicherlich noch Platz,
du bist unser allergrößter Piratenschatz!

GEWINNSPIEL

Konntet ihr das Wort auf der richtigen Schatzkarte entziffern? Dann malt uns doch bitte einen Piraten mit Flaschenpost, in die ihr die Lösung schreibt! Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt vier Exemplare der Spiele „Gezanke auf der Planke“ und „Glückspiraten“. Bitte sendet eure Postkarte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 17. August 2015 (Einsendeschluss) bei einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Fehlerteufel

(ma) Auf der Kinderseite der letzten Ausgabe 1/2015 hat sich leider ein Fehler eingeschlichen: Anstatt eines Mistkäfers wurde ein sogenannter Rosenkäfer abgebildet. Richtig wäre ein Bild eines Frühlingmistkäfers gewesen. Vielen Dank an unsere aufmerksame Leserin Sabine Conrads für den Hinweis.





Bergische Geschichte zum Knuspern



(is) Der kleine Ort Burg an der Wupper, ein Ortsteil von Solingen, ist bis heute für sein über 200 Jahre altes Traditionsgebäck bekannt. Burger Brezeln werden heute nur noch von wenigen Handwerksbäckern hergestellt. Ira Schneider hat vor Ort mehr über die bergische Spezialität erfahren.

Bergischer Snack mit Tradition

Seit mehr als 200 Jahren zählen Burger Brezeln zu den kulinarischen Besonderheiten der Region Bergisches Land. Besonders im Bergischen Städtedreieck Wuppertal – Remscheid – Solingen schätzt man die „dröchen“ (trockenen) Gebäcke. Aus einem fettarmen, leicht gesüßten Hefeteig gefertigt, war die Burger Brezel einst als Schonkost, Reise- und Picknickproviant oder Brotersatz beliebt. Früher als Weizen knapp war, galt Gebäck wie dieses als kostbar, und man verzehrte es nur selten. Aber auch darüber hinaus sind die Burger Brezeln etwas Besonderes.

Besondere Macharten

Optisch unterscheidet sich die Burger Brezel von herkömmlichen Brezeln vor allem durch den mindestens vier- bis fünffach geschlungenen Brezelknoten. Um diesen „Schnackestock“, was wörtlich „Peitschenstiel“ bedeutet, zu schlingen, wirft der Bäcker einen langen, gerollten Teigstrang in die Luft und „spinnt“ ihn mit der Hand. Schon wenige Stunden nach dem Backen wird die Burger Brezel hart und sehr knusprig. Die goldbraune Kruste kracht richtig, wenn man sie abbricht, und gibt den zwiebackähnlichen Röstgeschmack. Bis heute machen die Burger Brezeln als fester Bestandteil der Bergischen Kaffeetafel, bei der man das Gebäck einfach in den Kaffee „zoppt“ (tunkt), von sich reden. Auch als Souvenir aus Burg, als Symbolgebäck und als Glücksbringer zum neuen Jahr oder zur Einschulung wurde die Brezel gerne verschenkt. Und vor allem Kinder und alte Leute freuten sich über die abendliche Brezelsuppe, bei der das Gebäck mit warmer Milch und Zucker eingebrockt wurde.

Brauch mit Geschichte

Die Bergische Kaffeetafel etablierte sich vermutlich im 18. Jahrhundert mit dem Aufkommen des Bohnenkaffees und der Zinnkannen. Da das Bergische Land früher eine ausgesprochen arme Region war, steuerte für gewöhnlich jeder Eingeladene etwas zum Essen bei, und schon konnte die Familienfeier starten. Heute ist die Bergische Kaffeetafel Ausdruck der bergischen Gastlichkeit in vielen Häusern und wird gerne als Gruppenmahlzeit zum gemütlichen Verweilen oder als kulinarische Attraktion für Touristen angeboten.

Bergische Brezel zeitgemäß interpretiert

Das Rad der Geschichte bleibt nicht stehen. Neben Schloss Burg schreibt das Café Burghof mit seiner angeschlossenen Bergischen Zwieback Manufaktur die bergische Gebäck-Geschichte in besonderer Weise fort. Denn Konditormeister Dieter Büscher und seiner Frau Stefanie gelingt es über die Klassiker hinaus, auch mit neu interpretierten Brezel- und Zwieback-Varianten mit Gewürzen, mit Bergischem Landbier oder Senf aus der historischen Senfmühle aus Köln zu überzeugen und so eine Brücke zwischen Tradition und Moderne zu schlagen. In der Bergischen Zwieback Manufaktur finden



Genießer über 50 Sorten der röschen Köstlichkeiten. Inspiriert durch das Biodiversitäts-Projekt „Vielfalt schmeckt“ des Naturparks Bergisches Land (www.vielfalt-schmeckt.de) fertigen Stefanie und Dieter Büscher seit Kurzem auch Varianten mit heimischem Dinkelmehl. Gemeinsam mit dem kulinarischen Naturpark-Netzwerk, dem Bergischen Wanderland und der Regionalmarke „bergisch pur“ haben sie in diesem Jahr den „Bergischen Wanderzwieback“ auf die bergischen Wanderwege gebracht.

Arbeitskreis Burger Brezel kümmert sich um das selten gewordene Gebäck

Slow Food Deutschland e.V. engagiert sich seit 2010 mit seinem internationalen Biodiversitäts-Projekt „Arche des Geschmacks“ in der Region Bergisches Land für das kunstvoll geschlungene Gebäck. Ein Arbeitskreis, dem Burger Brezel-Bäcker, kreative Köche, Historiker sowie an kulinarischem Brauchtum Interessierte angehören, macht im Jahresverlauf mit verschiedenen Aktionen auf die selten gewordene Spezialität aufmerksam und setzt sich so für deren Erhalt ein. Der Arbeitskreis Burger Brezel spricht von gerade noch sieben Betrieben und einer Museumsbäckerei, in der die Gebäckklassiker heute hergestellt werden. Zu aufwendig sei die Produktion für die Bäckereien, und viele Kunden wollten heute eben „warme und weiche Gebäcke“. Dennoch ist es dem Arbeitskreis geglückt, die Burger Brezel an rund 100 Verkaufsstellen im Bergischen Land wieder einzulisten.

www.burgerbrezel.de

www.slowfood.de (Rubriken „Biodiversität/Arche des Geschmacks“ und „Vor Ort/Bergisches Land“)



Gewinnspiel

Neugierig auf die „bergischen Snacks mit Tradition“ geworden?

Dann nehmen Sie doch einfach an unserer Verlosung teil und gewinnen mit etwas Glück einen von zwei Gutscheinen für eine Bergische Kaffeetafel und zwei Probiersets mit Burger Brezeln und bergischem Tafelzwieback. Die Preise wurden uns freundlicherweise vom Café-Restaurant Burghof (www.cafeburghof.de) in Solingen zur Verfügung gestellt. Beantworten Sie hierfür folgende Frage richtig: „Was versteht man unter einem ‚Schnackestock‘?“

Senden Sie Ihre Antwort per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion „informiert!“, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Der Einsendeschluss ist der 17. August 2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Viel Glück!

Im Fokus: Zwieback

Ernährungsberaterin Doris Kallenbach (DK) aus Wuppertal über das bergische Traditionsgebäck.

informiert!: Für viele ist Zwieback mit einer Schon- oder Diätkost verknüpft. Welche Vorteile hat das zweifach gebackene Weizen- oder Dinkelbrot aus Ernährungssicht?

DK: Herkömmliches Brot hat einen hohen Feuchtigkeitsanteil, besonders wenn es ganz frisch ist. Gut abgelagert oder auch geröstet ist es bekömmlicher. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird empfohlen, kein ungetoastetes Brot zu essen, da es im Verdauungsapparat Schleim bzw. Feuchtigkeit bildet, und das verhindert, Gewicht zu verlieren. Darum empfehle ich gerne grundsätzlich, Brot zu toasten.

informiert!: Welche Zutaten im Zwieback sehen Sie kritisch?

DK: Früher waren Weizengebäcke in vielen Regionen eine Besonderheit, heute sind sie ein Billigprodukt. Besonders verarbeiteter



Weizen und Margarine sind aus ernährungsphysiologischer Sicht kritisch zu sehen. Es gibt immer mehr Weizenallergiker, denn im Industriezweizen sind die Eiweiße auf besonders gute Klebefähigkeit hochgezüchtet worden. Auch Margarine, die häufig mit gehärteten Fetten versehen ist, sollte man eher meiden. Denn diese lagern sich an den Gefäßen ab.

informiert!: Welche Zwiebacksorten können Sie gut vertreten?

DK: Dinkelzwieback ist eine wunderbare Alternative zu Knäcke-
brot. Er liefert Energie, Eiweiß und Vitamin B. Als Snack zwischendurch ist ein Zwieback aus Dinkelmehl sehr empfehlenswert.

Lebensenergie zum Fließen bringen

氣功

Qigong (ch'i-kung)

Morgens in einigen Parks kann man sie entdecken: Mit langsamen, fließenden Bewegungen und gleichsam einem Ausdruck von Größe strahlen Qigong-Praktizierende wahrhaftig Anmut aus. Qigong, das ist die in China und anderen fernöstlichen Ländern bekannte Form, das Qi – die Lebensenergie – zum Fließen zu bringen. Wie Speicher stellte man sich die einzelnen Organe und Regionen im Körper vor, deren Transportwege und Verteilungskanäle blockiert sein können von Disharmonie, Blockaden oder Krankheiten. Gong bedeutet dabei: Erfolg durch Ausdauer und Übung. „Es ist kein Wettkampfsport“, sagt Uwe Eichhorn, der in Solingen im Verein Taiji-Dao e.V. lehrt. In China hat er bereits in den 1990er Jahren bei Professor Zhang Guangde Qigong erlernt und ist heute legitimer Ausbilder für Qigong und Taijiquan im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e. V.“ Die Übungen sollen mit Aufmerksamkeit ausgeführt werden und angemessen an die eigenen Fähigkeiten. Qigong kann in jedem Alter praktiziert und als „Lebenspflege“ übersetzt werden: weil es zum einen die Aufmerksamkeit für Körper, Geist und Befinden fortwährend schult – und weil das Ausüben stets fortentwickelt werden kann. Das Ziel: Die Konzentration auf sich selbst so stärken, dass ein meditativer, starker Effekt eintritt und gleichzeitig die Bewegungsfähigkeit und der Fluss der Energien im Körper verbessert werden.

Abschalten und Kraft tanken

Es gibt zahlreiche Qigong-Übungen, um das Qi im Körper zu mobilisieren, doch allen gemeinsam sind drei tragende Säulen: die gesundheitsfördernde, bewusste Körperhaltung, die richtige Atemführung und die Aufmerksamkeitslenkung hin zu bestimmten Orten im Körper. Dabei können beispielsweise Akupunkturpunkte von innen heraus stimuliert oder Vorstellungsbilder hervorgerufen werden, die Ruhe und Kraft erzeugen. „Regelmäßiges Trainieren ist wichtig“, sagt Uwe Eichhorn. Insbesondere im Freien kann Qigong zum Kraftspender werden – inmitten der Natur und mit frischem Sauerstoff werden Energien freigesetzt. Das funktioniert aber natürlich ebenso gut in der Sporthalle. Und nicht nur dort: „In Peking trainierte ein Mann auf einem Grünstreifen zwischen zwei jeweils vierspurigen Fahrbahnen“, erinnert sich Eichhorn. Mit Qigong lässt sich die Aufmerksamkeit – bei gutem Training – so auf sich selbst zentrieren, dass der Trainierende wohl nicht mal mehr Straßenlärm, Autos und Verkehr wahrnahm. „Wer es schafft,

die äußeren Reize auszublenden, den Geist zu beruhigen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen, der nimmt die Ruhe mit in den Alltag und ins Leben“, sagt Trainer Eichhorn.

Qigong im Überblick

Alle Übungen werden im Stehen, Liegen oder Sitzen ausgeführt, sind fließend, ruhig und werden vom aufmerksamen Atmen begleitet. Dabei schult Qigong neben der Konzentration die Körperwahrnehmung, verbessert Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Dies ist sogar wissenschaftlich bewiesen und wird erfolgreich im Präventionsbereich genutzt.

Ausprobieren

Das „Fingeratmen“ können Sie auch als Ungeübter leicht umsetzen: Stellen Sie sich vor, dass sie einen Ball vom Daumen der linken Hand auf der Außenseite des Armes hinauf zur Schulter rollen und an der Innenseite des Armes wieder hinunter zum Daumen. Atmen Sie beim „Hochrollen“ tief ein und beim „Hinabrollen“ aus. Wiederholen Sie dies fünf Mal. Nun setzen Sie die Übung beim Zeigefinger an und gehen Sie wie oben beschrieben nach und nach mit jedem Finger Ihrer Hand durch. Nehmen Sie die Finger, denen Sie sich bereits gewidmet haben, bei den weiteren Übungen gedanklich mit. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen und auf Ihre Aufmerksamkeit. Nachdem Sie alle Finger durch haben: Vergleichen Sie das Gefühl Ihrer linken Hand mit dem der rechten, die bei der Übung nicht im Fokus stand. Spüren Sie einen Unterschied?

Kontakt

Taiji-Dao e.V.
Schwertstraße 13
42651 Solingen
Tel. 0212 2443567, E-Mail Taiji-Dao@t-online.de
www.taiji-dao.de

Wussten Sie schon?

Ihre BERGISCHE unterstützt Ihre Gesundheit mit bis zu 500,00 € (aufgeteilt in 2 x 250,00 €) jährlich für zertifizierte Sport- und Gesundheitskurse, wie zum Beispiel die Qigong-Kurse der Taiji-Dao e. V. Mehr Informationen unter www.die-bergische-kk.de/kurse

Gazpacho mit Burger Brezel



Zutaten für drei Portionen

- 500 g aromatische, vollreife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- ½ geschälte Salatgurke
- 1 Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 zerriebene Burger Brezel
- etwas aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe
- Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Tabasco
- Kräuter nach Belieben
- 1 Burger Brezel in Stücke geschnitten und in etwas Öl angeröstet

Zubereitung

Tomaten, Paprikaschote und Salatgurke waschen, putzen und entkernen, in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, die zerriebene Burger Brezel und etwas Gemüsebrühe dabei mit unterarbeiten. Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Die Suppe im Kühlschrank zwei Stunden durchziehen lassen und mit Kräutern und den gerösteten Burger-Brezel-Stücken servieren.

Tipp

Mehr aufgebrezelte Rezepte unter www.burgerbrezel.de.



Betreff: Artikel „Freizeit marsch“

Sehr geehrte Damen und Herren,

leider komme ich erst jetzt dazu, den oben genannten Artikel in Ihrer Zeitschrift, 1. Quartal 2015, Ausgabe 60, zu kommentieren.

Sie erwähnen einige Talsperren und Streifzüge im Bergischen Land. Der Zustand an der Diepental Sperre hat sich geändert. Dort gibt es keinen Minigolfplatz mehr, Boot fahren ist auch nicht mehr möglich wegen des niedrigen Wasserstandes und des schlechten Zustandes der Sperre. Es gibt noch 1 Restaurant und einen Kiosk. Eigentümer und öffentliche Hand haben sich wegen der Sanierung, die notwendig wäre, nicht einigen können. Was die Wege drum herum betrifft, sind diese immer noch des Wanderns wert.

Mit einer Freundin habe ich von 24 Streifzügen bereits 7 hinter mir. Ich kann sagen, einfach nur schön! Den Rest werden wir im Laufe des Jahres noch bewältigen. Teilweise führen die Wege um Talsperren bzw. über die Mauer.

Mein Tipp: Auf der neuen Balkantrasse, die von Leverkusen-Opladen bis Remscheid führt, radeln oder wandern.

Einen schönen Tag verbunden mit freundlichem Gruß wünscht

Christel Liermann

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

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

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

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

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

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), Alf Dahl (ad),
Claudia Gahrke (cg), 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:
thinkstock.de, shutterstock.de
Cover, S.14, S. 20: Ira Schneider
S. 7: Alf Dahl

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 30. April 2015

Auflage: 44.000

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



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

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

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

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer, Bankleitzahl

IBAN, BIC

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

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



Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen 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.

01-2015

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

Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

Telefonteam 0212 2262-0

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