

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

URLAUB

So sind Sie gut versichert

TIPP IM BERGISCHEN

Ein Besuch im Botanischen Garten
Solling

ERNÄHRUNG

Fleisch – gesund oder
ungesund?

PSYCHOLOGIE

So planen Sie erfolgreich
Ihren Alltag

**MIT SOMMERLICHEN
REZEPTEN**



2. Quartal 2016 / Ausgabe 65

Inhalt

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



- 5 **In Kürze**
Energiedrinks: kein unbedenklicher
Genuss

- 7 **Gesundheit**
Warzen – vorbeugen und heilen

- 8 **Urlaub**
So sind Sie gut versichert

TIPP IM
BERGISCHEN



- 12 **Tipp im Bergischen**
Ein Besuch im Botanischen Garten
Solingen

- 10 **Psychologie**
So planen Sie erfolgreich Ihren Alltag



Hier finden Sie weiterführende Informationen
im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante
Zusatzangebote

- 16 **Fitness**
Hausarbeit mit Fitnessfaktor

- 20 **Ernährung**
Fleisch – gesund oder ungesund?

MIT SOMMERLICHEN
REZEPTEN



MIT
GEWINNSPIEL!

- 18 **Für Kinder**
Herrlich, es ist
Sommer ...!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

erinnern Sie sich? In unserer letzten Ausgabe berichteten wir über die sogenannte Aufschieberitis. Die Pflicht ist es, die Dinge möglichst direkt anzugehen – die Kür hingegen, den Alltag zu planen und zu strukturieren. Auch das habe ich in den ersten Monaten meiner Tätigkeit mehr denn je feststellen dürfen. Und auch wir, die BERGISCHE, strukturieren uns neu. Für Sie. Aufgaben und Tätigkeitsbereiche werden vernetzt, sodass wir Ihre Anliegen noch serviceorientierter angehen können. Ohne sie aufzuschieben. Mit einer verschlankten internen Organisation ab 1. Juli 2016.

Auch privat ändert man hin und wieder seine Gewohnheiten. Vor über zwei Jahren habe ich angefangen, auf Fleisch zu verzichten. Später fing ich an, mit dem Fleischgenuss sehr bewusst umzugehen. So entdeckte ich den Fleischer meines Vertrauens, der die Herkunft und die Verarbeitung der Tiere genau kennt und beschreiben kann. Und nun esse ich auch hin und wieder ein gutes Stück Fleisch.

Lesen Sie mehr zum Thema Fleisch ab Seite 20 und zur erfolgreichen Alltagsplanung ab Seite 10.

Gehen Sie außerdem mit uns auf Entdeckungsreise im Botanischen Garten in Solingen. Obwohl der Garten sich in der Nähe unseres Hauptsitzes befindet, haben wir noch nie darüber berichtet. Vielleicht lag das Gute hier einfach zu nah. Auf jeden Fall bietet er sehr viel Interessantes für Familien, Ruhesuchende und botanisch Interessierte. Ein Besuch der „grünen Lunge“ Solingens lohnt sich besonders im Sommer. Wer nicht in den Urlaub fährt, bekommt in dem Garten ein wenig Urlaubsgefühle.

Sie bleiben im Urlaub nicht zu Hause? Egal, ob Sie ins Ausland reisen oder in Deutschland bleiben, informieren Sie sich über Ihren Krankenversicherungsschutz. Ab Seite 8 haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps und Infos zusammengestellt. So können Sie Ihren Urlaub mit vollen Zügen genießen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Ihre
Sabine Stamm

Termine

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal



11. Juli 2016, 20:00 – 21:30 Uhr Hilfe! Mein Kind nimmt Drogen

Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind Drogen nimmt, ist das erst einmal ein Schock. Ohnmacht, Wut, Verzweiflung, Ratlosigkeit und das Gefühl, bei der Erziehung versagt zu haben, wechseln sich ab. Als Reaktion wenig hilfreich wären in diesem Moment Schockstarre, Panik oder überstürzte Aktionen. Im Gegenteil, das könnte eine eventuelle Protesthaltung beim Kind verstärken. Wichtig sind hingegen die richtigen Worte und Hilfe für betroffene Jugendliche, sich wieder von den Rauschmitteln zu lösen.

15. August 2016, 20:00 – 21:30 Uhr Schlafstörungen: Wenn die Nacht zum Albtraum wird

Guter Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit: Viele Menschen klagen über einen „nicht mehr erholsamen Schlaf“ und fühlen sich morgens wie gerädert. Etwa jeder vierte Deutsche leidet unter mehr oder weniger ausgeprägten Schlafstörungen. Die Bandbreite der Ursachen ist enorm: von Stress oder Depressionen über Alpträume bis hin zu Atemproblemen. Wer die eigene Situation richtig versteht, dem

öffnen sich Wege zur Veränderung. Die meisten Schlafprobleme lassen sich dabei ohne Medikamente lösen.

12. September 2016, 20:00 – 21:30 Uhr Rund um einen gesunden Darm

Die moderne Wissenschaft sowie neueste populärwissenschaftliche Veröffentlichungen wie „Darm mit Charme“ bestätigen, was der griechische Arzt Hippokrates bereits um 400 v. Ch. wusste: Der Darm ist Zentrum des Wohlbefindens und Grundlage für die Gesundheit von Körper und Geist. Er produziert u. a. 80 % unserer Immunzellen zur Krankheitsabwehr und ist selbst für die Gehirnleistung von Bedeutung. Was Sie tun können, um den Darm gesund zu erhalten und das Risiko für Darmerkrankungen zu reduzieren, erfahren Sie im Expertenchat.

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.

im Botanischen Garten. Schon im Mittelalter wussten die Menschen um die heilenden Wirkungen von Kräutern und Pflanzen, dies ist unter anderem auf die Landverordnung Kaiser Karls zurückzuführen. Bei dieser Führung gibt es nicht nur Tipps zur Anwendung der Heilpflanzen, wer möchte, kann auch Pflanzenteile ernten und mit nach Hause nehmen. Also, Tüte mitbringen. Unterstützt wird Frau Lockenvitz durch Carmen Dörner, Heilpflanzenexpertin der Stiftung Botanischer Garten Solingen e.V.

Infos

Leitung: Donate Lockenvitz und Carmen Dörner
Bitte bringen Sie Tüten mit.
Treffpunkt: vor dem Gartenkiosk
Botanischer Garten Solingen
Vogelsang 2a – 42653 Solingen
www.botanischer-garten-solingen.de

Termine

28. August 2016 Heilpflanzen-Ernteführung in Solingen

„Capitulare de villis“ Karls des Großen
Donate Lockenvitz, die Leiterin der Heilpraktikerfachschule NRW und selbst Heilpraktikerin, begibt sich am Sonntag, den 28. August auf eine Reise zu den Heilpflanzen des „Capitulare de villis“ Karls des Großen

Wichtig!

Geänderte Bankverbindung

Bitte benutzen Sie ab sofort für Zahlungen an die BERGISCHE Krankenkasse nur noch folgende Bankverbindungen:
Commerzbank AG / IBAN: DE66 3424 0050 0388 8385 00
Sparkasse Solingen / IBAN: DE70 3425 0000 0005 0647 87

Auf der sicheren Seite bei Umzug oder Namensänderung

Halten Sie Ihre Daten bei der BERGISCHE immer auf dem neuesten Stand. Kurze Info per Post, Fax oder Webcenter genügt.

(ad) Sie ziehen um, heiraten oder Ihre Bankverbindung ändert sich? Sie möchten erreichbar bleiben und sicherstellen, dass Auszahlungen Sie erreichen? Dann informieren Sie uns einfach kurz per Post, Fax oder Internet-Webcenter. Über diese Wege ist sichergestellt, dass tatsächlich Sie es sind, der die Änderung wünscht – und nicht etwa unbefugte Dritte.

Mit einer Änderung erhalten Sie automatisch auch eine neue elektronische Gesundheitskarte zugeschickt. Das ist bequem für Sie und spart Zeit und Aufwand. Warum wir die alte Karte nicht einfach elektronisch aktualisieren? Die neue Karte plus Porto ist überraschend günstig. So sehr, dass wir auf teure(re) andere Lösungen verzichten können.

So erreichen Sie uns

Brief: Postfach 19 05 40, 42719 Solingen

Fax: 0212 2262-411

Webcenter: www.die-bergische-kk.de/webcenter

Persönliche Daten und soziale Medien

Online-Service bei der BERGISCHE

(ad) Rund um die Uhr für Sie geöffnet: Als Kunde der BERGISCHE können Sie im Webcenter Ihre persönlichen Daten pflegen. Zum Beispiel bei Änderung Ihres Namens, Ihrer Adresse oder Ihrer Bankverbindung. Die Internetfiliale bietet daneben weitere Services wie Anträge oder Übersichten.

Tagesaktuelle Neuigkeiten, beispielsweise zu neuen Extras oder Veranstaltungen der BERGISCHE, finden Sie nicht nur auf unserer zentralen Website www.die-bergische-kk.de, sondern auch in den wichtigsten sozialen Medien: Facebook und Twitter. Komfortabler und kompakt informiert Sie daneben der kostenfreie Newsletter via E-Mail.



Facebook

www.facebook.com/diebergische



Twitter

www.twitter.com/bergische



Newsletter

www.die-bergische-kk.de/newsletter



Webcenter

www.die-bergische-kk.de/webcenter

Energydrinks: Kein unbedenklicher Genuss!

Zwei Drittel aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren trinken regelmäßig die süßen Wachmacher in Dosen. Doch Wissenschaftler warnen, dass die Lifestylegetränke mit hohem Koffeingehalt jungen Leuten gefährlich werden können, insbesondere wenn sie nach körperlicher Anstrengung konsumiert werden.

(cg) In einer aktuellen Studie von foodwatch, die sich mit irreführenden Gesundheitsversprechen der Lebensmittelindustrie befasst, beklagt die Verbraucherorganisation, dass gefährliche Energydrinks, die in Verdacht stehen, Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle und Nierenversagen auszulösen, mit „B-Vitaminen“ beworben werden. Da sich speziell männliche Jugendliche von den Werbekampagnen der Getränkehersteller angesprochen fühlen, gelten sie als besonders gefährdet. Die Gesellschaft der Europäischen Kinderkardiologen berichtete bereits 2015 von einer steigenden

Zahl von Patienten, die nach dem übermäßigen Konsum von Energydrinks ins Krankenhaus eingeliefert wurden. Auch die Mayo-Klinik in den USA wies kürzlich gesundheitsschädliche Wirkungen nach: So lässt bereits eine große Dose (480 Milliliter) den Adrenalin Spiegel signifikant ansteigen und erhöht den Blutfluss und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gewarnt wird insbesondere vor dem Konsum von Energydrinks nach dem Sport, da sich nach körperlicher Anstrengung die gesundheitlichen Risiken noch einmal deutlich erhöhen.



Hygiene im Nagelstudio

Nagelstudios versprechen, stumpfe und brüchige Nägel schnell wieder gepflegt und gesund aussehen zu lassen. Bei Nagelverlängerungen mit Acryl kann es jedoch zu allergischen Reaktionen kommen. Zudem sollte man darauf achten, dass sich auch das Nagelstudio selbst in einem gepflegten Zustand befindet.

(cg) Auf dem Weg zum gewünschten Nagel bieten die Studios bei ihren Nagelmodellagen viele unterschiedliche Techniken an. Bei der Verlängerung durch Kunstnägeln, den sogenannten Tips, gibt es auch eine Technik, bei der der Nagel anhand einer Schablone mit UV-Gel oder einem Zweikomponenten-Acrylsystem

verlängert wird. Enthält dieser Methylmethacrylat (MMA), was meist bei Importprodukten aus China oder den USA der Fall ist, kann es auch noch Stunden nach der Nagelmodellage zu allergischen Reaktionen kommen. Kommt es zu Juckreiz, Pusteln oder Rötungen an Händen oder im Gesicht, empfiehlt es sich, umgehend einen Arzt aufzusuchen. Da Methylmethacrylat auch in der Zahnmedizin eingesetzt wird, könnten bei einmal sensibilisierten Personen in der Folge Kreuzallergien beim Zahnersatz auftreten.

Grundsätzlich sollte die Nageldesignerin Handschuhe tragen, im Idealfall zusätzlich einen Mundschutz, und vor der Modellage die Hände der Kundin sowie alle Arbeitsutensilien gründlich desinfizieren.

Monate der Zahngesundheit

Professionelle Zahnreinigung

(pk) Schützen Sie Ihre Zähne für ein strahlendes Lächeln. Im September und Oktober 2016 erhalten Sie als Versicherte der BERGISCHEN bei den Zahnärzten der 2ten-ZahnarztMeinung eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zum Vorzugspreis von nur 35,00 €.

So geht's:

- Auf www.2te-zahnarztmeinung.de gehen
- Einfach registrieren
- Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ auswählen
- Nachdem Sie dies bestätigt haben, können sich nun einen der teilnehmenden Zahnärzte auswählen.
- Abschließend Ihren Wunschtermin vereinbaren

für nur
35,00 €

Unter www.die-bergische-kk.de/2te erhalten Sie weitere Infos.



Zahnersatz: Hohe Zuzahlungen bei Kronen, Brücken oder Implantaten?

Ihr Preisvorteil
Sie sparen
25€
Einzelgebühren

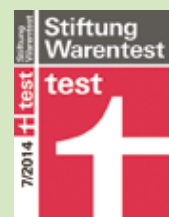
Nicht nötig!
Wir helfen Ihnen, beim Zahnersatz zu sparen.

Nutzen Sie unser Auktionsportal für Zahnersatz und profitieren Sie vom Wettbewerb der Zahnärzte.

- ▶ Patienten sparen im Schnitt 56% ihres Eigenanteils.
- ▶ Garantiert Zahnersatz Made in Germany.
- ▶ Die 2te-ZahnarztMeinung erfüllt die hohen Erwartungen der Stiftung Warentest.



Wir sparen am Preis
und nicht an der Qualität.



2te-ZahnarztMeinung
Das Auktionsportal für Zahnersatz

Tel. 0211 / 23 92 98 -0 Fax -20
(Mo.-Do. 8.00 - 17.00, Fr. 8.00 - 12.00 Uhr)

2te-ZahnarztMeinung
Kaistraße 16
40221 Düsseldorf

www.2te-ZahnarztMeinung.de

Warzen Vorbeugen und Heilen

Meist verursachen sie keine Beschwerden, trotzdem sind Warzen lästig und kosmetisch störend. Manchmal genügt es, abzuwarten, dann verschwinden die kleinen Geschwülste im Gesicht, an Hals und Fingern wieder von selbst. Tauchen die eigentlich harmlosen Hautwucherungen jedoch an den Füßen oder im Intimbereich auf, kann das für Betroffene auch schmerzhaft und belastend sein. Und: Wo eine Warze ist, ist die nächste oft nicht weit!

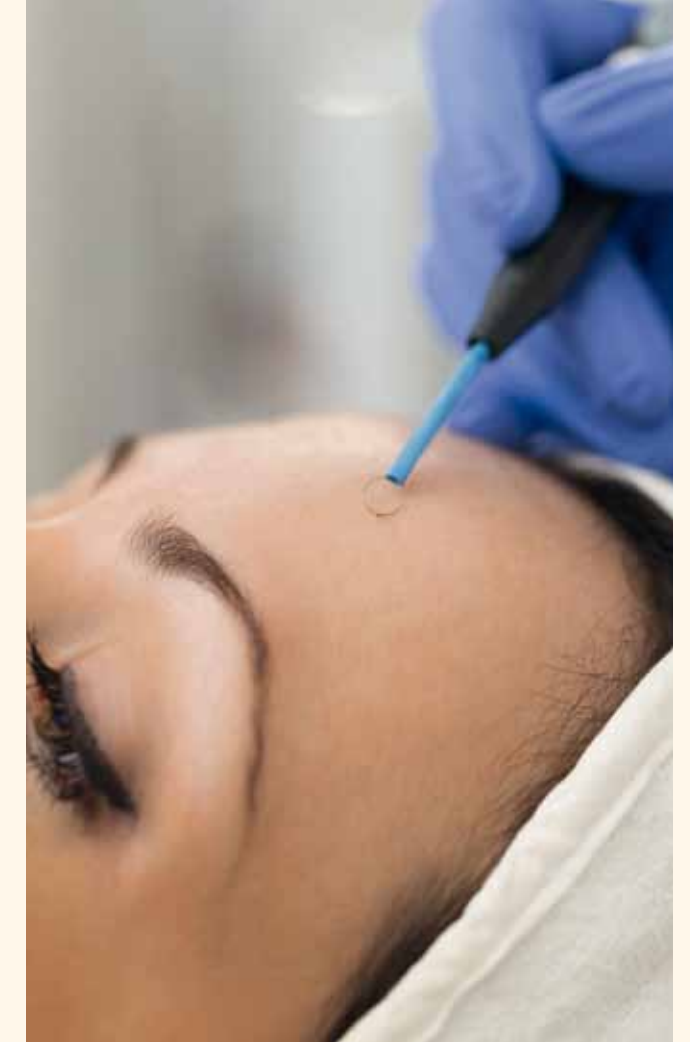
(cg) Die meisten Menschen werden mindestens einmal in ihrem Leben von Warzen befallen. Früher ließ man bei Vollmond eine Schnecke über sie kriechen oder praktizierte das Bedrücken der Warzen mit weißen Erbsen. Dazu waren je Warze drei gestohlene Erbsen notwendig, die man anschließend ins Feuer oder in einen Brunnen warf. Heilmethoden der Volksmedizin aus einer Zeit, als man glaubte, Kröten würden ihre Warzen auf den Menschen übertragen. Doch Warzen entstehen nicht durch „Krötenzauber“, sondern durch Ansteckung mit dem humanen Papillomavirus (HPV). Das Virus wird beim Händeschütteln von Mensch zu Mensch weitergegeben oder lauert auf Fußböden und Türklinken, wo es bis zu drei Tage überleben kann.

Eine Warze kommt selten allein

Insbesondere Sportanlagen, Hotelzimmer und Saunas gehören zu den berüchtigten Übertragungsorten dieser sogenannten Schmierinfektion. Es können allerdings Wochen nach dem eigentlichen Kontakt mit dem Virus vergehen, bis die Warzen sichtbar werden. Einmal auf Haut oder Schleimhaut gelangt, dringen die Viren über Verletzungen oder winzige Risse in die oberste Hautschicht ein, infizieren einzelne Zellen und lassen die Haut wuchern. Bei einem Arztbesuch sollte abgeklärt werden, ob tatsächlich ein Warzenbefall vorliegt oder sich hinter den Hautveränderungen andere Ursachen verbergen. Bösartig entarten können Viruswarzen zwar nicht, aber sie sind sehr ansteckend. Deshalb ist es ratsam, keine Handtücher zusammen mit anderen Familienmitgliedern zu benutzen und Warzen nie mit den Fingernägeln abzukratzen, damit es an anderen Stellen nicht zu neuer Warzenbildung kommt.

Behandlungsstrategien

Es gibt viele verschiedene Arten von Warzen, die auch unterschiedlich behandelt werden sollten, je nachdem in welcher



Anzahl sie auftreten und wo am Körper sie sich befinden. Am häufigsten betroffen sind Hände und Füße. Dornwarzen, die wie kleine Stacheln in die Fußsohlenhaut einwachsen und beim Gehen schmerzen, lassen sich lokal mit Tinkturen und speziellen Pflastern behandeln. Die darin enthaltene Kombination aus Milchsäure und Salizylsäure weicht die verhornte Haut auf, die der Arzt anschließend abträgt. Die Behandlung kann mehrere Monate dauern und muss konsequent durchgeführt werden. Trägt man die Lösungen zu Hause auf, sollte man die gesunde Haut mit Vaseline vor den aggressiven Inhaltsstoffen schützen und nach jeder Anwendung die Hände sorgfältig reinigen. Bei der „Kryotherapie“ vereist der Arzt die Warze für wenige Sekunden mit flüssigem, -200 °C kaltem Stickstoff. Wuchern Warzen stark oder bilden Beete, können sie auch chirurgisch entfernt oder mit einem Laser abgetragen werden.

Ansteckungsrisiko vermindern

Um Warzenerregern günstige Infektionsvoraussetzungen zu entziehen, sollte man nach jedem Baden die Finger- und Zehenzwischenräume gut abtrocknen, nichtatmungsaktive Schuhe meiden und nie in Räumlichkeiten barfuß laufen, die von vielen Menschen benutzt werden. Auch ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen, denn gegen eine starke Immunabwehr sind auch Papillomaviren machtlos!

Urlaub So sind Sie gut versichert

(ip) Bald ist es wieder so weit: Die Ferienzeit steht vor der Tür – und für viele Deutsche geht es in den heiß ersehnten Urlaub. Doch leider ist man auch in der schönsten Zeit des Jahres vor einer Verletzung oder einer Krankheit nicht geschützt. Aber keine Sorge – der Krankenversicherungsschutz der BERGISCHEN begleitet Sie auch auf Reisen in viele europäische Länder.

Urlaub in Deutschland

Ganz egal, wo Sie Ihren Urlaub in Deutschland verbringen – gegen Vorlage Ihrer elektronischen Gesundheitskarte können Sie wie gewohnt das gesamte Leistungsangebot der BERGISCHEN in Anspruch nehmen. Ihre elektronische Gesundheitskarte sollte daher auf jeden Fall mit auf die Reise gehen.

Urlaub im Ausland

Auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC). Mit ihrer Hilfe können medizinische Leistungen in allen Ländern der Europäischen Union (EU), des erweiterten Wirtschaftsraums (EWR), in der Schweiz sowie in Montenegro, Mazedonien und Serbien in Anspruch genommen werden. Hierbei ist zu beachten, dass die EHIC nur bei einer Notfallversorgung gilt – beispielsweise bei einem Unfall oder für die fortlaufende Versorgung bei einer

schweren chronischen Krankheit. Sie gilt ausdrücklich nicht, falls sich jemand bewusst für eine Behandlung im EU-Ausland anstatt in Deutschland entscheidet.

Bei einem Unfall oder bei einer akuten Behandlung ist die EHIC einem „Vertragsarzt“ (Zahnarzt, Krankenhaus) vorzulegen, der über das staatliche Gesundheitswesen abrechnet.

Sie erhalten dann alle medizinisch notwendigen Leistungen, als wenn Sie im jeweiligen Urlaubsland versichert wären. Nur Eigenanteile oder Zuzahlungen sind direkt zu begleichen. Die übrigen Kosten für die Behandlung rechnet die BERGISCHE in der Regel direkt mit dem Leistungserbringer im Ausland ab.

Wichtig: Die Eigenanteile oder Zuzahlungen richten sich nach den Regelungen des Urlaubslandes; auch kann es sein, dass Sie im Urlaubsland nicht alle Leistungen erhalten, die Sie aus Deutschland kennen. Aus diesem Grund empfiehlt sich der Abschluss einer privaten Zusatzversicherung. Hierzu später mehr.

Urlaub in Bosnien-Herzegowina, der Türkei oder Tunesien

Der Krankenversicherungsschutz der BERGISCHEN greift auch bei einem Urlaub in diesen Ländern; allerdings gilt hier die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) nicht. Stattdessen stellt die BERGISCHE Ihnen einen sogenannten Auslandskrankenschein aus. Mit seiner Hilfe können Sie Notfallbehandlungen, die nicht bis zur Rückkehr nach Deutschland aufgeschoben werden können, bei zugelassenen Leistungserbringern in der Urlaubsregion in Anspruch nehmen. Setzen Sie sich deshalb rechtzeitig vor Reisebeginn mit uns in Verbindung; wir stellen Ihnen dann den passenden Auslandskrankenschein zur Verfügung.

Urlaub im Rest der Welt

Die Kosten für eine medizinische Behandlung in Ländern, die oben nicht aufgeführt wurden (zum Beispiel Asien oder Amerika), dürfen von der BERGISCHEN nicht übernommen werden.

Wichtig: Zusätzlich privat vorsorgen

Ganz egal, in welchem Land Sie Ihren Urlaub verbringen: Eine private Reisekrankenversicherung schützt Sie vor unnötigen Kosten und bietet Ihnen mehr Sicherheit – insbesondere dann, wenn Ihr Urlaub Sie auf einen anderen Kontinent führt.

Doch selbst bei einem Urlaub in Europa ist eine private Reisekrankenversicherung sinnvoll. So gibt es auch hier Leistungen, die die BERGISCHE nicht übernehmen darf – beispielsweise die Kosten für einen ggf. medizinisch erforderlichen Rücktransport nach Deutschland. Hier können schnell einige tausend Euro zusammen kommen, die von uns nicht übernommen werden dürfen.

Zur Abdeckung aller eventuellen Risiken empfehlen wir daher grundsätzlich vor jeder Auslandsreise den Abschluss einer ergänzenden privaten Absicherung – beispielsweise bei unserem Gesundheitspartner HALLESCHE. Hier erhalten Sie

eine optimale private Reisekrankenversicherung zu attraktiven Konditionen. Weitere Informationen finden Sie unter www.hallesche/kolumbus.

Im Ausland arbeitsunfähig?

Damit eine Erkrankung im Ausland als Arbeitsunfähigkeit anerkannt wird, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Arbeitgeber bzw. Ihrer Agentur für Arbeit unverzüglich (telefonisch oder per Telefax) Eintritt und voraussichtliche Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit sowie Ihre Urlaubsanschrift mitteilen. Die ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung senden Sie innerhalb einer Woche an uns (ggf. per Fax) bzw. – bei „Abkommensstaaten“ – an den ausländischen Träger. Wichtig: Nehmen Sie Termine für eine Kontrolluntersuchung durch den ausländischen Träger wahr.

Wenn Sie bei Rückkehr nach Deutschland weiter arbeitsunfähig sind, informieren Sie unverzüglich Ihren Arbeitgeber bzw. Ihre Agentur für Arbeit und uns.

Weiterführende Informationen:

www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html



Den täglichen Stress einfach abhaken

Kennen Sie das auch? Sie wachen morgens auf, sind voller Tatendrang, malen sich detailliert aus, was Sie alles erledigen wollen. Und abends dann? Blicken Sie auf den Tag zurück und stellen fest, dass Sie eine ganze Menge Ihrer Pläne dann doch nicht umgesetzt haben. Klingt frustrierend und ist es auch. Vor allem aber: Es muss nicht so sein.

(mas) Sie könnten Ihren Tag auch so gestalten und organisieren, dass Sie am Ende mit dem guten Gefühl einschlafen, etwas geschafft zu haben. Was? Jetzt auch noch abseits der Arbeit alles durchplanen, mit To-do-Listen und anderen Finessen? Muss das wirklich sein? Der Wuppertaler Zeitmanagement-Coach Wolfgang Precht (www.der-fuehrungsscout.de) kennt solche Bedenken: „Oftmals höre ich die Fragen: ‚Brauche ich eigentlich für meinen privaten Alltag auch ein Zeitmanagement?‘ oder ‚Muss ich meine Tage durchplanen?‘ oder ‚Soll ich mir auch noch um 19:45 Uhr eintragen: Toilettengang vor der Tagesschau?‘“ Precht findet es eher verstörend, sich zu viel zu verplanen und zu glauben, dass der Tagesablauf immer einmal vorgegebenen Regeln folgt. Denn das Leben ist nun mal das Leben. Planbar



zwar schon, aber oft eben anders, als wir es geplant haben.

Auch ein Tag zu Hause voller Aufgaben, die man sich vorgenommen hat, kann schnell durch Ablenkungen aus den Fugen geraten. Hier mal eben eine Whatsapp-Nachricht auf dem Smartphone

beantworten, da noch schnell auf dem Notebook ins E-Mail-Postfach schauen. Am Ende haben wir uns dann doch länger als vorgesehen den digitalen Endgeräten gewidmet. Zeitmanagement-Experte Wolfgang Precht hat vor allem bei Kindern und Jugendlichen beobachtet, wie sich eine „Multitasking-Fähigkeit“ herausgebildet hat. Kids, die parallel am Computer sitzen, in ihren Handys auf Facebook unterwegs sind, zwischendurch noch mit Freunden telefonieren und (angeblich) auch noch Hausaufgaben machen. Wie soll so etwas alles nebeneinander möglich sein? „Dieses ‚Hopping‘, also Springen zwischen unterschiedlichen Aktivitäten, passiert auch Erwachsenen“, hat Precht festgestellt, „das wirft uns immer wieder aus der Bahn und bringt uns ab von den Tätigkeiten, die wir uns vorgenommen hatten und die wir auch eigentlich erledigen müssen.“

Prioritäten setzen: Steuererklärung machen, Urlaub buchen, einkaufen gehen

Sein Tipp: Prioritäten setzen. Und planen: Je besser man seine Aufgaben plant, umso mehr wird man schaffen. Pläne funktionieren am besten, wenn man sie schriftlich festhält. Also tatsächlich ein Blatt Papier als Leitfaden für den Tag nehmen und alles, was man an dem betreffenden Tag erledigen will, auflisten. Damit das nicht morgens schon zur ersten Belastungsprobe wird, können Sie sich eine solche Liste bereits am Vorabend machen. Sie werden sehen, das Chaos schwindet und es kehrt so etwas wie Ordnung ein. Sie haben es schwarz auf weiß vor sich, was der Tag bringen soll. Wolfgang Precht rät dazu, seinem Tag eine gewisse Struktur zu geben: „Das muss nicht heißen, dass ich mich sklavisch an eine bestimmte Reihenfolge von Tätigkeiten halte, aber es bedeutet, dass ich mir für meinen aktuellen Tag bestimmte Prioritäten setze, für deren Einhaltung und Abarbeitung ich mich persönlich verantwortlich fühle (wen sonst könnte ich auch dafür verantwortlich machen).“

So stehen dann beispielsweise die Steuererklärung, die Buchung der Urlaubsreise oder der Anruf bei der bettlägerigen Tante auf dem Plan. Oder der Supermarkteinkauf, die Bügelwäsche und die Reparatur der Kaffeemaschine. Wolfgang Precht rät: „Setzen Sie sich für jeden Tag bestimmte Prioritäten oder Aufgaben. Es ist egal, in welcher Reihenfolge Sie diese erledigen.“

Pausen und Pakete

Streichen Sie alle Aufgaben, die Sie erledigt haben, von der Liste oder haken Sie sie ab. Sie sehen so, wie Sie vorwärtskommen. Bevor das nun zu Stress führt (sollte es ja nicht, denn der Alltag soll dank Planung ja entstresset werden!), ist es wichtig, auch Pausen einzulegen. Also nicht alles stur hintereinander erledigen, bis der Kopf raucht. Vielleicht bauen Sie in den Tag eine besondere Stunde ein, in der Sie das Smartphone ausschalten, keine E-Mails abrufen und sich auf die wichtigsten Aufgaben des Tages konzentrieren. Ohne diese „Störgeräusche“ kommen Sie schneller und effektiver voran. Wenn es möglich ist, dann erledigen Sie ähnliche Aufgaben „im Paket“. Das sind etwa Rechnungen via Online-Banking bezahlen, Einkäufe in der Stadt tätigen oder Anrufe vornehmen.

Bei der Einteilung des Tages spielt auch die persönliche Leistungskurve eine Rolle. Meist liegt das persönliche Leistungshoch vormittags. Also wären zum Beispiel die Stunden von 8 Uhr bis 12 Uhr die ideale Zeit für die wichtigsten Dinge

des Tages. Das sind manchmal so unangenehme Aufgaben wie die Steuererklärung, die man schon lange vor sich herschiebt. Nehmen Sie sich doch einfach für den Anfang für jeden Tag eine solche Aufgabe der Kategorie „Steuererklärung“ vor und koppeln Sie sie an eine Belohnung. Das könnte ein Kinobesuch am Abend sein. Egal womit Sie sich belohnen, Sie werden das Gefühl haben, ein Held zu sein, der eine schwere Herausforderung bewältigt hat. Mit diesem kleinen Trick belegen Sie die Erledigung der einen unangenehmen Aufgabe besonders positiv und erzeugen so auch ein besonders positives Gefühl, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben.

Jeder noch so gut ausgearbeitete Plan ist nutzlos, wenn er so voll ist, dass Sie keine Zeit mehr für Spontanität haben. Es ist nicht gut, den ganzen Tag korsettartig zu verplanen. Denn es kann immer passieren, wie schon beschrieben, dass eine E-Mail, eine SMS oder ein Telefonat Ihre Pläne durchkreuzen. Planen soll eine Befreiung sein, keine Einengung. Denken Sie also bei Ihren Plänen immer daran, Zeit für spontane Aktivitäten und Raum zum Nachholen zu lassen. Abends werden Sie sich so fühlen, wie es der Wuppertaler Zeitmanagement-Coach Wolfgang Precht selbst erlebt: „Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich am Abend sicher bin, dass ich die für heute wichtigen Aufgaben erledigt habe – dann stellt sich ein ganz anderes und viel intensiveres ‚Feierabendgefühl‘ ein.“

Im nächsten Heft schildere ich Ihnen, wie Sie dank gutem Zeitmanagement effektiver arbeiten.



Mach mal grün!

Botanische Gärten laden zum Entspannen ein

TIPP IM
BERGISCHEN

Rund 90 botanische Gärten in ganz Deutschland vereinen Wissenschaft und Vergnügen. Die gärtnerischen Anlagen laden als grüne Oasen mitten in der Stadt auch zum Entspannen ein. Die Möglichkeiten, auf dem Gelände dem Alltag zu entfliehen, sind vielfältig. Autorin Ira Schneider hat Engagierte getroffen, die den Botanischen Garten in Solingen in jedem Jahr neu zum Leben erwecken.



(is) Wer die Anlage betritt, hat sogleich das Gefühl, in eine andere Welt zu kommen. Ohr und Auge schalten um: Aus Verkehrslärm und geschäftiger Hektik wird Grün. Vogelstimmen, bunte Blüten, Pflanzenduft und die Weite des Parks durchströmen Körper und Geist. „Wenn ich die Anlage betrete, legt sich ein Schalter im Kopf um“, sagt Donate Lockenvitz, die seit vielen Jahren Heilkräuterführungen im Botanischen Garten Solingen anbietet. Auch ihre Kollegin Carmen Dörner beobachtet, dass etwas Wunderbares passiert mit den Menschen, die sich auf den Garten einlassen. Die Großzügigkeit des Gartens, der 1963 auf dem Erweiterungsgelände des alten Evangelischen Friedhofes des Stadtteils Solingen-Wald am Vogelsang entstand, ist mit seiner Fläche von nahezu 62.000 Quadratmetern einer der besonderen Gärten in Nordrhein-Westfalen. Einmalig im Rheinland ist die Wege- und Beetanordnung, die den 1950er-Jahren entspricht. Neben den ursprünglichen vier Hektar Parkanlage steht auch das Tropenhaus, das in einem sehr untypischen Stil gebaut wurde, seit 2010 unter Denkmalschutz.

Wissenschaft und Vergnügen

Als erster und ältester botanischer Garten der Welt gilt der Botanische Garten von Padua in Italien, welcher bereits 1545 mit dem Ziel entstand, fremdländische und einheimische Pflanzen nach bestimmten Systematiken zu zeigen und deren biologische Vielfalt durch aktive Kultivierung zu bewahren. Gemäß dem Motto „Science and Pleasure“ der Royal Botanic Gardens in Kew,

die 1840 im Südwesten Londons gegründet wurden und heute zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen, möchten die botanischen Gärten bis heute beide Seiten – Wissenschaft und Vergnügen – miteinander vereinen. Über Jahrzehnte ist so auch in Solingen mithilfe vieler Ehrenamtlicher und Gründung einer Stiftung ein grünes Juwel entstanden, das vom Tropenhaus über den mediterranen Garten, den Bauerngarten, den Bibelgarten bis hin zum Capitular-Garten Karls der Großen nicht nur einen Eindruck über die Vielfalt der Pflanzen und Heilkräuter, sondern auch über botanische Herangehensweisen und verschiedene Gartenlandschaften der Erde vermittelt. Neben Schauhäusern und -vitrinen mit Sukkulente, Bromelien und Orchideen gibt es unter anderem Sichtungsgärten mit Rosen und Dahlien sowie einen Wildbienenlehrpfad auf dem Gelände. Der Garten wird ausschließlich biologisch – durch den Einsatz von Nützlingen – bewirtschaftet.



Heilkräuterbeet von Karl dem Großen

Durch Pflanzen lernen

Dass man sich nicht nur beim Schlendern und Nichtstun herrlich entspannen kann, sondern auch im Rahmen einer Kräuterführung, beweisen Donate Lockenvitz und Carmen Dörner mit ihren Veranstaltungen. Mehrmals im Jahr laden sie Besucher zum Beispiel auf eine Reise in die frühmittelalterliche Kräuterwelt von Karl dem Großen ein. Das Heilkräuterbeet nach dem Capitulare de villis, der Landgüterverordnung, Karls des Großen zeigt in 24 Einzelbeeten an die 60 Pflanzen, die Kaiser Karl um 812 nach Christus zum Anbau in seinem Reich empfahl. „Nicht nur reine Heilpflanzen, die der Gesunderhaltung seines Volkes und seiner Truppen dienen sollten, sondern auch zahlreiche Nutzpflanzen für die Landwirtschaft hat Karl der Große in lateinischer Sprache dokumentiert. Viele heute bekannte und beliebte Küchenkräuter wie Bärlauch, Petersilie oder Schnittlauch, aber auch weniger bekannte Pflanzen wie die weiße Maulbeere oder das Marienblatt, welches der Kamille ähnlich ist, finden sich im Beet“, so Lockenvitz. Die Kräuterexpertinnen gehen während der Führung auf Geschichte, Geschichten der Teilnehmer und auf die mannigfachen Verwendungs- und Wirkungsbereiche der Pflanzen ein. Auch Probieren, Ernten und Pflanzen- und Rezepte-Tauschen stehen während der Führungen auf dem Programm. Der kulinarische Genuss der Pflanzen sei für

die meisten Besucher ein Aha-Erlebnis, denn viel Wissen – auch rund um die Einsatzmöglichkeiten der Kräuter in der Küche – sei heute verloren gegangen. Viele praktische Anwendungen, die damals aus der Not entstanden sind – da es zum Beispiel kaum Salz zum Würzen und keine Arzneimittel zu kaufen gab –, würden aktuell wieder auf Interesse stoßen. „Heute ist vieles, was wir essen, durch Salz und Geschmackszusätze der Industrie überwürzt. Das Wissen um die Kräuter kann auch heute zu mehr natürlichem Genuss und Gesundheit beitragen“, so Lockenvitz. Erstaunlicherweise finden sich auch Pflanzen im Beet von Karl dem Großen, die man nicht essen kann. So diente der Dachhauswurz, ein Dickblattgewächs, dazu – das Hausdach vor Blitz und Donner zu schützen. Und von der Kreuzblättrigen Wolfsmilch glaubte man, dass sie nicht nur Warzen, sondern auch Türen sprengen könne.



Schützen durch Nützen

Um sich noch besser vorstellen zu können, in welcher Zeit Karl der Große seine Empfehlungen aussprach, haben sich Dörner und Lockenvitz alte Gewänder für Kostümführungen zugelegt. „Es war die Zeit der verdorbenen Mägen und der mangelnden Hygiene. Es gab noch keine Kühlschränke und vieles lagerte in feuchten Kellern. Man brauchte praktisch jeden Tag Medizin und Tinkturen gegen dieses oder jenes Zipperlein“, so Lockenvitz. Auch gegen die heutigen Leiden, die häufig vom Stress kommen, sind Kräutlein gewachsen. Ein Erfrischungsgetränk oder ein Tee mit frischer Pfefferminze oder Melisse helfe dabei, „runterzufahren“. Über Kräuter wie diese, die zu Hause unproblematisch auf kleinen Flächen in Töpfen wachsen, informieren die Kräuterexpertinnen gerne. Schließlich kann das Wissen um die Kräuter nur erhalten bleiben, wenn viele die Pflanzen aktiv nutzen und genießen. „Wir vermehren altes Saatgut, darunter auch selten gewordene Sorten, jedes Jahr aufs Neue und freuen uns, wenn viele mitmachen und sie auf diese Weise schützen“, so Dörner. Ob als Besucher, als Mitglied der Stiftung, als Baumpate oder Sponsor – es gebe viele Möglichkeiten, sich für den Botanischen Garten Solingen zu engagieren und dazu beizutragen, dass er noch lange als grüne Oase der Stadt bestehen kann.



Gewächshaus im Botanischen Garten

Botanischer Garten Solingen

Von 31. März bis 31. Oktober öffnet der Garten täglich von 8 bis 20 Uhr. Im Jahresverlauf bieten die Ehrenamtlichen mit Thementagen, musikalischen und anderen Events für jeden Geschmack etwas. Auch eine Lesehalle mit Bücherschrank lädt zum Verweilen ein. Eine Ernteführung mit Donate Lockenvitz im Heilkräutergarten findet am Sonntag, 28. August 2016 von 15 bis 16 Uhr statt.

www.botanischer-garten-solingen.de



Hausarbeit mit Fitnessfaktor

(cg) Sie möchten sportlicher, beweglicher oder auch schlanker werden, haben aber keine Zeit oder Lust ins Fitnessstudio zu gehen? Dann verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen: Putzen Sie sich fit! Denn die Hausarbeit können Sie, wenn sie richtig ausgeführt wird, direkt auf Ihrem Trainingskonto verbuchen: Nicht nur die Muskelpartien des gesamten Körpers und die Ausdauer werden dabei trainiert – je nach Tätigkeit können Sie sogar so viele Kalorien verbrennen, dass Sie sich anschließend getrost ein Stück Kuchen erlauben dürfen. Hier die besten Hausarbeiten für das heimische Sportprogramm:

Gartenarbeit

Dabei wird nahezu der gesamte Körper beansprucht. Unkraut zupfen trainiert die Unterarme, Boden auflockern kräftigt Oberarme und Rücken und selbst beim Blümchenpflanzen werden ordentlich die Beine gestärkt, wenn man auf den Knien sitzend einpflanzt. Das Tageslicht schenkt währenddessen außerdem einen Extra-Schub Glückshormone. Schöner geht Arbeit kaum!

Wäsche aufhängen

Wer Kniebeugen macht, um die Wäschestücke einzeln aus dem Korb zu heben, macht aus dieser Tätigkeit ein echtes Workout. Dabei werden die Beine, die Bauchmuskulatur und sogar der Rücken trainiert. Nur bei Knieproblemen sollten Sie auf diese Übung besser verzichten.

Nutzen Sie Arbeiten oberhalb des Kopfes für ein kräftiges Dehnen des ganzen Körpers. Wer mit weit nach oben durchgestreckten Armen wischt, dehnt die Körpermitte und macht die Muskeln weich und geschmeidig. Für den optimalen Effekt die Arme dabei abwechseln.

Badewanne schrubb

Doppelte Belohnung gibt es für kräftiges Putzen in kreisenden Bewegungen: starke Arme und eine blitzsaubere Wanne. Ein Kalorienverbrauch von 150 Kalorien pro halber Stunde gibt es obendrein.

Bettdecken ausschütteln

Frau Holle muss einen gesunden Rücken und wohlgeformte Oberarme gehabt haben – denn wer das Bettzeug mehrmals mit schwingenden Armen so weit ausbreitet, dass die Decke durch die Luft wirbelt, kräftigt alle Partien des Oberkörpers und trainiert zudem die Standfestigkeit.

Staubsaugen

Wer erst mal den Staubsauger aus dem Keller holt und ihn die Treppen hinaufträgt, hat schon eine Trainingseinheit hinter sich. Noch effektiver wird das Saugen, wenn auf dem Boden liegende Gegenstände mittels Kniebeugen einzeln aufgehoben werden und die Bewegungen kräftig von einem Standbein auf das andere wechseln.

Kochen

Bei Arbeiten in der Küche werden pro Stunde ohnehin bis zu 150 Kalorien verbrannt. Wer noch etwas mehr für seine Fitness tun möchte, kann das Stehen für leichtes Auf- und Abwippen nutzen und so seine gesamte Beinmuskulatur trainieren sowie die Durchblutung anregen.



Fensterputzen

Durch das Auf- und Absteigen der Leiter wird die Ausdauer verbessert, großzügige Wischbewegungen trainieren Arme und Schultern, außerdem wird die Körperbalance geschult. Für tiefere Fensterbereiche sollte man in die Knie gehen, das schont den Rücken und kräftigt die Beinmuskulatur. 350 Kalorien lassen sich so pro Stunde zudem abtrainieren. Das schafft sonst nur ein Radfahrer.

Anzeige

eye-buy

Brillenstudio Solingen

Spezielles Angebot
Zusätzlich **10% Rabatt** für alle
Mitglieder der **BERGISCHEN!**

Gleitsichtgläser: Dauerhaft günstig bei eye-buy in Solingen

✓ Extra dünn ✓ Hart ✓ Superentspiegelt ✓ Lotuseffekt

KUNSTSTOFFGLAS
GLEITSICHT CLASSIC



Paarpreis nur **318,-**
statt 399,- UVP

KUNSTSTOFFGLAS
GLEITSICHT COMFORT



Paarpreis nur **418,-**
statt 512,- UVP

KUNSTSTOFFGLAS
GLEITSICHT COMFORT PLUS



Paarpreis nur **518,-**
statt 802,- UVP

KUNSTSTOFFGLAS
GLEITSICHT INDIVIDUAL



Paarpreis nur **718,-**
statt 1024,- UVP

eye-buy GmbH
Brillenstudio Solingen
Wilhelmshöhe 3-5, 42655 Solingen

Tel.: 0212 - 64 54 68 82
Fax: 0212 - 3 83 69 26

info@brillen-solingen.de
www.brillen-solingen.de

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr
Mi. u. Sa. nach Absprache

Kostenlose
Parkplätze direkt
vor dem Studio.



Herrlich, es ist SOMMER...!

(cg) Es ist warm, man liegt im Planschbecken oder am Strand. Ach, kann das Leben schön sein! Hier erfahrt ihr, wie man Zitroneneis selbst macht, sich vor Sonnenbrand schützt, und ihr könnt ein lustiges Schwimmtier gewinnen. Viel Glück und: einen super Sommer!

**FÜR
EUCH!**

Wasserfarben-Melone

Eine Spielidee für den Rasen oder auf dem Balkon: Einfach nach Lust und Laune mit abwaschbaren Farben eine Wassermelone bunt anmalen. Vielleicht macht ihr ein Foto von eurem Kunstwerk, bevor ihr es wieder sauber schrubbt. Anschließend könnt ihr die Wassermelone dann gemeinsam mit euren Freunden genießen!

Sommer ist cool, Sonnenbrand uncool!

Auch wenn die Sonne sich hinter Wolken versteckt, kann man durch ihre ultravioletten Strahlen einen Sonnenbrand bekommen, sogar im Wasser. Cremt euch deshalb 20 Minuten bevor ihr in die Sonne geht, gut mit wasserfester Sonnenmilch ein und nach jedem Baden wieder neu. Wichtig: Ohren, Schultern, Fuß- und Nasenrücken nicht vergessen! Und die Augen? Zu ihrem Schutz tragt ihr am besten eine Sonnenbrille. In guten Gläsern ist der UV-Filter direkt eingearbeitet.

Schwimm-Odil

Ein Schwimm-Odil, das kann sehr viel, mal heißt es Horst, mal heißt es Nil. Am Strand und auch im Wasserbecken verbreitet's angenehmen Schrecken.

Ein grüner, lustiger Begleiter und aufgeblasener Wellenreiter. Doch lässt du ihm die Luft heraus, ist's mit dem Schrecken sofort aus!

Strandräuber

Der kleine Paul ist nur mal kurz weggegangen, um sich am Kiosk ein Eis zu holen, und hat sein Strandspielzeug liegenlassen. Als er zurückkommt, merkt er sofort, dass sich irgendetwas verändert hat. Er vermisst einige Dinge, aber es scheinen auch ein paar Sachen hinzugekommen zu sein. Könnt ihr Sommerdetektive ihm helfen? Schaut euch die beiden Bilder genau an! Worin unterscheiden sie sich?

Wolkenweiß-Zitroneneis!

Dazu braucht ihr: 1 Bio-Zitrone, 100 g Sahne, 150 g Naturjoghurt, 50 g kristalline Agavensüße und Eisformen mit Stiel aus dem Haushaltswarengeschäft. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben (ohne die weiße Haut), dann halbieren und den Saft auspressen. Die Sahne in einen hohen Rührbecher geben und leicht anschlagen. Dann Zitronenschale und Zitronensaft, Joghurt und Agavensüße unterrühren. In die Eisförmchen füllen und ungefähr 3 Stunden gefrieren lassen.

Tierisches Sommer-Quiz

1) Welche Tiere können nicht schwitzen?

- o) Kamele
- w) Hunde

2) Wenn es im Sommer besonders warm ist, spricht man von?

- u) Affenhitze
- e) Bärenwärme

3) Welches Tier hält Sommerschlaf?

- v) Eismwürfelkäfer
- r) Weinbergschnecke

4) Was lebt im Meer und brennt bei Berührung auf der Haut?

- m) Qualle
- k) Quaddel

PS: Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben das Lösungswort für das Gewinnspiel!

GEWINNSPIEL!

Wie heißt das Lösungswort beim Tierischen Sommer-Quiz? Schreibt es auf eine Postkarte und malt ein lustiges Sommerbild dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 4 mal das „Royalbeach Reittier Krokodil“ und 5 mal das Strandspielzeug „Eisdiele“. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 19. September 2016 (Einsendeschluss) in einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHE und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Simba

Royalbeach
SPORTS & ACTION

Nachgefragt

Besser kein Fleisch von Protein-Erzeugungs-Maschinen

Fleisch ist reich an Eiweiß, Mineralien und anderen wertvollen Bestandteilen. Aber zu viel davon schadet und macht krank – da ist sich Hans-Ulrich Grimm sicher. In seinem Buch „Die Fleischlüge. Wie uns die Tierindustrie krank macht“ rechnet der ehemalige SPIEGEL-Journalist und Nahrungsindustriekritiker Grimm mit der Tierindustrie ab. „informiert!“-Autor Marc Saha hat ihn befragt.

Wie sind Sie eigentlich auf die Idee gekommen, sich so intensiv mit unserer Ernährung und unserem Fleischkonsum zu beschäftigen?

Hans-Ulrich Grimm: Ich war schon immer ein Feinschmecker. Aus meiner Kindheit kenne ich auch Werbeslogans wie „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“. Als Journalist habe ich im Laufe der Zeit gemerkt, wie die Schattenseiten der Ernährung aussehen. Das ist eine ganz eigene Parallelwelt, die Ernährungswirtschaft. Bei Knorr zum Beispiel haben die Suppen, die da produziert werden, wenig mit echten Suppen zu tun. Wir wissen viel zu wenig, was dieses Essen für Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

„Stoff für unseren Stoffwechsel ist nicht mehr artgerecht.“

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass übermäßiger Fleischkonsum Krankheiten auslöst.

Hans-Ulrich Grimm: Ja, ich habe bei meinen Recherchen eine Frau in Bayern kennengelernt. Sie arbeitet als Wirtin in einem Wirtshaus mit angeschlossener Metzgerei und hat immer viel Fleisch gegessen. Sie war zuckerkrank, hatte Herzprobleme, Ärger mit dem Darm und Gicht. Ihre Ärztin hat das auf den hohen Fleischverzehr zurückgeführt. Ich habe daraufhin viele neue Studien gefunden, die sagen: Zu viel Fleisch bedeutet zu viele Proteine, die der Körper nicht mehr verarbeiten kann. Das führt zu diesen Krankheiten. Der Insulinspiegel im Blut steigt genauso,

wie wenn man zu viele Süßigkeiten isst. Früher gab es diesen Fleischüberschuss nicht, diese Massentierhaltung. Es existieren mittlerweile nicht mehr kleine Bauernhöfe, sondern große Stallanlagen. Die Tiere sind von Natur aus gar nicht mehr überlebensfähig. Sie brauchen ausgeklügelte künstliche Futterrationen, um die, wie es heißt, „Performance“ zu erreichen. Das sind keine richtigen Lebewesen mehr, das sind Protein-Erzeugungs-Maschinen. Und wir leiden dann, wenn wir dieses Fleisch essen, unter dem Proteinüberschuss. Man kann sagen, der Stoff für unseren Stoffwechsel ist nicht mehr artgerecht für unseren Körper. Und das führt zu Verstimmungen.

Das klingt so, als ob wir Verbraucher am Ende einer Kette stehen, an deren Beginn schon etwas falsch gelaufen ist. Und nun? Ganz auf Fleisch verzichten und vegetarisch oder vegan leben? Oder einfach weniger Fleisch kaufen – und dafür hochwertiger und teurer?

Hans-Ulrich Grimm: Ich kann mir gar nicht vorstellen, ganz auf Fleisch oder andere tierische Produkte wie Joghurt zu verzichten. Mit der Frage, wie gesund vegane Ernährung ist, habe ich mich ebenfalls beschäftigt. Es gibt ja diese berühmte „China Study“ des US-Ernährungsforschers T. Colin Campbell aus dem Jahr 2004. Viele Veganer berufen sich darauf. Ich habe das Buch auch gelesen und darin erstaunlicherweise nichts darüber gefunden, dass die Chinesen durch veganes Essen besonders gesund sind. Das ist auch kein Wunder. Leute, die vegan leben, gibt es in China praktisch nicht; Chinesen essen wirklich, wie es in Reiseführern steht, alles, was vier Beine hat, aber kein Stuhl ist; alles, was schwimmt, aber kein U-Boot ist; alles, was fliegt, aber kein Flugzeug ist. Chinesen essen alles, aber eben in kleineren Portionen als wir, in kleinen Fäßchen angebraten mit viel Gemüse im Wok. Das ist der Königsweg, den Wissenschaftler empfehlen: Less but not zero – weniger, aber nicht nichts. Also Fleisch nach wie vor essen, aber eben nicht so viel.

Wie machen Sie das im Alltag?

Hans-Ulrich Grimm: Also ich kaufe nur Fleisch von glücklichen Tieren. Als sparsamer Schwabe will ich mir so eine Ente für 50 Euro nicht so oft leisten. Durch die Massentierhaltung ist Fleisch zum Teil schon so absurd billig geworden, dass Verbraucher, die nicht viel Geld haben, zum Kilo Schweinenacken für 2,22 Euro greifen müssen, um zu sparen – wenn die Paprika daneben 7 Euro kostet pro Kilo. So treibt man die Verbraucher in die Krankheiten. Billige Fleischmassen, unter Inkaufnahme von Tierleid erzeugt, erzeugen dann gesundheitlich angeschlagene Käufer: ein perverses System. Da will ich nicht mitmachen. Weniger Fleisch, weniger Wurst, das bedeutet auch: mehr Wertschätzung und mehr Genuss. Und dann auch mehr Gesundheit. Was will man mehr!

Informationen zum Buch

Hans-Ulrich Grimm:
Die Fleischlüge – Wie uns die Tierindustrie krank macht.
Droemer Knauer, 2016
ISBN: 978-3-426-27641-9
336 Seiten, 18 Euro
Mehr Informationen über Hans-Ulrich Grimm und seine Veröffentlichungen: <http://www.food-detektiv.de/>



Gewinnspiel

Möchten Sie mehr über das Thema Fleisch erfahren? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen mit etwas Glück eins von fünf Büchern „Die Fleischlüge – Wie uns die Tierindustrie krank macht“. Schreiben Sie uns einfach, worauf Sie beim Fleischkauf achten (z. B. günstiger Preis, gute Qualität, Tierschutz, Bio etc.).

Senden Sie Ihre Antwort per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 20. September 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Viel Glück!



Frisch auf den Tisch

(pk) Für den Sommer haben wir Ihnen zwei köstliche Rezepte herausgesucht. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen.



Straccetti di Manzo

In und um Rom findet man dieses schnelle Gericht häufig auf der Karte. Man könnte es als Fast Food bezeichnen. Obwohl es sich so fix zubereiten lässt, ist es aber frisch, kalorienarm und gesund.

Für 2 Personen
Zeit: 15 – 20 Minuten

- Zutaten**
- 300 g hauchdünne, zarte, magere Rindfleisch- oder Kalbfleischscheiben
 - 2 frische Salbeiblätter
 - 2 EL Olivenöl
 - ¼ Gl. Weißwein
 - 1 Bd. Rucola
 - 1 kleine Handvoll frischer Parmesan (gehobelt)
 - Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Den Rucola putzen (Stängel abschneiden), waschen und trocknen. In einer großen Pfanne das Öl mit den Salbeiblättern auf niedriger Flamme erhitzen. In der Zwischenzeit die Rindfleischscheiben noch etwas „zerreißen“. Das Fleisch in die Pfanne geben und die Flamme höher stellen, den Weißwein zugießen und verdunsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Fleisch nicht mehr rot ist, auf den Teller geben, den Rucola und den Parmesan drüberstreuen.

Tipp: Für Kinder lassen Sie den Weißwein weg. Für die Säure können Sie einen kleinen Schuss Balsamicoessig verwenden.

Mediterrane Lammkoteletts

Dieses sommerliche Rezept stammt aus dem Kochbuch „Die 5-Elemente-Küche – Band 2“ von unserer Ernährungsberaterin Doris Kallenbach (ISBN 978-3-00026231-9, 14,50 €).

Für 4 Personen

- Zutaten**
- 500 g Lammkarree mit 12 Koteletts
 - 80 g Butter
 - 40 g Vollkorntoast
 - 40 g Mandeln
 - 3 – 4 Stiele Petersilie
 - 3 Stiele Rosmarin
 - 5 – 6 Minzeblätter
 - Salz und frisch gemahlener Pfeffer
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 3 EL Öl
 - 2 – 3 EL Tomatenpesto
 - 150 ml Brühe
 - 125 ml Weißwein
 - ½ getrocknete Chilischote, gestoßen
 - 3 EL Sojasoße

- Vorbereitung**
- Lammkarree waschen und trocken tupfen
 - Toastbrot und Mandeln im Mixer zerkleinern
 - Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und fein schneiden
 - Zwiebel schälen und würfeln
 - Knoblauch pellen und zerdrücken
 - Chilischote im Mörser zerstoßen

Zubereitung

Die Butter in einem Topf kurz aufschäumen und abkühlen lassen. Kräuter und die Nuss-Toast-Mischung unter die Butter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Lammkarrees mit den Rosmarinstielen darin unter Wenden kurz und kräftig anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen. Zwiebelwürfel und Knoblauch im heißen Bratfett kurz schmoren. Pesto unterrühren und mit Brühe und Weißwein ablöschen. Die zerkleinerte Chilischote mit der Sojasoße unterrühren und kurz aufkochen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und die Kräuter-Nuss-Mischung auf die Oberseite des Karrees geben und gut andrücken. Im vorgeheizten Ofen – Umluft 100 °C (Niedrigtemperaturgaren) – ca. 30 – 40 Minuten garen. Lammkarree ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann in einzelne Koteletts schneiden und mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Kräutern garnieren.



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):
Alf Dahl (ad)
Claudia Gahrke (cg)
inside partner (ip)
Petra Koppenhagen (pk)
Marc Saha (mas)
Ira Schneider (is)
Simone Schwan (sd)

Redaktionsleitung:
Petra Koppenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com
S. 3: Stiftung Botanischer Garten Solingen e.V.
S. 12 – S. 15: Stiftung Botanischer Garten Solingen e.V., Alf Dahl
S. 19: Simba, royalbeach GmbH
S. 20: FinePic / Helmut Henkensiefken
S. 21: Droemer Knauer

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 13. Mai 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

06-2016

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