

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



DEMENZ

Bettina Tietjens neues
Mut-mach-Buch

ABGESCHMINKT

Wenn Make-up & Co.
krank machen

AUFGEBRÜHT

Was alles Gutes im Tee steckt

3. Quartal 2015 / Ausgabe 62

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 Termine
Interessante Veranstaltungen
und Termine in Ihrer Nähe



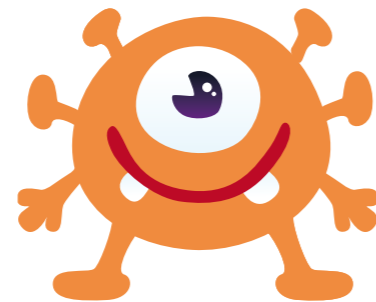
mit Verlosung

8 Buchtipps
Bettina Tietjens Buch
über die Demenz

6 Gesundheit
Ambulante Operationen
Teil 3



10 Abrüstung im Kosmetikschrank
Periorale Dermatitis



MIT GEWINNSPIEL!

16 Für Kinder
Schaurig-schöne
Monster



TIPP IM BERGISCHEN

12 Freizeitspaß am Kompost-dreieck
:metabolon – Gärten der Technik



18 Ernährung
Tee: Das älteste und beliebteste
Aufgussgetränk der Welt



Hier finden Sie weiterführende Informationen
im **Internet**

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante
Zusatzangebote

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



haben Sie die heißen, abwechslungsreichen Sommertage gut überstanden und konnten Sie die Sonne genießen? Nach dem warmen Sommer freuen wir uns schon auf einen schönen bunten Herbst.

Im dritten Teil unserer Serie zum Thema „Ambulante Operationen“ stellen wir Ihnen ab Seite 6 das Klinikum Solingen und das ambulante OP-Zentrum des Sportmediziners Dr. Klein in Leverkusen vor.

Das Thema „Demenz“ gewinnt in unserer alternden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Die NDR-Moderatorin Bettina Tietjen erzählt auf einfühlsame Art vom Umgang mit ihrem dementen Vater – in einem Buch, das Betroffenen und Familien Mut machen kann. Mehr dazu auf Seite 8.

Genießen Sie jetzt auch manchmal die kühler werdenden Herbstabende? Wo man es sich mit einer heißen Tasse Tee und einem guten Buch gemütlich macht? Doch woher kommt eigentlich dieses – neben Kaffee – liebste Heißgetränk der Deutschen? Welche Arten und Geschmacksrichtungen gibt es? Gehen Sie ab Seite 18 mit unserer Autorin Ira Schneider auf Entdeckungsreise durch die Vielfalt des Tees.

Der Tipp im BERGISCHEN auf Seite 12 beschäftigt sich diesmal mit einem vielseitigen Angebot an der frischen Luft in Lindlar. Segway-Touren, Crossgolf und der Bikepark sind nur einige der interessanten Freizeit- und Erholungsaktivitäten des Projekts „:metabolon“.

Ich wünsche Ihnen schöne Herbsttage und viel Vergnügen bei der neuen Ausgabe der „informiert!“.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



Termine

EXPERTENCHATS IM PORTAL GESUNDHEIT

www.die-bergische-kk.de/portal



12. Oktober 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr Konfliktlösung am Arbeitsplatz

Wir verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz, oft genug mehr, als uns lieb ist. In diesem Fall muss nicht nur die Arbeit stimmen, sondern auch das Drumherum. Und das hängt zum großen Teil von den Menschen ab, auf die wir Tag für Tag treffen – unsere Kollegen.

9. November 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr Panikstörungen – die Angst vor der Angst

Es kann von einem auf den anderen Moment passieren: Plötzlich ist die Luft weg, die Kehle wie zugeschnürt und der Schweiß rinnt. Wenn das Herz dann noch rast und die Welt komplett aus den Fugen zu geraten scheint, ist es klar: Es geht um eine ausgewachsene Panikattacke.

Die ist zwar oft genauso plötzlich vorbei, wie sie angefangen hat, doch die eigentlichen Probleme gehen dann erst los. Es ist das Gefühl, einen fundamentalen Kontrollverlust erlebt zu haben, das den Alltag zur Qual macht. Die Angst vor der Angst wird zum täglichen Begleiter. Und sich ihr zu stellen, ist ein harter und langwieriger Prozess.

7. Dezember 2015, 20:00 bis 21:30 Uhr

Umgang mit Demenzerkrankten

Diagnose: Demenz. Diese Worte wiegen schwer. Schließlich bedeuten sie oft nicht weniger, als dass man sich von einem lieb gewonnenen Menschen verabschieden muss – langsam, schleichend, allmählich – und dass diese Person nie mehr sie selbst sein wird.

Sich hierauf vorzubereiten, ist nicht einfach. Schließlich ist jede Demenz so facettenreich und komplex wie der Mensch, den sie betrifft. Dabei geht es um viel mehr als um Vergesslichkeit – Unruhe, Desorientierung oder längst vergessene Eigenarten aus der Kindheit können im Zusammenspiel zu vielen verschiedenen Problemen führen. Da ist es umso wichtiger, richtig mit der Situation umzugehen und sie für alle Seiten so angenehm wie möglich zu gestalten. Und das will gelernt sein.

Lesen Sie mehr zum Thema „Demenz“ auf Seite 8.

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.



KOSTENFREIER INFOABEND

Dauerhaft in Bewegung bleiben

Sportlich aktiv zu bleiben ist für viele Menschen im Alltag eine Herausforderung. Spaß, Abwechslung und eigene Erfolgserlebnisse sorgen dafür, dass die Motivation auf Dauer bestehen bleibt. Gesundheitskurse bieten hier einen möglichen Einstieg, um dieses Ziel zu erreichen. Das Angebot ist vielfältig: von Hatha-Yoga in einer ehemaligen Stahlwarenfabrik über Entspannung in der Salzgrotte bis hin zu anspruchsvollen Lauf- und Fitnesskursen in kleinen Gruppen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Erfahren Sie mehr zu neuen Angeboten in Ihrer Nähe, der finanziellen Förderung durch die BERGISCHEN und zur Beurteilung der Qualität eines Kurses. Im Anschluss an den Vortrag beantworten die Experten der BERGISCHEN gern Ihre persönlichen Fragen.

28. Oktober 2015

Kundenzentrum Solingen, Hauptstr. 30 in 42651 Solingen

4. November 2015

Kundenzentrum Bergisch Gladbach, Hauptstr. 164 A in 51465 Bergisch Gladbach

18. November 2015

Kundenzentrum Wuppertal, Calvinstr. 15 in 42103 Wuppertal

Jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr.

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



Fahrkostenerstattung

im Faktencheck

Welche Fahrten werden übernommen?

- Fahrten in das nächsterreichbare und geeignete Krankenhaus, wenn Sie dort stationär behandelt werden
- Rettungsfahrten zum Krankenhaus (auch ohne stationäre Behandlung)
- Andere Fahrten, die während der Fahrtdauer eine fachliche Betreuung oder die besondere Einrichtung eines Krankenwagens erforderlich machen
- Fahrten zur Dialysebehandlung oder onkologischen Strahlen- beziehungsweise Chemotherapie
- Fahrten zu ambulanten Behandlungen, wenn dadurch eine voll- oder teilstationäre Krankenhausbehandlung vermieden oder verkürzt werden kann

Muss ich mich an den Fahrkosten finanziell beteiligen?

Ja, Ihre Selbstbeteiligung beträgt 10 Prozent (mindestens 5,00 Euro, höchstens 10,00 Euro je einfacher Fahrt). Dieser Eigenanteil ist ebenfalls gültig, wenn Sie jünger als 18 Jahre sind. Bei Serienbehandlungen ist dieser sowohl für die Hinfahrt als auch für die Rückfahrt fällig. Die restlichen Fahrkosten übernimmt Ihre BERGISCHEN.

Gibt es auch eine Zuzahlungsbefreiung?

Ja, dafür gibt es die sogenannte Belastungsgrenze. Diese liegt bei Zuzahlungen in Höhe von 2 Prozent (1 Prozent bei schwerwiegend chronisch Kranken) der jährlichen Bruttoeinnahmen Ihres Familienhaushaltes. Darüber hinaus anfallende Fahrkosten werden von Ihrer BERGISCHEN in voller Höhe übernommen.

Welches Verkehrsmittel kann ich nutzen?

- Öffentliche Verkehrsmittel: Fahrpreismäßigungen müssen berücksichtigt werden. Wichtig: Die BERGISCHEN benötigt die Originalbelege (zum Beispiel die Bustickets).
- Taxi oder Mietwagen: Die BERGISCHEN benötigt die Quittung und die ärztliche Verordnung für die Fahrt jeweils im Original.
- Krankenwagen oder Rettungsfahrzeug: Wenn ein öffentliches Verkehrsmittel, ein Taxi oder Mietwagen nicht benutzt werden kann, benötigt die BERGISCHEN die entsprechende ärztliche Verordnung im Original.
- Privater PKW: Pro gefahrenen Kilometer werden gemäß dem Bundesreisekostengesetz 0,20 Euro angesetzt, höchstens jedoch die Kosten, die durch die Inanspruchnahme der vorherigen Transportmittel entstanden wären.

(ma) Die BERGISCHEN übernimmt in bestimmten Fällen Ihre Fahrkosten, wenn Sie aus medizinischen Gründen zu einem Arzt oder in eine Klinik fahren. Lesen Sie mehr über die wichtigsten Voraussetzungen.

Was muss ich bei Fahrten zu ambulanten Behandlungen beachten?

Wenden Sie sich bitte rechtzeitig vor der Fahrt an Ihre Ansprechpartner bei der BERGISCHEN, da bei Fahrten zu ambulanten Behandlungen nur in besonderen Ausnahmefällen und nach vorheriger Genehmigung durch die BERGISCHEN die Fahrkosten übernommen werden können (Ausnahme: Notfallbehandlung, nicht planbare Behandlungen und ambulante Operationen). Besondere Ausnahmefälle liegen zum Beispiel vor, wenn

- Sie einen Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert), „Bl“ (blind) oder „H“ (besonders hilfsbedürftig) besitzen oder in der Pflegestufe II oder III pflegebedürftig sind.
- Sie vergleichbar beeinträchtigt sind und mindestens sechs Monate lang ambulant behandelt werden müssen.
- durch Ihre ambulante Behandlung ein ansonsten notwendiger Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann.
- Sie operiert werden. In diesem Fall werden die Kosten für folgende Fahrten übernommen: Fahrten zu und von der ambulanten Operation; Fahrten zu und von 3 Vorbehandlungen (Zeitraum: 5 Tage vor Ihrer Operation); Fahrten zu und von 7 Nachbehandlungen (Zeitraum: 14 Tage nach Ihrer Operation).

Bitte berücksichtigen Sie, dass nur die kürzeste Strecke zur nächsterreichbaren geeigneten Behandlungsmöglichkeit übernommen werden darf. Werden Sie in einer weiter entfernten Einrichtung behandelt, ist eine Erstattung nur möglich, wenn medizinische Gründe vorliegen. Dies ist gesondert ärztlich zu bescheinigen.

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten Sie unsere Spezialisten weiterführend zum Thema „Fahrkostenerstattung“. Rufen Sie uns einfach unter 0212 2262 -360 an oder senden Sie uns eine E-Mail an info@die-bergische-kk.de.

Ambulante Operationen: routiniert, sicher und erholsam

Teil
3

Im Rahmen unserer Serie zum Thema „Ambulantes Operieren“ stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen weiteren Partner vor: das OP-Zentrum Dr. Klein in Leverkusen.

(ad) Noch vor wenigen Jahren war mit Operationen in der Regel ein längerer Aufenthalt im Krankenhaus verbunden. Mittlerweile können immer mehr Eingriffe ambulant in einer Klinik oder Praxis durchgeführt werden.

Als Patient verbringt man dabei die Nacht vor und nach der OP bereits wieder zu Hause. Außerdem kann man sich den Operateur selbst auswählen. Das bietet die Gewissheit, von einem Facharzt seines Vertrauens operiert zu werden. Lange Wege und Wartezeiten entfallen. Besonders wichtig: Die rasche Rückkehr in die häusliche Umgebung unterstützt eine schnellere Genesung.

Das sind auch die Erfahrungen von Dr. Klein und seinen sportmedizinischen Kollegen Prof. Dr. Höher (Köln) und Dr. Elsner (Wuppertal): Ihre Patienten bewerten den Behandlungserfolg per Fragebogen. Das Qualitätsmanagement ist Teil des Konzepts. Genau wie das Ziel, sich bei ihnen wie ein Privatpatient zu fühlen. Vertragliche Basis ist eine Vereinbarung zwischen der BERGISCHEN und den Praxen. Weitere Informationen: www.die-bergische-kk.de/sportmedizin



Dr. med. Jürgen Klein, Chirurg und Sportmediziner,
Praxisklinik für ambulante Operationen, Leverkusen-
Opladen, Telefon: 02171 29288, www.docklein.de



Vita:

Dr. med. Jürgen Klein

* 18. März 1955 in Bad Marienberg
1983 Abschluss Medizinstudium an der Uni Köln
1984 Assistenzarzt am II. Chirurgischen Lehrstuhl der Uni Köln und Orthopädischen Uniklinik Köln mit Schwerpunkt Gelenkchirurgie und Sporttraumatologie
Seit 1994: niedergelassener Chirurg mit Praxisklinik in Leverkusen-Opladen

Mannschaftsarzt der deutschen Basketball-Nationalmannschaft:

1992: Olympische Spiele in Barcelona
1993: Europameisterschaft in München
2002: Weltmeisterschaft in den USA
2005: Europameisterschaft in Serbien

Leistungen und Behandlungsgebiete (Auszug):

- Arthroskopien (Gelenkspiegelungen) von Knie, Schulter und Sprunggelenk
- Sehnen- und Muskeloperationen
- Akutbehandlungen bei Schäden an Kreuzband, Meniskus, Knorpel

Operationen am Knie: > 20.000
Operationen an Schultern: > 4.000

Städtischen Klinikum Solingen: Sicherheit an erster Stelle



(km) Als einer der Vorreiter in Deutschland hat das Städtische Klinikum Solingen bereits in den frühen 1990er-Jahren das Konzept einer Operativen Tagesklinik eingeführt. Mittlerweile verfügt das Ambulante Operationszentrum (AOZ) über zwei modernste Operationssäle mit eigenem Aufwachraum und Erholungsbereich. Die zentrale Lage im Erdgeschoss macht es für alle Patienten gut erreichbar.

Ein erfahrenes und eingespieltes Team aus Ärzten und Pflegenden betreut die Patienten persönlich und kompetent in allen Phasen der Behandlung. Von der ersten Vorstellung über Aufklärungsgespräche und Operation bis hin zum Entlassungsgespräch bleibt der Patient in der vertrauten Umgebung des AOZ.

Angeboten werden sämtliche operative Eingriffe, die von den chirurgischen Fächern des Klinikums in ambulanter Form durchgeführt werden können. Hierzu gehören unter anderem:

- Kniegelenkspiegelung
- Metallentfernung nach Versorgung von Knochenbrüchen
- Wundversorgung, kleinere Knochenbrüche
- Leistenbruchoperation
- Implantation oder Entfernung von sog. Venenports
- Krampfaderoperation
- Entfernung von Weichteilgeschwülsten, z. B. der Brust
- Sterilisationsoperation von Mann und Frau
- Ausschabung der Gebärmutter
- Kleinere urologische Eingriffe, wie z. B. Beschneidungen
- Entfernung von Nasenpolypen
- Einsetzen von Paukenröhrchen

Den Patienten des AOZ kommen die Vorzüge des Klinikums der Maximalversorgung zugute. Sollte es einmal erforderlich sein, so können ambulante Patienten unkompliziert stationär übernommen werden. Mit einer zertifizierten Akutschmerztherapie, einer

hoch qualifizierten Intensivmedizin sowie einer umfangreichen fachlichen und apparativen Expertise in Diagnostik und Therapie hält das Städtische Klinikum Solingen eine hervorragende Infrastruktur für ambulantes Operieren vor – mit einem Maximum an Sicherheit für jeden Patienten.



Chefarzt
Prof. Dr. med.
Thomas Standl



Chefarzt
Priv.-Doz.
Dr. med. Martin
Kruschewski



Chefarzt
Prof. Dr. med.
Sascha Flohé

Das Ambulante Operationszentrum AOZ wird von der Klinik für Anästhesiologie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin geführt, Chefarzt: Prof. Dr. med. Thomas Standl

Ambulante operative Eingriffe führen die folgenden Fachbereiche durch:

- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Martin Kruschewski
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie, Chefarzt Prof. Dr. med. Sascha Flohé
- Klinik für Gefäßchirurgie, Chefarzt Dr. med. Gerhard Hoffmann
- Klinik für Urologie und Kinderurologie, Chefarzt Prof. Dr. med. Markus Heuser
- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Chefarzt Dr. med. Sebastian Hentsch
- Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Chefarzt Prof. Dr. med. Andreas Sesterhenn



Chefarzt
Dr. med. Gerhard
Hoffmann



Chefarzt
Prof. Dr. med.
Markus Heuser



Chefarzt
Dr. med. Sebastian
Hentsch



Chefarzt
Prof. Dr. med.
Andreas Sesterhenn

A portrait of Bettina Tietjen, a woman with curly blonde hair, wearing a white blazer over a black top and a necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a softly lit interior.

Ganz privat: Bettina Tietjen über die *Demenz*

(Ira) Mit ihrem Buch „Unter Tränen gelacht“ lädt die gebürtige Wuppertalerin und NDR-Moderatorin Bettina Tietjen ihre Leser ein, sich mit dem Thema Demenz offen auseinanderzusetzen.

Offen und liebevoll beschreibt Bettina Tietjen in ihrem Buch „Unter Tränen gelacht“ von der Achterbahn der Gefühle, einen geliebten Menschen – stückweise – zu verlieren, aber auch ganz neu kennenzulernen. So erzählt sie auch von komischen Momenten, die sich durch eine Demenzerkrankung ergeben, und zwischendurch muss man immer wieder auch unweigerlich herzlich lachen. „Genau das habe ich beabsichtigt“, meint sie lächelnd im Gespräch, „denn natürlich hat es mich auf der einen Seite traurig gemacht, zu erleben, wie die Krankheit allmählich Besitz von ihm nahm. Aber Demenz ist nicht nur zum Heulen. Sie kann auch Denkanstoß und Kraftquell sein.“

Wir holen ihn in ein Pflegeheim


Trotz diverser Fernsehjobs – sie moderiert u. a. das TV-Magazin „DAS!“, die Talkshow „Bettina und Bommes“ und die NDR2-Radiosendung „Tietjen talkt“ – entschied sie, als ihr 86-jähriger Vater vor über drei Jahren nicht mehr in der Lage war, in seinem Haus in Wuppertal zu leben, mutig und aus dem Bauch heraus: Wir holen ihn in ein Pflegeheim nach Hamburg, ich kümmere mich.

Zuvor hatte – nach dem Tod der Mutter – ihre Schwester Dagmar jahrelang nach dem Vater gesehen. Der wohnte – schon länger mit Betreuung – nur wenige Meter von ihr und ihrer Familie entfernt. Eigentlich lief alles gut, bis zu dem Tag, an dem die Pflegerin ein Komplettausfall war, die Schwester weit weg im Urlaub, der Vater durch die Siedlung irrte und spätnachts die Polizei bei ihr anrief.

Katastrophe oder Chance

Und so berichtet sie aus ihrer ganz persönlichen Sicht von den teils menschenunwürdigen Situationen in Heim und Krankenhaus, aber auch von den fröhlicheren Momenten, von der Freude ihres Vaters und der Mitbewohner an den kleinen, aber oft wesentlichen Dingen des Lebens. Ihr Fazit nach zwei Jahren und sieben intensiven Monaten mit ihrem dementen Vater fällt nicht bedauernd aus, sondern im Gegenteil: „Ziel dieses Buches ist, darauf aufmerksam zu machen, dass ein fröhliches, lebensbejahendes Miteinander von dementen und nicht dementen Menschen für beide Seiten einen großen Wert hat.“ Und sie macht Mut, sich professionelle Hilfe zu holen, ohne Scham: „Demenz kann zur Katastrophe für einen selbst, die Familie und das soziale Umfeld werden oder zur Chance – es kommt darauf an, wie wir damit umgehen!“

Verlosung

The book cover features a black and white photograph of Bettina Tietjen and her father. The title 'Unter Tränen gelacht' is written in a stylized font, with the subtitle 'Mein Vater, die Demenz und ich' below it.

Fünf handsignierte Exemplare des aktuellen Buches von Bettina Tietjen „Unter Tränen gelacht. Mein Vater, die Demenz und ich“ verlosen wir exklusiv unter unseren Lesern. Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Demenz“ an redaktion@die-bergische-kk.de oder eine Postkarte, versehen mit Namen und Adresse, bis spätestens 16. November 2015 an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion „informiert!“, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Alternativ geben Sie sie auch gern in einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Alzheimer

Der Begriff „Alzheimer“ steht für viele Menschen als Synonym für das langsame Vergessen. Alzheimer ist aber nur eine von vielen Formen einer Demenzerkrankung. Der allgemeine Krankheitsverlauf einer Demenz umfasst eine fortlaufende Minderung der kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Genaue Kenntnisse, um die Krankheit zu verhindern oder sogar heilen zu können, existieren nach aktuellem Stand der Medizin leider noch nicht. Experten raten dazu, sich so früh wie möglich als Betroffener Hilfe zu holen und sich beraten zu lassen. Durch eine frühzeitige Diagnose kann so bei einigen Erkrankten der Verlauf der Demenz verzögert werden.

Aktuelle Zahlen sprechen von bis zu 1,6 Millionen Menschen, die heute in Deutschland an Demenz erkrankt sind. Bis zum Jahr 2050 könnte sich die Anzahl aufgrund des demographischen Wandels laut Prognosen des Bundesministeriums für Gesundheit nahezu verdoppeln. Die neuen Leistungen für Demenzerkrankte und deren Angehörige, die im Zuge des Pflegestärkungsgesetzes I seit dem 1. Januar 2015 in Kraft getreten sind, können Sie unter www.die-bergische-kk.de/pflegestaerkungsgesetz als Zusammenfassung nachlesen.

Mehr Informationen rund um das Thema Demenz finden Sie auf der offiziellen Seite des Bundesministeriums für Gesundheit unter www.bmg.bund.de/themen/pflege/demenz.html.

Periorale Dermatitis

(cg) Der vorwiegend um Mund und Nase auftretende Hautausschlag wird auch als „Stewardessen-Krankheit“ bezeichnet, da überwiegend schönheitsbewusste, sehr gepflegte Frauen zwischen 20 und 40 Jahren von ihm betroffen sind.

Die ungefährliche Hauterkrankung ist oft sehr hartnäckig und stellt für die Betroffenen eine große psychische Belastung dar. Einen Auslöser sieht die Wissenschaft in der übermäßigen Anwendung von Hautpflegeprodukten.

Abrüstung

im

Kosmetik-

schränk

Die periorale Dermatitis (PRD) äußert sich meist in Form von entzündlichen Irritationen, Pusteln, Knötchen oder flächigen Rötungen um den Mund, die manchmal auch von Juckreiz oder Brennen begleitet werden. Bei dieser nicht ansteckenden Hauterkrankung, die oft mit einer Spät-Akne verwechselt wird, können jedoch auch die Wangen oder der Bereich um die Augenlider betroffen sein. In dem Versuch, das Spannungsgefühl zu lindern, cremen die Erkrankten die trockenen Hautpartien noch intensiver ein, was jedoch zu einer Verschlimmerung der Symptomatik führt. Sie befinden sich in einem „kosmetischen Teufelskreis“, denn ihre Hautunreinheiten sind oft das Resultat eines Zuviel an Hautreinigung und gut gemeinter Pflege.

Einer Hauterkrankung auf der Spur

Noch wird über die genauen Ursachen der Erkrankung gerätselt. Die Wissenschaft geht jedoch davon aus, dass bei den Betroffenen eine genetische Veranlagung vorliegt und die PRD erst dann ausbricht, wenn noch weitere Faktoren eine Rolle spielen. So können Kontaktallergien gegen fluoridhaltige Mundhygiene-Artikel, Stress, Magen- und Darmerkrankungen, sowie die Langzeitanwendung von Kortisonpräparaten den Ausbruch einer PRD begünstigen. Einen Schlüsselfaktor

vermuten die Forscher im „Überpflegen“ der Haut, die durch die Versorgung mit zu viel Feuchtigkeit und den Gebrauch von aggressiven Reinigungsprodukten nachhaltig aus der Balance gebracht wird. Durch die Milieuänderung und Quellung der obersten Hornschicht verliert die Haut ihre natürliche Schutzfunktion, sodass Hefepilze und Bakterien sich leicht einnisten können und es in der Folge zu einer Entzündungsreaktion kommt.

Die Behandlung braucht Zeit

Steht der Verdacht einer perioralen Dermatitis im Raum, sollte dieser mit einem Facharzt abgeklärt werden, um andere Hauterkrankungen auszuschließen. Treten gleichzeitig Beschwerden wie Verstopfung oder Kopfschmerzen auf, könnte ein Teil des Therapiekonzepts in einer Analyse der Darmflora bestehen. Falls Make-up und Hautpflege Mittel als Krankheitsauslöser identifiziert wurden, sollte über einen längeren Zeitraum auf deren Gebrauch verzichtet werden. Trotz dieses Verzichts müssen die Erkrankten sich zunächst sogar auf eine Verschlimmerung der Symptome einstellen. Grundsätzlich ist es ratsam, alle aggressiven Waschlotionen zu meiden und das Gesicht nur mit lauwarmem Wasser zu reinigen. Auch das Abtupfen der betroffenen Hautpartien mit abgekühltem Schwarztee kann hilfreich sein, denn die darin enthaltenen Gerbstoffe lindern das Spannungsgefühl und wirken entzündungshemmend.

Auch wenn der Heilungsprozess viel Geduld erfordert, Narben hinterlässt die periorale Dermatitis nicht.

„Dauerbaustelle“ Haut?

Dem Appell der Kosmetikindustrie folgend, die Haut müsse regelmäßig revitalisiert, bearbeitet und verwöhnt werden, lassen wir täglich unzählige Inhaltsstoffe aus teuren Tiegeln und Tuben auf sie einwirken. Dabei ist die Haut nicht nur ein sensibles, sondern auch ein ausgeklügeltes System, das in Balance ausgezeichnet für sich selbst sorgen kann. „Abrüstung“ im Kosmetikschränk könnte ihr helfen entspannt zu bleiben!

Einladung zur kostenlosen Augenüberprüfung

für alle Mitglieder der BERGISCHEN!



**AKTION
VERLÄNGERT**



**JETZT SICHERN:
MITGLIEDERBONUS**

**10%
Rabatt**

**AUF DAS GESAMTE
SORTIMENT!**

für alle Mitglieder der
BERGISCHEN

Aufgrund der großen Nachfrage geht unsere Aktion für alle Mitglieder der BERGISCHEN in die Verlängerung! Bis zum 31. Dezember 2015 bieten wir Ihnen eine kostenlose Sehstärkenbestimmung mit hochauflösender 3D-Technik in unserem Brillen- und Kontaktlinsenstudio in Solingen. 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 Bengez



**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

TIPP IM
BERGISCHEN

Freizeitspaß am Kompostdreieck

:metabolon – Gärten der Technik



(is) Wo früher eine Mülldeponie stand, ist heute Spaß und Spiel angesagt. Auch als außerschulischer Lernort und internationaler Forschungsstandort macht das :metabolon in Lindlar-Remshagen von sich reden. Ira Schneider hat sich für Sie umgesehen und einige besondere Freizeittipps zusammengestellt.

Lernort mit Weitblick

Schon von Weitem erspähen Wanderer im Oberbergischen Lindlar das :metabolon, welches wie ein Kegel aus der Landschaft emporragt. Seit 2011 gibt es im Oberbergischen den Freizeitort auf der früheren Leppe-Deponie, der vom Bergischen Abfallwirtschaftsverband betrieben wird. Im Rahmen des NRW-Strukturprogrammes Regionale 2010 ist im Zuge des Projekts :metabolon eine Anlage entstanden, die sowohl Spielplatz als auch Gewerbegebiet für Umwelttechnik und Umweltinformationszentrum ist. Freizeitspaß heißt hier, neben verschiedenen Führungen zum Thema Abfall, Recycling, Biomasse, Energie und nachwachsende Rohstoffe, auch jede Menge Interaktion für Groß und Klein sowie Fun-Sportarten: Spielgeräte, eine Seilbahn und außergewöhnliche Röhrenrutschen locken, aber ebenso seltene Sportangebote wie Segway, Crossgolf, Biking mit Pumptrack, Longboarding oder Gleitschirmfliegen ziehen Besucher auf das Gelände (siehe Übersicht Freizeitaktivitäten).

Hoch auf dem Kegel: 360-Grad-Panorama in luftiger Höhe

Wer zum ersten Mal kommt, um sich zu informieren, kann immer freitags an einer kostenfreien Führung teilnehmen oder auf eigene Faust den Lernort am „Kompostdreieck“ entdecken. Verschiedene Stationen machen den ressourcenschonenden Umgang mit Abfall anschaulich und vermitteln Wissenswertes zum Thema Stoffumwandlung. Ein Highlight ist die Aussichtsplattform auf der 100 Meter hohen Spitze des ehemaligen Mülldeponiekegels. Über einen 400 Meter langen Fußweg gelangen die Besucher auf die Spitze, wo eine 360-Grad-Panorama-Aussicht des Bergischen Landes für den mühevollen Aufstieg belohnt.

Ein widerstandsfähiger Fallschutzboden in Orange und Grau mit eingebauten Trampolins lädt in luftiger Höhe außerdem zum Springen und Spaßhaben ein. Der Abstieg geht indes um einiges einfacher: Eine 110 Meter lange Doppelrutsche wartet bei gutem Wetter an Wochenenden und Feiertagen auf Aktive. Sie gilt übrigens als die längste ihrer Art in Deutschland. Unten am außerschulischen Lernort wieder angekommen, gibt es verschiedene Spielgeräte wie eine Nestschaukel oder eine Drehscheibe zu entdecken. Das Gelände bietet darüber hinaus mit einem Niedrigseilgarten und Wasserspielen weitere Abwechslung für die Spielpausen.

Music meets :metabolon und mehr

Im Bergischen Energiekompetenzzentrum, das übrigens über ein Bistro mit Sonnenterrasse verfügt, bietet die Ausstellung zum Thema „Haus der Zukunft“ Einblicke in die Bereiche energieeffizientes Bauen und Sanieren, erneuerbare Energien und Energieeffizienz. Das Energieberater-Netzwerk :metabolon steht Besuchern mit kostenfreien Initialberatungen gerne zur Verfügung. Im Rahmen der Musikreihe „music meets :metabolon“ werden 2015 bereits zum dritten Mal Konzepte durchgeführt. Hierzu zählen die Familienmatinee des Oberbergischen Symphonieorchesters sowie das Sommer-Jazzkonzert „BIG STUFF“ mit der Musikschule Wipperfürth. Zusammen mit dem lokalen Netzwerk „Haus der kleinen Forscher“, einer bundesweiten Initiative für die Bildung von Kindern im Kita- und Grundschulalter in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik, finden regelmäßig Workshops für pädagogische Fach- und Lehrkräfte sowie Aktionstage für kleine Forscher statt.





Freizeitaktivitäten

im Überblick

Bikepark

In Kooperation mit der Ralf Bohle GmbH aus Reichshof, weltweit bekannt durch die Reifenmarke Schwalbe, ist auf dem Gelände ein Bikepark entstanden. Er bietet verschiedene Elemente, die auf die Bedürfnisse von Mountainbike-Fahrern zugeschnitten sind: Einen asphaltierten Pumptrack und den naturnahen Trailpark und seit August 2015 auch einen rasanten Downhill.

Cross-Country-Mountainbike

Auf dem Gelände wurde eine 3,5 Kilometer lange Cross-Country-Mountainbike-Strecke als Teil der Landschaftsgestaltung Metabolon umgesetzt. Die Piste ist eine abwechslungsreiche

Mischung aus steilen Passagen und ebeneren Abschnitten mit guter Aussicht. Die Strecke führt einmal um das gesamte Gelände herum und ist durch Zäune von den Verkehrsstraßen des Entsorgungszentrums Leppe getrennt. Betreiber der Cross-Country-Mountainbike-Strecke ist der Verein Steil-Bergab e.V. aus Waldbröl.

Crossgolf-Parcours

In Zusammenarbeit mit dem Verein Crossgolf Waldböl e.V. richtet das Metabolon einen festen Crossgolf-Parcours quer über das Gelände ein. Auf Anfrage entwickelt der Verein aber schon jetzt für Gruppen oder Betriebsausflüge eine Route über das Gelände und erklärt auf Wunsch die Spieltechnik.



Pumptrack

Auf Metabolon befindet sich der deutschlandweit erste asphaltierte Pumptrack. Der Pumptrack ist eine etwa zwei Meter breite Piste für Mountainbiker und BMXler, in die zahlreiche Bodenwellen und Steilkurven eingebaut sind. Die Radfahrer können hier ihre Geschicklichkeit durch Gewichtsverlagerung austesten.

Segway-Touren

Das sehr hügelige, aber über weite Strecken asphaltierte Gelände von Metabolon eignet sich hervorragend für eine Fahrt mit dem klimaneutralen Solarroller. Im Eingangsbereich steht eine Fläche für Anfänger als Testparcours zur Verfügung.

Gleitschirmfliegen

Seit September 2011 hat der Delta Club Rheinland e.V. eine Erlaubnis für Testflüge von der Aussichtsplattform des Metabolon-Kegels hinunter.

Longboarding Freeride

Im Rahmen des Hochschulsports Köln nutzen Longboarder den Verkehrsweg am Standort sonntags als Abfahrtsstrecke. Die ein Kilometer lange Abfahrt bietet viel Abwechslung und eine schöne Aussicht. Auf dem Gelände befinden sich auch Streckenabschnitte mit geringem Gefälle, die für weniger fortgeschrittene Fahrer geeignet sind.

Mehr zu den einzelnen Aktivitäten, Teilnahmemodalitäten und Öffnungszeiten finden Interessierte auf www.metabolon.de.



Wandertipps

Per pedes zum Metabolon

Vom LVR-Freilichtmuseum in Lindlar (Besucherparkplatz an der L 299, Start Bushaltestelle) führt ein 7,5 Kilometer langer Wanderweg (Wanderzeichen M1, JH, X) zum Metabolon. Die Strecke leitet Wanderer an der Kläranlage vorbei an Schloss Heiligenhoven zur Jugendherberge und läuft dann teilweise durch Waldgebiet nach Remshagen. Auf dem Jugendherbergsweg JH gelangt man über einen Höhenweg in den Lindlarer Wald. Auf dem Weg, östlich von Lindlar bei der Ortschaft Eichholz, befindet sich ein sehenswerter Kreisverkehr, der mit dem Sedimentgestein Grauwacke verziert ist. Außerdem schmückt ein 200 Jahre alter und zwei Tonnen schwerer Schleifstein die Verkehrsinsel an der L 299. Die Lindlarer Grauwacke entstand im Zeitalter des Devon und ist ein beliebtes Naturmaterial, beispielsweise im Straßenbau. Ab 1884 wurden die Grauwackesteine aus dem Steinbruch mit einem Vierspänner über die Wolfsschlade den Berg hinauf bis zum heutigen Keisel hochgezogen. Zwei Pferde zogen die schwere Last dann über Eichholz zum Bahnhof nach Engelskirchen. Eine Sitzgruppe aus dem grauen Gestein lädt am Waldrand zur Rast ein. Von hier aus kann man das Metabolon auch schon als Kegel in der Landschaft entdecken.

Eine genaue Beschreibung der Wanderroute findet sich unter: www.metabolon.de/metabolon/wanderweg-lindlar-leppe.aspx

Grauwacke in Lindlar entdecken

Wer sich einmal auf die Spur der Grauwacke in Lindlar begeben möchte, kann entlang des Steinhauerpfads wandern. Der Streifzug Nr. 8 im Bergischen Wanderland startet direkt am Marktplatz und führt aus der Ortsmitte von Lindlar hinauf in den Brungerst – das alte Abbaugelände der Lindlarer Grauwacke. Geführte Wanderungen und Wanderinfos bietet außerdem die Lindlar Touristik.

www.bergisches-wanderland.de/de/streifzuege

www.bergischegrauwacke.de

www.lindlar.de (Tourismus)

MONSTER-ALARM!

FÜR EUCH!

Dieses Mal geht es um echte und erfundene Monster. Ihr lernt Tiere kennen, die schaurig-schön aussehen, könnt etwas Tolles gewinnen und erfahrt, wie man „Monsterglibber“ selber macht! Also, viel Glück und viel Mut: Monster sind unheimlich gut!

Der Anglerfisch

Mit seinem weit aufgerissenen Maul und den spitzen, durchsichtigen Zähnen könnte er die Hauptrolle in einem Gruselfilm spielen! Er wohnt in den tiefsten Tiefen der Ozeane und hat über seinem Kopf ein leuchtend-klebriges Federbüschel. Mit dieser Schleimlampe lockt er seine Beute an. „Ich geh mit meiner Laterne ...“



Der Koboldmaki

Sieht er nicht aus wie ein naher Verwandter von „Dobby“, dem Hauselfen aus „Harry Potter“? Diese riesigen Augen! Der Koboldmaki ist ein Halbaffe und lebt auf Borneo, Sumatra und in Indonesien. Er gibt bei Einbruch der Nacht ein seltsames Gemurmel von sich und kann seinen Kopf ganz weit nach hinten verdrehen.



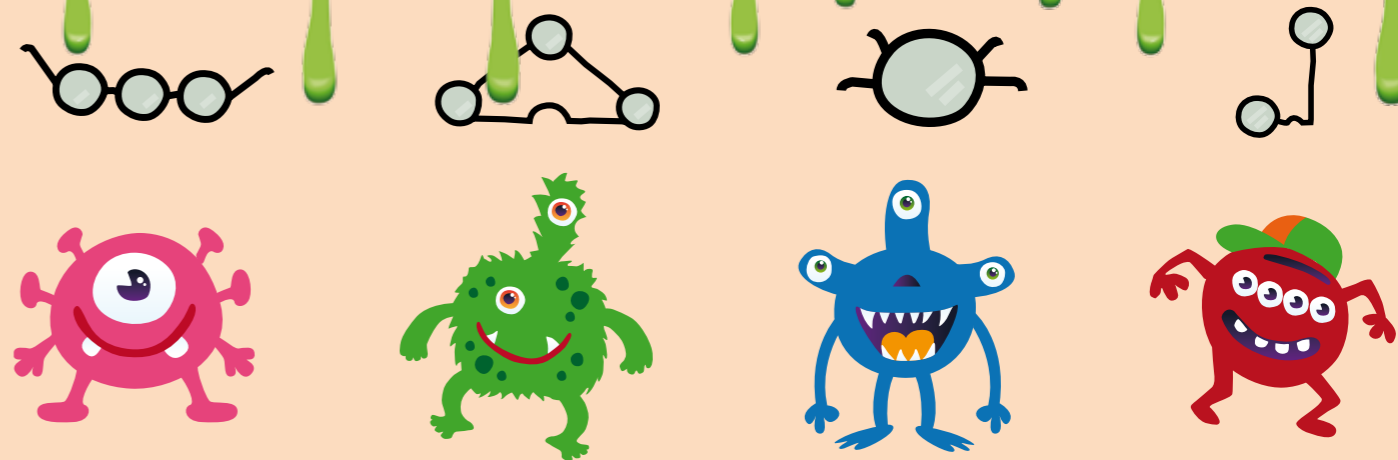
Die Hausstaubmilbe

Sie ist winzig klein und für das menschliche Auge nur unter dem Mikroskop sichtbar. Jetzt müsst ihr stark sein: Sie sieht zwar aus, als lebe sie auf einem anderen Planeten, aber sie wohnt in Betten und Polstermöbeln und ernährt sich dort von abgefallenen Hautschuppen! Zum Glück seid ihr viel, viel größer als sie!



Der Axolotl

Dieses eigenartige blassrosa Wesen mit den lustigen roten Büscheln um den Kopf ist sehr selten geworden. Sein aztekischer Name bedeutet übersetzt: „Wassermonster“. Man findet es nur im Xochimilco-See in Mexiko. Zu den Lieblings Speisen dieses durchsichtigen Lurches gehören Würmer und Planktonsuppe!



CARMEN

KUNO

KRALLE

OTTO

Auch Monster brauchen Durchblick!

Was passiert eigentlich, wenn Monster schlecht sehen können? Na klar, dann brauchen sie eine Brille! Aber einige Monster haben mehr als nur zwei Augen, manche haben nur eins oder ihre Glubschen sitzen an ganz anderen Stellen. Bitte ver helft den kleinen Monstern zu mehr Durchblick. Welches Brillengestell passt zu welchem Monstertyp? Und wer findet keine passende Brille und braucht eine Sonderanfertigung?

Nessie, das Seeungeheuer!

Über das berühmte Ungeheuer erzählt man sich viele Geschichten. Es soll in dem See „Loch Ness“ in Schottland hausen und dort zum ersten Mal vor 1500 Jahren aufgetaucht sein. Angeblich hat das geheimnisvolle Wesen einen langen Hals und einen kleinen Kopf. Jedes Jahr versuchen „Nessie-Fans“ aus aller Welt, einen Blick auf das Ungeheuer zu erhaschen. Wie stellt ihr euch Nessie vor?



GEWINNSPIEL!

Welches Monster braucht eine Brillen-Sonderanfertigung? Schreibt dessen Namen auf eine Postkarte und malt „Nessie“ dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 4 Exemplare des Memospiels „Schattenmonster“ und 4 Exemplare des Buchs „Drachenspuk und Monsterschreck“. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 11.11.2015 bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

MONSTERGLIBBER ZUM SELBERMACHEN!

Für den coolen Monsterglibber benötigt ihr: 100 Milliliter Wasser, 130 Gramm reine Maisstärke, Lebensmittel-farbe, eine Schüssel und eine Unterlage. Schüttet das Wasser in die Schüssel und löst etwas Lebensmittel-farbe darin auf. Nun rührt ihr nach und nach mit einem Schneebesen die Maisstärke unter, bis der Glibber sich monsternmäßig gut anfühlt, also glibberig-fest, aber dennoch wie eine Flüssigkeit verrinnt!



Aufbrühen. Eingießen. Abschalten.

(is) Belebend und gesundheitsfördernd, aber auch entspannend und gemütlich – so empfinden viele ihre Tasse Tee. Ein Blick auf die verschiedenen Sorten und Qualitäten kann sich beim Einkaufen lohnen. Ira Schneider hat sich im Teesortiment umgeschaut und mit Ernährungsexpertin Doris Kallenbach über das wohl älteste und beliebteste Aufgussgetränk der Welt gesprochen.

Seit rund 5000 Jahren gibt es den schwarzen und den grünen Tee, den man aus den Blättern der Teepflanzen „Camellia assamica“ (Assam-Tee) und „Camellia sinensis“ (chinesischer Tee) gewinnt. Die Sortenvielfalt scheint schier grenzenlos und ist nicht nur von den Kreuzungen aus den Teepflanzen abhängig, sondern auch von den unterschiedlichen Anbau- und Klimaregionen sowie der Verarbeitung der Blätter. So beeinflussen Lagen, Jahrgang, Erntezeitpunkt,

Blattgrade und Sorgfalt bei der Pflückung die unterschiedlichen Qualitäten.

Von ganz grob bis ganz fein

Bei der ersten Ernte nach dem Frühjahrsmonsun-Regen in Nord-Indien sind die Blätter der Teepflanze noch klein und zart. Während die gewonnene Qualität mit dem Namen „First Flush“ (erster Trieb) für ein besonders feines Tee-Aroma steht, zählt der „Second Flush“ mit einem kräftigeren Aroma bei der Ernte zwischen Ende Mai und Juli zu den höchstbezahlten Tees. Weltbekannt sind die Teedistrikte „Assam“ in Nordindien – welcher besonders schwere, würzige Tees hervorbringt – und „Darjeeling“ an den Südhängen des Himalaja. In der Höhenlage von 1000 bis 2400 Metern reifen besonders blumige Aromen. „Souchong“ steht für die sehr grobe Blattsortierung bei Schwarztee. Unter „Dust“ versteht man kleine, fein zerriebene Blätter, die wir in den klassischen Teebeuteln finden können.

Schwarz, grün oder weiß

Beim grünen Tee, der im Gegensatz zu schwarzem Tee unfermentiert ist, werden die Blätter nach der Ernte erhitzt. Die Blätter bleiben grün und ein weicher, rauchiger Geschmack ist das Ergebnis. Der „Oolong-Tee“ ist ein halbfermentierter Tee mit vollmundigem Aroma, der geschmacklich zwischen dem schwarzen und dem grünen Tee liegt. Mit „Weißem Tee“ meint man die kleinen, ungeöffneten Blattknospen und jungen Blätter, welche ein samtig-weiches Aroma haben und als edelste Teesorte aus China gelten.

Geschmackliche Vielfalt aus Südafrika und Südamerika

Neben dem schwarzen und dem grünen Tee werden auch Aufgüsse von getrockneten Kräutern, Wurzel- und Fruchtbestandteilen als Tee bezeichnet. So stammt der Rooibos-Tee von den Nadeln eines ginsterähnlichen Gewächses mit Ursprung in Afrika und besitzt ein eher mildes und weiches Aroma. Mate-Tee gewinnt man aus

den getrockneten Zweigen des Matestrauchs, der mit der bei uns wachsenden Stechpalme verwandt ist und in den subtropischen Hochlandwäldern im Süden Brasiliens wächst. Dieser Tee zeichnet sich durch eine erdige, rauchige und zugleich süße und säuerliche Note aus.

Schon probiert?

Noch recht neu im hiesigen Teesortiment ist der Matcha-Tee. Der zu feinstem Pulver vermahlene Grüntee besitzt überwiegend ein lieblich-süßes, zuweilen – bei späteren Pflückungen – auch leicht herbes Aroma. Die Teeblätter werden vor der Ernte beschattet, so dass die Farbe der Blätter intensiv grün bleiben. Bei der japanischen Teezeremonie gibt der Teemeister etwa ein bis zwei Gramm des Pulvers in eine Matcha-Schale, überbrüht es mit 60 bis 100 Milliliter heißem Wasser und schlägt es mit einem Bambusbesen schaumig auf. Auch als Zutat von Speisen ist das Matcha-Teepulver in der japanischen Küche zu Hause. Wellness-Anhänger rühren es wegen seiner gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe und tiefgrünen Farbe auch gerne in Fruchtsaft- oder Milchmix-Getränke.

Es gibt kein bestimmtes Rezept für die Bereitung vollkommenen Tees. Jede Art, die Teeblätter herzurichten, hat ihre Individualität, ihr besonderes Verhältnis zu Wasser und Wärme, hat ihre Erbschaft an Erinnerungen und weiß ihre höchste Geschichte zu erzählen.

Kakuzo Okakura (Das Buch vom Tee, 1919)

Balsam für Körper, Geist und Seele

Vor allem schwarzer und grüner Tee sind in den letzten Jahren in den wissenschaftlichen Fokus gerückt. Denn sie haben eine jahrtausendalte Geschichte und sind als aromatisches Heilgetränk für Körper, Geist und Seele in fernöstlichen Kulturen hoch geschätzt. Tatsächlich sind Schwarz- und Grüntees reich an sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Polyphenolen. Diese haben eine antioxidative Wirkung und helfen bei der Bekämpfung freier Radikaler. Den zellschädigenden Sauerstoffverbindungen kommt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung vieler Erkrankungen zu, die das Immunsystem und die Hautalterung betreffen. Buddhistische Mönche waren die ersten, die die vielseitige Wirkung des Tees erkannten, die Pflanze in ihren Klostergärten anbauten und die Teekultur in China und nachfolgend auch in Indien und in Japan verbreiteten. Besonders schätzten sie die vitalisierende Wirkung des Getränks, welches es ihnen ermöglichte, wach zu bleiben und über



Stunden zu meditieren. „Im Gegensatz zu Kaffee geht das Koffein im Tee langsamer ins Blut und hält länger an. Tees sind generell etwas magen- und darmschonender als Kaffee“, weiß Ernährungsberaterin Doris Kallenbach. Anfang des 17. Jahrhunderts brachten Portugiesen und Niederländer den Tee mit nach Europa. In einigen Ländern entwickelte sich rund um das Heißgetränk eine ausgesprochen lebhaftige Tischkultur.

Andere Länder, andere Trinkgewohnheiten

Bis heute tun es echte Teetrinker den buddhistischen Mönchen gleich. Sie nehmen sich Zeit, um eine gute Tasse Tee zuzubereiten. Sie schaffen mit dem Ritual der aufmerksamen Zubereitung und des bewussten Genusses für sich immer wieder kleine Ruheinseln im sonst hektischen Alltag. Neben der traditionellen Teezeremonie in Japan, die wegen ihrer Komplexität in speziellen Teeschulen von Meistern gelehrt wird, haben auch andere Kulturen ihre Bräuche rund ums Teetrinken entwickelt. Die Inder schätzen Tee, den man mit Gewürzen und Milch aufkocht. In Russland und in der Türkei steht der Samowar oder Semaver, eine besondere Kanne zur Teebereitung, im Zentrum des gemütlichen Tee-genusses. In England wird der „Five o’Clock Tea“ mit süßen und herzhaften Häppchen zelebriert. „Teezeremonien, so wie man sie beispielsweise auch in Ostfriesland antrifft, bringen eine ganz besondere Atmosphäre mit sich, die nach einem anstrengenden Tag beim Entschleunigen helfen. Es ist ein besonderes Erlebnis, wenn die Kluntje knistern und die Sahnewölkchen im Tee aufsteigen. Kandiszucker und Sahne im Tee unterstreichen außerdem den Geschmack“, so Doris Kallenbach. In kleinen Mengen genossen, seien diese Beigaben aus ernährungsphysiologischer Sicht durchaus in Ordnung und steigerten den Genuss. Tun wir es den buddhistischen Mönchen gleich und begeben uns mal wieder öfter auf den „Chado“, den Weg des Tees. Um es mit einem Teezitat aus Asien auf den Punkt zu bringen: Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen.



Gehören zum Matcha-Tee: die Matcha-Schale und der Bambusbesen

Zubereitung des Tees

Ein gut zubereiteter Tee wirkt belebend und verwöhnt die Sinne. Neben der Teequalität sind auch die Teemenge, die Wasserqualität und die Ziehzeit ausschlaggebend. Pro 250 Milliliter Wasser rechnet man rund einen Teelöffel Tee. Bei zerkleinerten Blättern (Broken-Qualität) reicht ein gestrichener Teelöffel, bei unzerkleinerten Blättern, sogenanntem Blatttee, ein gehäufte Teelöffel. Fannings- (Teeblätter kleiner als Broken) und Dust-Qualitäten (Teeblätter fein zerrieben und gesiebt) werden im Übrigen wegen des kräftigen Aufgusses überwiegend für Teebeutel verwendet.

Genießen mit allen Sinnen



Ernährungsberaterin Doris Kallenbach aus Hilden ist ein Tee-Fan. Die Teekultur mit ihren gemütlichen Ritualen, die wie eine Entschleunigungskur wirkt, aber auch der Zusatznutzen der unterschiedlichen Teesorten faszinierten sie. „Für die kalte Jahreszeit sind heiße Gewürztees wunderbar wärmend. Der populär gewordene Chai-Tee beispielsweise wirkt in der TCM als Metallelement, das die Bronchien frei macht sowie Lunge und Dickdarm anspricht. Gewürze wie Pfeffer, Kardamom, Zimt, Nelken und Vanille sind außerdem Stimmungsaufheller“, so die Expertin. Beim Kauf empfiehlt sie, nicht einfach nach der Nase vorzugehen und irgendwelche Beutelchen mit Aromen zu kaufen, sondern schon genau hinzuschauen. Auch selbst gemachte Gewürztees sind eine gute Alternative zu fertigen Mischungen. Zum Ausprobieren für zu Hause empfiehlt sie ein würzig-wärmendes Teerezept.

Tee hat nicht die Arroganz des Weines – nicht das Selbstbewusstsein des Kaffees – nicht die kindliche Unschuld von Kakao. Im Geschmack des Tees liegt ein zarter Charme, der ihn unwiderstehlich macht und dazu verführt, ihn zu idealisieren.

Laotse (chin. Philosoph)



Echter indischer Gewürztee

Zutaten: für 1 Liter Tee

- Ingwer, frisch
- Kardamom, 10 Stück
- Gewürznelken, 12 Stück
- Schwarzer Pfeffer, 10 Stück
- 1 TL schwarzer Tee pro Liter
- ½ l Milch, 1,5 % Fettgehalt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- etwas frisch geriebener Muskat

Zubereitung:

Ingwer nach Bedarf fein reiben. Die Gewürze im Mörser fein zerstampfen. In der Zwischenzeit ⅓ Wasser und ⅓ Milch zum Kochen bringen. Die Gewürzmischung dazugeben und aufkochen. Den schwarzen Tee zugeben und auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln. Zwischendurch umrühren.

Nach Geschmack mit Honig süßen.





Betreff: Artikel „Impressionen aus dem Kundenzentrum Wuppertal“

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit großem Interesse habe ich Ihr Kundenmagazin gelesen. Die Impressionen aus dem Kundenzentrum Wuppertal sind sehr aussagefähig und kommen bestimmt bei Ihren Kunden gut an. Die Seite und das gesamte Magazin gefallen mir sehr gut. Ich komme gerade vom Objekt und freue mich immer wieder über die sehr schöne Außengestaltung.

Mit freundlichen Grüßen

Helga Rösner

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),
Karin Morawietz (km), Liane Rapp (Ira),
Ira Schneider (is), 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
S. 6: Alf Dahl
S.7: Städtisches Klinikum Solingen
S. 8-9: Pieper Verlag, München
S. 12-15: [metabolen](http://metabolen.com)

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 31. August 2015

Auflage: 48.000

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 2262-408, 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 2262-408 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.

03-2015

Porto zahlt die BERGISCHE

Deutsche Post **WERBEANTWORT**

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
 Vertriebspartnerschaft
 Postfach 19 05 40
 42705 Solingen



03-2015

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