

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



WAS STECKT DRIN

Von E-Nummern,
Junk-Food und
Besseressern

IN KLEINEN SCHRITTEN

Dauerhaft und
erfolgreich Sport
treiben

AUSGEZEICHNET

FOCUS Money prämiert
die BERGISCHE

1. Quartal 2015 / Ausgabe 60

Inhalt



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

TIPP IM BERGISCHEN

11 **Freizeit marsch**
Von Kotten, Wasserkraft und Talsperren



16 **Sport**
Mit kleinen Schritten zum Erfolg

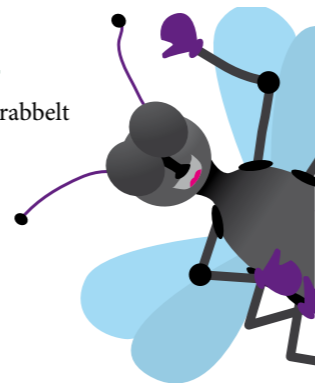
6 **Gesundheit**
Ambulante Operationen Teil 2



14 **Psychologie**
Lachen Sie dem Stress entgegen

mit Gewinnspiel

18 **Für Kinder**
Huch, was krabbelt denn da?



20 **Ernährung**
Ein Blick in die Welt der Zusatzstoffe

MIT GEWINNSPIEL



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



Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gut startete das Jahr 2015: Ein niedrigerer Beitragssatz als 2014 und gleichbleibende, über den gesetzlichen Umfang hinausgehende Extras im Wert von bis zu 1.000,00 € für jeden Versicherten im Jahr. Das kann sich sehen lassen. Anerkennung fand dies auch im großen Test des Wirtschaftsmagazins FOCUS Money. In welchen Kategorien die BERGISCHE ausgezeichnet wurde, finden Sie auf Seite 5. Entdecken Sie Ihre Extras der BERGISCHEN in der Beilage dieser Ausgabe.

Sie wollen im Frühjahr richtig durchstarten und fitter werden? Wir haben zwei Experten gewinnen können, die Sie hierbei unterstützen. Der aus der TV-Serie „Hagen hilft“ bekannte Motivationstrainer Stefan Hagen gibt Ihnen ab Seite 16 in Sachen „Sport in kleinen Schritten“ erste Tipps. Für eine gesunde Ernährung gibt der Ernährungsexperte und Bestsellerautor Hans-Ulrich Grimm hilfreiche Informationen. Mit ein wenig Glück können Sie eines von fünf Exemplaren seines aktuellen Buches „Junk Food – Krank Food“ gewinnen.

Im zweiten Teil unserer Serie zum Thema „Ambulante Operationen“ gewähren Ihnen zwei Spezialisten des Vinzenz Pallotti Hospitals einen weiter gehenden Einblick. Das Interview und weitere interessante Hintergrundinformationen zum Thema finden Sie ab Seite 6.

Unser Tipp im Bergischen auf Seite 11 führt Sie in dieser Ausgabe an die zahlreichen Talsperren im Bergischen Land, die Ihnen mit ihren Naherholungsgebieten viele interessante Ausflugsziele im Frühling bieten.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Blättern der neuen Ausgabe Ihrer „informiert!“. Genießen Sie die kommenden Frühlingsswochen und bleiben Sie gesund.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

EXPERTENCHATS IM PORTAL GESUNDHEIT

www.die-bergische-kk.de/portal



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

Joggen – so laufen Sie richtig

Tipps zu Lauftechnik, Ausstattung und besten Trainings-ergebnissen

11. Mai, 20:00 bis 21:30 Uhr

Effektiv gegen Schmerzen trainieren

Für einige Menschen sind Schmerzen ein alltäglicher Begleiter. Ein Weg zur Abhilfe kann gezieltes Training sein. Doch dabei gibt es vieles zu beachten.

8. Juni, 20:00 bis 21:30 Uhr

Aktiv bleiben – im Alltag zur Bestform

Den Tag eigentlich schon verplant? Noch lange kein Grund, auf ausreichend Bewegung zu verzichten. In viele alltägliche Tätigkeiten kann mit den richtigen Tricks das gewisse Extra an Bewegung gebracht werden.

Unsere Experten-Chats 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 Experten-Chats als PDF-Dokumente runter oder rufen Sie uns unter 0212 2262-0 einfach an.



VORTRÄGE*

Kundenzentrum Solingen: Mittwoch, 22. April 2015, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal: Mittwoch, 29. April 2015, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kundenzentrum Bergisch Gladbach: Mittwoch, 6. Mai 2015, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Infoabend „Hilfe, meine Eltern werden älter“

Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, mit steigender Tendenz. Wenn die eigenen Eltern

älter und vielleicht sogar zum Pflegefall werden, wird die Familie oft nicht nur vor finanzielle und organisatorische, sondern auch emotionale Herausforderungen gestellt. An welchen Signalen erkenne ich, dass meine Eltern pflegebedürftig werden? Was kann ich tun, um meinen Eltern zu helfen, und wie kann ich mich frühzeitig vorbereiten?

Als Experte bietet Lars Hoffmann, Leiter der Kundenzentren in Solingen und Bergisch Gladbach, in rund 60 Minuten einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen zum Thema Pflege von Familienangehörigen. Im Anschluss des Vortrages beantworten unsere Experten gern Ihre persönlichen Fragen.

VERANSTALTUNGEN*

Erleben Sie zusammen mit Wanderexperte Jürgen Schmitz und Gesundheitsexperten Ihrer BERGISCHEN interessante Wanderexkursionen im Bergischen Land.

Termin für Bergisch Gladbach: 24. April 2015 um 16:00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus am Schild, 51467 Bergisch Gladbach

Wanderroute 12 km rund um Schildgen: Durch den Dünnwalder Wald und Tierpark in Richtung Bergisch Gladbachschildgen. Der Weg zurück führt über Leverkusen-Nittum hin zum Treffpunkt.

Termin für Solingen: 22. Mai 2015 um 16:00 Uhr

Treffpunkt: Auf dem Parkplatz an der Solinger Straße, Ecke Remscheider Straße, 42569 Solingen

Wanderroute 12 km durch den Brückenpark: Unter der Müngstener Brücke hindurch über den Müngstener Brückenweg, den Brückenpark und hinauf zum Schloss Burg und wieder zurück

Termin für Wuppertal: 12. Juni 2015 um 16:00 Uhr

Treffpunkt: Auf dem P+R-Parkplatz am Sonnborner Ufer, Ecke Rutenbecker Weg, 42327 Wuppertal

Wanderroute 12 km entlang der Wupper: Zu Beginn wandern wir durch den Staatsforst Burgholz, über die Samba-Trasse und umrunden das Löwengehege des Zoos. An der Schwebebahn vorbei geht es dann wieder zum Treffpunkt.

* Platzreservierungen für die oben genannten Vorträge und Veranstaltungen online über www.die-bergische-kk.de/anmeldung oder telefonisch unter 0212 2262-0. Die Teilnahme ist kostenfrei.



v.l.n.r. Frank Pöpsel, Joachim Wichelhaus, Johannes Singhammer

Ausgezeichnet:

BESTE Gesundheitsförderung und BESTES Angebot Alternative Medizin

(ma) Wie jedes Jahr führte das Magazin FOCUS Money einen umfangreichen Vergleich der gesetzlichen Krankenkassen durch. Als regionale Krankenkasse wurde die BERGISCHE in vielen Kategorien erneut prämiert. Vorstand Joachim Wichelhaus nahm Ende Januar die Auszeichnungen „BESTE Gesundheitsförderung“ und „BESTES Angebot Alternative Medizin“ in München entgegen.

Die BERGISCHE wurde bereits mehrfach in den vergangenen Jahren vom Wirtschaftsmagazin FOCUS Money ausgezeichnet – so auch im großen Test der Ausgabe 49/2014. Bei einem Festakt Ende Januar in München übergab FOCUS-Chefredakteur Frank Pöpsel zusammen mit Bundestagsvizepräsident Johannes Singhammer persönlich die Auszeichnung als regionale Krankenkasse mit der besten Gesundheitsförderung und dem besten Angebot an alternativer Medizin.

Bereits zum neunten Mal wurden in Kooperation mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) die gesetzlichen Krankenkassen am Markt auf Herz und Nieren überprüft. Basis dieser Untersuchung sind dabei die Daten des Portals www.kassensuche.de.



Als „TOP-Krankenkasse“ hatte FOCUS Money die BERGISCHE außerdem in den Bereichen Service, Vorsorge, zahnmedizinische Versorgung und die besondere ambulante/integrierte Versorgung bewertet. Auch die umfangreichen Zusatzleistungen und Zusatzversicherungen fanden Anerkennung des Wirtschaftsmagazins.

Zu Beginn des Jahres hatte die BERGISCHE ihren Beitragssatz auf 15,2 % gesenkt – bei gleichbleibenden, über den gesetzlichen Umfang hinausgehenden Zusatzleistungen. So profitieren Sie als Mitglied der BERGISCHEN von einem attraktiven Preis-Leistungs-Paket.

Dies bestätigt auch der Preis-Leistungs-Check der FOCUS-Money-Ausgabe 07/2015. Hier platzierte sich die BERGISCHE als regional geöffnete Krankenkasse mit einem „TOP Preis-Leistungs-Verhältnis“ im Spitzenfeld der getesteten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Auf das Bundesland Nordrhein-Westfalen bezogen, erreichte die BERGISCHE im Ranking sogar die beste Position unter den regionalen Krankenkassen.

Eine aktuelle Übersicht der Auszeichnungen der BERGISCHEN finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/siegel.



Ambulante Operationen: Teil 2

routiniert, sicher und erholsam

(bt) Im Zuge unserer Serie zum Thema „Ambulante Operationen“ stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe stellvertretend zwei Institutionen des ambulanten Operierens vor: das Vinzenz Pallotti Hospital in Bensberg und die PAN Klinik in Köln.

Im Bensberger Vinzenz Pallotti Hospital werden jährlich etwa 2.500 ambulante Operationen durchgeführt. Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Gereon Schiffer haben sich innerhalb der Unfallchirurgie in den letzten zweieinhalb Jahren neben dem Spezialgebiet der arthroskopischen Chirurgie und einer renommierten Handchirurgie noch zusätzliche Behandlungsschwerpunkte entwickelt, die nicht immer große Schnitte erforderlich machen. Auch der Anspruch von Chefarzt Dr. Thorsten Löhr, dem Leiter der Abteilung Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, gilt der kontinuierlichen Weiterentwicklung seiner Arbeit mit hohem Qualitätsanspruch. Beide Mediziner nutzen mit ihren Teams und den Chefarztkollegen der anderen Abteilungen aus Überzeugung die Vorteile des Ambulanten Operationszentrums (AOZ) im Vinzenz Pallotti Hospital.

informiert!: Herr Dr. Löhr, wie beraten

Sie die Patienten vor dem ambulanten Eingriff und wie gehen Sie mit deren Ängsten um?

Bei einem Aufklärungsgespräch mit dem Anästhesisten kann der Patient alles erfragen, was ihn bewegt. Das beruhigt die meisten und schafft Vertrauen. Wer besonders aufgeregt ist, bekommt zusätzlich eine Angst lösende Tablette, auf die wir wegen der Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten am Nachmittag nach der OP aber gerne verzichten. Tatsache ist,

dass ambulante Eingriffe für deutlich weniger Beunruhigung sorgen als stationäre.

Wie reagieren Sie auf Notfälle, die nach der OP zu Hause auftreten?

Es kann umgehend eine stationäre Aufnahme organisiert werden. Vor der Entlassung aber wird immer auch der Allgemeinzustand des Patienten kontrolliert, sodass die Wahrscheinlichkeit eines Notfalls sehr gering ist. Ein Ansprechpartner zu Hause sollte in jedem Fall sichergestellt sein.

Wie oft treten solche Komplikationen nach einem ambulanten Eingriff auf?

Extrem selten. Die ambulanten Anästhesien sind sehr, sehr sicher.

Wie sieht es mit der Erreichbarkeit des Anästhesisten und des Chirurgen aus?

Ambulante Patienten bekommen eine Notfall-Telefonnummer und postoperative Verhaltensweisen mit an die Hand. Außerdem ist eine 24-stündige Erreichbarkeit eines Anästhesisten im Krankenhaus gewährleistet.

Welche Narkoseformen wenden Sie an?

Hier kann der Patient wählen. Im ambulanten Setting ist oft eine kurze Allgemeinanästhesie günstiger, aber auch gegen ein Regionalanästhesieverfahren, das eventuell einen etwas längeren Aufenthalt nach sich zieht, sodass der Patient erst eine Stunde später zu Hause ist, spricht nichts.

Herr Dr. Schiffer, welche Operationen führen Sie in Ihrem AOZ durch?

Vor allem Gelenkspiegelungen, Meniskusoperationen, Handoperationen, Metallentfernungen und kleinere Weichteileingriffe.

Worin liegen die Vorteile ambulanter Eingriffe?

Die Patienten halten sich vor und nach der

Operation in der eigenen gewohnten Umgebung auf. Das Infektionsrisiko „Krankenhaus“ wird dadurch minimiert.

Wie groß ist denn die Gefahr, sich mit Krankenhauskeimen zu infizieren?

Durch den nur kurzen Aufenthalt sehr gering. Zudem kommen die Patienten ja nicht mit schwerkranken Patienten in Kontakt.

Können Sie Zeiten und Termine einhalten?

Da es sich immer um geplante Eingriffe mit vorhersehbaren OP-Zeiten handelt, ist die Ausfallquote sehr gering. Verschiebungen sind selten und können fast immer sehr kurzfristig realisiert werden. Es kommt im ambulanten OP-Zentrum ja nicht zu größeren Notfalleingriffen, daher ist die Terminplanung weitestgehend unabhängig von der Notfallversorgung.

Wie sieht die Versorgung der Patienten vor und nach der OP aus?

Die Patienten werden morgens im AOZ von Pflegekräften im Empfang genommen. Nach der Operation werden sie in unserem Aufwachraum medizinisch betreut. Neben der Überwachung erfolgt vor allem eine ausreichende Schmerztherapie. Nach einer kleinen Mahlzeit können die Patienten dann



Dr. Gereon Schiffer, Chefarzt der Unfallchirurgie, Handchirurgie und Orthopädie, Vinzenz Pallotti Hospital

abgeholt werden, wenn sie sich gut fühlen und die behandelnden Ärzte – Chirurg und Anästhesist – einverstanden sind. Wir geben den Patienten einen Arztbrief sowie Schmerzmittel mit und vereinbaren einen Termin für den Folgetag zur Wundkontrolle.

Welchen Stellenwert hat ambulantes Operieren mittlerweile innerhalb der Chirurgie?

Die Fallzahlen sind in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Die Akzeptanz bei den Patienten ist sehr groß, sie schätzen den gebotenen Service und die unkomplizierten Abläufe. Rückmeldungen spiegeln uns, dass wir im AOZ viele zufriedene Patienten haben.

Vielen Dank, Herr Dr. Löhr und Herr Dr. Schiffer, für das interessante Gespräch.

Das Interview wurde durch Frau Ute Braun (Abteilungsleitung Bereich Leistungen & Pflege) geführt. Die Serie wird fortgesetzt.

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

Team Krankenhaus, Tel. 0212 2262-310

Team Ärztliche Behandlungen, Tel. 0212 2262-350



Bereits seit 1999 steht die private PAN Klinik (PAN steht für „Praxisklinik am Neumarkt“) mit über 250 Mitarbeitern für kompetente ärztliche Beratung und Versorgung im Bereich der ambulanten und kurzstationären Versorgung im Herzen von Köln. Erfahrene Fachärzte, Operateure und Anästhesisten aus 25 medizinischen Fachrichtungen bilden das Team der PAN Klinik.

Stationär und ambulant werden ca. 1.000 Patienten pro Tag behandelt, die Anzahl der Operationen liegt bei rund 7.000 Operationen im Jahr (1.500 stationär und 5.500 ambulant).

Die Kooperation mit der PAN Klinik bietet Mitgliedern der BERGISCHEN eine exklusive prä- und postoperative Betreuung sowie ambulante und kurzzeitstationäre chirurgische, gynäkologische und orthopädische Operationen.



Das Vinzenz Pallotti Hospital mit heute 480 Mitarbeitern wurde 1958 von den Pallottinerinnen gegründet. „Medizin mit Herz“ lautet seitdem das Selbstverständnis des Krankenhauses mitten im Grünen mit seinen 250 Planbetten. Überregional bekannt für seine Geburtshilfe mit über 1.700 Geburten im Jahr und sein Palliativ- und Hospizzentrum, hat es außerdem Behandlungsschwerpunkte in der Hämatologie/Onkologie der Inneren Klinik, in der Allgemein- und Viszeralchirurgie, in der Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, in der arthroskopischen Chirurgie sowie in der Anästhesie-, Intensiv- und Notfallmedizin. Etwa 11.000 Patienten lassen sich pro Jahr stationär und 24.000 Patienten ambulant behandeln. Die Anzahl der stationären Operationen liegt bei 3.800, die der ambulanten in den Bereichen Allgemeinchirurgie, Unfallchirurgie und Gynäkologie bei 2.500.

Vinzenz Pallotti Hospital Tel. 02204 41-0
 Vinzenz-Pallotti-Straße 20 Fax 02204 41-2015
 51429 Bergisch Gladbach info@vph-bensberg.de
 www.vph-bensberg.de

Sie haben bereits selbst Erfahrungen mit ambulanten Operationen sammeln können? Dann schreiben Sie uns einfach Ihre Eindrücke an redaktion@die-bergische-kk.de. Wir freuen uns auf Ihre Zusendungen.



Privatdozent Dr. med. Torsten Schmidt, stellvertretender ärztlicher Leiter der PAN Klinik, gynäkologische Endoskopie, Facharzt für Gynäkologie

Bei der Feststellung einer ambulanten OP-Indikation übernimmt die PAN Klinik im Behandlungsfall die Koordination.

Erfahren Sie online noch mehr über Ihre Vorteile und Voraussetzungen: www.die-bergische-kk.de/pan-klinik.

PAN Klinik am Neumarkt Tel. 0221 2776-250
 Zeppelinstr. 1 Fax 0221 2776-101
 Neumarkt-Galerie info@pan-klinik.de
 50667 Köln www.pan-klinik.de



Verbesserte Versorgung in der Rheumatologie

(nf) Ob Arthritis, Osteoporose oder andere rheumato-
logische Erkrankungen – als Versicherter der
BERGISCHEN steht Ihnen ab sofort eine verbesserte
Versorgung mit noch umfassenderen Leistungen durch
die neuen Verträge „Rheumatologie“ und „Rheumato-
logie Arzneimittel“ zur Verfügung.

Das Plus für Sie: Mithilfe von zum Beispiel Ultraschallunter-
suchungen kann die Krankheit noch früher erkannt werden.
Sie erhalten ohne unnötige Wartezeiten Termine bei Rheuma-
tologen. Außerdem ist durch professionelle Koordination und
Abstimmung der behandelnden Ärzte eine optimierte Betreu-
ung gewährleistet. Zusätzlich begleiten Sie intensive ärztliche
Nachuntersuchungen durch den Alltag mit der Krankheit. Auf
Sie persönlich zugeschnittene Verordnungen sowie die ständige
Kontrolle von rheumagerechten Heil-, Hilfs- und Arzneimitteln
unterstützen Sie hierbei in besonderem Maße. So sind Sie in
jeder Hinsicht noch besser versorgt.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an unter
0212 2262-350 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an
leistungen@die-bergische-kk.de. Weitere Informationen
finden Sie außerdem auf unserer Internetseite unter
www.die-bergische-kk.de/IGV.



Fehlerteufel

(ma) In der letzten Ausgabe 4.2014 beschrieben wir auf
der Kinderseite die Entfernung von der Erde zum Mond
mithilfe von 75.000 übereinandergestapelten Elefanten.
Leider hat sich hier der Fehlerteufel eingeschlichen: Rich-
tig ist natürlich die Angabe von ca. 75 Millionen Elefanten.
Vielen Dank an unsere Leserin Frau Nicole Marschall für
den Hinweis.

Kurz notiert

(pk) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt
bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen
Krankenkassen wieder adäquat aus: 2014 betrug es rund 139.322
Euro. Die Altersvorsorge betrug 12.000 Euro. Seit November
2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwen-
dungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.

Ab April: Neues Kundenzentrum in Wuppertal

(ad) Am 1. April 2015 eröffnet das neue Kundenzentrum am Kirchplatz zentral
in der Innenstadt von Wuppertal-Elberfeld.

Adressänderung:

Neu: Calvinstraße 15, 42103 Wuppertal (ab 1. April 2015)

Alt: Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal (bis 31. März 2015)

Ansprechpartner, Öffnungszeiten und Telefonnummern bleiben für Sie wie gewohnt:

Telefon 0202 747479-0

Montag bis Donnerstag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Telefax 0202 747479-9

Freitag: 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

www.die-bergische-kk.de/kundenzentren



Wir sind eye-buy

Hektik, Wartezeiten, Beratung von der Stange? Nicht bei uns!
Unsere Augenoptikermeister Steffen Prokott und Stefan Bengesz
freuen sich auf Ihren Besuch in unserem Studio in Solingen.

www.brillen-solingen.de



Anzeige

**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

Prävention im Faktencheck

(ma) Eine gesündere Ernährung oder ein besserer Umgang mit alltäglichem Stress – dies sind nur einige Faktoren, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Die BERGISCHE unterstützt Sie mit einem persönlichen Präventionsbudget von bis zu 500,00 € pro Jahr. Lesen Sie mehr über die Hintergründe zum Thema Prävention.

Ihre Gesundheitsvorsorge im Fokus

Präventionskurse helfen Ihnen, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen regelmäßig und dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren. Somit ist es möglich, dass Sie zu Hause eigenständig und ohne großen Kostenaufwand Ihre Gesundheit aktiv unterstützen und selbst gestalten können. Daher sind auch Angebote, die auf Geräte zurückgreifen, nicht im Leitfaden berücksichtigt.

2

Der Leitfaden für Ihre Gesundheit

Grundlage für die Erstattung (nach § 20 SGB V) ist der GKV-Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes*, der seit dem 10. Dezember 2014 in einer aktualisierten Fassung vorliegt. Die Bereiche des Leitfadens umfassen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum. Das Kursangebot unter www.die-bergische-kk.de/kurse ist genau auf diese Bereiche abgestimmt.

3

Einfach entspannter im Leben unterwegs

In der aktualisierten Fassung des Leitfadens wurde der Bereich „Förderung von Entspannung“ aufgenommen. Speziell fernöstliche Entspannungsverfahren wie Progressive Relaxation nach Edmund Jacobson, Autogenes Training – Grundstufe – nach Johannes-Heinrich Schultz, Hatha Yoga, Tai-Chi oder Qigong tragen zu einem stärkeren inneren Wohlbefinden bei.

4

Qualität an erster Stelle

Schon bei der Anbieterqualifikation wird auf höchste Qualität Wert gelegt. So sind zum Beispiel umfangreiche Zusatzqualifikationen und entsprechende Kursleitererfahrungen vom Anbieter nachzuweisen. Damit Sie leicht das passende Angebot finden können, sind alle Informationen zu Gesundheitskursen unter www.die-bergische-kk.de/kurse für Sie zusammengefasst.

5

Angepasst an Ihren Alltag

Kompaktangebote sind auf mindestens zwei Tage verteilt und haben den gleichen Umfang wie die wöchentlichen Einheiten. Diese können wohnortnah oder wohnortfern (hier oft im Angebot einer Gesundheitsreise enthalten) durchgeführt werden. Dieses Angebot ist vornehmlich für Versicherte, deren Arbeitszeiten Regelmäßigkeit nicht zulassen, sowie Versicherte mit hoher zeitlicher Beanspruchung, etwa pflegende Angehörige und Alleinerziehende.

6

So geht's:

Ihr persönliches Präventionsbudget liegt bei bis zu 500,00 € pro Kalenderjahr. Sie können bis zu zwei Präventionskurse im Jahr nach Ihren Wünschen wählen, die Sie bis zur Höhe von 250,00 € pro Kurs von uns erstattet bekommen. Die Kurse sind mit mindestens acht Einheiten im wöchentlichen Rhythmus à 45 Minuten vorgesehen und auf eine Teilnehmerzahl von 15 Personen begrenzt. Sie haben an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen und reichen uns Ihre Teilnahmebescheinigung für einen nach § 20 SGB V zertifizierten Kurs im Original ein? Prima, dann übernimmt Ihre BERGISCHE in der Regel zu 100 % die Kurskosten, da die Kosten für zertifizierte Gesundheitskurse normalerweise nicht höher sind. Denken Sie bitte daran, die Kompaktkurse bei Ihrer BERGISCHEN vorab zu beantragen – vor der Kursteilnahme sind diese zu genehmigen.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns einfach unter 0212 2262-0 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@die-bergische-kk.de.

TIPP IM BERGISCHEN

Freizeit marsch! Von Kotten, Wasserkraft und Talsperren

(is) Das Bergische Land gilt mit zwölf Talsperren und Seen als talsperrenreichste Region Europas. Rund um die künstlich angelegten Seen gibt es zahlreiche Naherholungsmöglichkeiten. Aber auch beim Wandern entlang der bergischen Flüsse Wupper, Agger oder Eifgenbach lässt sich der bergischen Wassergeschichte auf den Grund gehen. Einen Ausflug wert ist zum Beispiel der Wupperweg mit dem Wippkotten in Solingen.

* Der GKV-Spitzenverband ist die zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Deutschland. Die vom GKV-Spitzenverband abgeschlossenen Verträge und seine sonstigen Entscheidungen gelten für alle Krankenkassen, deren Landesverbände und damit praktisch für alle gesetzlich Versicherten.



oben: Wipperkotten
unten: Kammrad als Antrieb für Schleifsteine

Auf Stippvisite bei den letzten Schleifern an der Wupper
Auf Höhe der Einmündung des Weinberger Bachs in die Wupper liegt der letzte im Original erhaltene Solinger Schleifkotten. Zahlreiche solcher Arbeitsstätten für Schneidwaren, aber auch Mühlen und Hammerwerke gaben der Wupper früher den Beinamen „fleißigster Fluss Deutschlands“. Die Wasserkraft machten sich die bergischen Handwerker schon vor 400 Jahren zunutze, um unter anderem die weltberühmten Solinger Klingen zu fertigen. Tagaus, tagein, sechs Tage die Woche, arbeiteten früher am Ufer der Wupper in den kleinen Werkshütten bis zu 16 Männer auf engstem Raum in staubiger und lärmender Atmosphäre, immer im Takt des Wasserrads – das den Schleifstein antrieb. Und auch heute noch sind mit Herbert Loos und Ralf Jahn hier die letzten Schleifer aktiv. 1996 setzten sie sich für den Denkmalschutz des Gebäudes ein und gründeten Hand in Hand mit dem LVR-Industriemuseum Solingen den „Förderverein Wipperkotten e.V.“. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, den Kotten vor Verfall und Abriss zu retten und als lebendiges Museum zu erhalten.



Mit einem typischen Solinger Buckelmesser lassen sich besonders gut Butterbrote für die Wanderung schmieren.

Auf zum Messerreiden!
Im Frühjahr und Herbst öffnet der Förderverein des Wipperkottens für jeweils einen Tag seine Tore und feiert ein Schleifer- und Kottenfest. Neben Schleifvorführungen und einem historischen Film können Besucher bei einem Blick in die alten Gemäuer ihre Haushaltsmesser schärfen lassen. Nach dem letzten Schliff wartet das Zusammennageln des Messergriffs, das der Schleifer „Reiden“ nennt. Am Tag der offenen Tür dürfen sich kleine Schleifer mit sachkundiger Hilfe selbst am Arbeitsplatz der Schleifer betätigen und mit dem Hammer kräftig zuschlagen. Eine Messerausstellung mit Verkauf sowie selbst gemachte Köstlichkeiten, darunter die traditionellen Mettwurststullen der Schleifer („Kottenbuttern“), locken. Mehr als 2.000 Besucher kommen jedes Jahr, um den Kotten zu besichtigen. Von April bis Oktober ist die Werkshütte auch jeden ersten und dritten Sonntag im Monat von 14 bis 16 Uhr für eine Besichtigung geöffnet. www.wipperkotten.com, www.schnitt-kultur.de

Wandern auf historischen Wasserpfaden: Wupperweg und Klingenspfad
Der Sauerländische Gebirgsverein und der Wupperverband haben den erlebnisreichen Wupperweg, an dem unter anderem der Wipperkotten liegt, von der Quelle der Wupper in Marienheide-Börlinghausen bis zu ihrer Mündung in den Rhein bei Leverkusen-Rheindorf ins Leben gerufen. Der Wanderweg geht nicht nur auf die Historie des Schleiferhandwerks, sondern auch auf die des Flusses und seiner Umgebung ein. Zahlreiche Info-Tafeln auf dem „Erlebnispfad Wupper“ informieren am Wegesrand über alte Kotten oder die Fauna und Flora rund um die Wupper. Auch der Klingenspfad folgt der Schleiferhistorie und gilt mit zahlreichen Wäldern und Höhenzügen als einer der landschaftlich abwechslungsreichsten Wanderwege im Bergischen Land. Genau wie der Wupperweg (gekennzeichnet durch ein Wegezeichen ähnlich des griechischen Buchstabens „Delta“) verfügt auch der Klingenspfad (Wegekennzeichen S in



Blick auf Wupper beim Wipperkotten



Blick auf die Brucher Talsperre

einem Kreis) über zahlreiche Zugangswege und kann flexibel erwandert werden.

Mehr Infos zu den Wanderwegen und Kotten
www.wuppverband.de (Rubrik Service/Broschürendownloads)
www.sgv-bergischesland.de (Rubrik Wandervorschläge/Wupperweg erleben)
www.solingen.de (Rubrik Tourismus/Die Solinger Kotten)

Erlebnisstreifzüge zum Thema „Wasser“ im Bergischen Wanderland
Der Gummersbacher Energieweg (Streifzug Nr. 10) führt Wanderer nach dem Motto „Eine Region voller Energie“ rund um die Aggertalsperre.

Der „Eifgenbachweg“ (Streifzug Nr. 5) führt Wanderer zwischen Wermelskirchen und Odenthal auf den Spuren verwunschener Pfade zu Mühlen und Märchen rund um Eifgenbach und Dhünntalsperre: www.bergisches-wanderland.de (Rubrik Streifzüge)

Freizeit rund um die bergischen Talsperren: Wo wird was geboten?
Sechs der zwölf bergischen Talsperren bieten als Freizeitseen allerlei Aktivitäten für Erholung, Spiel, Sport und Wasserspaß.

Aggertalsperre
Die Aggertalsperre bei Gummersbach liegt mitten im Oberbergischen. An der Aggertalsperre sind die verschiedensten Wassersportaktivitäten möglich. An der Sperrmauer der Aggertalsperre startet im Übrigen der Themenwanderweg „Energieweg“ aus der Streifzug-Serie des Bergischen Wanderlandes. Gruppen können eine Besichtigung der Staumauern mit dem Aggerverband vereinbaren.

Brucher Talsperre
Die Brucher Talsperre bei Marienheide, auch im Oberbergischen gelegen, gilt bei Ausflüglern und Sportlern als die beliebteste unter den bergischen Talsperren. Bekannt ist die Brucher Talsperre vor allem für ihre ausgezeichneten Segelmöglichkeiten. Sie liegt direkt an der Wupperquelle und bietet zudem verschiedene Bademöglichkeiten. So an der Brucher am Segelclub, an der DLRG-Station, an der Talsperren Mauer und am Campingplatz.

Lingeseesperre
Die Lingeseesperre, ebenso bei Marienheide im Oberbergischen, zählt zu den ältesten Stauseen im Eigentum des Wupperversandes. Der gestaute Fluss ist die Lingese, ein Zufluss der Wipper. Auch sie bietet Naherholungs- und Wassersportmöglichkeiten aller Art. Badestellen befinden sich an der DLRG-Station, am Campingplatz und an der Linge. Viele Fischarten finden ihren Lebensraum in den Bergischen Talsperren. Entlang der Ufer der Lingeseesperre informiert ein Fischlehrpfad über das bunte Leben unter Wasser.

Talsperre Diepental
Die Talsperre Diepental, zwischen Leverkusen, Leichlingen und Burscheid im Rheinisch-Bergischen gelegen, ist ein bedeutendes Naherholungsgebiet mit vielen Wanderwegen, Minigolf, Rudern, Treetbootverleih und Angelmöglichkeiten. Ein Ausflugslokal und ein Restaurant laden zum Verweilen ein.

Wupper-Talsperre
Die Wupper-Talsperre liegt zwischen den Städten Remscheid, Radevormwald und Hückeswagen. Vier der insgesamt fünf Vorsperren erfüllen neben wasserwirtschaftlichen auch ökologische Aufgaben. Sie bilden den Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Die Wupper-Talsperre ist durch ihre Nähe zu den großen Städten im Norden des Bergischen Landes ein beliebtes Ausflugsziel und bietet optimale Voraussetzungen für Wassersportler. Die Badestelle „Kräwinkler Brücke“ bietet eine Liege- und Spielwiese, Wassersportmöglichkeiten (Bootsverleih, Tretboote) sowie Imbissorte.

Beventalsperre
Für Hobbysportler, Radfahrer und Sonnenhungrige ist die Talsperre, die hauptsächlich im Stadtgebiet von Hückeswagen liegt, gleichermaßen attraktiv. Badestellen finden sich am Lokal „Zornige Ameise“, am Campingplatz I und II sowie am Käfernberg. Es werden auch nach Vereinbarung Führungen durch die Stauanlage (in der Regel von montags bis donnerstags zwischen 9:00 und 14:00 Uhr) angeboten.

Mehr Infos zum Erwandern und Verweilen an den Bergischen Talsperren (u. a. Infos zu den Badestellen) sowie Besichtigungen (auch weiterer Talsperren mit Staumauern zum Thema „Hochwasserschutz“) finden Interessierte bei Das Bergische, Tel.: 02266-463377, und im Internet unter www.dasbergische.de (v. a. Rubrik Unsere Themen/Natur/Talsperren und Seen).

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



LACHEN SIE DEM STRESS ENTGEGEN!

(sd) Humor macht nicht nur Spaß – er ist für die Gesundheit auch absolut förderlich. Zum Glück gibt es sogar Tricks, ihn zu wecken, wenn einem gar nicht zum Lachen zumute ist.

Es ist eine Persönlichkeitsfrage, worüber ein Mensch am liebsten lacht: ob über den feinen Witz Loriots, die mal albern, mal boshaft anmutenden Streiche des Videokünstlers Rémi Gaillard oder über erwachsene Männer, die im rosa Tutu auf Zehenspitzen über die Bühne oder sogar Straße hüpfen. Fakt ist: Lachen ist gesund. Dass jeder mit der Fähigkeit zum Humor auf die Welt kommt, hält Barbara Wild, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, sogar für überlebenswichtig: „Humor hilft gegen Angst und Stress und macht das Leben einfach leichter.“ Den Beleg für die evolutionäre Wichtigkeit von Humor könnte die Tatsache liefern, dass auch Menschen in Drucksituationen zum spontanen Lachen neigen. Im Gehirn reduziert sich beim Lachen die Produktion von Adrenalin und Cortisol, während Endorphine – die umgangssprachlichen Glückshormone – Dopamin freisetzen und dem Stress aktiv entgegenwirken. Sollten Sie also künftig während eines beunruhigenden Gesprächs mit Ihrem Chef zu lachen beginnen, haben Sie hier die offizielle Erklärung aus der Wissenschaft – auch wenn es taktisch gewiss klüger ist, den Reflex zu unterbinden.



Lachen fördert Laune, Motivation und Bauchmuskeln

Die Arten und Facetten von Humor sind so vielfältig wie der Mensch selbst: Der eine betreibt ihn verbal, der andere schneidet Grimassen. Flapsige, verspielte oder doppeldeutige Witze machen aus vielerlei Situationen einen schönen Grund zum Lachen. Ironie und Sarkasmus stehen im Humor-Ranking ebenfalls hoch im Kurs. Und wer nicht nur über tollpatschige Missgeschicke anderer lachen kann, sondern auch über sich selbst, wenn er mitten in der Fußgängerzone auf dem Allerwertesten landet, der geht entspannter durchs Leben. Entspannung stellt sich beim Lachen übrigens auch im Zwerchfell ein, die gesamte Muskulatur lockert sich und der Blutdruck sinkt. Immunabwehr und Stoffwechsel kommen hingegen in Form und sogar Botenstoffe werden aktiviert, die die Vermehrung von Tumorzellen hemmen können. Wer schon mal Bauchschmerzen vom Lachen bekommen hat, weiß auch um den Fitnessseffekt: 20 Sekunden Lachen sollen etwa der körperlichen Aktivität von drei Minuten Rudern entsprechen. Außerdem setzt sich eine Positivspirale in Gang: Wer seinen Humor pflegt, arbeitet besser, ist motivierter, gelöster und glücklicher. Ein Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen Menschen. „Und hilft außerdem dabei, die Stimmung in Gruppen und Teams zu verbessern – beispielsweise, wenn angespannte Situationen mit einem Witz wieder aufgelockert werden“, sagt Barbara Wild. Auf mehr als 300 Seiten legt die Chefärztin der Stuttgarter Fliedner-Klinik in ihrem Buch „Humor in Psychiatrie und Psychotherapie“ (erschienen im Schattauer Verlag) unter anderem Methoden vor, wie selbst Menschen, die ihr Lachen verloren haben, ihren Humor wiederfinden können.

Selbsthilfe: Humorkonsum

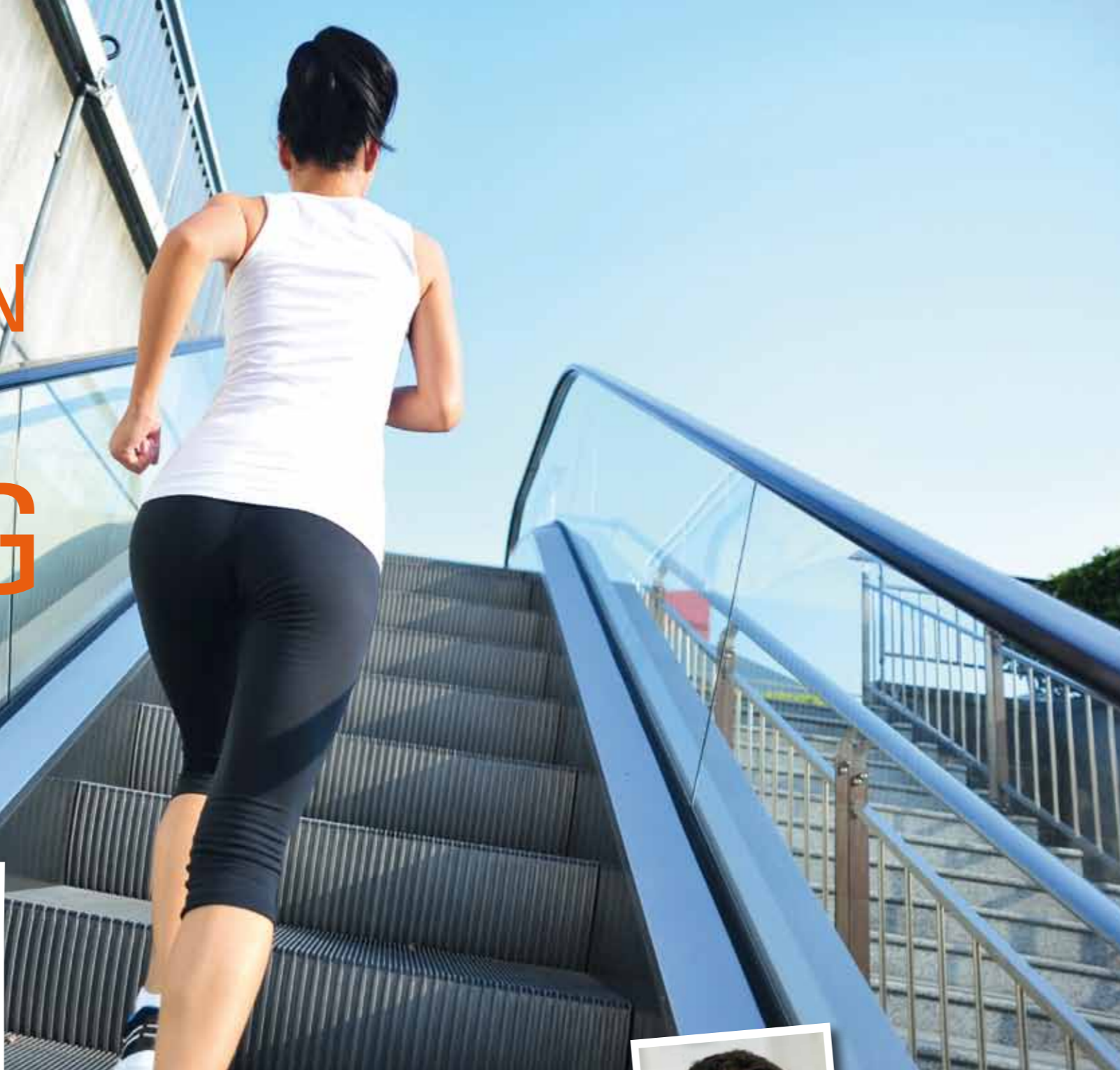
Wenn Krankheit oder Schicksalsschläge Frohsinn und Lustigkeit verdrängen, ist die Fähigkeit dazu nämlich nicht weg: „Sie ist dann im hintersten Winkel abgelegt und entzieht sich der Aufmerksamkeit. Helfen kann dann die bewusste Beschäftigung mit allem, was einen zum Lachen bringt“, erklärt Wild. Auch wenn man sich anfangs ein bisschen zwingen muss – lustige Filme, Bücher, Vorstellungen oder auch die aktive Teilnahme am Improvisationstheater können den Humor wieder hervorkitzeln. Hilfe zur Selbsthilfe nehmen etwa auch Besucher von

Lachgruppen in Anspruch, in denen das Lachen zwar künstlich erzeugt, dann meist aber durch ein echtes, herzliches Lachen ergänzt wird – weil alle Teilnehmer so schön ulkig aussehen. Es ist egal, auf welche Art Sie sich ein Lachen schenken möchten: ob im Zusammensein mit lustigen Menschen, beim Wiederholen von Insider-Witzen unter Freunden oder einfach, indem Sie Ihrem Spiegelbild mal eine blöde Grimasse zuwerfen – nur tun Sie es sich selbst zuliebe. Sie müssen ja nicht gleich im rosa Tutu wie eine Prima-ballerina über die Straße hüpfen. Und falls doch, sagen Sie mir bitte vorher Bescheid, damit ich das nicht verpasse.



*Aufmuntern, trösten, ermutigen oder einfach nur albern sein!
Ausschneiden und Freude verbreiten*

MIT KLEINEN SCHRITTEN ZUM ERFOLG



(sd) Für den einen ist Sport Mord, für den anderen das größte Glück. Was es braucht, um dauerhaft und erfolgreich Sport zu treiben, und warum es einzig ums Wohlfühlen geht, erklärt der Wipperfürther Coach Stefan Hagen, bekannt aus der TV-Sendung „Hagen hilft“.

informiert!: Herr Hagen, nach Weihnachten findet im Fitnessstudio das alljährliche Phänomen statt: Viele Sportwillige scheitern bereits während der ersten Trainingszeit und geben wieder auf. Woran liegt das?

Das kann mehrere Gründe haben, etwa wenn sich ein Untrainierter direkt zu viel vornimmt und danach eine Woche unter den Nachwehen leidet oder weil das Ziel nicht ausreichend abgesteckt ist. Ein gutes Ziel sollte definiert werden, messbar sein, realistisch, terminiert und vor allem: attraktiv! Darum frage ich als Erstes sowieso: Warum wollen Sie denn Sport machen?

Nun, nehmen wir an, weil ich abnehmen möchte?
Warum wollen Sie denn abnehmen?

Weil ich mich dann selbst wieder wohler in meiner Haut fühlen würde.

Aha! Sie erinnern sich an die Zeit, als Sie leichter durchs Leben gingen. Und wenn Sie das wirklich wieder wollen, müssen Sie dieses Ziel fest anvisieren. Ihre innere Motivation ist Ihr größter Antrieber! Nur wenn Sie wissen, dass Sie sich durch den Sport wohler fühlen, ist der Wille groß genug, um Anstrengungen auf sich zu nehmen. Den inneren Schweinehund kann man dabei bezähmen, indem man sich das Ziel immer wieder vor Augen führt – etwa mit Bildern im Kopf vom eigenen, schlanken Körper und dem damit verbundenen Gefühl von Schönheit und Leichtigkeit. Oder indem man sich jeden Morgen laut vorsagt: Ich werde schlank sein und alles dafür tun, mich wieder wohl zu fühlen.



Motivationstrainer Stefan Hagen

Wer einen Extra-Kick braucht, um in Bewegung zu kommen, kann sich von Stefan Hagen persönlich coachen lassen. Mehr zum Wipperfürther Berater und Redner auf: www.stefan-hagen.com



So weit – so gut. Aber warum steckt sich der Mensch dabei oft zu hohe Ziele, die unmittelbar kaum zu erreichen sind? Oder geht das nur mir so?

Nein, das ist absolut menschlich und typisch. Wir wollen am liebsten alles sofort. Warum mit fünf Kilo auf der Hantelbank anfangen, wenn wir auch 15 schaffen? Dahinter steckt der Wunsch, es sich selbst beweisen zu wollen. Letztlich klagen wir danach tagelang über Schmerzen und geben frustriert auf. Besser ist: klein anfangen und realistische Ziele setzen! Der Sport wird nicht schlechter, wenn wir maßvoller trainieren. Im Gegenteil: Wir halten durch und erreichen Ziele eher.

Sie sind also kein Freund von „Marathon in drei Monaten“?

Das halte ich für gefährlich – zum einen, weil es demotivierend ist, wenn man es nicht schafft, was zu erwarten ist, und zum anderen wird der Körper eines Untrainierten dabei viel zu stark belastet.

Was, wenn ich eigentlich gar nicht joggen mag, aber mich regelrecht dazu zwingen, um fit zu bleiben?

Bevor Sie aufgeben: Spielen Sie mit den Bedingungen – vielleicht macht es Ihnen nur keinen Spaß, alleine zu laufen, oder finden es im Park anregender als auf der Landstraße. Manchen hilft auch eine Lauf-App oder ein Notizbuch, indem positive Eindrücke notiert werden: Der beim Joggen gesehene Sonnenuntergang, das Gefühl nach einer erfolgreichen Runde. Vielleicht ist es aber auch einfach nicht Ihr Sport. Dann probieren Sie einen anderen!

Was, wenn ich Angst habe – etwa vor der Höhe auf dem Pferd beim Reiten oder vor dem Moment, in dem ich vor Trainingskollegen „versage“?

Angst ist grundsätzlich nichts Schlechtes; wenn die in einen gesunden Respekt umgewandelt wird, kann man mehr erreichen, weil man bewusster dabei ist und auf sich achtet. Und was das „Versagen“ angeht – dahinter steckt der kleine Selbstwert, der einfach überwunden werden muss. Wer etwas versucht, kann ja gar nicht mehr versagen, weil er seinen Mut eingesetzt hat.

Gilt denn im Sport: „Wer aufgibt, hat es gar nicht richtig gewollt“?

Meistens liegt es wirklich an undefinierten Zielen, schlechten Bedingungen oder der falschen Sportart. Und dann gibt es auch Menschen, die einfach keine Bewegung mögen. Das ist auch vollkommen o.k., wenn sie sich damit wohl fühlen und ihre Gesundheit nicht darunter leidet. Jeder Jeck ist doch anders – und wem Theaterspielen mehr Spaß macht, der soll das doch machen. Alles, was mit Lust betrieben wird, wird erfolgreich sein. Das gilt im Sport wie im Leben generell.

„Wer im Sport mutig sein will, setzt sich kleine Ziele“

Stefan Hagen

**FÜR
EUCH!**

Huch, wer krabbelt denn da?

(cg) Dieses Mal kribbelt und krabbelt es überall! Ihr lernt Insekten mit außergewöhnlichen Fähigkeiten kennen, erfahrt, wie man ein Hotel für Wildbienen baut und könnt ein lustiges Hörbuch gewinnen. Viel Glück und eine aufregende Zeit im Reich der Krabbeltiere!



Der Mistkäfer

Ich bin schwarz gefärbt und schimmere bläulich oder violett. Kaum zu glauben, dass ich täglich mit Kot zu tun habe und mich davon ernähre! Aus Pferdedung oder Kuhmist forme ich kleine Kugeln, die ich mit meinen Eiern in der Erde einbuddle. In diesen Kotkugeln befinden sich viele Blumensamen und jedes Jahr entstehen durch mich wunderschöne Blumen!



Der Bombardierkäfer

Obwohl ich nur einen Zentimeter groß bin, sollte man mich keinesfalls unterschätzen! In meinem Hinterleib braue ich ein Gift. Und wenn Kröten oder Vögel mir zu nahe kommen, weil sie mich fressen wollen, drehe ich ihnen meinen Allerwertesten zu und dann heißt es: Feuer frei! „Bombardierkäfer“ ist damit von der Speisekarte gestrichen!



Die Florfliege

Ich habe einen schlanken grünen Körper und durchsichtige, zarte Flügel. Wegen meiner besonderen Augenfarbe nennt man mich auch „Goldauge“. Wenn ich meine Eier lege, dann sieht es so aus, als würden winzige weiße Luftballons an feinen Stielen kleben. Vor mir ist keine Blattlaus sicher!



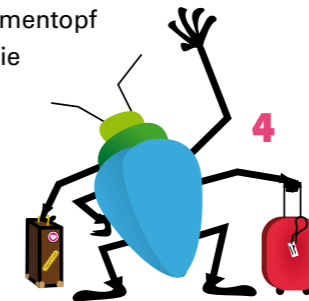
Das Glühwürmchen

Eigentlich bin ich kein Wurm, sondern ein Käfer. Man findet mich in feuchten Wiesen, im Park oder am Waldrand. Meine besondere Eigenschaft: Ich kann leuchten! Das grünliche Licht entsteht in meinen Leuchtorganen am fünften und sechsten Segment meines Hinterleibs. Der leuchtet im Dunkeln wie ein kleiner Lampion. Glühwürmchendamen finden das sehr anziehend.

Werdet Gastgeber für kleine Sechsheiner!

Insekten sind sehr nützliche Tiere. Sie bestäuben Pflanzen und halten die Anzahl von Schädlingen gering.

„Insektenhotels“ helfen ihnen, zu überwintern oder zu nisten. Helft ihr mit? Aus einem hohen Blumentopf könnt ihr ganz leicht ein Hotel für Wildbienen bauen. Füllt einen hohen Blumentopf mit feuchtem Sand und streicht die Oberfläche glatt. Bohrt mit einem Stöckchen Löcher in den Sand und steckt abgeschnittene Bambus- oder Schilfhalm von etwa zehn Zentimetern Länge hinein. Nun müsst ihr im Garten nur noch ein wind- und regengeschütztes Plätzchen finden, an dem ihr euer Hotel aufstellen könnt. Habt etwas Geduld, denn es kann eine Weile dauern, bis die ersten Gäste einziehen!



- 1 Schnecke
- 2 Fliege
- 3 Spinne
- 4 Käfer
- 5 Tausendfüßler

Wer darf in das Insektenhotel einziehen?

Vor dem Hotel „Zur fröhlichen Grille“ herrscht großer Andrang. Doch das Hotel ist beinahe ausgebucht. Welche der hier gezeigten Tiere gehören zur Familie der Insekten und ergattern deshalb noch einen der begehrten Plätze im Hotel? Kleiner Tipp: Ihr braucht nur die Beine zu zählen!



Wiesensafari!

Bestimmt hattet ihr auch schon mal einen Marienkäfer auf der Hand. Das kitzelt ein bisschen! Es gibt bei uns 80 verschiedene Arten. Sie unterscheiden sich durch ihre Farbe und die Anzahl und Form ihrer Punkte. Den Siebenpunkt-Marienkäfer nennt man wegen seiner sieben schwarzen Punkte auf den leuchtend roten Flügeldeckeln auch „Glückskäfer“. Wie viele Glückskäfer könnt ihr hier entdecken?



Gewinnspiel

Der Glückskäfer kann euch Glück bringen! Habt ihr rausgekriegt, wie viele Siebenpunkt-Marienkäfer es sind? Dann malt einen Glückskäfer auf eine Postkarte und schreibt die Lösung dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Hörbuchs „Kuckuck, Krake, Kakerlake“. Bitte sendet eure Karte

an die BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 15. Mai 2015 (Einsendeschluss) bei einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Lebensmittel mit Zusatzzahl

Von E-Nummern, Junk-Food und Besseressern

(is) Buchautor Hans-Ulrich Grimm verfolgt die Nahrungsmittelindustrie seit Jahren mit kritischem Blick und führt mit seinem Buch „Junk Food – Krank Food“ in 100 Stichworten kurzweilig durch den Dschungel der Lebensmittelindustrie. Dabei geht er nicht nur den E-Nummern auf den Grund, sondern auch unserem vermeintlich bequemen Verbraucherdasein. Er fordert mehr kulinarische Selbstbestimmung und „echtes Essen“.



Haustüre hinter sich zu, Tüte auf – so lässt sich in Kurzform der Auftakt des deutschen Feierabends in vielen Haushalten auf den Punkt bringen. Ob Kartoffelpüree, Pizza oder Hühnersuppe, wir vertrauen blind dem, was uns die Industrie serviert. Stimmungsvoll und verheißend machen die Werbebilder von grüner Natur mit Kartoffelfeldern, rauchendem Holzbackofen in der Toskana oder emsige Bäuerinnen, die in einem Topf Suppe rühren Appetit aufs Abendessen. Spätestens beim genauen Blick auf die Rückseite der Verpackung steht fest: Wir sind einer Illusion aufgefressen. Alleine in einer Tiefkühlpizza finden sich mitunter über 20 verschiedene Zusatzstoffe. Selbst Hefe, die vielen noch als natürlicher Backtrieb bekannt ist, sei sinngemäß heute mit Vorsicht zu genießen, schreibt Buchautor Hans-Ulrich Grimm. Häufig komme bei der Herstellung von Tiefkühlpizzen Turbo-Flüssighefe aus dem Tankwagen zum Einsatz.

Schöne neue Zutatenwelt

Neben Hefe enthalte der herzhaft Blechkuchen aus der Tiefkühltruhe oft auch Phosphate und Flüssigrauch, zwei Stoffe, denen Grimm mit unbequemen Recherchen zu Leibe rückt. Unter Stichwort „11 – Phosphate“ ist in seinem Buch zu lesen: „Phosphatverbindungen, die das Herz schädigen können, werden unter zehn verschiedenen E-Nummern eingesetzt (...) Außerdem zählt zu dieser Gruppe die Phosphorsäure in Cola (...) sowie Zusätze mit Namen wie ‚Diakaliumphosphat‘ oder auch ‚Tetrakaliumdiphosphat‘.“ Das Deutsche Ärzteblatt habe schon vor dem „Gesundheitsrisiko durch Phosphatzusätze in Nahrungsmitteln“ gewarnt, schreibt Grimm, und auch eine

Betroffene mit Aortenklappenstenose („Herzklappenverkalkung“), der die Phosphate förmlich aufs Herz schlugen, benennt der Autor. In den Food-Fabriken seien die Phosphate sehr beliebt, da sie vielseitig einsetzbar sind, beispielsweise damit Milchpulver nicht verklumpt oder Teige besser knetbar sind. Insbesondere die Phosphorsäure in Cola gelte schon lange als Knochenkiller.

Echte Lebensmittel sind ein Jungbrunnen

Der japanische Forscher Makoto Kuro-O bezeichne Phosphat sogar als „Signalmolekül des Alterns“. Während sich die Industrie nicht in der Pflicht sehe und argumentiere, dass es sich bei der Phosphorsäure um einen europaweit zugelassenen und gesetzlich unbedenklichen Zusatzstoff handele, solle man lieber „einen weiten Bogen um die Phosphate (...) machen“. Unproblematisch hingegen sei „offenbar das Phosphat, das von Natur aus in der Nahrung vorkommt, beispielsweise in Fleisch, Kartoffeln oder auch Käse, Joghurt, Nüssen und Eiern. Dieses natürliche Phosphat, so das Ärzteblatt, sei gesundheitlich weniger bedenklich. Wer „echte Lebensmittel“, darunter versteht Grimm Äpfel, Birnen, Brokkoli, Mangos, selbst gemachte Hühnersuppe oder selbst gestampftes Kartoffelpüree“ bevorzuge, bleibe länger jung.

Interview mit Buchautor Hans-Ulrich Grimm

Rund 320 sogenannte Zusatzstoffe sind in der EU mit E-Nummern zugelassen. Backtriebmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und viele mehr werden unseren Lebensmitteln absicht-

lich zugegeben, um bestimmte technologische Wirkungen zu erzielen. Immer häufiger geraten die zugesetzten Stoffe in den Verdacht krank zu machen. Hans-Ulrich Grimm ist nicht nur Bestsellerautor zahlreicher kritischer Bücher über Ernährungsindustrie und Verbrauchertäuschung, sondern seit zehn Jahren auch Betreiber des Internetportals „Dr. Watson – Der Food Detektiv“. Mit Informationen rund um Ernährungsthemen sowie einer Datenbank mit der nach eigenen Angaben „bisher umfangreichen Sammlung an Informationen über Zusatzstoffe in Lebensmitteln und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken“ klärt Hans-Ulrich Grimm alias „Dr. Watson“ auf.

informiert!: Nicht nur in Ihrem neuen Buch „Junk Food“ gehen Sie guten und schlechten Lebensmitteln auf den Grund. Wie kamen Sie darauf, sich besonders mit dem Thema „Zusatzstoffe“ zu beschäftigen?

Ich habe mich immer schon für gutes Essen interessiert, zunächst nur von der Feinschmeckerseite her. Ich war viel auf Messen für die Nahrungsmittelindustrie unterwegs und lernte dort dann die industrielle Parallelwelt kennen. Ich erfuhr, dass diese Unternehmen völlig anders kochen als wir zu Hause, nämlich mithilfe von Chemikalien, die wir zu Hause niemals brauchen.

Im Vorwort schreiben Sie „Junk Food“ ist „Krank Food“. Welche Lebensmittel zählen denn überhaupt zum „Junk Food“?

„Junk“ heißt Müll. Unsere Nieren, die Kläranlagen des Körpers, betrachten viele Bestandteile der Supermarktnahrung als entsorgungspflichtigen Abfall. Etwa wenn das Essen chemische Zusatzstoffe enthält, also die Stoffe mit den E-Nummern. „Junk Food“ ist Essen aus dem Labor. Nur dank Geschmackstrickereien sind industrielle Lebensmittel überhaupt genießbar. Der Körper aber möchte das nicht. Er reagiert auf die Tricks oft verstimmt, zum Beispiel mit Allergien, Ausschlag oder einem

Kreislaufkollaps. Industriell erzeugtes Essen ist oft auch ein heimlicher Dickmacher, denn es enthält versteckte Fette und Zucker, Aromen und hormonaktive Chemikalien. Es macht kurz gesagt auf Dauer Körper, Geist und Psyche krank.

Welcher „Abfall“ wird uns denn beim „Junk Food“ als vermeintliches Lebensmittel verkauft?

Ich möchte hier ein Beispiel nennen, das mich besonders erstaunt hat. Eine junge Frau, die ich bei den Recherchen zum Buch kennengelernt habe, kurz vor ihrer Herzoperation. Sie hatte Probleme mit ihren Nieren und musste sogar zur Dialyse. Es stellte sich raus, dass Phosphate im Fertig-Cappuccino, den sie gerne trank, die Herzprobleme ausgelöst haben, und natürlich auch den Nieren schaden. Phosphate, die der Industrie als Hilfsstoffe dienen, finden sich nahezu überall in verarbeiteten Lebensmitteln, in besonders großer Dichte in Coca-Cola und Wurst.

Welche Stoffe haben Sie in Ihrem Buch denn besonders unter die Lupe genommen?

Ich habe die zugesetzten Stoffe näher beleuchtet, die aufgrund ihrer Verbreitung am wichtigsten sind. Neben Phosphaten sind das Geschmacksstoffe, Aromen, auch Süßstoffe und Zucker.

Sie zeigen in Ihrem Buch auch Alternativen auf, wie man sich besser ernähren kann. Können Sie ein plakatives Beispiel dafür nennen?

Müsli ist so ein Beispiel, denn es ist von seinem Ursprungsgedanken her ein gesundes Lebensmittel. Was man jedoch in den Regalen findet, sind reine Zuckerpakete voller Chemie. Niemand braucht Zusatzstoffe, um ein Müsli zu essen. Aus Joghurt, geriebenen Äpfeln, Sahne, Leinöl und Haferflocken habe ich im Handumdrehen ein ursprüngliches, echtes Müsli zubereitet.

3E133 E1
124E30
E143E300E13
3E300E143E133
3E124E300E132E3
E132E102E102E14
E324E132E30
E102E143
E300 E1



Angeblich sind Zusatzstoffe notwendige Hilfsstoffe und nur zugelassen, wenn sie gesundheitlich unbedenklich, technologisch notwendig und nicht verbrauchertäuschend sind. Das widerlegen Sie mit Ihrem Buch in großen Teilen. Abgesehen vom „echten“, also selbst gemachten Essen – welche verarbeiteten Lebensmittel kann man denn heute eigentlich noch guten Gewissens essen?

Bei uns zu Hause gibt es nur Lebensmittel, die von Natur aus gut schmecken. Also keine Industriernahrung. Klar, es gibt Grenzfälle wie Essiggurken, Senf oder auch Brot. Für mich geht es nur darum, die Risiken zu minimieren. Ich informiere meine Leser über die Probleme bei industrieller Nahrung und zeige mögliche Auswege und Alternativen. Ich will mich halt beim Essen nicht gern betrügen und an der Nase herumführen lassen, meinen Lesern geht es genauso: Sie ziehen dann ihre eigenen Konsequenzen, kochen mehr selbst, fühlen sich wohler. So berichten sie jedenfalls. Viele nehmen sogar ab und haben zugleich mehr Spaß am Essen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.



Hans-Ulrich Grimm

Weitere Lektüre zum Thema

- <http://www.food-detektiv.de/>
- <http://www.aid.de/verbraucher/zusatzstoffe.php>
- Weitere Infos zu dem Themen:**
- <http://tinyurl.com/ldtd6gk>
- <http://tinyurl.com/mdswvvo>

Neugierig auf das Buch geworden?

Dann nehmen Sie doch einfach an unserer Verlosung teil und gewinnen mit etwas Glück eine Ausgabe des Buches „Junk Food – Krank Food“. Beantworten Sie hierfür folgende Frage richtig: „Wie viele Zusatzstoffe sind als E-Nummern bei der EU zugelassen?“

Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Buchexemplare. Senden Sie Ihre Antwort einfach per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion informiert!, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Einsendeschluss ist der 15. Mai 2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Viel Glück!



Rezepte aus dem Buch



Schafskäse in Wildkräuteröl

Zutaten

- 600 g Schafskäse
- 10 g Schafgarbe (Wildkraut)
- 10 g Dost (Wildkraut)
- 10 g Wiesenkerbel (Wildkraut)
- 0,5 l Leinöl

Zubereitung

Ein Rezept auf Basis steinzeitlichen Angebots ist Schafskäse in Wildkräuteröl. Es stammt aus dem Buch „Steinzeitmahlzeit“ von Achim Werne. So schmeckt Paläo-Diät modern: Schafskäse in kleine Würfel schneiden, mit den gewaschenen, fein gehackten Kräutern und dem Öl mischen und 8 – 10 Tage in einem geschlossenen Gefäß ziehen lassen. Bei entsprechender Lagerung ist der eingelegte Schafskäse 3 – 4 Wochen haltbar. Da Leinöl unraffiniertes, kalt gepresstes Öl ist, sollte der darin eingelegte Schafskäse kühl und dunkel gelagert werden. Nach dem Verzehr des Käses kann die Wildkräuter-Leinöl-Mischung als Marinade für Grillfleisch verwendet werden.

Müsli modern

Zutaten

- 500 g Joghurt
- 0,1 l Sahne
- Leinöl
- 100 g Haferflocken
- Obst

Zubereitung

Man nehme 500 Gramm Joghurt und 0,1 Liter Sahne und verrühre es gut. Ein, zwei Esslöffel Leinöl und 100 Gramm Haferflocken dazu, wieder alles gut zusammenrühren. Diese Mischung hält im Kühlschrank ein paar Tage. Morgens nimmt man einfach eine Portion heraus, zerkleinert frisches Obst und fügt es dem Haferbrei hinzu – Apfel und Bananen oder auch, je nach Jahreszeit, Erdbeeren, Kirschen, Mandarinen, vielleicht ein paar Nüsse. Durch das Obst ist es eigentlich süß genug. Wer noch im Süßmodus lebt, kann zusätzlich einen Löffel Vanillezucker dazugeben (selbst hergestellt, aus Zucker mit einer Prise Bourbon-Vanillepulver). Manche nehmen auch Honig.



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), Beatrice Tomasetti (bt), Nina Falkenau (nf), Petra Koppenhagen (pk), Ira Schneider (is), Simone Schwan (sd), Claudia Gahrke (cg), Alf Dahl (ad), Joachim Wichelhaus

Redaktionsleitung:
Petra Koppenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.de, thinkstock.de
S. 5: argum / Katharina Alt
S.6-7: Vinzenz Pallotti Hospital / PAN Klinik
S. 11, S. 13: Klaus Stange
S. 12: Ira Schneider

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 31. Januar 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

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

Serviceline 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