

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

BELEBEND

Mit Ayurveda das Wohlbefinden steigern

GEHALTVOLL

Der Granatapfel:
die „Frucht der Götter“

BEWEGEND

In Form bleiben durch gesunde Faszien

HISTORISCH

Eine Zeitreise durch das
Henriette Davidis Museum

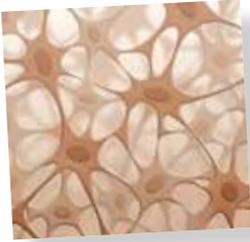
4. Quartal 2015 / Ausgabe 63

Inhalt

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



22 **Buchtipps**
Der Bergische Krimi
„Wupper Wut“ von Oliver Buslau



8 **Sport**
In Bewegung bleiben: Was Sie über Faszien wissen sollten



16 **Wellness**
Mehr Wohlbefinden durch Ayurveda



18 **Ernährung**
Der Granatapfel: Da steckt mehr drin, als man denkt



TIPP IM BERGISCHEN

10 **Ein Nachmittag wie vor 150 Jahren**
Das Henriette Davidis Museum in Wetter

21 **Kommunikation**
Jugendsprache für Anfänger



14 **Für Kinder**
Schlafenszeit – seid ihr bereit?

MIT GEWINNSPIEL!



Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch im Jahr 2016 können Sie als Mitglied der BERGISCHEN sicher sein, dass Sie bei uns die bestmögliche Mischung aus Leistung, Service und Preis erhalten. Der beliebte Flexibonus, das umfangreiche Präventionsbudget und der „Heimvorteil“ mit interessanten Angeboten unserer regionalen Kooperationspartner bieten Ihnen weiterhin ein attraktives Gesamtpaket. „Qualität mit Heimvorteil“: Diesem Leitspruch bleiben wir auch 2016 treu. Mehr über das vergangene Jahr 2014 bei der BERGISCHEN bietet Ihnen der detaillierte Geschäftsbericht 2014. Mehr dazu auf Seite 5.

Regionale Themen bleiben auch im neuen Jahr ein fester Bestandteil der „informiert!“. Eine „Tatortbegehung“ in Remscheid können Sie auf Seite 22 mit dem bergischen Buchautor Oliver Buslau miterleben. Sein neuer Roman „Wupper Wut“ führt wieder quer durch das Bergische Land und sorgt für viele spannende Lesestunden.

Noch mehr in der Region erleben: Unser Tipp im Bergischen nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise in das Deutschland vor gut 150 Jahren. Ein Besuch des Henriette Davidis Museums in

Wetter führt Sie auf die Spuren der berühmtesten deutschen Kochbuchautorin.

Unser Gesundheitsthema ab Seite 8 befasst sich mit dem sogenannten Faszientraining, einem gezielten Training des muskulären Bindegewebes. Wissenswertes rund um die „Frucht der Götter“, den Granatapfel, und die traditionelle indische Heilkunst „Ayurveda“ können Sie ab Seite 16 entdecken.

Viel Glück, Erfolg und Gesundheit im Jahr 2016 wünscht Ihnen das Team der BERGISCHEN KRANKENKASSE.



Termine

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal



11. Januar 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

Internetsucht – wie viel Internet ist gesund?

Im Zug, am Arbeitsplatz, beim Spaziergang und natürlich am heimischen Esstisch: Das Internet ist heute überall. Während Handys vor einigen Jahren noch ein rares Luxusgut waren, geht die Entwicklung der Online-Revolution in einem halsbrecherischen Tempo voran, bei dem es schwierig ist, den Überblick zu behalten. Diese neue, digitale Welt bringt auch neue Probleme mit sich – Stichwort: Internetsucht.

8. Februar 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

Erziehung: Gelassenheit oder Konsequenz?

Ein Kind erziehen – das ist wohl eine der anspruchsvollsten Aufgaben, die man sich vorstellen kann. Schließlich geht es um nicht weniger, als eine kleine Persönlichkeit beim Heranwachsen und Selbstständig werden zu begleiten. Sicherlich gibt es unzäh-

lige unterschiedliche Alltagssituationen, die immer wieder neue Entscheidungen erfordern. Vieles davon fällt unter ein großes Thema: Es geht um die richtige Konsequenz.

14. März 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

Laufen: So klappt ein erfolgreicher Einstieg

Es klingt so einfach: Schnell die Laufschuhe überstreifen, wenn einem gerade danach ist – und dann geht es auch schon ab nach draußen. Joggen bietet in der Tat einen guten Einstieg in ein sportlicheres Leben. Aber auch hier will einiges berücksichtigt werden – ganz besonders dann, wenn man noch Anfänger ist.

Unsere Expertenchats sind kostenlos, vertraulich und anonym.



Expertenchat verpasst?

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



Kostenlose Vorträge

Bergische Vorteile richtig nutzen

Erfahren Sie mehr über den neuen Beitragssatz und die vielen Extraleistungen der BERGISCHEN im Jahr 2016. Sichern Sie sich alle Vorteile.

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

7. Januar 2016, 18:00 bis 18:45 Uhr

Kundenzentren Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach



Bergische Fitness-Wochen 2016

In Zusammenarbeit mit dem SPORTFORUM Wuppertal präsentiert Ihnen die BERGISCHEN die „Bergischen Fitness-Wochen 2016“. Die Kurse laufen über fünf Wochen und starten mit dem ersten Trainingstermin. Sie können selbst entscheiden, ob Sie die Themenbereiche „Rückentraining“, „Herz-Kreislauf-Training“ oder „Muskeltraining“ in den Kursen durchführen. Natürlich können Sie sich auch einen individualisierten Trainingsplan erstellen lassen. In den kostenfreien Infoveranstaltungen erfahren Sie mehr über die Details rund um unsere Aktionswochen.

Freitag, 4. März 2016, 19:30 Uhr

Samstag, 5. März 2016, 11:00 Uhr

Freitag, 11. März 2016, 19:30 Uhr

Samstag, 12. März 2016, 11:00 Uhr

SPORTFORUM Wuppertal, Hofkamp 19, 42103 Wuppertal

Das Extra für Sie: Als Versicherte der BERGISCHEN zahlen Sie bei Teilnahme an der Aktion nur 25 Euro statt 110 Euro (regulärer Kurspreis).

Kostenlose Anmeldung unter 0202 4427-59 oder per E-Mail an info@sportforum-wuppertal.de

Schreiben Sie uns

Sie haben Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Sie wünschen sich mehr Hintergrundinformationen, Tipps oder weitere Empfehlungen? Dann senden Sie uns Ihren Leserbrief an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen (Oder per E-Mail: redaktion@die-bergische-kk.de)



Mit Ihrer Einsendung stimmen Sie einer möglichen Veröffentlichung zu. Es können jedoch leider nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis.

Geschäftsbericht 2014 ab sofort online verfügbar

(ma) Einen transparenten Überblick über die Rechnungsergebnisse und Aktivitäten der BERGISCHEN für das vergangene Jahr gibt Ihnen der Geschäftsbericht 2014. Neben „harten“ Zahlen und Fakten finden Sie Interessantes zum sozialen Engagement der BERGISCHEN. Mit zahlreichen Aktionen haben wir auch 2014 unser Vorhaben eingehalten, vor allem die Menschen in der Region zu unterstützen.

Sehr erfreulich: 2014 wurde der Service der BERGISCHEN zum vierten Mal in Folge über den TÜV Saarland mit der Note 1,9 bewertet. Auch die Leistungen der BERGISCHEN waren 2014 ausgezeichnet: BESTE Krankenkasse für Alternativmedizin, TOP-Krankenkasse für Familien, BESTE Gesundheitsförderung, um nur einige Auszeichnungen zu nennen. Das überzeugte auch 2.554 neue Versicherte, die 2014 zu den mittlerweile 70.000 Menschen hinzukamen, die der BERGISCHEN als solide regionale „TOP-Krankenkasse“ mit sehr gutem Service vertrauen.



Sie würden gerne mehr erfahren? Der ausführliche Geschäftsbericht 2014 ist für Sie unter www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht als PDF-Dokument zum Download hinterlegt.



Aktiv gegen Korruption und Fehlverhalten im Gesundheitswesen

(jk) Korruption in Unternehmen und Behörden des Gesundheitswesens wird in der Öffentlichkeit immer wieder diskutiert. Durch Abrechnungsmanipulationen oder Schwarzhandel mit Versichertenkarten werden Gelder entzogen. Der dadurch entstandene Schaden trifft alle.

Schon vor Jahren richtete die BERGISCHE eine Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen ein. Der Fokus liegt hier auf der Verfolgung des Missbrauchs von Finanzmitteln der BERGISCHEN Krankenkasse (§ 197 a Sozialgesetzbuch V) Die BERGISCHE hat nun ergänzend ein System zur Vorbeugung von Korruption eingeführt. Ziel ist es, Fehlverhalten bereits im Vorfeld aufzugreifen und zu verhindern.

So unterstützen Sie uns: Informieren Sie uns bitte, wenn Ihnen konkrete Hinweise vorliegen. Wir behandeln Ihre persönlichen Angaben streng vertraulich. Bitte bedenken Sie, dass anonyme Hinweise oft Fragen offenlassen. Daher ist es hilfreich, wenn Sie uns den Sachverhalt so ausführlich und konkret wie möglich schildern. Damit ermöglichen Sie uns, effizienter zu arbeiten.

Ihr Ansprechpartner

Jens Knust
Postfach 19 05 40
42705 Solingen
Telefon: 0212 2262-153
Fax: 0212 2262-5153
E-Mail: gegen.korruption@die-bergische-kk.de

notiert



Abwehr stärken in der kalten Jahreszeit

(ma) Bei kalten Außentemperaturen ohne ausreichende Abwehrkräfte haben Bakterien und Viren ein leichtes Spiel. Mit wenigen Mitteln können Sie aber Ihr Immunsystem stärken, sodass Husten, Schnupfen & Co. keine Chance haben.

Auch wenn es draußen ungemütlich ist: Gehen Sie täglich eine halbe Stunde an die frische Luft. Zwischendurch für ein paar Minuten die Fenster öffnen und tief ein- und ausatmen. Das sorgt dafür, dass der Zellstoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt wird.

Sparsam in Wohnräumen heizen: Trockene Heizungsluft sorgt dafür, dass Mund, Rachen und Nase anfällig für Viren und Bakterien sind. Für Wohnräume sind 21 Grad, fürs Schlafzimmer 18 Grad ideal.

Besonders in der kalten Jahreszeit wichtig: eine gesunde und vor allem vitaminreiche Ernährung. Täglich viel frisches Obst und Gemüse der Saison essen.

Vor jeder Mahlzeit gründlich die Hände waschen. Handschweiß ist eine ideale Brutstätte für Bakterien und Viren. Also auch Vorsicht beim Händeschütteln.



Digitales Burnout durch Smartphone-Nutzung?



(ma) Für viele Menschen ist das Smartphone ein fester Bestandteil des Lebens geworden – für einige ist ein Tag ohne Smartphone sogar schon fast undenkbar. Eine aktuelle Studie der Universität Bonn regt hier zum Nachdenken an. Das Fazit der Forscher: „Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich.“

Mithilfe der App „Menthal“ wurde die Handynutzung von 60.000 Personen analysiert. Im Ergebnis aktivierten die Nutzer 53 Mal am Tag ihr Smartphone und unterbrachen alle 18 Minuten ihre aktuelle Tätigkeit. Ist dieses Verhalten auf junge Menschen begrenzt? Laut den Ergebnissen der Studie zieht es sich quer durch alle Alters- und Sozialschichten. Vielleicht wäre eine „digitale Entschlackungskur“ in beruflichen und privaten Bereichen eine

Überlegung wert. Der gute alte analoge Wecker anstatt eines Smartphones am Nachttisch wäre doch ein guter Start, oder?

Quelle: Universität Bonn



Materialien und Inhaltsstoffe in Kinderprodukten



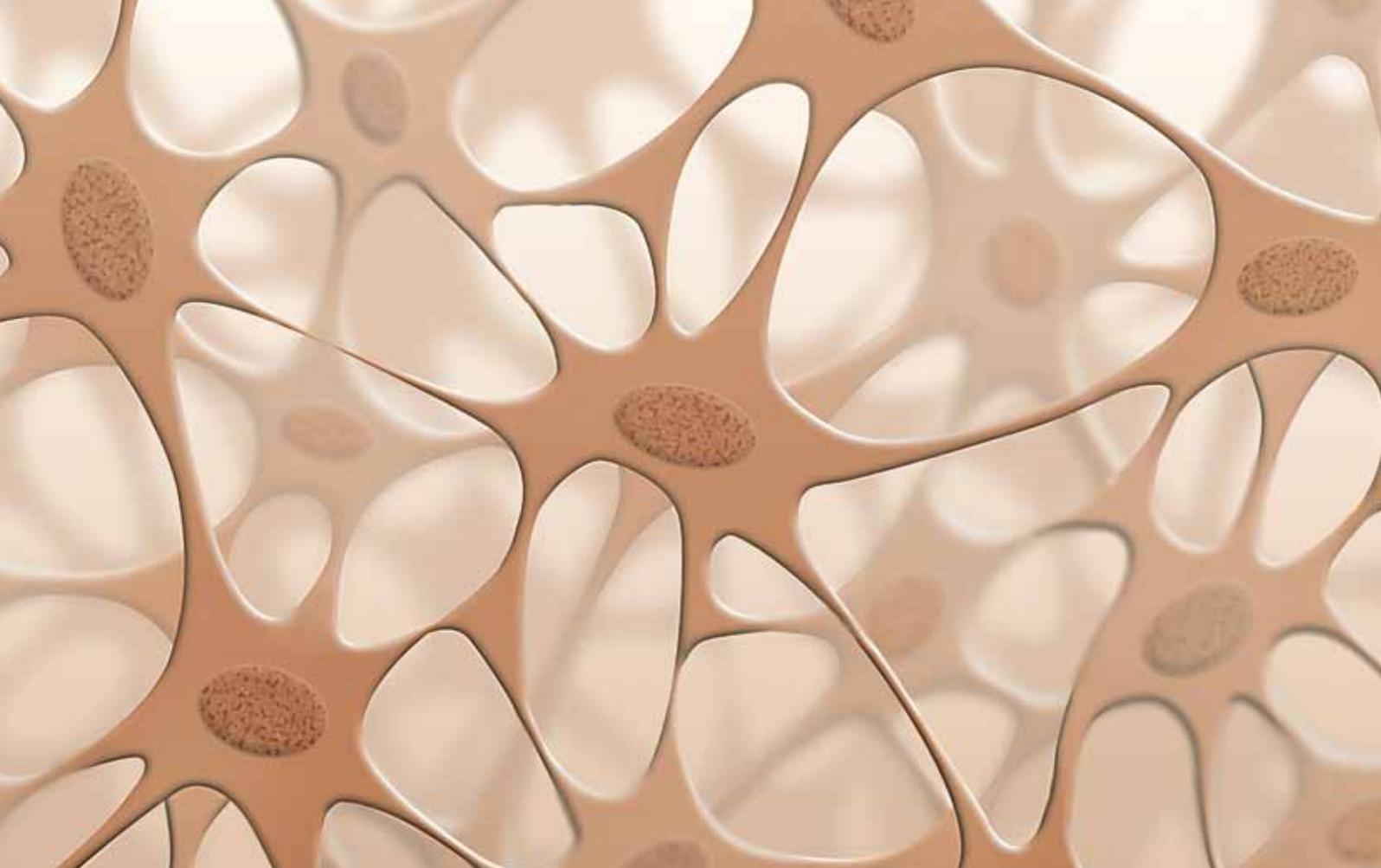
(ma) Bereits seit dem Jahr 2014 ist die Sicherheitsinitiative „Kleine Helden leben sicher“ aktiv. Ziel der vom Bundesverband Deutscher Kinderausstattungs-Hersteller e. V. ins Leben gerufenen Initiative: Aufklärung über Materialien und Inhaltsstoffe in Kinderprodukten.

Kinder sind von Geburt an kleine Entdecker, die alles anfassen, fühlen und oft auch in den Mund stecken wollen. So bleibt es nicht aus, dass der Nachwuchs mit allerlei Materialien in Berührung kommt. Die Initiative „Kleine Helden leben sicher“ setzt hier

an. Sie bietet speziell Eltern einen Anlaufpunkt für Fragen zu Materialien und Inhaltsstoffen in Kinderprodukten. Näheres unter: www.kleinheldenlebensicher.de. Interessierte Eltern finden hier neuste Erkenntnisse und Trends, Gesetzgebungen und Normen werden verständlich erklärt. Für eigene Fragen steht direkt auf der Startseite eine Kontaktmöglichkeit zu Experten zur Verfügung.

Die Initiative ist auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/kleinheldenlebensicher> zu finden.





Struktur eines Fasziengewebes

Fasziniert von Faszien

(mas) Fußball-Weltmeister Bastian Schweinsteiger ist fasziniert von ihnen, Basketball-Ikone Dirk Nowitzki auch. Und Hollywood-Star Gwyneth Paltrow als Gesundheits-Trendsetterin ist es sowieso: fasziniert von Faszien. Dieser Teil des menschlichen Bindegewebes rückt immer mehr in den Mittelpunkt von Sport und Gesundheit. Lange wurden die Faszien in Forschung und Fitness vernachlässigt, inzwischen sind sie die neuen Stars der Szene.

Sie sind 0,3 bis 3 Millimeter dick, bestehen hauptsächlich aus Kollagenfasern und umhüllen unsere Muskeln, Knochen und Organe. Faszien halten unseren Körper zusammen wie ein innerer Ganzkörperanzug, der unsere Muskulatur vor Verlet-

zungen schützt. Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass nicht nur Muskeln, sondern eben auch Faszien Hauptverursacher von Rückenschmerzen sind. „Durch Unterforderung, Überlastung und Stress kommt es zu Umbauprozessen im muskulären Bindegewebe. Die Faszien, die sonst geschmeidig übereinander gleiten, verfilzen, werden spröder und verletzungsanfälliger“, sagt Robert Schleip, Humanbiologe und Faszienforscher an der Universität Ulm.

„Es ist ein wenig so wie bei der Weißwurstpelle“

Schleip, der inzwischen als Faszienforschungsguru gilt, hat ein Faszientraining mitentwickelt. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen. Andererseits

ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur der Faszienfitness.

Gesunde Faszien haben Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln, die Koordination und die Wahrnehmung von Bewegungen. „Es ist ein wenig so wie bei der Weißwurstpelle. Faszien halten alles zusammen. Ob der Oberarm straff oder wackelpuddingartig aussieht, hängt im Wesentlichen von der Spannung dieser Hülle ab“, erklärte Faszienforscher Schleip in einem Interview.

Hype mit Bremse

Die große Zahl von Rückenschmerzpatienten hat aus den Faszientrainings längst ein lohnendes Geschäft gemacht. Viele Fitnessstudios, Osteopathen und Physiotherapeuten oder Reha-Einrichtungen wie das Regionale Therapie-Zentrum in Wuppertal bieten Kurse oder Behandlungen an. Vor allem der Markt für die Hilfsgeräte boomt. Der Marktführer für die Selbstmassage-Rollen, Blackroll, hat seine Produkte im Jahr 2014 nach eigenen Angaben in sechsstelliger Höhe verkauft. Was noch fehlt, sind handfeste Beweise, dass die Arbeit mit der Massagerolle gut für uns ist. „Wir brauchen Studien mit belastbaren Werten“, fordert etwa der Neurophysiologe Werner Klingler. Und auch Faszien-guru Schleip tritt angesichts des Faszien-Hypes leicht auf die

Bremse: „So wie ich den aktuellen Rummel in der Fitness-Szene mitbekomme, wird da auch schon mal mächtig übertrieben. Wenn der aktuelle Hype sich in ein bis zwei Jahren gesetzt hat, bin ich sicher, dass ein allgemeines Verständnis übrig bleibt.“

Heimvorteil für Ihre Gesundheit

Entdecken Sie den „Heimvorteil“ der BERGISCHEN: Wussten Sie schon, dass Sie als Versicherte der BERGISCHEN aus einer Vielzahl an attraktiven Angeboten unserer regionalen Kooperationspartner auswählen können? Bis zu 2x 250,00 Euro jährlich erstattet die BERGISCHEN so zum Beispiel bei Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen des regionalen Therapie-Zentrums (RTZ) in Wuppertal.

Weitere interessante Angebote haben wir für Sie unter www.die-bergische-kk.de/partnerangebote zusammengestellt. Wir beraten Sie gerne auch telefonisch unter 0212 2262-0 oder per Email unter info@die-bergische-kk.de.



Anzeige

Einladung zur kostenlosen Augenüberprüfung für alle Mitglieder der BERGISCHEN!



**AKTION
VERLÄNGERT**



Aufgrund der großen Nachfrage geht unsere Aktion für alle Mitglieder der BERGISCHEN in die Verlängerung! Bis zum 31. Januar 2016 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

Zeitreise:

Ein Nachmittag wie vor 150 Jahren

Auf den Spuren von Henriette Davidis

(is) So wie alle Märchen mit „Es war einmal ...“ anfangen, beginnen Rezepte bekanntlich mit „Man nehme ...“ – eine Floskel, die Gastrosophen keiner geringeren als der Kochbuchautorin Henriette Davidis zurechnen. Was so besonders an der Kochbuchautorin ist, hat Ira Schneider bei einem Besuch im Henriette Davidis Museum erfahren.

Henriette Davidis schuf den ersten deutschlandweiten Küchenratgeber mit Rezepten. Der Grundstein für ihre Rezeptsammlung entstand während ihrer Zeit als Hauswirtschaftslehrerin in Sprockhövel. Obwohl es schon vor ihrem Ratgeber freilich Koch- und Rezeptbücher gab, gelte ihr Werk dennoch als stilprägend für das Genre „Koch- und Ratgeberliteratur“ – so Walter Methler. Der Pfarrer im Ruhestand hat mit seiner Familie in liebevoller Detailarbeit über die Jahre ein Henriette Davidis Museum mit Dokumentationszentrum am Geburtsort der Buchautorin in Wetter an der Ruhr eingerichtet. Das von Henriette Davidis verfasste „Praktische Kochbuch“ hat schließlich erstmals den Versuch unternommen, eine überregionale deutsche Küche des Bürgertums aufzuzeichnen.



*(...) Ich bin weit davon entfernt, meine Ansicht als eine unfehlbare geltend machen zu wollen; eines aber möchte ich von den jungen Frauen mir erbitten, das darin Gesagte nicht ungeprüft zu verwerfen ...
So möge denn durch Verbreitung dieses Werkes mein Wunsch erfüllt werden, den jungen Frauen eine Freundin und zuverlässige Ratgeberin zuzuführen.*

Henriette Davidis

Einblicke in die Zeit des Biedermeier

Immer sonntags und auf Anfrage öffnet das Museum und gewährt Besuchern Einblicke in das Leben der Kochbuchautorin und in die Zeit des Biedermeier. Das Museum besitzt Mobiliar aus dem Davidis'schen Haushalt, zahlreiche zeitgenössische Haushaltsgegenstände und eine Museumsküche, die nach Vorgaben der Autorin eingerichtet wurde. Walter Methler berichtet gerne über Davidis' soziales Engagement, ihre Sicht auf die Stellung der Frau in der Gesellschaft oder Erfindungen der Zeit. Zum Beispiel zeugt eine Kochkiste, die man auch im Museum besichtigen kann, schon früh von Davidis Interesse für technische Neuerungen in der Küche. „In der Kochkiste konnte man Speisen mit Topf einstellen und fertig garen – ohne dass man daneben stehen und rühren musste. Die Hausfrau konnte so nicht nur Zeit, sondern auch Energie sparen“, so Methler. Und sparsames Wirtschaften war das Erfolgsthema der Hauswirtschaftslehrerin Henriette Davidis.

Fräulein Davidis unterrichtet in Sparsamkeit und Genuss
Nachdem der Pfarrerstochter aus Wetter an der Ruhr in jungen Jahren zwei Verlobte verstorben waren und sie unverheiratet blieb, arbeitete sie zeitlebens als Erzieherin, Gouvernante, Krankenpflegerin, Hauswirtschaftslehrerin und Kochbuchautorin. 1841 kam sie als Vierzigjährige nach Sprockhövel, das rund 20 Kilometer von ihrem Geburtsort entfernt ist, um die Töchter der höheren Bergbauleute zu unterrichten. Aber sie war nicht nur auf

gerührt, die Mandeln hinzugehan und die Masse gleichmäßig und ununterbrochen nach einer Richtung $\frac{1}{2}$ Stunde (siehe Nr. 1) gerührt. Dann mischt man das nach A. Nr. 46 zu festem Schaum geschlagene Weiße der Eier leicht durch, sowie hernach das Kartoffelmehl, fällt es sogleich in die bereit stehende zugerichtete Form, stellt sie bei 2 Grad Hitze in den Ofen und läßt diesen Kuchen $1\frac{1}{4}$ Stunde backen. Es darf nicht daran gestoßen werden und die Hitze von unten nicht stärker als die von oben sein.

Zur Verschönerung dieser Torte kann man einen Zuckerguß Nr. 12 darüber machen, solchen mit eingemachten Früchte belegen oder dieselbe mit Pomeranzenschale verzieren, die so dünn wie Papier geschnitten werden muß.

Anmerk. 1 Quentchen ($\frac{1}{10}$ Loth hannov.) Sirisbörnfasz mit dem Kartoffelmehl durch die Masse gerührt, macht sie lockerer und leichter.

31. Mandeltorte mit Weißbrod. Nr. 2. 20 Loth ($6\frac{2}{3}$ L. h.) durchgeseibter Zucker, 18 Loth (6 L. h.) frische süße und 2 Loth ($\frac{2}{3}$ L. h.) bittere geriebene Mandeln, 12—14 Eier, 14 Loth ($4\frac{2}{3}$ L. h.) nicht frisches, fein geriebenes, durchgeseibtes Weißbrod, 1 Zitrone. Man rührt den Zucker, auf welchem die Zitrone abgerieben ist, nebst dem Saft derselben und den Eidottern $\frac{1}{4}$ Stunde nach Nr. 1, fügt die Mandeln hinzu und rührt wieder $\frac{1}{4}$ Stunde. Wenn dies geschehen, mischt man das Weißbrod schnell durch die Masse und danach das von 10 Eiern zu festem Schaum geschlagene Weiße. Die Torte wird nach vorhergehender Angabe gebacken und verzert.

32. Apfelsintorte. Hierzu eine Mandeltorte-Masse von 12 Loth (4 Loth hannov.) geriebenen Mandeln, $\frac{1}{2}$ Pfund durchgeseibtem Zucker, 12 Eier (das Weiße zum Schaum geschlagen), 4 Loth ($1\frac{1}{2}$ L. h.) Mehl und 2 Eßlöffel Arrac. Davon backt man 2 Boden. Dann schlägt man von 2 ganzen Eiern und 4 Eidottern, $\frac{1}{2}$ Pfund geriebenem Zucker, Saft von 4 Apfelsinen, Saft von 2 saftreichen Zitronen und der auf Zucker abgeriebenen Schale einer Apfelsine über Feuer eine Crème, bis sie recht dicklich wird, fällt damit einen Boden, legt den andern darauf und glaciert den Kuchen mit Folgendem: Saft von 2 Apfelsinen wird mit $\frac{1}{4}$ Pfund feinem durchgeseibtem Zucker und 1 Eßlöffel Wasser gerührt und damit nach Nr. 12 verfahren.

33. Kartoffeltorte. Nr. 1. $1\frac{1}{4}$ Pfund Kartoffeln, 16 Eier, $\frac{3}{4}$ Pfund durchgeseibter Zucker, 10 Loth ($3\frac{1}{2}$ Loth hannov.) süße, 2 Loth ($\frac{2}{3}$ L. h.) bittere geriebene Mandeln, 1 Zitrone, 2 gehäufte Eßlöffel pulverisirtes durchgeseibtes Kartoffelmehl oder feine Stärke. Die Kartoffeln werden am vorhergehenden Tage mit der Schale schnell gahr, aber nicht ganz weich gekocht, sogleich abgezogen, wenn sie völlig kalt geworden, gerieben und das, was hinter die Reibe

Sparsamkeit und Effizienz in Haushaltsfragen fixiert, sondern widmete sich auch Genussfragen, die den kulinarischen Horizont der Zeitgenossen erweitern sollten. Wir finden in ihrem Kochbuch neben einfachen Gerichten des Volkes und Anleitungen zur Haltbarmachung von Obst und Sauerkohl genauso feine Speisen mit exotischen Zutaten wie Ingwer oder Ananas. In ihrer Zeit als Hauswirtschaftslehrerin in Sprockhövel hat Henriette Davidis viele ihrer später im „Praktischen Kochbuch“ veröffentlichten Rezepte niedergeschrieben und muss sie auch in einem Backes, der auf dem Grundstück des heutigen Volksbank-Neubaus an der Hauptstraße stand, ausprobiert haben. Einen ganzen Bauernhof soll die engagierte Lehrerin dabei durchgekocht haben, meinen Biografen.

Außergewöhnliche Person der Zeitgeschichte

Die Tatsache, dass Henriette Davidis das Genre der Koch- und Ratgeberliteratur nachhaltig prägte, für die deutsche Küche entscheidende Impulse gab und als Frau in der Gesellschaft des Biedermeier couragiert ihren eigenen Lebensunterhalt bestritt, macht sie zu einer außergewöhnlichen Person der Geschichte, findet Walter Methler. Seit Jahrzehnten beschäftigt sich der Begründer des Henriette Davidis Museums mit der Kochbuchautorin, die nach ihrem Bestseller noch weitere angesehene, aber weniger bekannte Ratgeber- und Kinderbücher sowie Gedichte schrieb. „Henriette Davidis ist schon zu Lebzeiten zur Autorität für gelingsicheres Kochen und gutes Haushalten avanciert und konnte – anders als die meisten Autoren – im Alter alleine von den Tantiemen ihrer Bücher leben“, weiß Methler. Obwohl ihre Werke das altbackene Bild der Frau als Hausfrau und Mutter vermitteln und das „Frauenbild der Davidis“ daher von Kritikern als konservativ bis restriktiv eingestuft wird, dürfe man nicht vergessen, dass sie sich im Rahmen des gesellschaftlich Möglichen ihrer Zeit immer wieder für die Bildung und Berufsausbildung der Frau und eine Esskultur in den Familien stark gemacht habe. www.henriette-davidis-museum.de

Das alte Pfarrhaus von Wetter wurde 1614 erbaut und ist seit 2010 in Besitz des Henriette Davidis Museums. Es beherbergt die Museumsbibliothek, die mit rund 12.000 Bänden zu den größten europäischen Sammlungen hauswirtschaftlicher Literatur zählt. Die Davidis'schen Buchausgaben sind mit rund 800 Werken fast vollständig vorhanden. Das Museum besitzt das Manuskript der Davidis'schen „Gedichte“ von 1848, Bücher mit eigenhändigen Davidis-Widmungen und einen umfangreichen Original-Briefwechsel der Autorin mit ihren Verlegern. Im kommenden Frühjahr soll das Geburtshaus mit Bibliothek eröffnet werden.

Der Henriette-Davidis-Weg in Wetter: ein Rundwanderweg durch und um die Stadt

Bei einem Spaziergang durch die Stadt lassen sich die Davidis-Stationen in Wetter erkunden. Seit 2008 können wanderfreudige

Besucher ebenso auf dem „Henriette-Davidis-Weg“, einer 7,5 Kilometer langen Rundroute (circa 2 Stunden Fußweg) durch die Stadt (Start Davidis-Platz unterhalb des Hotels „Henriette Davidis“, Trienendorfer Straße 8), auf den Spuren der Kochbuchautorin wandern (Wegezeichen: weißes DW in einem Kreis auf rotem Untergrund).

Eine Wanderkarte mit Einkehrmöglichkeiten und Erläuterungen zu den Sehenswürdigkeiten steht im Internet zum Download (*Unsere Angebote/Wanderwetter/Informationen und Karten/Karte Nr. 4*) bereit und kann ebenso beim Stadtmarketing der Stadt Wetter bezogen werden: www.stadtmarketing-wetter.de

Henriette Davidis online lesen

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) hat ein Davidis-Lesebuch des Autors Hans Dieter-Treek online gestellt. Hier kann man einen Eindruck gewinnen in die Tipps der Ratgeber-

fällt, gezogen. Man nimmt hiervon, wie bemerkt, 1 1/4 Pfund, breitet es auf einer flachen Schüssel aneinander und stellt es bis zum nächsten Tage an einen lustigen Ort. Dann rührt man die Eidotter, Zucker, worauf die Zitrone abgerieben ist, nebst dem Saft und den Mandeln 1/2 Stunde gleichmäßig und stark nach einer Richtung, gibt dann die Kartoffeln nach und nach hinein und rührt das von 14 Eiern zu festem Schaum geschlagene Weiß mit dem Stärkemehl leicht, aber gut durch. Die Form muß, wie zu allen Kuchen, vorher zugerichtet sein, damit die fertige Masse sogleich hineingethan und in den Ofen gesetzt werden kann. Dieser Kuchen wird wie Mandeltorte gebacken und kann die Stelle derselben sehr gut vertreten; jedoch sind hierzu ganz mehligte Kartoffeln eine Bedingung.

34. Auf andere Art. Nr. 2. 1 Pfund geriebene Kartoffeln, 1/4 Pfund geriebene Mandeln, worunter 1 1/2 Loth (1/2 Loth hannov.) bittere sind, 10 Eier, Schale und Saft einer Zitrone und 1/2 Pfund Zucker. Nach vorhergehender Weise gerührt und gebacken.

35. Wurzels oder Mährentorte. 18 Loth (6 Loth hannov.) Wurzeln, 14 Eier, 20 Loth (6 2/3 L. h.) durchgeseibter Zucker, 1 Zitrone, 18 Loth (6 L. h.) süße, 4 Loth (1 1/2 L. h.) bittere geriebene Mandeln, 2 gehäufte Eßlöffel fein durchgeseibtes Kartoffelmehl oder gute Stärke.

Die Wurzeln werden gewaschen, in Wasser kaum halb gahr gekocht und, wenn sie ganz kalt geworden sind, gerieben; das Herz bleibt zurück. Von diesem Geriebenen nimmt man 18 Loth (6 L. h.). Dann rührt man die Eidotter mit dem Zucker, Saft und der abgeriebenen Schale einer Zitrone und den Mandeln, gibt die Wurzeln hinzu und rührt dies nach Nr. 1 eine halbe Stunde, mischt dann den steifen Schaum von 9 Eiern mit dem Kartoffelmehl durch und backt die Masse 1 1/4 Stunde wie Mandeltorte.

36. Brodtorte. Nr. 1. 16 Eier, 1 Pfund fein durchgeseibter Zucker, 1 Pfund frische geriebene Mandeln, 4 Loth (1 1/2 Loth hannov.) geriebene und durchgeseibte Chocolate, 4 Loth (1 1/2 L. h.) feingeschnittenes Zitronat, 1/2 Loth (1/2 L. h.) Zimmt, 1/4 Loth (1/12 L. h.) Nelken, 1/4 Loth (1/12 L. h.) Cardamom, Saft einer frischen Zitrone, 1/4 Pfund bräunlich geröstetes, fein durchgeseibtes Schwarzbrot, mit etwas Rothwein angefeuchtet, 1 Tasse Arrac.

Eidotter, Zucker, Mandeln und Gewürz werden nach Nr. 1 stark 1/2 Stunde gerührt, darnach wird das Schwarzbrot durchgemischt, sowie auch danach der feste Schaum von 12 Eiern, und zuletzt der Arrac eben durchgerührt. Diese Masse wird in einer stark bestrichenen, mit geröstetem Brod bestreuten Form 1—1 1/2 Stunde wie Mandeltorte gebacken. Man gebe allen Kuchen dieser Art,

Henriette-Davidis-Stationen in Sprockhövel besuchen

Auch in Niedersprockhövel kann man sich auf die Spuren der Kochbuchautorin begeben. Berichten zufolge hat „die Davidis“ im sogenannten Schultenhof (heute Volksbank-Gebäude, Hauptstraße 10) gelebt sowie im Haus Heine (Hauptstraße 4) eine Mädchenarbeitsschule geleitet. Beide Gebäude sind heute denkmalgeschützt und erinnern mit ihrem idyllischen Fachwerk und der typischen Farbkombination, dem sogenannten Bergischen Dreiklang, an die vergangenen Zeiten. Die Heimatstube (Hauptstraße 85), die über den Bergbau in Sprockhövel informiert, ist ebenso sehenswert. Exponate aller Art zeugen von den Erwerbszweigen der Stadt vor den Toren des Ruhrgebiets. Die Heimatstube des Heimat- und Geschichtsvereins Sprockhövel ist sonntags in der Zeit von 11:00 bis 12:30 Uhr geöffnet, darüber hinaus auch mittwochs und freitags von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Mit einem saisonalen Henriette-Davidis-Menü oder bergisch-westfälischen Speisen lässt sich im Ortsteil Herzkamp im Landgasthof „Auf dem Brink“ (mit Hotelbetrieb) der Sonntag kulinarisch genießen. Patron Olaf Altenhain inszeniert und variiert in seiner Küche gerne frische Produkte aus der Region nach traditionellen Vorbildern und bietet auch Kochkurse nach Davidis an.

Links zum Thema:

www.svsprockhoevel.de

(Stadtrundfahrten des Stadtmarketing- und Verkehrsvereins)

www.hgv-sprockhoevel.de

(Heimat- und Geschichtsverein)

www.auf-dem-brink.de

(Landgasthof „Auf dem Brink“)

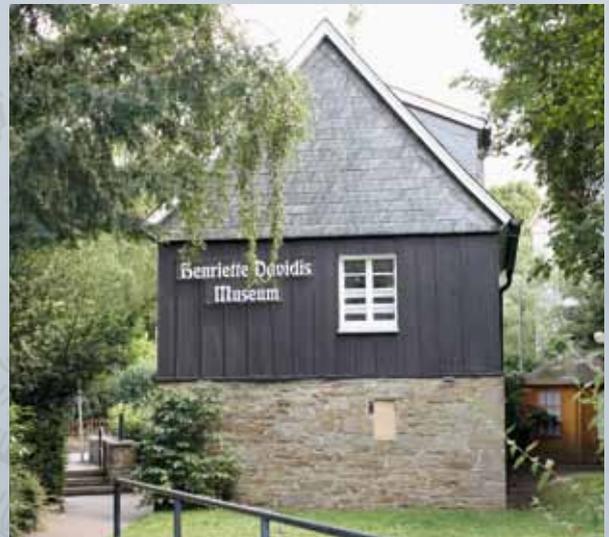


Pionierin (z. B. Rezept für „Ganz vorzügliche Pomade“), die heute zuweilen zum Schmunzeln anregen, und in die Erziehungsideale des Biedermeiers eintauchen:

http://www.lwl.org/literaturkommission-download/Bibliothek_Westfalica/lesebuecher/Davids_Lesebuch_2010_Nov.pdf

Rezept – Kochen nach Henriette Davidis

Patron Olaf Altenhain aus dem Landgasthof „Auf dem Brink“ in Sprockhövel empfiehlt im Winter eine Grünkernsuppe nach Henriette Davidis. Das Originalrezept peppt Altenhain gerne mit etwas Sahne, Brotwürfel und frischen Kräutern wie gehackter Petersilie sowie Lauchzwiebelringen auf. Im Originalrezept heißt es, man nehme für die „Grüne Körnersuppe“ 12 Loth (1 Loth = circa 15 g, insgesamt 180 g) unreif getrockneten Weizen (ganzer Grünkern), koche ihn in knapp 0,5 Liter Wasser oder Fleischbrühe weich, streiche ihn durch ein Sieb und fülle mit rund 1 Liter Brühe auf.



SCHLAFENSZEIT ...

seid ihr bereit!

(cg) Noch nicht? Dann könnt ihr hier ein paar Schäfchen zählen und etwas gewinnen! Diesmal erfahrt ihr, was in der Nacht so alles geschieht, während ihr träumt, und Sandfrau Sandy gibt Einschlaf-tipps. Viel Glück und denkt daran: Morgen ist auch noch ein Tag!

FÜR
EUCH!

Tierisches Vergnügen

Auch das wolkenweiße Schaf genießt recht oft den Mittagsschlaf. Beim Dösen zählt es die Verwandten, die Nichten, Neffen, Onkel, Tanten.

Am Mittag schnarcht die Kakerlake viel leiser als die Riesenkrake. Doch: Krake, Kakerlak und Schaf – sie alle lieben Mittagsschlaf!

Im Bettgebirge, daunenleicht, der Traum bis in den Himmel reicht.

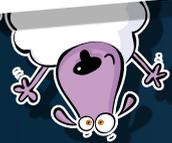


Schäfchen zählen!

Jeden Abend, wenn Oma Lotte in ihrem Bett liegt, zählt sie Schafe, um besser einschlafen zu können. Das klappt eigentlich immer. Kaum hat sie mit dem Zählen begonnen, schon ist Oma Lotte im Land der Träume. Beim letzten Schäfchen zählen sind ihr aber tatsächlich einige Schäfchen ausgebüxt! Sie haben sich hier irgendwo auf diesen Seiten versteckt. Aber wo? Könnt ihr sie finden?

Sandfrau Sandys Traumberatung!

Denkt vor dem Einschlafen an etwas Schönes! Vielleicht daran, dass ihr euch nun ein bisschen ausruht, damit ihr am nächsten Tag wieder viele Abenteuer erleben könnt. Hier meine Checkliste vor dem Schlafengehen: Zähne putzen, Monsterkontrolle unter dem Bett (nur für alle Fälle!), die Tür einen Spalt breit geöffnet, Kuscheltier im Arm und schon kann's losgehen! Das Tollste am Schlafen: Man kann alles träumen! Übrigens fünf- bis sechsmal in der Nacht. Merken kann man sich aber nur den Traum kurz vorm Aufwachen. erinnert ihr euch noch an einen ganz besonderen Traum? Tiere träumen natürlich auch. Katzen vielleicht von Mäusen oder Fischen? Euch allen schöne Träume! Eure Sandy!



Lustiges Schnarch-Quiz!

- 1) **Wie nennt man einen Schlafanzug noch?**
- a) Piranha
 - b) Pyjama
 - c) Piesepampel

Das alles geschieht, während ihr träumt!

Wenn ihr euch gemütlich in die Bettdecke einkuschelt, schlafen viele Menschen noch lange nicht: Der Bäcker bereitet in der Nacht den Teig vor, damit es am Morgen wieder knusprige Brötchen gibt. Polizisten bewachen die schlafende Stadt und jagen Verbrecher. Piloten steuern ihr Flugzeug durch den Nachthimmel und bringen die Passagiere sicher in ein fernes Land. Der Nachtwächter leuchtet mit seiner Taschenlampe und macht seine Runde durchs Museum. Kennt ihr noch andere Menschen, die dafür sorgen, dass sich die Welt in der Nacht weiterdreht, und die, wenn ihr aufsteht, schlafen gehen?



2) **Wie schlafen Fledermäuse?**

- a) Im Gehäuse
- b) In der Reuse
- c) Sie hängen rum

3) **Womit sind Kopfkissen gefüllt?**

- a) Mit Federn
- b) Mit Bettwolle
- c) Mit Träumen

4) **Was ist ein Betthupferl?**

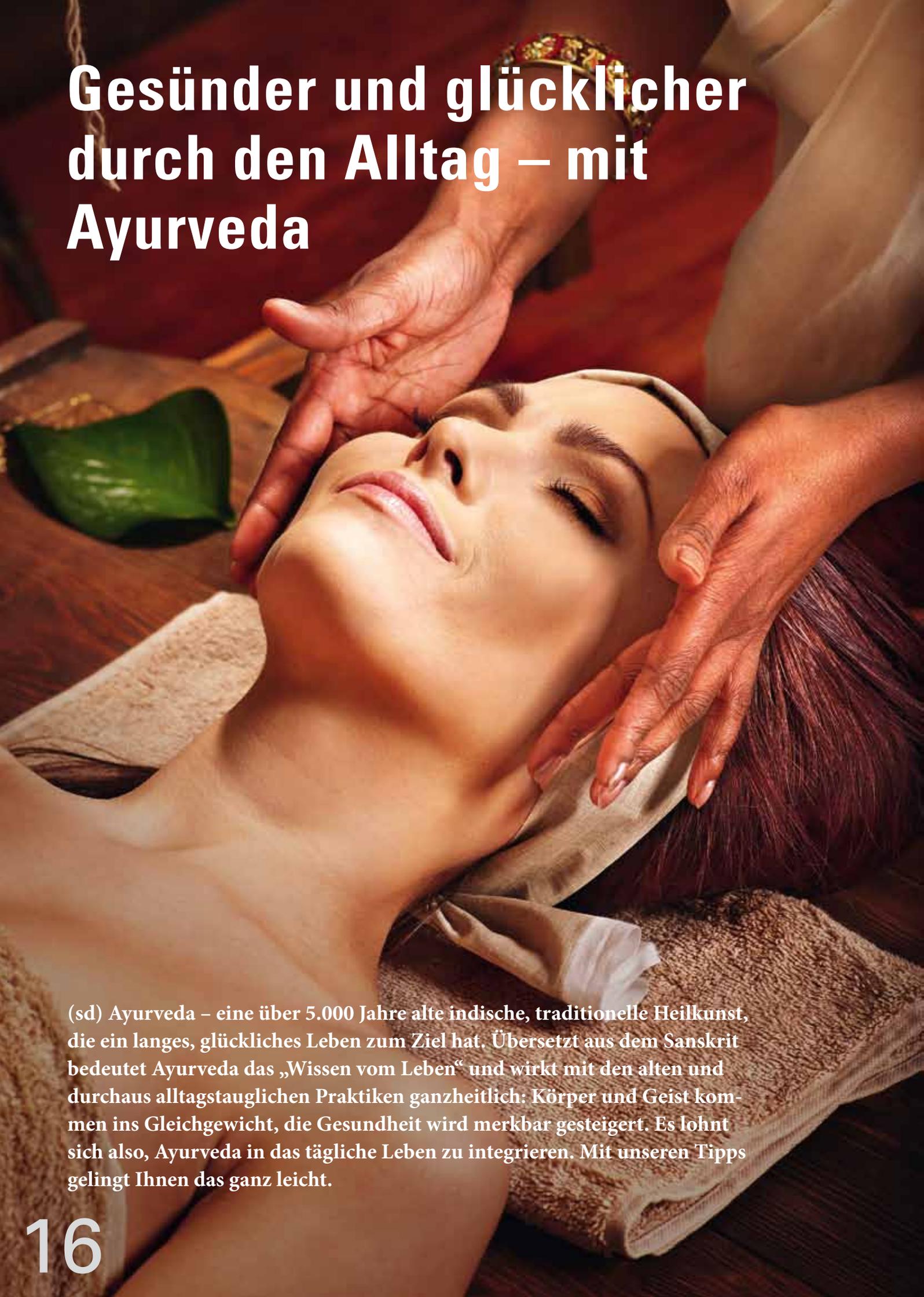
- a) Schluckauf in der Nacht
- b) Einer der auf dem Bett rumhüpft
- c) Eine kleine Süßigkeit

GEWINNSPIEL!

Wie viele Schäfchen habt ihr gefunden? Schreibt die Anzahl auf eine Postkarte und malt euer Schlaf-Kuscheltier dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 4 Exemplare des Buchs „Auch Monster müssen schlafen“ und 4 Exemplare des Buchs „Ich mach Bubu, was machst du?“. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 5. Februar 2016 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Gesünder und glücklicher durch den Alltag – mit Ayurveda

A close-up photograph of a woman lying on her back, eyes closed, receiving a facial massage. Her hands are gently held by a therapist's hands. The woman has a serene expression. The background is softly blurred, showing a wooden table with a green leaf and some small items. The lighting is warm and intimate.

(sd) Ayurveda – eine über 5.000 Jahre alte indische, traditionelle Heilkunst, die ein langes, glückliches Leben zum Ziel hat. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Ayurveda das „Wissen vom Leben“ und wirkt mit den alten und durchaus alltagstauglichen Praktiken ganzheitlich: Körper und Geist kommen ins Gleichgewicht, die Gesundheit wird merkbar gesteigert. Es lohnt sich also, Ayurveda in das tägliche Leben zu integrieren. Mit unseren Tipps gelingt Ihnen das ganz leicht.

Warm frühstücken kurbelt den Stoffwechsel an

Ein warmer Brei am Morgen klingt für manch einen vielleicht ungewöhnlich. Der Körper freut sich aber ungemein über ein bekömmliches, leicht verdauliches Frühstück, das von innen wärmt und dem noch trägen Stoffwechsel in den Tag hilft. Mit einem Brei aus Dinkel, Hirse und einem Wasser-Milch-Gemisch, der abgerundet wird mit Zimt, Kardamom und einer Prise Salz, bekommt der Körper Kraft für den Tag. Wer mag, rundet das Gericht mit Rosinen und Honig ab.

Faustregeln der Ernährung beachten

Wer Ayurveda in seine tägliche Ernährung integrieren will, sollte bereits bei der Nahrungsmenge aufpassen: Zu viel Essen bremst den Stoffwechsel aus. Zwei Hände pro Mahlzeit als Richtwert für die Mengenangabe sind ausreichend. So kann der Körper leicht verdauen, das Fließen der Energien wird nicht unnötig unterbrochen. Verwendet werden sollten möglichst unbelastete, reine Lebensmittel.

Unter Zeitdruck essen ist kontraproduktiv, besser ist es, sich während der Mahlzeit achtsam Zeit zu lassen – mit dem Genuss verwertet auch der Körper besser. Wer nach dem Essen das Gefühl hat, noch etwas Süßes naschen zu müssen, sollte folgenden Tipp ausprobieren: Im Ayurveda gilt eine Mahlzeit als ausgewogen, wenn sie alle Geschmacksrichtungen enthält. Wer also süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb auf einem Teller vereint und diese bestenfalls nacheinander zu sich nimmt, wird sich ausgewogen und frei von Heißhunger fühlen.

Ölziehen: Reinigungskur für den ganzen Körper

Das Ölziehen regt den gesamten Körper zum Entgiften an und ist so leicht durchzuführen, dass man es sich zur täglichen Routine machen sollte. Ein Esslöffel Sesamöl wird fünf Minuten im

Mund behalten und durch die Zähne gezogen. Dabei zieht es Giftstoffe aus den Schleimhäuten, reinigt und pflegt obendrein die Zähne.

Saubere Zunge – reiner Körper

Nach ayurvedischer Ansicht ist die Zunge die Verlängerung von Magen und Darm. Um diese anzuregen und Giftstoffe abzutragen, lohnt sich das „Zungenschaben“ – mit einem speziellen Zungenschaber aus dem Drogeriemarkt oder einem Esslöffel. Möglichst weit hinten an der Zunge angesetzt und nach vorne gezogen, wird die Zunge vom Belag befreit. Der Unterschied ist fühlbar und auch schmeckbar: Die Geschmacksknospen werden dabei nämlich auch wieder freigelegt.

Selbstmassage schenkt Energie und entspannt

Eine Selbstmassage harmonisiert den Körper, lockert die Muskeln und fühlt sich einfach gut an. Wer sich täglich ein paar Minuten Zeit nimmt, seinen Körper mit einem duftenden Öl zu massieren, unterstützt die Entschlackung, regt den Kreislauf an und verwöhnt obendrein auch seine Sinne.

Mit kleinen Ritualen gut in die Nacht

Manchmal verhindern zu viele Gedanken oder Sorgen das Einschlafen. Um den Frust des Wachliegens gar nicht erst aufkommen zu lassen, lohnt es sich, abends alle quälenden Gedanken aufzuschreiben und sie danach für diesen Tag abzuschließen. Eine Abendmeditation, also die bewusste Konzentration auf sich selbst und seinen Körper, kann beim Loslassen helfen. Ayurveda empfiehlt, spätestens um 22 Uhr zu Bett zu gehen. Wer nicht schlafen kann, hilft mit einer warmen Mandelmilch mit Honig bei der Melatonin-Bildung und legt sich danach bestenfalls in ein aufgeräumtes, schönes Schlafzimmer – die Nachtruhe soll schließlich vor allem eines sein: beste Erholung.



„Frucht der Götter“

(cg) Die exotische Frucht mit der kleinen Krone war früher eine seltene Köstlichkeit. Gerade hat der sagenumwobene Apfel wieder Saison und bereichert auf Wochenmärkten das winterliche Angebot. Er bringt nicht nur den Vitaminhaushalt auf Touren, sondern auch Dichter ins Schwärmen. Man findet ihn in der Bibel und bei Shakespeare und sogar bei einem göttlichen Schönheitswettbewerb soll er eine Rolle gespielt haben!



Zurzeit sieht man die leuchtend roten Granatäpfel wieder überall auf den Märkten. Die gekrönte Frucht, die eigentlich eine „ledrige Beere“ ist, ziert als Herrschaftszeichen Gemälde und Wappen und beflügelt, wie kaum eine andere, seit Jahrhunderten die menschliche Fantasie. Auch Goethe, Schiller und Oscar Wilde dichteten dem Obst Wunderbares an. Sandro Botticelli malte seine „Madonna mit dem Granatapfel“ und die Lerche, von der Shakespeares Julia sich so sehnlich wünschte, sie sei eine Nachtigall, saß auf einem Granatbaum. Einige behaupten sogar, dass auch die verbotene Frucht vom Baum der Erkenntnis, die Adam und Eva das Paradies gekostet haben soll, nicht irgendein Apfel, sondern ein Granatapfel gewesen sei.

Ein Obst mit hohem Symbolgehalt

Der „Shi Liu Pi“, wie er in China genannt wird, gilt dort als Garant für viele Nachkommen und eine glückliche Zukunft. Er war das Vorbild für den Reichsapfel und eine kostbare Grabbeigabe im alten Ägypten. Das Obst, mit dessen Kernen man in Griechenland Hochzeitspaare bewirft, hat fünftausend Jahre Kulturgeschichte in sich und gilt seit jeher als ein Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Jugend und Schönheit. Wegen Letzterer hat die „Frucht der Götter“ auch den Göttern selbst schon eine Menge Ärger eingebracht. Den Schönheitswettbewerb der griechischen Göttinnen Athene, Hera und Aphrodite entschied der Trojaner Paris dadurch, dass er Aphrodite einen goldenen Granatapfel überreichte. Durch diese berühmte Apfelübergabe im Vorfeld des Trojanischen Krieges handelte sich die Frucht mit den vielen Namen auch noch die Bezeichnung „Zankapfel“ ein.

Raffiniertes Innenleben

Nun ist der „Punica granatum“, der heute vorwiegend aus Vorderasien kommt, ja keineswegs unscheinbar, doch gegen sein Äußeres ist sein Innenleben geradezu spektakulär. Bricht man die ledrige Fruchtschale auf, so offenbart sich ein ausgeklügeltes, von vielen Wänden durchzogenes Kammergehäuse mit Hunderten von leuchtend roten Fruchtkügelchen, von denen jedes einen bis zu 15 Millimeter großen Samenkern enthält. Durch die dicke, lederartige Haut wird die kostbare Innenwelt optimal geschützt. Das ist auch der Grund, weshalb man den Granatapfel, der einmal geerntet nicht mehr nachreift, über Wochen lagern kann und dieser trotzdem frisch bleibt.

Was isst man?

Wem die Orientfrucht vorher noch nie begegnet ist, der fragt sich vielleicht, was genau davon sich verzehren lässt. Nur die kleinen Samenkern sind genießbar. Das weißlich-wattige äußere Fruchtfleisch, in das die Kerne eingebettet sind, ist bitter und sollte nicht gegessen werden. Allerdings können die vom saftig-glasigen Fruchtfleisch umgebenen Kerne komplett verspeist werden. Schmecken diese unangenehm sauer und nicht etwa herb-süß, war der Granatapfel noch nicht reif. Den Reifegrad der

Frucht kann man an der Blüte erkennen, die bei einem reifen Granatapfel immer leicht geöffnet ist.

Blüte und Frucht für die Gesundheit!

Der Granatapfel gilt wegen seiner Inhaltsstoffe Kalium, Eisen, Karotin, Kupfer, Zink, Vitamin C und E als eine der gesündesten Obstsorten. Er steckt voller Antioxidantien, wie Polyphenole und Flavonoide und enthält mehr Radikalfänger als Rotwein oder Blaubeersaft. Er hat entzündungshemmende Eigenschaften und bereits ein Glas Granatapfelsaft am Tag soll die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Dem fermentierten Granatapfel wird auch eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen und Arthritis zugeschrieben. Eindeutige wissenschaftliche Nachweise gibt es hierfür jedoch nicht. Aus den getrockneten Blüten lässt sich ein schmackhafter Tee aufbrühen, der wegen seiner leicht antibiotischen Wirkung kleine Verletzungen des Mund- und Rachenraums schneller abheilen lässt. Viele schwören in dieser Jahreszeit auch auf frisch gepressten Granatapfelsaft, als „Geheimwaffe“ gegen Erkältungen.

Granatapfelgenuss ohne Kleckern?

Granatapfelleiebhaber wissen, dass Vorsicht geboten ist, wenn man die Kerne aus der Schale löst, denn die Flüssigkeit aus den Granatapfelkernen wird auch heute noch zum Färben von Orientteppichen verwendet. Saftflecken lassen sich aufgrund der darin enthaltenen Gerbsäure kaum wieder aus Textilien entfernen. Man kann die im Inneren verborgenen Köstlichkeiten jedoch erschließen, ohne in der Küche und auf der Kleidung ein granatrotes Fleckenmassaker zu hinterlassen: Bei der „Klopfmethode“ rollt man den Granatapfel auf der Arbeitsfläche wie eine Zitrone, knetet ihn durch und halbiert ihn anschließend. Die halbierte Frucht wird dann über eine Schüssel gehalten und auf ihrer Rückseite mit einem Kochlöffel beklopft. Die Kerne lösen sich nun ganz leicht! Eine weitere Variante besteht darin, die Fruchthälften unter Wasser aufzubrechen. Dazu benötigt man lediglich eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel und drückt die Samenkern mit den Daumen heraus. Die weißen abgelösten Häutchen schwimmen zum Schluss an der Oberfläche und lassen sich dann einfach mit dem Wasser entsorgen. Übrig bleiben nur die roten Fruchtkugeln!

Gemälde: Sandro Botticelli, Madonna mit dem Granatapfel (Madonna della Melagrana), Uffizien, Florenz (Quelle: Wikipedia)

Ein köstliches Heilmittel

Der Granatapfel vereint kulinarische Vorzüge und gesundheitsfördernde Eigenschaften und wird deswegen auch von Ernährungsberaterin Doris Kallenbach sehr geschätzt.

In der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin ist er ein ganz altes Heilmittel. Er gehört, so die Expertin, ins Holz-Element und hat auf den Körper eine wärmende Wirkung. Er stärkt die Augen, bewahrt die Säfte, wirkt sich positiv auf Bänder und Sehnen aus und löst Energieblocka-

den in der Leber. DK: „Der saure Geschmack hilft, dass die Leber besser das Fett verdauen kann und ist somit gut geeignet, in der Weihnachtszeit eingesetzt zu werden.“

In Kombination mit Hirse, die beruhigend auf den Verdauungsapparat wirkt, lässt sich ein

köstliches Frühstück zubereiten. Doris Kallenbach lädt mit zwei Rezepttipps dazu ein, die wohltuende Wirkung des Granatapfels zu entdecken!



Hirsefrühstück mit Granatapfel

Zutaten: (3 Portionen)

- F heißer Topf
- E/W etwas Obstsaft oder Soja- oder Hafercreme
- E 200 g gekochte Hirse, Sonnenblumenkerne
- E 1 EL Honig
- M etwas gemahlene Ingwer
- E etwas Zimt
- E 1 TL Mandelsplitter/Mandelmus
- H ½ Granatapfel

Vorbereitung:

Gekochte Hirse (siehe Grundrezept)

Granatapfel halbieren und die Kerne entnehmen.

Zubereitung:

Topf erhitzen, den Obstsaft eingießen, die gekochte Hirse, Sonnenblumenkerne, Zimt und Honig dazugeben. Mit Ingwer und Sojacreme und den restlichen Zutaten so verrühren, dass eine cremige Masse entsteht.

In Schalen verteilen und mit den Granatapfelkernen und den Mandelsplittern bestreuen.

Grundrezept:

1 Tasse Hirse mit 4 Tassen Wasser und 1 Prise Salz 15 Minuten köcheln und dann ausquellen lassen.

Wirkung:

Hirse wirkt auf den Funktionskreis Erde und beruhigt den Verdauungsapparat. Der Granatapfel wirkt auf das Holz-Element und löst Energieblockaden in der Leber.

Bulgursalat

Zutaten: (6–8 Portionen)

- H 400 g Bulgur
- E 600 ml Gemüsebrühe
- E 2 EL Öl (1 EL Sesamöl)
- E 1 Möhre
- E 1 Fenchelknolle
- H Saft einer Zitrone
- E 2 EL Apfelsaft
- M Pfeffer
- W Salz
- H 1 Granatapfel
- H ½ Bund Petersilie
- F Rosenpaprika
- E 2 EL Kürbiskerne

Vorbereitung:

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken
Zitrone auspressen.

Granatapfel halbieren und die Kerne entfernen.

Fenchel fein schneiden.

Möhren schälen und raspeln.

Zubereitung:

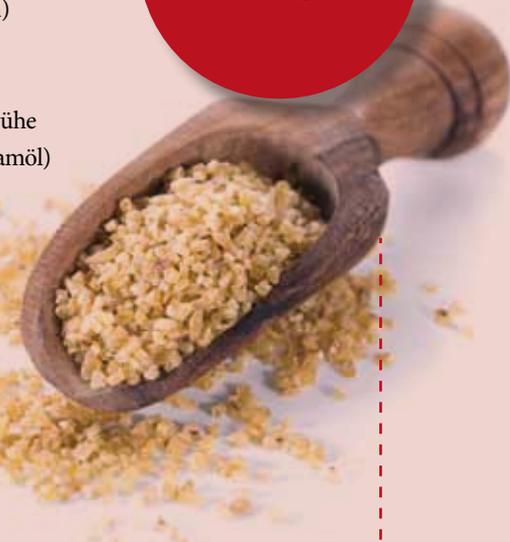
Bulgur mit der Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen. Anschließend abkühlen lassen.

Das vorbereitete Gemüse unter den noch warmen Bulgur rühren. Aus Öl, Zitrone, Apfelsaft, Pfeffer, Salz und den Granatapfelkernen eine Salatsoße rühren und unterheben. Mit Rosenpaprika abschmecken. Kürbiskerne über den Salat streuen.

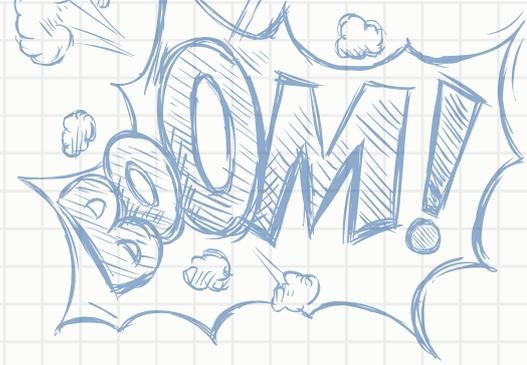
Wirkung:

Löst Stagnationen in der Leber.

Rezepte



Jugendsprache für Anfänger



Liebe Erwachsene,

Sie müssen jetzt stark sein! Wenn Sie (Ihre) Kinder nicht (mehr) verstehen, hat das nicht zwangsläufig etwas mit den hervorragenden Fremdsprachenkenntnissen der Junioren zu tun. Vielleicht sprechen die einfach, wie es Jugendliche unter 20 Jahren (also U20er) heute eben machen, aber Sie, liebe Erwachsene, wären schon froh, wenn Sie Bahnhof verstünden. Oder wissen Sie tatsächlich genau, was eine Alugurke, ein Bratwurstfriedhof oder ein Heuchlerbesen sind?

(mas) Falls nicht, und das dürfte die Mehrheit in der Elterngeneration sein, dann gibt es eine Art Dechiffrier-Code, ein Buch, das aus ahnungslosen Rattenknechten hochangesehene Babos macht. Also aus Idioten Bosse. Das „Wörterbuch der Jugendsprache 2016“ aus dem Pons-Verlag löst mit 1.500 Einträgen auf 139 Seiten von Achselfolie (= Schweißfleck) bis Zerleger (= Frauenverführer) Sprachrätsel des Alltags und ist so handlich, dass es in jede Jackentasche passt – für den schnellen Einsatz. Vieles mutet leicht vulgär an: Fäkal- und Sexualbegriffe, Begriffe, die Stimmungen transportieren sollen, Anglizismen, die in neuem Zusammenhang verwendet werden, und auch Abkürzungen bilden das Gerüst. Verben genauso wie Substantive oder Adjektive, wer will (und es sich zutraut) kann also ganze Sätze aus „Jugendsprache“ bilden. Etwa so: „Hey Shamangous, hast du Fett zum Fooden und für eine Tabakroulade? Dann nehmen wir danach den Unterschichtsbeschleuniger zum Leinwandglubschen, DMKPF, lass Haare wehn!“ Keine Angst, hier kommt sofort die Übersetzung: „Hey Kumpel, hast du Geld für Essen und eine Zigarette? Dann nehmen wir den Bus und gehen ins Kino, du alter Dummkopf, tschüss!“

Es gibt nicht die eine Jugendsprache

Nun kann es gut sein, dass nicht jeder, den Sie so ansprechen, auf Anhieb versteht, was Sie meinen. Der Sprachwissenschaftler Nils Bahlo von der Uni Münster räumt in der „Rheinischen Post“ mit einem weitverbreiteten Irrtum auf: „Die eine Jugendsprache, die gibt es nicht“, sagt er, „ebenso wenig, wie es den einen Jugendlichen gibt. Das wäre ja auch zu leicht. Stattdessen gibt es in der Jugendsprache zahlreiche Variationen.“ Da spielt eben eine Rolle, aus welcher Gegend ein Jugendlicher kommt, ob er eher Skater ist oder Nerd, ob er gebildet ist oder ungebildet. Alle Gruppen haben ihre eigene Sprache – für uns Erwachsene ganz schön schwer, da noch durchzublicken.

Hans-Norbert Dittmar, Professor für Linguistik an der Freien Universität Berlin hat sich intensiv mit der Jugendsprache beschäftigt und herausgefunden:

„Ein typisches Merkmal von Jugendsprache ist die Bricolage. Bricolage meint die Sprachbastelei, das Zusammensammeln: Bekannte Ausdrücke aus den Medien oder der Popmusik werden verfremdet, man spielt mit Bruchstücken aus Werbeslogans ebenso wie mit berühmten Film- oder Songzitaten.“ Die drei Begriffe vom Anfang dieses Textes sind keine Bricolages. Die Lösung: Alugurke, Bratwurstfriedhof und Heuchlerbesen sind Fahrrad, Fettsack und Blumenstrauß.



Mörderisch spannende Ermittlungen im Bergischen Land

(ma) Bereits seit 15 Jahren können Leser der bergischen Krimireihe die Fälle des Privatdetektivs Remigius Rott aus Wuppertal mitverfolgen. Was die beliebte Reihe auszeichnet: Der Lokalbezug quer durch das Bergische Land, eine authentische Charakterentwicklung der Figur Rott und der typische Buslau'sche ironische Humor. Im Zuge des 9. Falls mit dem Titel „Wupper Wut“ lud Autor Oliver Buslau „informiert!“-Redakteur Manuel Avella-Salazar zu einer „Tatortbegehung“ nach Remscheid ein.

Ein nasskalter Septembertag in der Nähe der Eschbachtalsperre in Remscheid: Ich treffe mich mit dem Buchautor Oliver Buslau. Sein neuer Krimiroman „Wupper Wut“ hat genau hier einen dramatischen Wendepunkt für die Hauptfigur Remigius Rott. Bei einem Kaffee in den Räumlichkeiten des „Hotel Restaurant Eschbachtalsperre“ erzählt Buslau etwas über die Hintergründe der Anfangsereignisse aus „Wupper Wut“. Er war schon immer von der Vielfältigkeit rund um diesen Standort fasziniert: Ein Wanderparkplatz, eine Raststätte und eine Autobahn – zusammen mit der Talsperre als Hintergrund eine ideale Lage um unerkannt untertauchen zu können. Deswegen war ihm schnell klar, dass hier ein wichtiger Handlungsstrang stattfinden sollte. Nur so viel vorab: Rott soll einem Wuppertaler Kommissar helfen, einen entlaufenden Häftling in der Nähe der Raststätte festzunehmen – mit unvorhersehbaren Folgen.

Ich laufe zusammen mit Oliver Buslau zum Ort einer tragischen Begegnung im Roman – es nieselt genau wie im Buch und diese ungemütliche Atmosphäre lässt mich tiefer in den kommenden Zwischenfall eintauchen. Vor einer Bronzefigur bleiben wir stehen. Genau von hier aus sieht Rott im Buch überraschend seine schwangere Freundin Yvonne, wie diese aus ihrem Auto am naheliegenden Parkplatz aussteigt. Als sie ihn erkennt, fällt plötzlich ein Schuss und Yvonne stürzt schwer verletzt zu Boden. Überlebt Yvonne den Mordanschlag? Sprechen die Indizien möglicherweise für den entlaufenden Häftling als Attentäter und was hatte die Freundin hier eigentlich zu suchen? Das sind Fragen, die mir spontan durch den Kopf gehen. Zum Verlauf der Handlung will Buslau aber nichts weiter verraten. Nur so viel erfahre ich von ihm: Es ist der härteste und mit Abstand persönlichste Fall seiner Romanfigur.

Verlosung

Neugierig auf „Wupper Wut“ geworden? Dann sichern Sie sich eines von fünf handsignierten Exemplaren. Schreiben Sie uns dafür einfach bis spätestens 5. Februar 2016 den Namen des Privatdetektivs. Ganz einfach per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion „informiert!“, Heresbachstr. 29 in 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht teilnehmen.

Zurück im Trockenen spricht Oliver Buslau über ein interessantes Detail einer späteren Sequenz im Buch: Ein Rettungshubschrauber trifft zur Bergung der schwerverletzten Yvonne ein. Um klären zu können, ob und wo genau dieser Hubschrauber hier landen könnte, nahm er Kontakt zum realen Team des Rettungshubschraubers Christoph 3 auf. Das nenne ich wirkliche Detailliebe. Genau das ist ein gutes Beispiel für die akribische Vor-Ort-Recherche, die Buslaus Arbeit immer wieder auszeichnet. Auf meine abschließende Frage, ob ein zehntes Buch bereits geplant ist, antwortet der sympathische Autor, dass er bereits Ideen in einem „Rott-Ordner“ sammelt. Gute Nachrichten also für Fans der Reihe: Fortsetzung folgt.

Über den Autor Oliver Buslau

Oliver Buslau startete Ende der Neunzigerjahre seine Autorenkarriere als Erfinder des Wuppertaler Privatdetektivs Remigius Rott, der im Roman „Die Tote vom Johannisberg“ im Jahr 2000 erstmals ermittelte. Außerdem schreibt er unter anderem Krimis rund um das Thema Musik und ist Herausgeber des Magazins „TextArt“. Noch mehr Hintergrundinformationen können Sie auf seiner Website unter www.oliver-buslau.de finden.



Impressum

Herausgeber:
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb:
Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Schallbruch 71, 42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion (red):
Manuel Avella-Salazar (ma),
Claudia Gahrke (cg), Jens Knust (jk),
Marc Saha (mas), Ira Schneider (is),
Simone Schwan (sd)

Redaktionsleitung:
Petra Kopenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com
S. 10: Henriette Davidis Museum, Wetter
S. 21: Pons GmbH
S. 22: Manuel Avella-Salazar

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 30. September 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

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.



12-2015

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.

12-2015

Porto zahlt die
BERGISCHE

Deutsche Post 
WERBEANTWORT

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Vertriebspartnerschaft
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

Telefonteam 0212 2262-0

weilersagen

20,00 € als Dankeschön

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen gut beraten. Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied mit 20,00 €. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.



Werden Sie Vermittler der BERGISCHEN.

Für Ihre erfolgreiche Vermittlung eines neuen Mitglieds erhalten Sie eine Belohnung. Sprechen Sie uns an.

Jürgen Albert, Telefon 0212 2262-186,
E-Mail vertriebspartner@die-bergische-kk.de

aussichtsreich
für Vereine, Unternehmen und
Selbstständige