

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

AUFSCHIEBERITIS

Wie wir Dinge wieder leichter
angehen

MÜHLEN IM BERGISCHEN

Zu Besuch in der
Nespener Mühle

ERNÄHRUNGS- TRENDS 2016

Welcher Ernährungstyp
sind Sie?

MIT VEGANEM UND
VEGETARISCHEM REZEPT!

PFLEGE

Mehr Leistung
und Qualität

1. Quartal 2016 / Ausgabe 64

Inhalt

4 Termine
Veranstaltungen und Termine
in Ihrer Nähe



8 Gesundheit
Vor Operationen Zweitmeinung
einholen

5 In Kürze
Besser schlafen / Arbeitsunfähigkeits-
bescheinigung / Plastik in Zahnpasta

10 Pflege
Verbesserung der
Versorgung



**TIPP IM
BERGISCHEN**



12 Tipp im Bergischen
Besuch in der Nespener Mühle

20 Ernährung
Ernährungstrends 2016

**MIT VEGANEM UND
VEGETARISCHEM REZEPT!**

16 Psychologie
Wie wir unsere Aufschieberitis
in den Griff bekommen



**MIT
GEWINNSPIEL!**

18 Für Kinder
Wo kommt der
Honig her?



Hier finden Sie weiterführende Informationen
im **Internet**

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante
Zusatzangebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für die erste Ausgabe der *informiert!* 2016 wurde ich als neuer Vorstand der BERGISCHEN gebeten, das Editorial zu schreiben. Für mich das erste Mal. Im Internet fand ich hierzu Tipps. Fazit: Immer die Wünsche des Lesers im Auge behalten. Das kommt mir sehr bekannt vor. Auch bei der Gestaltung der Leistungen und unserem Service steht das Interesse unserer Kunden an erster Stelle. So stellen wir uns immer die Frage: Was brauchen Sie?

Wir sind überzeugt, dass wir das Beste für unsere Kunden ausarbeiten. Dass wir im Ergebnis auch richtig liegen, bestätigt der Mitgliederzulauf in den vergangenen Monaten. Nichtsdestotrotz bleibt die Optimierung ein immerwährender Prozess und sollte ständig hinterfragt werden.

Wollen Sie etwas mehr über die Arbeit von mir und meinen Kollegen erfahren? Die Redaktion der *informiert!* hat mich gefragt, ob ich schildern kann, wie ich die ersten 90 Tage als Vorstand der BERGISCHEN erlebt habe. Auf Seite 6 finden Sie das Interview mit mir.

Ansonsten erwartet Sie in dieser Ausgabe wie gewohnt ein Mix aus interessanten Themen. Der Tipp im Bergischen führt Sie dieses Mal zur Nespener Mühle. Diese und andere Mühlen sind Zeugnisse früherer Industriekultur und lohnen einen Besuch. Unsere Autorin Ira Schneider hat Ihnen die aktuell angesagten Ernährungstrends zusammengestellt und stellt Ihnen zwei leckere Rezepte vor. Und unser Autor Marc Saha geht der Aufsieberitis auf den Grund. Da ich meist alles sofort erledigen möchte, habe ich mich sofort hingeworfen und dieses Editorial verfasst. Ein gutes Gefühl. Nun habe ich Zeit, mich wieder neuen Dingen zu widmen. Und immer den Versicherten im Blick.

Genießen Sie den Frühling mit allen Sinnen und bleiben Sie gesund bis zum nächsten Mal.

*Ihre
Sabine Stamm*

Termine



Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal



11. April 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr Umgang mit Prüfungsangst

Lampenfieber und Prüfungsängste sind weitverbreitet. Für den gewünschten Erfolg kann eine mentale Vorbereitung genauso wichtig sein wie fachliches Wissen. Bieten Sie dem Stress die Stirn – mit passenden Tipps und Strategien aus dem Chat.

09. Mai 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr Fit trotz Gelenkproblemen

Wer rastet, der rostet? Gelenkprobleme sind oftmals eine Herausforderung für die Betroffenen. Bewegung ist gesund und bedeutet Lebensqualität. Unsere Experten beraten Sie dazu, wie Sie trotz der Einschränkung beides gut verbinden.

13. Juni 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr Diagnose Krebs – was jetzt?

Eine Krebsdiagnose ist für die Patienten und ihre Angehörige häufig ein Schock. Gefühle wie Angst und Verzweiflung belasten die Seele auch während der Therapie. Doch es gibt eine Menge guter Möglichkeiten zur Hilfe und Unterstützung.



Expertenchat verpasst?

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



Kostenlose Vorträge

Chancen der osteopathischen Behandlung bei Herz-Kreislauf-Beschwerden

Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der osteopathischen Behandlung bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems. Nach einem einführenden Vortrag eines Osteopathen können Sie Ihre individuellen Fragen klären.

05. April 2016, 18:00 bis 18:45 Uhr

Kundenzentrum in Wuppertal, Calvinstr. 15, 42103 Wuppertal

12. April 2016, 18:00 bis 18:45 Uhr

Kundenzentrum in Solingen, Hauptstr. 30, 42651 Solingen

Chancen der osteopathischen Behandlung bei Beschwerden des Bewegungsapparates

Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der osteopathischen Behandlung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Nach einem einführenden Vortrag eines Osteopathen können Sie Ihre individuellen Fragen klären.

19. April 2016, 18:00 bis 18:45 Uhr

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

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



Kurz notiert

(pk) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen wieder adäquat aus: 2015 betrug es rund 109.556 Euro.

Die Altersvorsorge betrug 9.161 Euro. Seit November 2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.

Schlafprobleme durch blaues Licht

Die Verwendung elektronischer Geräte zur Kommunikation, zur Unterhaltung und zum Lesen hat sehr stark zugenommen. Sicherlich lagen auch E-Reader bei dem einen oder anderen unter dem Weihnachtsbaum. Nun warnen Forscher, dass die leuchtenden E-Books den Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflussen.



(cg) Nach vierstündigem Lesen auf einem E-Reader schaltet die innere Uhr um durchschnittlich 1,5 Stunden verzögert in den Ruhemodus. Dies berichten Wissenschaftler im Fachjournal „Proceedings“ der US-Nationalen Akademie der Wissenschaften (PNAS).

Der Untersuchung zufolge vermindert das Lesen auf dem elektronischen Gerät die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin um 55 Prozent. Die Wissenschaftler der Harvard Medical School in Boston vermuten, dass ein hoher Anteil blauen Lichts der Bildschirme die Veränderung auslöst. Sie weisen auf andere Studien, die gezeigt hätten, dass blaues Licht auf Menschen wie ein Alarmsignal wirke. Bei Computern, Fernsehern und E-Book-Readern mit Hintergrundbeleuchtung ist der Anteil dieses kurzwelligen Lichts besonders hoch.

Was macht Plastik in der Zahnpasta?

Man findet sie in alltäglichen Pflegeprodukten. Die Kügelchen sind wenige Mikrometer klein und für das menschliche Auge kaum noch zu erkennen. Es handelt sich um Mikroplastik und die Kunststoff-Partikel, die überwiegend aus Polyethylen bestehen, gelten als krebserregend und hormonell aktiv.

(cg) Sie sind in Duschgels, Shampoos und Lippenstiften, aber auch in Peelings und diversen Zahnpasta-Sorten, deren reinigende Wirkung der feine Plastikstaub verstärken soll. Die Plastikpartikel gelangen über das Abwasser in die Umwelt und schließlich in die Nahrung. Einige weltweit agierende Kosmetik-Konzerne haben angekündigt, zukünftig keine Produkte mit Polyethylen mehr auf den Markt zu bringen. Wer schon jetzt auf Kosmetik mit Mikropartikeln verzichten möchte, sollte Produkte mit Inhaltsstoffen wie: Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) oder Polyethylenterephthalat (PET) meiden oder auf zertifizierte Naturkosmetik-Produkte umsteigen, in denen Mikroplastik nicht zugelassen ist.



Arbeitsunfähigkeit: Jetzt nur noch ein Formular

Bis Ende 2015 stellten viele Ärzte im Krankengeldfall zwei Bescheinigungen aus – den Auszahlungsschein für die Krankenkasse und eine reguläre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) zur Vorlage beim Arbeitgeber. Dieses Verfahren wurde nun vereinfacht.

(ip) Bisher wurde nach dem Ende der Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) mehr durch den Arzt ausgefüllt, sondern es wurde eine spezielle „Bescheinigung für die Krankengeldzahlung“ von den Krankenkassen an den Versicherten gesandt. Diesen sogenannten Auszahlungsschein legte der Versicherte dann zum manuellen Ausfüllen in der Arztpraxis vor, um ihn danach wieder an seine Krankenkasse – zur Zahlung des Krankengeldes – zurückschicken.

Dieses Verfahren und die damit verbundenen Schwierigkeiten gehören nun der Vergangenheit an. Bereits zum 1.1.2016 wurden die AU-Bescheinigung und der bisherige Auszahlungsschein zusammengeführt. Es gibt also nur noch ein Formular für die Krankschreibung auch während des Krankengeldbezuges. Zudem gibt es nun für Arbeitgeber statt geschwärzter Kopien oder zusätzlicher Bescheinigungen einen entsprechenden Durchschlag der AU-Bescheinigung. Unstimmigkeiten im Zusammenhang mit dem nahtlosen Nachweis einer Arbeitsunfähigkeit können so vermieden werden.



A professional portrait of Sabine Stamm, a woman with long, wavy brown hair, wearing a black blazer over a white shirt. She is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred office setting with large windows.

gefragt

Im Gespräch mit **Sabine Stamm**

Sabine Stamm leitet seit dem 1. Januar 2016 die BERGISCHE KRANKENKASSE. Sie wurde zum Jahreswechsel vom Verwaltungsrat der BERGISCHEN und dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter bestätigt. Seit 2011 gehörte sie als stellvertretender Vorstand dem Vorstandsbereich an. Inzwischen ist sie drei Monate im Amt. Die Redaktion der *informiert!* hat sie über die ersten Wochen und ihre Ziele befragt.

Frau Stamm, die ersten 90 Tage sind um. Was hat sich seitdem verändert?

Sabine Stamm: Persönlich und beruflich hat sich für mich gar nicht so viel verändert. Als bisher stellvertretender Vorstand bin ich in allen Themen gut informiert und kann die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers nahtlos fortführen.

Wie sieht Ihre Arbeit als Vorstand aus?

Sabine Stamm: Ich arbeite eng mit den Führungskräften aus den verschiedenen Bereichen zusammen und informiere mich regelmäßig über den aktuellen Stand. Wichtig ist mir, sich nicht auf Erfolge auszuruhen, sondern immer wieder Optimierungen zu erreichen. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Kunden einen größtmöglichen Service und ein breites Leistungsspektrum anzubieten. Dabei gilt es, die Kosten im Blick zu haben und eine solide Haushaltsplanung aufzustellen. Gerade darum ist die BERGISCHE für viele so attraktiv, weil sie ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet. Seit Beginn des Jahres haben wir sehr viele neue Versicherte gewonnen. Viele sind durch Empfehlungen zu uns gekommen. An dieser Stelle möchte ich gerne meinen persönlichen Dank an unsere Versicherten aussprechen, die so viele neue Kunden zur BERGISCHEN vermittelt haben.

Sie sprechen die Kosten an. Wie schätzen Sie allgemein die zukünftige Kostensteigerung/Entwicklung im Gesundheitswesen ein?

Sabine Stamm: Die Kosten werden weiter steigen. Dafür gibt es viele Gründe. Neben der demographischen Entwicklung, also der Alterssteigerung, hat der Gesetzgeber 2016 viele Gesetze eingeführt, die die Versorgung der Versicherten stärken sollen. Darunter zum Beispiel das GKV-Versorgungsstärkungsgesetz (GKV-VSG), das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) und das Krankenhausstrukturgesetz. Diese gilt es umzusetzen. In diesem Jahr sind – auch bedingt durch die Gesundheitsreformen – die Zusatzbeitragsätze in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gestiegen. Versicherte der BERGISCHEN haben den Vorteil, einen unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag zu zahlen.

Wie ließe sich die Kostenentwicklung aufhalten?

Sabine Stamm: Es sollte eine bessere Vernetzung aller Leistungserbringer im Gesundheitswesen stattfinden. Jeder schaut zu sehr auf sich.

Was zeichnet die BERGISCHE neben dem günstigen Beitragsatz aus?

Sabine Stamm: Als regionale, mittelständische Krankenkasse haben wir sehr schlanke Strukturen und sind dadurch sehr

flexibel. Durch die Nähe zu unseren Kunden kennen wir ihre Bedürfnisse sehr gut. So haben wir zum Beispiel den Flexibonus entwickelt, der individuell genutzt werden kann. Daneben stehen für Familien, Fitnessfans und Naturbewusste zahlreiche Mehrleistungen bereit. Ein besonderes Anliegen ist uns ein zuverlässiger und kompetenter Service. Aus diesem Grund haben wir uns nicht für ein externes Call-Center entschieden, sondern haben ausgebildete, eigene Fachkräfte, die umfassend beraten.

Worin besteht der spezielle Heimvorteil bei der BERGISCHEN?

Sabine Stamm: Wir haben ein großes Netzwerk in der Region. Durch zahlreiche Kooperationen mit Partnern profitieren unsere Kunden von Leistungen, die über das normale Maß einer Krankenkasse hinausgehen.

„Als regionale, mittelständische Krankenkasse haben wir sehr schlanke Strukturen und sind dadurch sehr flexibel. Durch die Nähe zu unseren Kunden kennen wir ihre Bedürfnisse sehr gut.“

Was wäre eine solche Mehrleistung? Können Sie ein Beispiel nennen?

Sabine Stamm: Da ich selbst begeistert Sport treibe und mich dabei auch schon mal verletzt habe, fällt mir spontan unsere Kooperation mit den Sportmedizinern Dr. med.

Karl Elsner, Dr. med. Jürgen Klein und Priv. Doz. Dr. med. Jürgen Höher ein. Letzterer war sogar langjähriger Mannschaftsarzt der deutschen Basketball-Nationalmannschaft. Gerade beim Basketball kann es zu Verletzungen kommen. Unsere Kunden profitieren nicht nur von der Behandlung auf einem hohen Niveau, sondern haben auch eine deutlich verkürzte Wartezeit. Aber das ist nur ein Beispiel von vielen Vergünstigungen. Das Spektrum geht von A wie Apotheke bis Z wie Zusatzversicherung.

Sie sprechen von Sport. Haben Sie neben Ihrer Arbeit und der großen Verantwortung noch Zeit dafür?

Sabine Stamm: Sport ist mir zum Ausgleich sehr wichtig. Die Zeit nehme ich mir immer. Wenn ich es abends nicht schaffe, dann auch mal morgens um fünf Uhr. Ich liebe es in der Natur zu laufen. Das pustet den Kopf frei. Aber ich mag auch andere Sportarten. Ich habe das Mountainbiken seit einiger Zeit für mich entdeckt.

Welches Ziel liegt Ihnen besonders am Herzen?

Sabine Stamm: Die BERGISCHE langfristig auf dem Krankenkassenmarkt zu etablieren.

Vielen Dank für das Gespräch.

Vier Augen sehen mehr als zwei Zweitmeinung vor den orthopädischen Operationen

Die Entscheidung für oder gegen eine Operation oder eine spezielle medizinische Behandlung ist nicht einfach. Schnell ergeben sich viele Fragen: Welche Risiken gibt es? Gibt es Alternativen zur empfohlenen Behandlung für meine Erkrankung? Wie sind die Erfolgsaussichten? In solchen Fällen kann eine zweite Meinung Ihnen mehr Sicherheit geben.

(med) Schmerzen in den Knien oder in der Hüfte, an den Händen oder Füßen. Lange schiebt man den Arztbesuch vor sich her, dann wird er unaufschiebbar. Nach etlichen Untersuchungen steht fest: Es hilft nur eine Operation. In dieser Situation unterstützen wir Sie mit der ärztlichen Zweitmeinung von renommierten Experten. Dadurch können Sie Chancen und Risiken einer vorgeschlagenen Therapie besser einschätzen – das hilft besonders dann, wenn Sie Zweifel haben, ob die geplante Operation wirklich notwendig ist.

Über das Online-Portal Medexo haben Versicherte der BERGISCHEN vor operativen Eingriffen oder umfassenden therapeutischen Maßnahmen die Möglichkeit, eine medizinische Zweitmeinung von unabhängigen Experten zu bekommen.

Wir haben mit Dr. med. Jan-Christoph Loh von Medexo über das Angebot gesprochen:

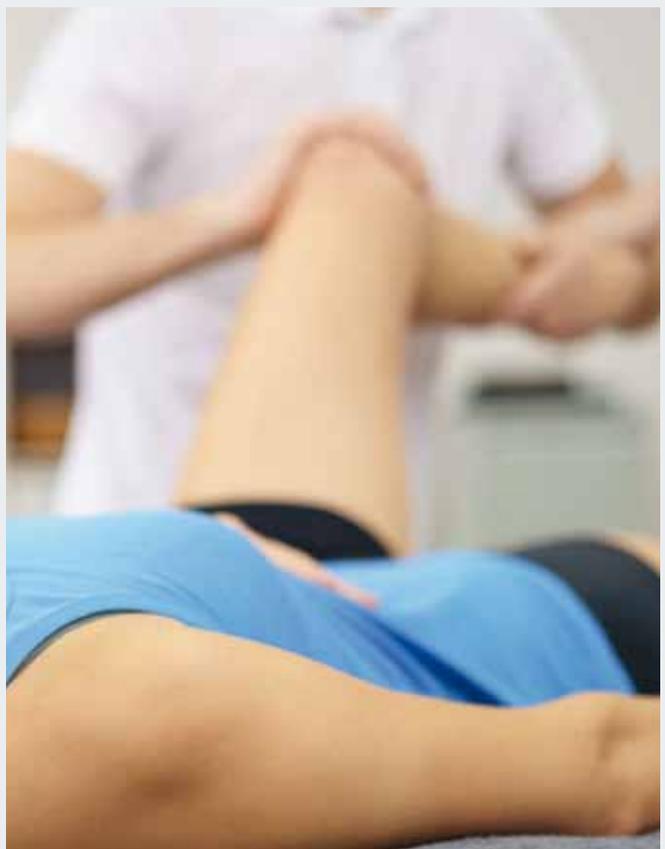
Die Vorteile

Eine Bewertung Ihrer Krankenakte und der empfohlenen medizinischen Therapie durch einen weiteren Arzt hilft Ihnen,

sich für die bestmögliche Behandlung zu entscheiden – das gilt besonders bei größeren medizinischen Eingriffen, wie zum Beispiel einer Hüftgelenksoperation. Eventuelle medizinische Fehleinschätzungen können dann noch durch unabhängige Spezialisten korrigiert und alternative Behandlungsmöglichkeiten empfohlen werden.

Im Zweifelsfall mehr Sicherheit

Jeder Mensch ist anders. Es hängt natürlich immer von den individuellen medizinischen Empfehlungen des behandelnden Arztes ab. Dennoch kann man sagen, dass eine zweite Meinung wichtig ist, wenn der Patient auf Nummer sicher gehen will, dass der empfohlene Eingriff die sinnvollste Therapie ist.





Insbesondere natürlich dann, wenn der Patient Zweifel hat, ob er von seinem Arzt umfassend über den Eingriff informiert und über alternative Therapien aufgeklärt wurde. Außerdem sollten Patienten hellhörig werden, wenn der behandelnde Arzt zwar eine Operation empfiehlt, aber gleichzeitig keine entscheidende Besserung der Beschwerden in Aussicht stellt.

Mit Sicherheit unabhängig

Medexo bietet Ihnen Zugang zu Spezialisten mit jahrelanger Erfahrung, die sich durch eine hohe Anerkennung in ihren Fachkreisen auszeichnen. Diese fachliche Kompetenz wird durch die Auswahl und wiederholte Prüfung durch den jeweiligen Ärztebeirat garantiert. Außerdem wird die Qualität unserer Fachbereiche zusätzlich durch den Aufbau von Fachgebiet-Teams unter der Leitung international anerkannter Koryphäen wie Prof. Dr. med. Hans Pässler, Prof. Dr. med. Rudolf Reschauer oder Prof. Dr. med. Thomas Meinertz gefördert. Weiterhin können wir für die Unabhängigkeit unserer Zweitmeinungen garantieren. Diese Unabhängigkeit wird unter anderem dadurch gewährleistet, dass eine Behandlung oder Weiterbehandlung durch den mit der Beurteilung Ihrer Therapieempfehlungen betrauten Experten grundsätzlich ausgeschlossen wird.

Auf den Punkt gebracht: Bei Medexo haben Sie die einzigartige Gelegenheit, eine Beurteilung Ihrer Therapiemöglichkeiten aus Sicht eines erfahrenen und unabhängigen Spezialisten auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu erhalten.

So einfach geht's

Sie kontaktieren Medexo. Das Ärzteteam ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 2013 123 für Sie da. Ein Experte von Medexo bespricht

mit Ihnen den weiteren Ablauf. Sie füllen den Fragebogen aus, der online zur Verfügung steht oder Ihnen postalisch zugesandt wird. Diesen schicken Sie zusammen mit Ihren Behandlungsunterlagen – z. B. Röntgenbilder, MRT usw. – online oder per Post an Medexo. Ihre Unterlagen werden vom Ärzteteam bei Medexo gesichtet. Möglicherweise ruft Sie zur weiteren Klärung und für eine erste Einschätzung ein Arzt aus dem Team dazu an. Renommierte, international anerkannte Spezialisten von Medexo erstellen für Sie ein ausführliches Gutachten mit Empfehlungen für Ihre weitere Behandlung und schicken es Ihnen zu. Innerhalb von 7 Werktagen erhalten Sie dann über Medexo Ihre laienverständliche Zweitmeinung.

Die Kosten

Die Kosten für die Zweitmeinung von Medexo übernimmt die BERGISCHE für Sie. Für Sie entstehen keine Kosten für die Erstellung einer medizinischen Zweitmeinung von Medexo.

Der Unterschied zwischen „Zweitmeinung“ und „zweite Meinung“

Die sogenannte Zweitmeinung ist zu unterscheiden von der „zweiten Meinung“ eines anderen Arztes. Die zweite Meinung („Ich frage mal einen anderen Arzt“) konnte selbstverständlich schon immer eingeholt werden.

Bei der hier vorgestellten – für Sie als Versicherte der BERGISCHEN – kostenlosen Zweitmeinung geht es um die Expertise ausgewiesener Spezialisten bei Problemen.

Pflegestärkungsgesetze Verbesserung der Versorgung

Im Rahmen zweier Pflegestärkungsgesetze möchte der Gesetzgeber die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. In einem ersten Schritt (im Rahmen des Anfang 2015 in Kraft getretenen 1. Pflegestärkungsgesetzes) wurden die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ausgeweitet und die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen erhöht. Im zweiten Schritt ist zum 1.1.2016 das 2. Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten.

(ip) Kernstück des 2. Pflegestärkungsgesetzes ist die gesetzlich verbindliche Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs zum 1.1.2017. Mit diesem soll die bisherige Benachteiligung von Personen mit kognitiven Einschränkungen beseitigt werden.

Neue Definition der Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftigkeit hat sich bisher vor allem auf körperliche Beeinträchtigungen bezogen und wurde deshalb pflegebedürftigen Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen nur zum Teil gerecht. Das betraf auch viele Menschen mit Demenzerkrankungen. Der Pflegebedürftigkeitsbegriff, von dem der Pflegegrad und damit die Leistungshöhe der Pflegeversicherung abhängt, war deshalb schon seit seiner Einführung in der Kritik.

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff soll den Menschen in seiner Lebenswelt erfassen und dabei alle für das Leben und die Alltagsbewältigung eines Pflegebedürftigen relevanten Beeinträchtigungen erfassen. Dabei sollen körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen bei der Einstufung gleichermaßen und angemessen berücksichtigt werden. Mit dem neuen System kann zudem besser geplant werden, welche Art von Unterstützung ein pflegebedürftiger Mensch tatsächlich braucht.

Sechs Einstufungskriterien

Ab 2017 wird es anstelle der drei Pflegestufen fünf Pflegegrade geben. Bei der Begutachtung werden die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der Menschen in sechs verschiedenen Bereichen beurteilt:

- Mobilität (z.B. Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs, Treppensteigen etc.)
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (z.B. örtliche und zeitliche Orientierung)
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (z.B. nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten)
- Selbstversorgung (z.B. Körperpflege, Ernährung)
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (z.B. Medikation, Wundversorgung, Arztbesuche, Therapieeinholung)
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (z.B. Gestaltung des Tagesablaufs)

Fünf Pflegegrade

Wie bereits ausgeführt, wird es künftig anstelle der drei Pflegestufen fünf Pflegegrade geben. Zur Feststellung des Pflegegrades wird sich ein Gutachter oder eine Gutachterin des Medizinischen Dienstes ansehen, wie selbstständig jemand ist





und welche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegen. Auf Basis der Gesamtbewertung erfolgt die Einstufung in einen der fünf folgenden Pflegegrade:

- **Pflegegrad 1:**
Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit.
- **Pflegegrad 2:**
Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit.
- **Pflegegrad 3:**
Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit.
- **Pflegegrad 4:**
Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit.
- **Pflegegrad 5:**
Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung.

Bei pflegebedürftigen Kindern wird der Pflegegrad durch einen Vergleich der Beeinträchtigungen ihrer Selbstständigkeit und ihrer Fähigkeitsstörungen mit altersentsprechend entwickelten Kindern ermittelt.

Ausbau der Pflegeberatung

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sollen künftig besser dabei unterstützt werden, aus den verschiedenen Angeboten die für sie am besten passenden Leistungen nach ihren Bedarfen und Wünschen zusammenzustellen.

Daher sind die Pflegekassen seit dem 1.1.2016 dazu verpflichtet, jedem Anspruchsberechtigten einen festen Ansprechpartner zu nennen, an den man sich mit allen Fragen wenden kann. Wer einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellt, dem muss die Pflegekasse nun innerhalb von zwei Wochen aktiv eine Pflegeberatung anbieten. Ausgenommen sind nur einmalige oder monatliche Anträge auf Kostenerstattung. Auch die Angehörigen erhalten erstmals einen eigenständigen Anspruch auf Pflegeberatung, wenn die Pflegebedürftigen zustimmen.

Übergangsregelungen 2016/2017

Für Personen, die bereits im Jahr 2016 Leistungen der Pflegeversicherung bekommen, gibt es einfache Überleitungsregelungen ab 2017.

Konkret gilt die Formel: Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen werden automatisch in den nächst höheren Pflegegrad übergeleitet. (Beispiele: Pflegestufe I wird in Pflegegrad 2, Pflegestufe III wird in Pflegegrad 4 übergeleitet.)

Bei Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz – z. B. Menschen mit einer demenziellen Erkrankung – wird beim Übergang „plus 2“ gerechnet. In dieser Gruppe verwandelt sich beispielsweise die Pflegestufe I (2016) automatisch in Pflegegrad 3 (2017) und Pflegestufe III (2016) automatisch in Pflegegrad 5 (2017).

Für alle Menschen, die 2017 pflegebedürftig werden und erstmals einen Antrag auf die Leistungen der Pflegeversicherung stellen, gilt dann das neue Begutachtungsverfahren.

Finanzierung der Leistungsverbesserungen

Mit Inkrafttreten des ersten Pflegestärkungsgesetzes 2015 ist der Beitragssatz in einem ersten Schritt um 0,3 Prozentpunkte auf 2,35 Prozent und 2,6 Prozent für Kinderlose gestiegen. Anfang 2017 werden die Beiträge zur Pflegeversicherung nochmals um 0,2 Prozentpunkte angehoben.

Durch diese beiden Beitragssatzerhöhungen stehen insgesamt fast fünf Milliarden Euro mehr für Verbesserungen der Pflegeleistungen zur Verfügung. Die Leistungen der Pflegeversicherung können dadurch um etwa 20 Prozent ausgeweitet werden.

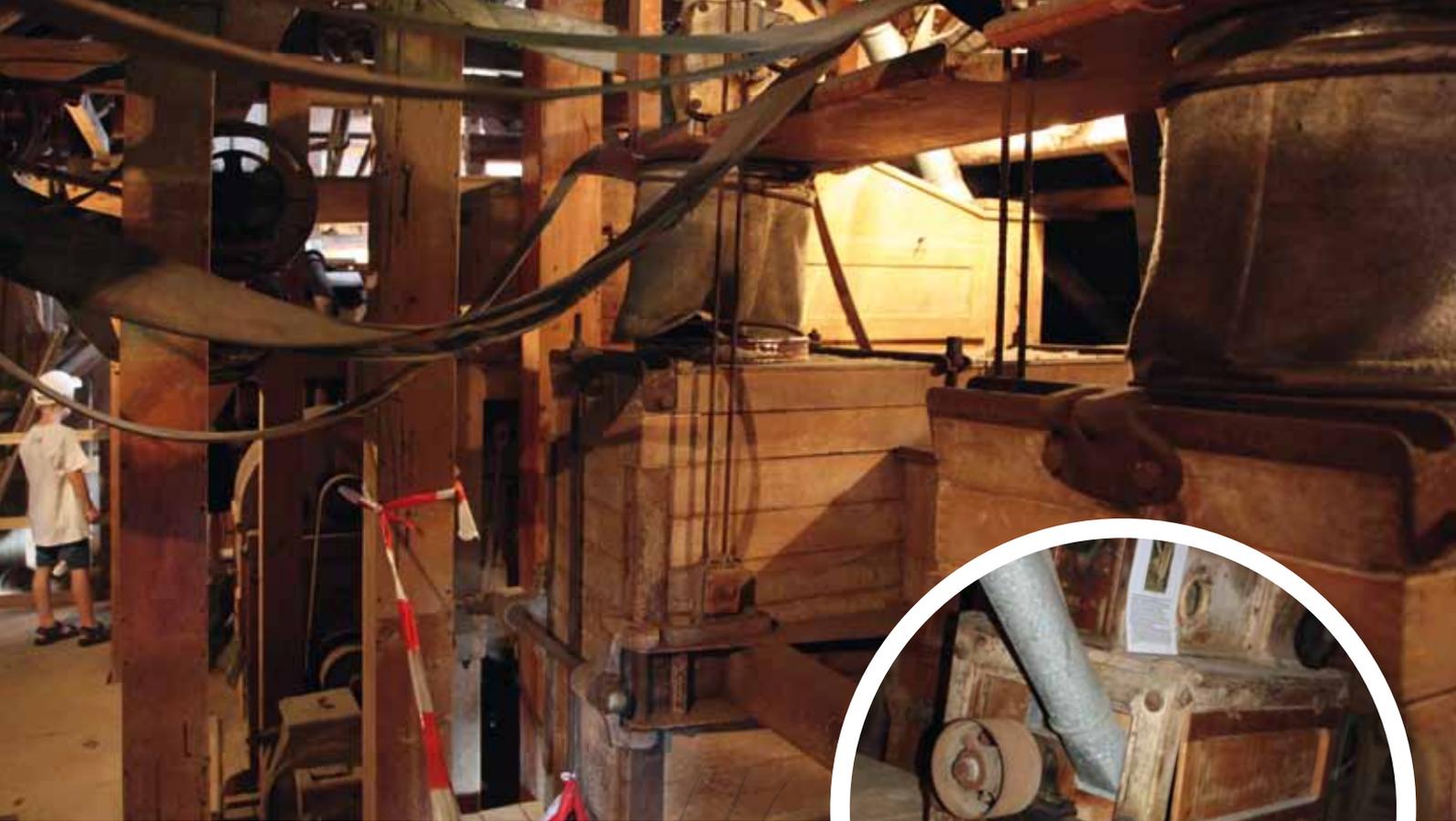
TIPP IM
BERGISCHEN

Mühlen im Bergischen

Zu Besuch in der Nespener Mühle



Es klappert die Mühle am rauschenden Bach – ein idyllisches Bild, das für viele Mühlen und Hämmer im Bergischen Land früher zutraf. Auch die Nespener Mühle in Reichshof wurde ehemals über ein Mühlrad angetrieben. Die 1749 erstmals erwähnte Getreidemühle ist erst vor wenigen Jahren wieder aus dem Dornröschenschlaf erweckt worden. Ira Schneider hat für Sie vorbeigeschaut.



Zu Gast in der Nespener Mühle

(is) Markus Jaeger ist seit 2006 stolzer Besitzer der Nespener Mühle. Der Landwirt, der direkt neben der Mühle in Reichshof-Nespen Milchviehhaltung betreibt, liebäugelte schon lange mit der stillgelegten alten Mühle. „Ich fand es sehr schade, dass ein kultureller Schatz wie die Nespener Mühle still liegt. Ich habe die Tochter des letzten Müllers, die sehr an dem Gebäude hing, schließlich davon überzeugen können, dass die alte Mühle bei mir in guten Händen ist und vielen Menschen so große Freude bereiten wird“, erzählt Jaeger, der mit einem Kreis an Brauchtum und Handwerk Interessierten einen Verein zum Erhalt der Mühle gegründet hat. Seit Herbst 2009 engagieren sich die Mühlenfreunde Nespen für die alte Kornmühle, die von außen – ohne Wasserrad – eigentlich gar nicht so sehr wie eine Mühle aussieht. Sie haben mit Unterstützung des LVR Landschaftsverbands Rheinland nicht nur die Instandsetzung des alten Gemäuers und Mahlwerks in Angriff genommen, sondern möchten auch andere Menschen für das Zeitzeugnis begeistern. Das Besondere an der Nespener Mühle, die seit dem 31. Mai 1956 nicht mehr in Betrieb war, ist ihr Originalzustand sowie die Präzision ihrer Walzenstühle. Sie ist eine der wenigen Mühlen, die noch voll einsatzfähig ist und über ein Mahlwerk für feinstes Kuchenmehl und Grieß verfügt.

Vom Korn zum Brot – die Mahl-Stationen in der Nespener Mühle

In alten Aufzeichnungen hat der Mühlenbesitzer gelesen, dass in der Nespener Mühle einst 60 bis 70 Zentner Weizen und Roggen

pro Tag gemahlen wurden. „Die Leistung einer kleineren Mühle wie dieser wurde jedoch irgendwann unrentabel, da man vollautomatisch sehr viel mehr Getreide pro Tag mahlen konnte“, so der Freizeitmüller. Die Nespener Mühle verfügt dennoch über ein für damalige Zeiten recht ausgeklügeltes Mahl-System. Es gibt zwei Doppelwalzenstühle, einen für Schrote und einen für Mahlungen. Nach dem ersten Schrotgang läuft das Mahlgut durch Sammeltrichter in dünne Rohre. Es wird abgesaugt und zu den Plansichtern auf die obere Etage transportiert. Die Plansichter trennen das Mahlgut in fünf verschiedene Produkte: in Schrot, grobe Griesse, feine Griesse, Dunst (griffiges Mehl) und Mehl. „Schrote, die noch nicht fein genug gemahlen sind, laufen wieder in den ersten Walzenstuhl, die groben und die feinen Griesse und eventuell auch der Dunst in den zweiten Walzenstuhl“, erläutert Jaeger. Das ausgesiebte Mehl gelangt direkt in die Mehlmischmaschine. Das grobe Mahlgut wird wieder in den jeweiligen Walzenstuhl zurückgeführt. Die Walzen justiert der Müller neu und startet einen weiteren Durchlauf. „In jedem der einzelnen Mahlgänge



fällt dabei Mehl in unterschiedlichen Qualitäten an. Vier bis fünf Durchgänge waren keine Seltenheit“, so der Mühlenbesitzer. Aufgrund dieser typischen Verfahrensweise nennt man die halbautomatische Mühle auch Rückschüttmühle.

Lebendiges Denkmal für Wanderfreunde

„Außer dem Motor ist nichts wirklich erneuert worden, und nach baulicher Abnahme haben wir die Mühle erstmals im Jahr 2010 für Besucher geöffnet“, so Mühlenbesitzer Markus Jaeger. An der Mühle wurde im September 2011 außerdem eine E-Bike-Station eingerichtet und seit Kurzem gibt es ein Café mit Jausenstation im linken Teil der Mühle, dem ehemaligen Wohnhaus des Müllers. Das Mühlencafé betreibt Birgit Jaeger und serviert selbstgebackenen Kuchen und kleine Snacks. „Um die Mühle herum kann man sehr schön wandern und radfahren. Auch am Deutschen Mühlentag zu Pfingstmontag öffnen die Mühlenfreunde Nespen ihr Kleinod wieder für Besichtigungen und feiern ein großes Mühlenfest“, erzählt Markus Jaeger. In einem mobilen Backes Ofen fertigen die Mühlenfreunde Brot und demonstrieren vor Ort den Weg vom Korn zum Brot. Außerdem gibt es Vorführungen im Sensen-Dengeln. Aber auch auf Anfrage öffnet der Verein die Räumlichkeiten und gibt Führungen für Gruppen und Schulklassen.

Reguläre Öffnungszeiten: Jeder erste Sonntag im Monat von März bis Oktober von 11 bis 16 Uhr. Das Café ist sonntags von 11 bis 17 Uhr geöffnet und öffnet auch für Gruppen, die eine Bergische Kaffeetafel wünschen.
www.muehlenfreunde-nespen.de



Unsere Routen-Tipps

Unterwegs rund um die Nespener Mühle

Wiehlquellenweg

Ein knapp 18 Kilometer langer Wiehlquellen-Rundwanderweg leitet Wanderer von der Wiehl bis zur gleichnamigen Talsperre. Auf dem kleinen Wiehlquellen-Rundwanderweg mit dem Symbol Q gelangen Wanderer ins Quellgebiet der Wiehl und ins Dorf Hahn bei Wildbergerhütte. Eine Wanderkarte kann über die Touristinfo der Kurverwaltung (Telefon: 02265-470, E-Mail: kurverwaltung@reichshof.de) bezogen werden. www.ferienland-reichshof.de/abenteuer-freizeit/wandern/wiehlquellen-wanderweg.html

Download Karten und Broschüren:

<http://www.ferienland-reichshof.de/service-downloads/wanderkarten-broschueren-und-kataloge.html>



Auf dem Bergischen Panoramasteig bei Nespren

Bergischer Panoramasteig

Die Etappen 8 (Bergneustadt-Wildbergerhütte, rund 22 km) und 9 (Wildbergerhütte-Morsbach, rund 17 km) können Wanderer mit einer Rast in der Nespener Mühle verknüpfen. www.bergisches-wanderland.de/de/bergischer-panoramasteig/portrait/index.html

Wanderkarten:

Bergischer Panoramasteig, Wanderkarte im Maßstab 1:30.000, Leporello mit vielen Ausflugs-, Einkehr-, Freizeittipps, Entfernungen, Etappen und Höhenprofil. Wanderkarte Bergisches Land Blatt 3 Osten, Maßstab 1:25.000 mit aktuellsten Wegenetz, jeder Menge touristischer Informationen und Gastronomie-Hinweise. Mit folgenden Ortschaften: Bergneustadt, Gummersbach, Morsbach, Nümbrecht, Reichshof, Waldbröl, Wiehl www.dasbergische.de (Shop)



Krombacher Insel in der Wiehltalsperre

Zur Perle der Natur:

„Krombacher Insel“ in der Wiehltalsperre

Direkt an der Nespener Mühle gibt es ein weiteres Highlight der Gemeinde Reichshof zu besichtigen. In der angrenzenden Wiehltalsperre liegt die sogenannte Krombacherinsel aus dem TV-Spot der in Kreuztal ansässigen Krombacher Brauerei. Vom Wanderparkplatz Nespren, rund 500 Meter von der Nespener Mühle entfernt, führt ein schmaler beschilterter Fußweg zum Aussichtspunkt an der Wiehltalsperre.

Deutscher Mühltentag

Am Deutschen Mühltentag zu Pfingstmontag öffnen bundesweit historische Mühlen und laden Besucher zu Besichtigungen, Vorführungen und Aktivitäten ein. Alleine in NRW gibt es an die 170 Mühlen. Eine Übersicht mit Adressen über Mühlen (auch in Privatbesitz) im Bergischen Land, die zum Deutschen Mühltentag ihre Tore öffnen, gibt es hier: www.muehlen-dgm-ev.de Übersicht über Mühlen, Museen und Mühlen-Restaurants im Bergischen Land mit Buchtipps: www.muehlenregion-rheinland.lvr.de



Halfway-House am Golfclub Oberberg – „Großer Wiehlquellenweg“

Verschieben ... oder nicht verschieben?

Das ist keine Frage!

Jeder von uns kennt solche Situationen: Sie müssen etwas Wichtiges erledigen, tun es dann aber doch nicht. Sie schieben es vor sich her, einen Tag, noch einen Tag und so weiter und so fort. Wir erklären, wie diese Aufschieberitis entsteht und was Sie dagegen machen können.

(mas) Noch mal die Adele-CD hören, eine weitere Folge „The Big Bang Theory“ gucken, mit dem Schulfreund von früher telefonieren oder sogar Geschirrspülen (obwohl es kaum etwas zum Spülen gibt). Das alles klingt für mich in diesem Augenblick attraktiver, als an diesem Artikel weiter zu schreiben. Ich fühle mich unmotiviert und irgendwie krank. Erkrankt an akuter Verschieberitis. Jede noch so kleine Gelegenheit, die Finger von der Tastatur zu nehmen und mich abzulenken, nutze ich aus. Noch eine Tasse

Cappuccino, das Schlafzimmer staubsaugen, vielleicht doch noch raus in den Supermarkt. Ist doch keine Milch mehr da. Mein Gewissen wird dadurch nicht besser, und der Bildschirm ist erschreckend weiß, aber ich komme nicht dagegen an. Mich tröstet, dass ich nicht allein bin mit dieser Verzögerungstaktik.

Sie kennen das gut? Haben Sie nicht noch neulich die Steuererklärung wieder mal liegen lassen – „bis zum nächsten Wochenende...“? Oder Sie planen, den Keller zu entrümpeln, und haben es dann doch gelassen? Dieses Aufschieben

ist so menschlich, so weit verbreitet und so uralte, dass es dafür sogar einen lateinischen Fachbegriff gibt: Prokrastination (von lateinisch pro – für, cras – morgen).

Wie heißt es doch: „Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute“! Oder: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“! Im Prinzip sind es solche Volksweisheiten, die dazu beitragen, dass wir dann doch aufschieben statt zu erledigen. Denn der Druck, etwas sofort in Angriff zu nehmen, kann uns auch überfordern und lähmen.

Erst recht, wenn er nicht nur von anderen kommt, sondern wir uns auch noch selber ein schlechtes Gewissen machen.



Gefangen in der Positives-Feedback-Schleife

Im digitalen Zeitalter sind die Zahl und die Attraktivität der Ablenkungsmanöver gestiegen. Der Blogger und Strategieberater Sascha Lobo glaubt, es handle sich um „ein Problem, das durch die digitale Welt größer geworden sei. Das sagen zumindest diejenigen, die glauben, darunter zu leiden. Sie bekämen nichts mehr hin, weil ewig das Netz locke.“ Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir nicht das tun, was wir vorhaben? Der amerikanische Neurowissenschaftler Daniel Levitin schreibt in seinem Buch „The Organized Mind“, dass das Ankommen neuer Reize dazu führe, dass das Gehirn Dopamin ausschüttet. Dopamin ist ein sogenannter Botenstoff. Er sorgt im Belohnungssystem des Gehirns dafür, dass wir uns gut fühlen.

Ausgeschüttet wird Dopamin beim Sport, durch Drogen, beim Sex; aber eben auch durch kleine Impulse, die uns etwa über den Bildschirm unseres Computers, Tablets, Smartphones erreichen. Das kann zu einer viel zu großen Menge Dopamin führen – mit der Folge, dass wir in einer Positives-Feedback-Schleife stecken, uns also dafür belohnen, dass wir uns nicht mehr konzentrieren. Und deswegen suchen wir permanent nach Anregungen von außen. Aus verhaltenspsychologischer Sicht ist das Aufschieben nachvollziehbar: Kurzfristig verschwinden unangenehme Gefühle wie Stress und Widerwille, die Zeit kann für schönere Dinge genutzt werden. Langfristig kann ständiges Vor-sich-Herschieben krank machen.

Unliebsame Aufgaben in kleinere Einzelteile zerlegen

Wenn Sie jetzt vor Schreck das Heft aus der Hand legen und sich sagen, das lese ich erst morgen weiter, dann kann ich Sie beruhigen. Prokrastination und die damit verbundenen Ausreden sind nichts, was sich nicht ändern lässt. Der Wuppertaler Coach Wolfgang Precht unterscheidet zwischen einer harmlosen Form von „Aufschieberitis“, die jeden von uns mal heimsucht, und einer schlimmen Form, wenn jemand immer wieder alles verschiebt und damit Ärger riskiert. Etwa, wenn man die Steuererklärung über einen längeren Zeitraum nicht eingereicht hat. Manchmal, so Precht, reiche es leider nicht, sich innerlich „bei

den Ohren“ zu nehmen und an die Selbstdisziplin zu appellieren. Sein Tipp: „Zerlegen Sie unliebsame Aufgaben in kleinere Einzelteile. Dies kann dazu führen, dass der Widerstand, die Aufgabe anzupacken, geringer wird. Und ist der Anfang erst einmal gemacht, fallen auch die nächsten Schritte leichter.“ Für chronische Aufschieber empfiehlt er Gespräche mit einem Coach oder einem psychologisch geschulten Berater, vor allem dann, wenn tiefer liegende, psychologische Gründe wie Versagensängste eine Rolle spielen. Wie Sie sehen, ist der Artikel fertig geworden. In den Supermarkt bin ich ebenso wenig gegangen wie ich gestaubsaugt und gespült habe. Mich hat vor allem überzeugt, den Text in kleineren Abschnitten zu schreiben. Das hat der Aufgabe den Schrecken genommen und lässt mich mit gutem Gewissen Feierabend machen.

Im nächsten Heft verrate ich Ihnen, wie Sie Ihren Alltag erfolgreich planen.



Anzeige

Einladung zur kostenlosen Augenüberprüfung für alle Mitglieder der BERGISCHEN!



Aufgrund der großen Nachfrage geht unsere Aktion für alle Mitglieder der BERGISCHEN weiter! Bis zum 31. Juli 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

Wo hat die Biene den Honig her?



FÜR EUCH!

(cg) Honigbrot zum Frühstück? Köstlich! Aber wo kommt der Honig her? Das erfahrt ihr, wenn ihr „Biene Betty“ auf ihrem Flug begleitet. Sie verrät euch auch, warum Bienen so wichtig sind. Und es gibt etwas zu gewinnen: „Summ, summ, summ...!“



Biene im Anflug!

Hallo, ich bin Betty! Toll, dass ihr mich begleitet! Ich bin nur eine von Vielen. 50.000 Bienen gehören zu meinem Volk. Wir Sammelbienen sind den ganzen Tag fleißig. An der Außenseite unserer Hinterbeine haben wir Mulden, die man auch „Höschen“ nennt. Darin bewahren wir den gesammelten Blütenstaub auf.

Geheimsprache
Klar, wir summen! Aber wir Bienen haben auch noch eine andere faszinierende Sprache: den Bientanz! Mit ihm kann ich meinen Kolleginnen im Stock ganz genau beschreiben, wo ich eine tolle Bienenweide mit vielen Blumen entdeckt habe!



Bientanz

Wenn eine Biene tanzen geht, dann hat sie Blütenstaub erspäht. Ihr Tanz zeigt allen anderen Bienen den Weg zu Nektar und Lupinen!

Zu Besuch bei der Königin

Nun fliege ich mit dem Nektar zurück zum Bienenstock. Dort leben mein Volk und meine Bienenkönigin. Sie legt mehr als 1.500 Eier am Tag. Könnt ihr Euch das vorstellen? Hier wimmelt es von Bienen, die die Brut füttern oder Waben putzen. Sind die sechseckigen Waben nicht ein kleines Wunderwerk?



Basteltipp:

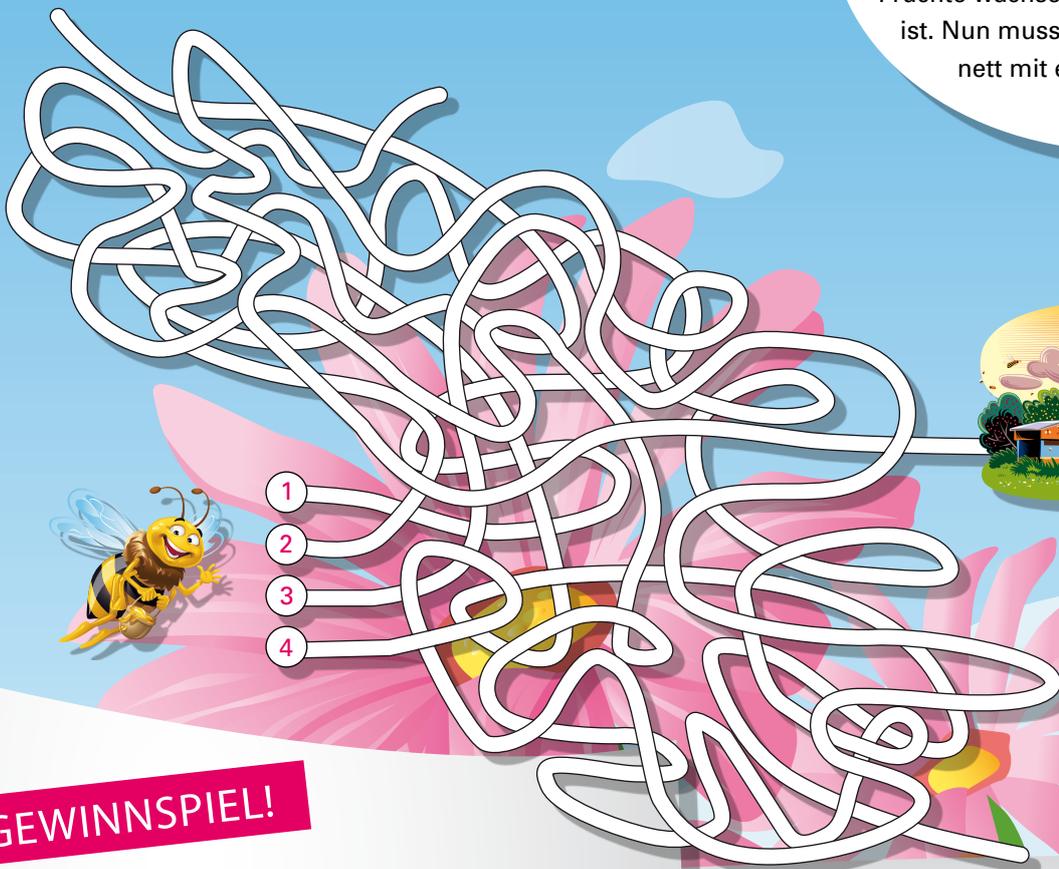
Flotte Biene, selbstgebastelt!

Ihr benötigt: eine Klopapierrolle, eine Schere, Bastelkleber, einen schwarzen Pfeifenputzer, weiße und gelbe Pappe, schwarzes Klebeband, Nylonfaden zum Aufhängen. Klopapierrolle mit der gelben Pappe bekleben. Zwei gelbe Kreise ausschneiden. Auf einen malt ihr das Gesicht, dann klebt ihr die Kreise auf die beiden Öffnungen. Mit schwarzem Klebeband die coolen Streifen kleben. Flügel aus weißer Pappe schneiden. Aus dem Pfeifenputzer formt ihr die Fühler. Guten Flug!



Ach ja, der Honig!

Wir sind bedroht, denn da es kaum noch Blumenwiesen und Obstbäume gibt, finden wir immer weniger zu fressen. Dabei bestäuben wir die Pflanzen und sorgen so dafür, dass Früchte wachsen und die Welt schön bunt ist. Nun muss ich aber wieder los, war nett mit euch! Bis bald, eure Betty!



GEWINNSPIEL!

Wie heißen die Mulden an den Hinterbeinen der Biene? Schreibt die Lösung auf eine Postkarte und malt eine Biene dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Antwort verlosen wir insgesamt 5 Exemplare des Spielzettes „Biene Maja“ und 5 Exemplare des Buchs „Ich hab einen Freund, der ist Imker“. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen, oder gebt sie bis zum 17. Juni 2016 bei einem unserer Kundenzentren ab.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Summ, summ, summ, ... doch wo herum?

Auch von weit entfernten Wiesen finden Bienen wieder mühelos zu ihrem Bienenstock zurück. Sie haben ein tolles Orientierungssystem und benutzen die Sonne wie einen Kompass. Verlässt eine Biene den Bienenstock, merkt sie sich den Sonnenstand. Nun stellt euch vor, ihr seid die kleine Biene und habt Pollen gesammelt. Findet ihr die richtige Flugroute zurück zum Bienenstock?



roba 

Welcher Ernährungstyp sind Sie?



Vegan, clean-eating oder glutenfrei – immer öfter geben wir durch unser Essverhalten ein persönliches Statement ab. Denn auch mit einem individuellen Ernährungskonzept definieren wir unseren privaten Lebensstil. Ira Schneider stellt die neuen Esstrends vor.

(is) „Du bist, was Du isst.“ – Dieser bekannte Ausspruch des Philosophen Ludwig Feuerbach aus dem 19. Jahrhundert ist heute aktueller denn je. Während Essen und Trinken in früheren Zeiten vor allem der Nahrungsaufnahme diente und Aufschluss über den gesellschaftlichen Stand einer Familie gab, ist der Umgang mit Lebensmitteln heute nicht mehr nur von sozialen, sondern auch von ethischen Kriterien geprägt.

Ernährung – der neue Lifestyle

Dass Essen der neue Lifestyle und auch immer öfter Dogma ist, erfährt auch Doris Kallenbach in ihrer Praxis als Ernährungsberaterin. Auffallend oft kommen sogenannte sensible Esser, die Gluten, Glucose, Fructose oder Lactose meiden, zu ihr.

„Der Anteil von Menschen, die ohne ärztliche Anweisung einer bestimmten Diät folgen, steigt. Viele scheinen nicht unglücklich darüber, dass sie bestimmte Dinge meiden. Denn die Industrie macht es heute möglich, dass Andersessen trendy ist und für jede Kostform auch entsprechende Produkte ‚mit ohne‘ verfügbar sind“, so Kallenbach. Bei einem großen Teil dieser Patienten findet Kallenbach heraus, dass sie nicht wirklich an einer Gluten- oder Lactoseunverträglichkeit leiden, sondern dass das Darmimmunsystem vorübergehend nicht im Gleichgewicht ist. „Der Darm reagiert sehr sensibel auf Stress, der heute an der Tagesordnung ist. Manchmal ist es auch ein Darmpilz, der die Unverträglichkeiten verursacht“, so Kallenbach. Dass Essen etwas Sinnliches ist, das Freude bereitet und gesellig ist, hätten viele Ratsuchende, die eine entsprechende Leidensphase hinter sich haben, leider bereits verlernt. „Der Gedanke an die vermeintliche Erkrankung dominiert und gibt die Notwendigkeit vor, sich permanent zu kasteien. Es dreht sich dann ab einem gewissen Punkt alles nur noch um die Diät – selbst wenn man zum Essen bei Freunden eingeladen ist“, so Kallenbach.

Mode-Erscheinung oder nachhaltig?

Bei einem Blick auf die Trends und die entsprechenden Packungen der Industrie entpuppe sich vieles als Geschäftemachelei. Der Glaube an die vermeintlich perfekte Kost könne unter Umständen sogar zu einer einseitigen Ernährung mit späteren Mangelerscheinungen führen. „Wer sich ausgewogen ernährt, braucht im Grunde keine speziellen Lebensmittel oder Philosophie. Aber nicht alle Trends sind schlecht. Positiv finde ich, dass viele junge Menschen sich wieder bewusster mit allen Facetten der Ernährung auseinandersetzen, relativieren und Kompromisse eingehen. Statt veganes Industrie-Hähnchen zu kaufen, beschließen sie, einfach weniger Fleisch zu essen – aber dann vom Bauern aus der Region“, so Kallenbach über den Flexitarier- oder auch Clean-Eating-Trend, der auf Verhaltensänderung setzt und – wie es früher bereits üblich war – möglichst naturbelassene Grundzutaten bevorzugt. Viele andere Ernährungskonzepte,

die momentan im Trend liegen, würden das Verhalten des Konsumenten allerdings nicht nachhaltig ändern, sondern ihm durch den Kauf entsprechender Produkte ein gutes Gewissen einreden oder ihn eben an einem Szene-Image teilhaben lassen.

Weiterführende Links zum Thema

Hanni Rützler, Food Report 2016: www.zukunftsinstitut.de/artikel/food-report-2016

Nestlé Studie 2016 „So is(s)t Deutschland“: www.nestle.de/verantwortung/nestle-studie/2016

Tagungsbericht des 19. Heidelberger Ernährungsforums 2015 „Individualisierung der Ernährung – Zwischen Ideologie, Allergie und kulinarischem Lifestyle“: www.gesunde-ernaehrung.org/index.php/veranstaltungen/heidelberger-ernaehrungsforum



Die neuen Trends in Kürze

Fast Good – schnelles Essen, das ethische, soziale und nachhaltige Aspekte wie Tierwohl, Verzicht auf Gentechnik oder faire Bezahlung der Produzenten berücksichtigt.

(Pseudo)-Gesunde – darunter versteht man all diejenigen, die eigentlich wissen, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Dennoch handeln sie nicht konsequent danach. Sie greifen zum Fertiggericht und beruhigen ihr schlechtes Gewissen gleichzeitig mit speziellen Lebensmitteln wie Smoothies oder mit Früchten und Salaten.

Clean Food – meint unbehandeltes Essen, das heißt, Lebensmittel, die naturbelassen sind und nicht durch die Industrie bearbeitet wurden. Clean Eaters verzichten auf Fast Food und Fertigprodukte, raffinierten Zucker und Weißmehl sowie Transfette, Süß- und Farbstoffe. Sie setzen ähnlich wie Vegetarier, Veganer oder Flexitarier auch ein (ernährungs- und agrar-)politisches Statement durch ihre Ess-Haltung.

Infinite Food – mit „grenzenlosem Essen“ beschreibt die Trendforscherin Hanni Rützler den Trend, dass künftig in der urbanen Alltagskultur jederzeit und überall gegessen wird, also auch an Orten, die bisher andere Zwecke erfüllten. Modelabels drängten ins Gastrobusiness und die Erfolge von Street Food, Craft Beer und Co. zeigten, dass jeder zum Gastronom werden kann – ein wenig Talent vorausgesetzt.

Flexitarier – ist ein Gelegenheitsvegetarier, der freiwillig ein bis mehrmals pro Woche aus Gründen der Nachhaltigkeit auf Fleisch verzichtet. Da er Spaß hat am Essen, interessiert er sich für genussvolle und abwechslungsreiche Alternativen zu Wurst & Co.

Free Froms – diese Gruppe meidet Laktose, Fructose, Gluten, Aromen, Hefe oder Zusatzstoffe – oftmals ohne medizinischen Grund dafür.

Dass das Label „frei von“ inzwischen zum reinen Werbeslogan geworden ist, zeigen Aufdrucke wie „glutenfrei“ auf Mineralwasser oder Körperpflegemittel.

Paläo – Anhänger der Paläo- oder Steinzeit-Diät ernähren sich ähnlich wie die Jäger- und Sammler vor Hunderttausenden von Jahren. Sie nehmen nur Lebensmittel zu sich, von denen angenommen wird, dass es diese schon in der Altsteinzeit gab. Vor allem verzehren sie Gemüse, Wildfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Schalentiere, Eier, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse und Honig. Die Diät verzichtet auf Milch und Milchprodukte und Getreide, Brot und Gebäck sowie alle industriell verarbeiteten Produkte.

Social Eater – in einer Welt, in der Tischgemeinschaften rückläufig werden, stillt der „soziale Esser“ sein Bedürfnis nach Nähe durch Online-Foren und postet Fotos von seinem Essen.

Spiritual Food – Essen wird laut Trend-Forscherin Hanni Rützler zur Religion, denn der Wunsch nach halal, koscheren oder veganen Lebensmitteln hebt Food auf eine spirituelle Ebene.

The new classic – Nostalgie trifft auf Qualität in der Gastronomie, beobachtet Trend-Forscherin Hanni Rützler ebenso. Wir dürfen uns auf bodenständige Küchenklassiker mit Pepp freuen.

Vegan – ist das neue Vegetarisch. Eine Nischen-Szene, die früher belächelt oder bedauert wurde, schwimmt mit auf der Trend-Welle. Der Verzicht auf jegliche tierische Produkte empfinden viele heute nicht mehr als Selbst-Kasteiung, sondern als interessante Selbsterfahrung. Immer mehr Kochbücher bekannter Szene-Größen drängen auf den Markt und machen Appetit auf kreative vegane Küche.

Frisch auf den Tisch

Selber machen mit frischen Zutaten ist nachhaltig und schmeckt, findet Doris Kallenbach. Für ihre Patienten und alle diejenigen, die sich genussvoll und gesund ernähren möchten, lässt die Ernährungsberaterin sich gerne von der Fünf-Elemente-Küche inspirieren. Diese stellt einen Pfeiler in der Traditionellen Chinesischen Medizin dar

und bezieht die thermische und energetische Wirkung der Lebensmittel mit ein – um das körperlich-seelische Gleichgewicht zu erhalten.

Doris Kallenbach hat für Sie zwei Rezepte, die auch Vegetarier begeistern.



Rezepte

Dinkelbrot (vegan)

Zutaten:

- H 25 g Hefe
- H 400 g Dinkel, fein gemahlen
- H 100 g Buchweizen, fein gemahlen
- H 2-3 EL Obstessig
- F 1 Prise Paprika
- E 1 Messerspitze Zucker
- M 1 Prise Koriander, gemahlen
- W 500 ml Wasser, warm
- W 2 TL Salz
- E je ½ Tasse Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam
- H 2 EL Kräuter (nach Jahreszeit)

Vorbereitung:

Kräuter waschen, trocknen und fein hacken

Zubereitung:

Die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen. Das Getreide zu der aufgelösten Hefe geben. Obstessig und Paprika zufügen. Den Koriander begeben und mit dem warmen Wasser und dem Salz zu einem Teig verarbeiten. Je eine ½ Tasse Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam unterheben. Eine Kastenform ausfetten und mit Sesam bestreuen und den Teig einfüllen. Nicht gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Heißluft 190 Grad) ca. 1 Stunde backen. Eine Schale mit kochendem Wasser in den Backofen stellen. Das Brot ist gar, wenn es beim Klopfen an der Unterseite hohl klingt.

Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen und erst am nächsten Tag schneiden.

Anmerkung: Dinkelmehl und Buchweizenmehl gibt es in Bioläden, Reformhäusern oder Drogeriemärkten.

Kräuterpfannkuchen (vegetarisch)

Zutaten (ergibt 7 Pfannkuchen):

- H 130 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
- E 30 g geriebene Nüsse
- E 1 kleines Ei
- E ca. 200 ml Milch
- M Pfeffer
- M Muskat
- W Salz
- H je 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Rucola etc.)
- F Rosenpaprika

Vorbereitung:

Die Nüsse in der Küchenmaschine fein reiben, oder schon gemahlene Nüsse verwenden. Die Milch abmessen. Die Kräuter waschen und auf einem Küchenpapier gut abtupfen, sie müssen ganz trocken sein. Danach fein hacken.

Zubereitung:

Das Mehl mit den fein geriebenen Nüssen, dem Ei, der Milch und den Gewürzen gut verrühren und mindestens 30 Minuten abgedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen (nicht in den Kühlschrank geben). Die gehackten Kräuter unter den Teig mischen und portionsweise in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen. Zu den Pfannkuchen passt gut ein Salat.



Impressum

Herausgeber:

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

Verlag, Druck und Vertrieb:

Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Schallbruch 71, 42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion (red):

Claudia Gahrke (cg),
inside partner (ip),
Petra Kopenhagen (ph),
Medexo GmbH (med),
Marc Saha (mas),
Ira Schneider (is)

Redaktionsleitung:

Petra Kopenhagen

Layout, Satz, Druckvorstufe:

logos Kommunikation und Gestaltung
www.logos-kommunikation.com

Fotonachweis:

Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com
S. 12: Druckreif Medien,
Kurverwaltung Nespen
S. 13: Frank Vincentz (wikimedia),
Ira Schneider
S. 14: Ira Schneider
S. 15: Druckreif Medien,
Kurverwaltung Nespen
S. 19: Roba

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 15. Februar 2016

Auflage: 50.000

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.



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.

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer, Bankleitzahl

IBAN, BIC

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

03-2016

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