

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

## FAMILIE

Extras für Groß und Klein

## BEEFSCOUTING

Auf der Suche nach dem besten  
Fleisch

## ZAUBERHAFTER PAPIERWERKSTATT

(Nicht nur) für Kinder

DIY-Anleitung  
mit Schablone

## GESUNDHEIT

Öfter mal seufzen

3. Quartal 2016 / Ausgabe 66

# Inhalt

4 **Gesundheit online**  
Experten beraten zu  
verschiedenen Themen

6 **Gesundheit**  
Warum Seufzen der Lunge gut tut

8 **Psychologie**  
Gut organisiert mit der  
Eisenhower-Methode

12 **(Nicht nur) für Kinder**  
Zauberhafte Papierwerkstatt

MIT GEWINNSPIEL



10 **Familie**  
Extras für die Familie

MIT GEWINNSPIEL

14 **Zahngesundheit**  
Angebote für gesunde Zähne



16 **Tipp im Bergischen**  
Besuch in der ältesten Stadt  
im Bergischen Land

MIT HERBSTLICHEN  
REZEPTEN



19 **Umfrage**  
Darauf achten *informiert!*-Leser  
beim Fleischkauf

20 **Ernährung**  
Auf der Suche nach dem besten  
Produkt



Hier finden Sie weiterführende Informationen  
im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante  
**Zusatzangebote**



## *Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Sie halten die dritte Ausgabe der *informiert!* in den Händen. Das heißt, wir haben schon Herbst. Haben Sie den Sommer angenehm verbracht? Wir haben den Sommer genutzt, um wieder einmal Service und Qualität der BERGISCHEN prüfen und bewerten zu lassen. So fand kürzlich wiederholt eine repräsentative Kundenbefragung statt. Darin werden auch die Faktoren Freundlichkeit, Kompetenz und das Preis-Leistungs-Verhältnis abgefragt. Ein herzliches Dankeschön an alle die mitgemacht haben. Über die Ergebnisse werden wir Ihnen berichten.

Besonders stolz sind wir auf unsere beiden Auszubildenden, die im Sommer ihre Ausbildung sehr erfolgreich abgeschlossen haben. Wir bilden bereits seit zehn Jahren aus. Die guten Erfahrungen motivieren uns, auch weiter in junge Menschen zu investieren. Aus diesem Grund bilden wir in diesem Jahr auch wieder Sozialversicherungsfachangestellte im Haus aus.

Wer in diesem Sommer im Norden unterwegs war, hat vielleicht auch die eine oder andere Hansestadt besucht. Vielleicht Hamburg oder Bremen. Wussten Sie, dass es auch im Bergischen Land eine Hansestadt gibt? Außerdem ist sie die älteste Stadt im Bergischen Land. Für uns ein Grund, sich einmal in der Hansestadt Wipperfürth umzusehen. Entdecken Sie mit uns ab Seite 16, was die Stadt und die Umgebung alles zu bieten haben.

Überrascht haben uns die zahlreichen Zuschriften zu unserer Buchvorstellung „Die Fleischlüge“ von Hans-Ulrich Grimm. Das Thema „Fleisch“ bewegt und polarisiert. Wir haben Ihre Rückmeldungen zu der Frage „Worauf achten Sie beim Fleischkauf?“ ausgewertet und in einer Grafik auf Seite 19 dargestellt. Es wurden Kriterien wie zum Beispiel günstiger Preis, gute Qualität, Tierschutz oder Biofleisch genannt. Es ist erfreulich zu sehen, dass viele bei der Qualität keine Kompromisse machen und sehr genau hinschauen. Eben Qualität zu einem vernünftigen Preis kaufen.

Für die Kreativen unter Ihnen lohnt es sich, in dieser Ausgabe einen Blick auf die Kinderseite zu werfen. Sie finden eine einfache und wirkungsvolle Idee mit ein wenig Papier und Draht. Auch für mich, die beruflich ganz anders mit Papier zu tun hat, faszinierend. Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben ... Starten Sie gut in einen sonnigen Herbst.

*Ihre  
Sabine Stamm*

# Termine



## Expertenchats im Portal Gesundheit

[www.die-bergische-kk.de/portal](http://www.die-bergische-kk.de/portal)



### 10. Oktober 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

#### Wenn die Schilddrüse verrücktspielt

(pk) Herz-Kreislauf-Beschwerden, überreizte Nerven und Psyche oder Stoffwechselstörungen können Anzeichen einer Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse sein. Oft werden diese nicht mit dem Organ in Zusammenhang gebracht. In unserem Expertenchat erhalten Sie Antworten auf Ihre persönlichen Fragen.

### 14. November 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

#### Pflege-Ratgeber für Angehörige

(pk) Viele pflegebedürftige Menschen möchten am liebsten in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Doch ist die Pflege eines lieben Menschen zu Hause langfristig machbar? Viele Faktoren spielen hier eine Rolle: Ist das eigene Heim barrierefrei? Welche Hilfsmittel müssen ins Haus? Ist man der bevorstehenden Aufgabe gewachsen? Wo informiert man sich? Unser Expertenchat soll Ihnen als Pflege-Ratgeber dienen: Hier haben Sie Raum für Ihre ganz persönlichen Fragen zum Thema.

### 12. Dezember 2016, 20:00 bis 21:30 Uhr

#### Arzneimittel reduzieren durch einen gesunden Lebensstil

(pk) Medikamente sind heilsam. Manchmal haben sie auch Nebenwirkungen, besonders in Kombination. Die gute Nachricht: Durch eine Veränderung Ihres Lebensstils können sie oftmals die Dosis auf ein Minimum zu reduzieren. Bluthochdruck oder einen erhöhten Cholesterinspiegel bekommt man beispielsweise mit der richtigen Ernährung und Bewegung in den Griff. Welche gesundheitlichen Probleme darüber hinaus positiv beeinflusst werden können und wie ein gesunder Lebensstil konkret in den Alltag passt, erfahren Sie in unserem Expertenchat.



## Expertenchat verpasst?

Besuchen Sie uns einfach unter [www.die-bergische-kk.de/expertenchat](http://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.



## Leserbriefe

### Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns. Schicken Sie uns Ihre Meinung. Per Post: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen. Per E-Mail: [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) Es können nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis.



Facebook

[www.facebook.com/diebergische](http://www.facebook.com/diebergische)



Twitter

[www.twitter.com/bergische](http://www.twitter.com/bergische)



## Hotelbetten: Wenn die fremde Umgebung den Schlaf raubt

(cg) In Hotelbetten, besonders in der ersten Nacht, finden viele Menschen nur schwer in den Schlaf und sind am nächsten Tag wie gerädert. Eine Art innere Unruhe hält sie wach. Psychologen aus den USA gehen nun davon aus, dass diese innere Unruhe auf ein evolutionäres Muster zurückgehen könnte.

Im Fachblatt „Current biology“ weisen Psychologen aus den USA darauf hin, dass viele Menschen in fremden Betten schlecht schlafen und sich am nächsten Tag völlig erschöpft fühlen. Mithilfe unterschiedlicher bildgebender Verfahren fanden die Forscher heraus, dass bei schlafenden Menschen in



ungewohnter Umgebung eine Art Aufgabenteilung des Gehirns stattfindet. Ähnlich wie bei Vögeln und Meeressäugern ruht die eine Gehirnhälfte, während die andere aktive Gehirnhälfte die Umwelt weiterhin wahrnimmt, um auf mögliche Gefahren reagieren zu können. Dieses führt zu unruhigem Schlaf.

## Pusteln nach Rotweingenuss

(cg) Nach dem Verzehr von Rotwein klagen manche Menschen über Hautrötungen oder Atemnot. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund weist darauf hin, dass sich hinter dieser Symptomatik eine Histaminintoleranz verbergen könnte. Der Eiweißstoff kommt, in geringerer Menge, auch in anderen Lebensmitteln vor.

Ein Glas Rotwein am Abend? Für Menschen, die an Histaminunverträglichkeit leiden, mündet dieser Genuss nicht selten

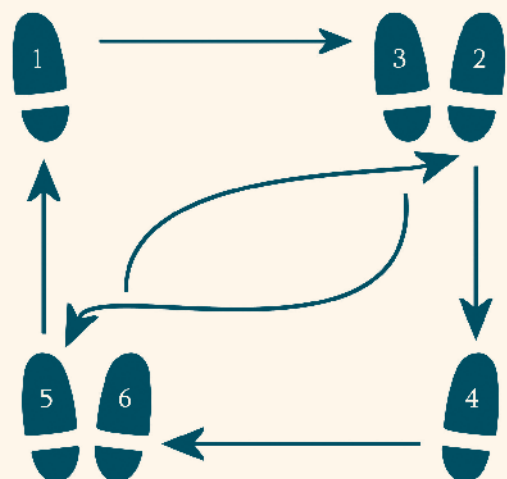
in Juckreiz, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Der Eiweißstoff ist, je nach Rotweinsorte, in unterschiedlichen Mengen enthalten. Aber auch in geräuchertem Fisch oder langsam reifenden Wurst- und Käsesorten. Bei Wein erfolgt die allergische Reaktion jedoch schneller. Wer sensibel reagiert, könnte alternativ zur histaminärmeren Sorte Weißwein greifen, sollte jedoch Lebensmittel, die mithilfe von Mikroorganismen hergestellt werden, generell mit Vorsicht genießen!

## Tanzend Krankheiten vorbeugen

(cg) Für viele Menschen steht beim Tanzen der Spaß im Vordergrund. Sportmediziner raten insbesondere Senioren zu dieser schönen Bewegungsform, denn sie hat gleich mehrere positive Effekte: Sie hilft, Körper und Geist fit zu halten, und kann ältere Menschen zudem vor chronischen Krankheiten schützen.

Sportmediziner empfehlen älteren Menschen das Tanzen als Gesundheitsprävention und ideales Bewegungstraining. Die Kombination aus Bewegungsabläufen und Balancehalten zur Musik schult das Gleichgewicht und dient als Sturzprophylaxe. Das motorische Training hilft Senioren, sich sicher durch den Alltag zu bewegen. Zudem profitieren Körper und Seele gleichermaßen insbesondere vom Tanz in der Gemeinschaft.

In einem Alter, in dem regelmäßige soziale Kontakte nicht selbstverständlich sind, ermöglicht ein Tanzkurs neue Eindrücke und Begegnungen.





# Seufzen für die Gesundheit

**(cg) Ungefähr alle fünf Minuten atmet ein Mensch, meist selbst unbemerkt, besonders tief ein und aus. Manchmal werden diese außerordentlichen Atemzüge von einem leichten Stöhnen begleitet, sodass der Vorgang hörbar wird. Man nennt ihn: Seufzen. Bisher ging die Wissenschaft davon aus, dass diese emotionale Lautäußerung ein unbewusster Appell zur Aufmerksamkeit ist. Doch eine Studie zeigt, sie ist weit mehr: Seufzen ist lebenswichtig!**

Im üppigen Wortschatz der Barockdichtung kommt kaum ein Wort so häufig vor wie „Seufzer“. Der berühmteste Seufzer der Weltliteratur stammt von Heinrich von Kleists Alkmene, als diese von Gott Jupiter verlassen wird. Jeder tut es, und zwar im Durchschnitt zwölfmal in einer Stunde. Aber warum? Im Filmklassiker „Casablanca“ heißt es: „Ein Seufzer ist bloß ein Seufzer.“ Von wegen! Hinter dem, was allgemein als Anzeichen seelischen Kummers gilt, verbirgt sich bedeutend mehr: Im Gehirn wird ein Gefühl in einen Impuls umgewandelt, der einen speziellen Atemreflex auslöst. Und, wie im Barock, wo sich alles um Leben und Tod drehte, ist genau dieser Atemreflex, auch Seufzer genannt, lebensnotwendig!

## Dem Seufzen auf der Spur

Seit Jahren versucht die Wissenschaft, das Geheimnis dieses besonderen Lauts zu ergründen. Nun lokalisierten Forscher zwei Neuronen-Anhäufungen im Gehirn, die das menschliche Seufzen steuern. Sie befinden sich im Hirnstamm, wo das Atemzentrum angesiedelt ist. Dieses stellt sicher, dass man sich über das Atemholen keinerlei Gedanken machen muss und es ein Vorgang ist, der von selbst geschieht. In diesem Taktgeber der menschlichen Atmung sorgen Neuronen-Anordnungen für gelegentliche Abweichungen vom normalen Luftholen. Um Aufschluss darüber zu bekommen, welche Neuronen im Gehirn den Atemrhythmus kontrollieren, untersuchten Forscher der kalifornischen Universität (UCLA) und der Uni Stanford die Gehirnaktivitäten von Mäusen. Sie stellten fest, dass 200 Zellen im Hirnstamm einen Botenstoff ausschütten, der einen Seufzer auslöst. Dieses „Schaltgerät im Gehirn“, so die Wissenschaftler, steuert auch Atemreflexe wie Husten und Gähnen.

## Belüftung der Lunge und Auszeit für die Psyche

Während Psychologen im Seufzen einen Entladungsvorgang emotionaler Spannungen sehen, also eine Art „Reset-Taste“ der Psyche, steht für die Neurowissenschaftler inzwischen fest, dass durch das Seufzen abgelegene Bereiche der Lunge mit

Sauerstoff versorgt werden. Diese Belüftung bis in den hintersten Winkel der Lunge könnten normale Atemzüge allein nicht gewährleisten. Ein Seufzer beginnt zwar wie ein normaler Atemzug, doch vor dem Ausatmen nimmt man zusätzlich noch eine weitere Portion Atem, sodass doppelt so viel Luftvolumen in die Lunge strömt. Dabei werden zusammengefallene Lungenbläschen (Alveolen) wieder aufgerichtet. Und dies, so die Neurowissenschaftler, sei überlebenswichtig, denn kollabierte Alveolen beeinträchtigen die Fähigkeit der Lunge, Kohlendioxid und Sauerstoff auszutauschen. Ohne das Seufzen würde die Lunge also irgendwann versagen.



### Hilfe für Menschen mit Lungenproblemen

Speziell Patienten, die künstlich beatmet werden, könnten von den neuen Erkenntnissen profitieren. Bereits jetzt sind Beatmungsmaschinen so eingestellt, dass hin und wieder besonders viel Luft abgegeben und so ein Seufzen simuliert wird. Ziel der

Mediziner ist es, eine Therapie zu entwickeln, mit der man Impulse an das Gehirn senden kann, um Seufzer künstlich auszulösen. Doch vielleicht werden auch Menschen ohne Lungenprobleme ihre Seufzer zukünftig ganz neu betrachten!

Anzeige



Brillenstudio Solingen

**Nur für kurze Zeit!**

Kostenlose Messung des Augeninnendrucks 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





# Das Eisenhower-Prinzip Die ideale Struktur für den Arbeitstag

**(mas) Ihr Schreibtisch ist überladen von Akten? In Ihrem E-Mail-Postfach stapeln sich die eingehenden Mails? Und Sie werden ständig von Anrufen aus dem Konzept gebracht? Am Ende des Arbeitstages haben Sie das Gefühl, dass Sie zwar viel wegearbeitet haben, trotzdem aber einiges liegen geblieben ist? In Ihrem Kopf pocht es nur noch: „Stress, Stress, Stress“? Zeitmanagement-Experten raten dazu, eine einfache, aber wirkungsvolle Grundregel zu Hilfe zu nehmen.**

Benannt ist das Wunderkonzept nach Dwight D. Eisenhower, dem ehemaligen US-Präsidenten, der vor seiner Politikerzeit General war. Sowohl als Staatsmann als auch als Militär galt „Ike“, so sein Spitzname, als Mann der Tat. Wahrscheinlich deshalb heißt das Konzept „Eisenhower-Prinzip“, auch wenn weder verbürgt ist, dass Ike damit seinen Schreibtisch im Weißen Haus in Ordnung gehalten hat, noch dass er das Prinzip selbst kreiert hat.

**A-B-C-D-Analyse: Vier Kategorien für die Aufgaben**  
Im Kern geht es darum, die richtigen Prioritäten zu setzen. Dazu schauen Sie sich sehr genau an, was Sie alles erledigen

sollen. Fassen Sie dann gleiche oder ähnliche Tätigkeiten von Beginn an zu sogenannten Tätigkeitsblöcken zusammen. Checken Sie morgens schon genau, welche Aufgaben Sie bis zum Abend des jeweiligen Tages erledigt haben müssen.

Hier kommt nun das Eisenhower-Prinzip ins Spiel. Das Prinzip hat auch einen Zweitnamen: „A-B-C-D-Analyse“. Denn die Zeitmanagement-Profis, die es lehren und nutzen, gehen davon aus, dass man alles, was einem im Arbeitstag begegnet, in vier Kategorien aufteilen kann. Sie empfehlen, eine Tabelle anzulegen aus vier gleichgroßen Feldern, eben A, B, C und D, und dann jede Aufgabe, die Ihnen per Mail, telefonisch etc. zugetragen wird, auf ihre Wichtigkeit und auf ihre Dringlichkeit abzuchecken.

## **Die Unterscheidung zwischen dringend und wichtig**

Zur Unterscheidung: Die Wichtigkeit einer Aufgabe bemisst sich an ihrem Inhalt, also an der Bedeutung für Ihr Betriebs- oder Arbeitsergebnis. Fragen Sie sich selbst: Ist das, was ich da machen soll/muss, wirklich wichtig? „Dringend“ heißt: Die Arbeit muss sofort erledigt werden – je nach Wichtigkeit entweder von Ihnen oder von anderen. Also: Welche der Aufgaben drängeln? Was muss heute oder zeitnah erledigt sein?



Wenn Sie diese Fragen und die Wichtigkeits- und Dringlichkeits-Checks durchgeführt haben, dann teilen Sie die Aufgaben in die Kategorien A, B, C und D auf.

**A: Dringend und wichtig**

**B: Nicht dringend, aber wichtig**

**C: Dringend, aber nicht besonders wichtig**

**D: Weder wichtig noch dringend.**

### Was genau sind A-, B-, C- und D-Aufgaben?

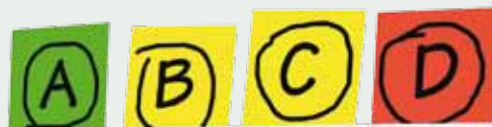
**A-Aufgaben** (die dringend und wichtig zugleich sind) sind die Champions der Aufgaben. Sie haben immer Vorfahrt – diese A-Aufgaben sollten Sie am besten sofort erledigen. Das können Vorbereitungen für einen Termin sein, den Sie am gleichen Tag noch haben, wie zum Beispiel eine wichtige Konferenz. Oder es steht ein Konflikt mit Chef oder Kollegen oder Kunden an – den sollten Sie, weil er eben wichtig ist und es eilt, so schnell wie möglich lösen. Unter A-Aufgaben fallen alle Sachen, die einer baldigen Lösung bedürfen.

**Die B-Aufgaben** (nicht dringend, aber wichtig) können Sie auch auf einen späteren Zeitpunkt (z. B. den nächsten Tag) schieben. Darunter fallen so verschiedene Dinge wie Netzwerkpfege oder langfristige Strategieplanungen. Sie sollten die B-Aufgaben aber nicht aus den Augen verlieren, sondern terminieren. Am besten dafür im Kalender feste Zeiten eintragen.

Mit den **Aufgaben aus dem C-Bereich** (unwichtig, aber dringend) sollten Sie nicht zu viel Zeit vergeuden. Darunter fallen etwa Telefonanrufe, Schreibarbeiten, E-Mails. Wenn möglich, dann delegieren Sie C-Aufgaben.

Und alles, was nicht A, B oder C ist, sollte an diesem Tag von Ihrem Schreibtisch verschwinden! Denn **D-Aufgaben** sind nur gut darin, Sie von den wirklich wichtigen Tätigkeiten abzuhalten, wie Surfen im Internet oder zu langer Small Talk mit den Kollegen. Solche Zeitfresseraufgaben gehören in den Papierkorb.

Das Eisenhower-Prinzip hilft also beim Entrümpeln des Schreibtisches (und des E-Mail-Eingangs), weil es wichtige Unterteilungen vornimmt und so den Arbeitstag strukturiert. Mit Methoden wie dem Eisenhower-Prinzip kann man das Wichtige vom Unwichtigen trennen und das Dringende vom Nichtdringenden. Eisenhower trägt schon im Vorfeld dazu bei, nur die Aufgaben zu finden, die man selbst erledigen muss.



	wichtig	nicht wichtig
dringend	sofort selbst erledigen	sofort delegieren
nicht dringend	später selbst erledigen	nicht bearbeiten

Für die Familie

# Clever für Kids

## Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

(pk) Gehen Sie auf Nummer sicher, wenn es um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes geht. Nutzen Sie mit Ihren Kindern die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Zusätzliche Sicherheit bietet Ihnen das Programm „clever für kids“, das mit zahlreichen Zusatzuntersuchungen die gewohnte Vorsorge sinnvoll abrundet und ergänzt.

- Baby Check bis einschließlich 5. Lebensmonat
- 1. Amblyopiescreening (Augenscreening) 5.–14. Lebensmonat
- Kleinkinder-Sprach-Check 20.–27. Lebensmonat
- 2. Amblyopiescreening 20.–38. Lebensmonat
- CRP-Test-Beratung (C-reaktiver Protein-Test)
- U10 Grundschulcheck 7.–8. Lebensjahr
- U11 Schulcheck 9.–10. Lebensjahr
- J2 Jugendcheck 16.–17. Lebensjahr



### So kann Ihr Kind teilnehmen

Alle Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres können an dem Programm teilnehmen. Nach Vollendung des 14. Lebensjahres können Jugendliche ihren Arzt selbst aussuchen. Der gewählte Arzt nimmt an dem Programm „clever für kids“ teil. Sie sind grundsätzlich bereit, aktiv am Programm mitzuwirken und schriftlich die Teilnahme des Kindes zu erklären. Es werden nur die persönlichen Daten Ihres Kindes mit weiteren Behandlungsdaten, die im Zusammenhang mit einer Erkrankung erhoben werden, zusammengeführt und ausgewertet. Diese Daten werden von Ihrem Kinderarzt/Hausarzt, unter Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht, im Rahmen des Behandlungsprogramms an die nachbehandelnden Verbundpartner (z. B. Augenärzte) weitergegeben. Dabei werden die Daten so früh wie möglich anonymisiert, damit ein Rückschluss auf den Patienten ausgeschlossen ist.

Hinweis: Die gleichzeitige Teilnahme an einem Vertrag der hausarztzentrierten Versorgung (HzV) ist ausgeschlossen.

Weitere Infos finden Sie unter  
[www.die-bergische-kk.de/kids](http://www.die-bergische-kk.de/kids)





„Wenn man Sommersprossen hat, muss man auch jemanden mit Sommersprossen finden. So funktioniert Liebe.“

# Gesund schwanger

## Gut versorgt und sicher fühlen

**(pk) Das Vorsorgeprogramm „Gesund schwanger“ unterstützt werdende Mütter mit umfangreichen Beratungs- und Untersuchungsleistungen, um sich vor einer Fehlgeburt zu schützen. Jede Zusatzleistung geht auf ein spezielles Risiko ein und gibt Ihnen von Beginn an ein sicheres Gefühl.**

Die Leistungen von „Gesund schwanger“ sind aus Sicht der Frauenärzte medizinisch sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Ihr Frauenarzt ist erster und wichtigster Ansprechpartner für das Programm. Er wird Sie über die Teilnahme informieren und in das Programm aufnehmen. Die an „Gesund schwanger“ teilnehmenden Frauenärzte und Krankenhäuser bilden sich jährlich fort. Das dient, neben der Einhaltung gesetzlicher Qualitätsanforderungen, der verbesserten Versorgung von Mutter und Kind. Als Teilnehmerin von „Gesund schwanger“ profitieren Sie bei Ihrem Frauenarzt von folgenden Vorsorgeleistungen:

1. 45-minütiges Risikoscreening
2. Frühultraschall
3. Infektionsscreening (Labordiagnostik)

### TIPP:

Darüber hinaus erhalten Sie von der BERGISCHEN die Kosten für weitere Leistungen der Schwangerschaftsvorsorge im Rahmen des Flexibonus bis zu 300,00 Euro pro Jahr erstattet.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.die-bergische-kk.de/gesundschwanger](http://www.die-bergische-kk.de/gesundschwanger)



## Buchtipp Kindersprüche

Kinder erklären die Welt sehr unterhaltsam. Cordula Weidenbach hat in ihrem Buch 560 lustige Sprüche gesammelt. Illustriert ist das Buch mit vielen liebevollen Zeichnungen. (pk)



Cordula Weidenbach

**Oma hat noch Dinosaurier gekannt**

Die besten Kindersprüche

176 Seiten, Taschenbuch, Broschur mit 45 Abbildungen

ISBN: 978-3-453-60387-5

€ 7,99 [D]

Verlag Heyne

„Wenn ein Baby falschrum liegt, muss man einen Kaiserschmarrn machen.“

## Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit etwas Glück eins von fünf Büchern „Oma hat noch Dinosaurier gekannt“. Schreiben Sie uns einfach, wie das zusätzliche Vorsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche heißt. Senden Sie Ihre Antwort per E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) oder per Post an: DIE BERGISCHEN KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 16. Dezember 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Viel Glück!

AUCH DAS HIER IST:

# PAPPIER

FÜR  
EUCH!

(cg) Ohne Papier gäbe es keine Comichefte, keine Malblöcke, nichts um Geschenke einzupacken und, oje, auch kein Klopapier! Hier erfahrt Ihr Spannendes über Papier, könnt etwas gewinnen, das großen und kleinen Leuten Spaß macht und ein Nacktmull kommt auch vor!

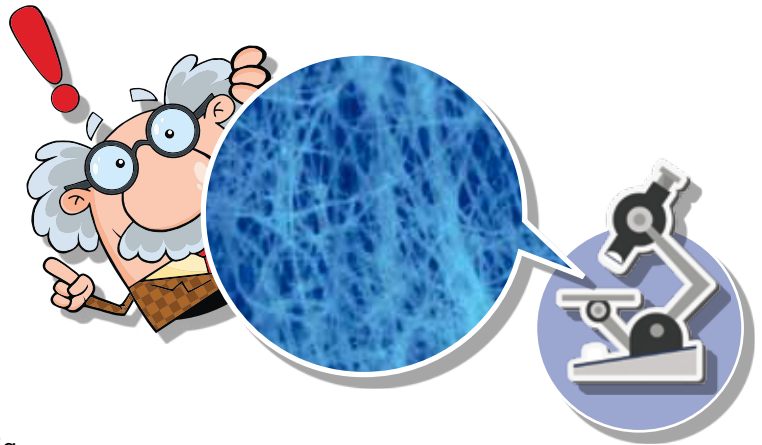
**Professor Pappenheimer erklärt:**

**Eins, zwei, drei – Papier aus Faserbrei!**

Ein zerrissenes Blatt Papier unter dem Mikroskop: Man sieht Fasern, die wild ineinander greifen! Und so wird's gemacht:

1. In der Papierfabrik werden die Holzfasern von Bäumen klitzeklein gemahlen und mit Wasser zu einem Brei verrührt.
2. Der Faserbrei wird auf ein feines Metallsieb gegeben, damit das Wasser abtropfen kann. Übrig bleibt das Vlies, eine Vorstufe zum Papier.
3. Es wird mit Walzen glatt gepresst, im Ofen getrocknet und zu tonnenschweren Papierrollen aufgerollt.

Und dann kommt es zu euch! Ihr könnt einen Papierflieger damit falten oder eurer Omi ein Bild malen!



## Luxusblätter für den Po!

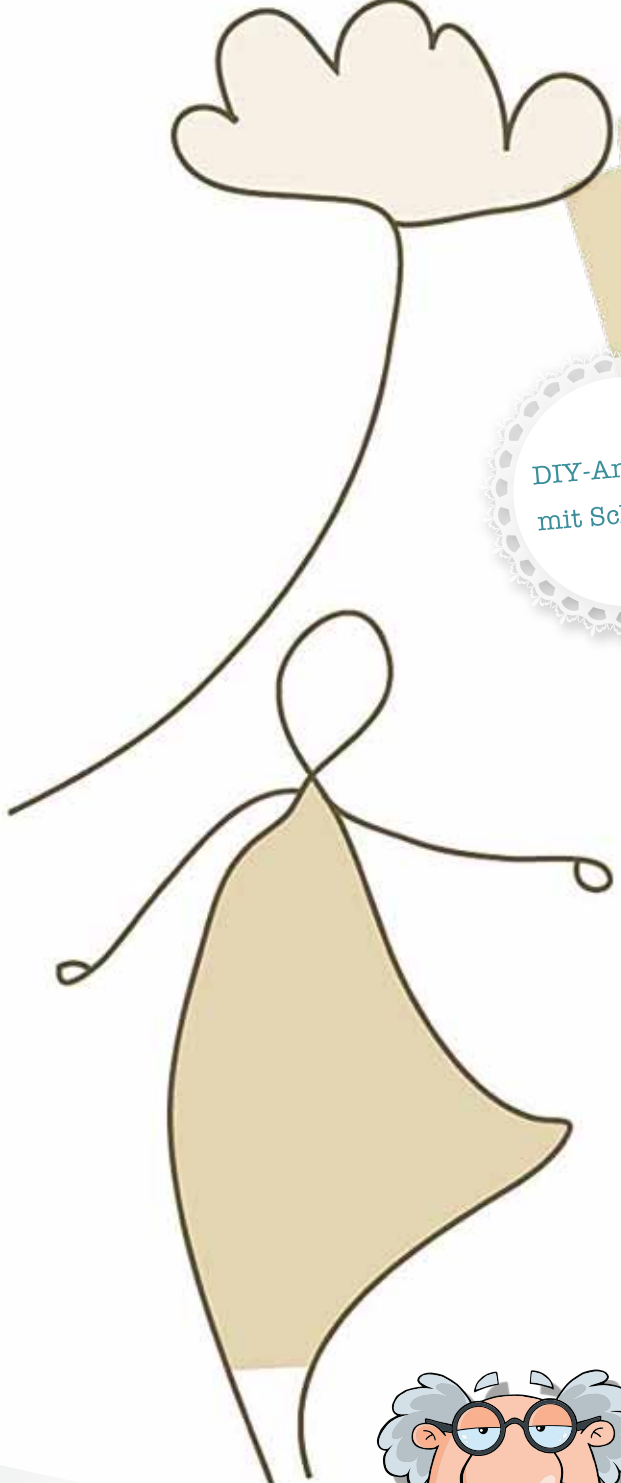
Das teuerste Klopapier der Welt gibt es in Dubai. Es kostet 400 Euro pro Blatt! Das handgefertigte Toilettenpapier wird aus der Wolle des frei laufenden Papua-Nacktmulls gewonnen, der nur ganz wenig Fell hat! Es soll übrigens seidenweich sein. Aber, das kann sich noch nicht einmal ein Nacktmull leisten ...!



## Wie alles begann ...

Vor über 2000 Jahren wurde im alten China das erste Papier in mühsamer Handarbeit geschöpft. Die Chinesen hielten das Verfahren zunächst streng geheim. Obwohl es eine tolle Erfindung war, entschuldigten sich die Schreiber damals beim Empfänger, wenn sie Briefe auf Papier schrieben: „Entschuldige bitte, dass ich nicht auf Seide schreibe!“





DIY-Anleitung  
mit Schablone

### Papierskulptur basteln!

Mit dieser Schablone aus dem Buch „Zauberhafte Papierwerkstatt“ könnt ihr gemeinsam mit euren Eltern einen Wolkendrachen steigen lassen. Ihr benötigt: flüssigen Holzkleber, einen Pinsel, eine Schere, feinen Holzwickeldraht, ein Blatt Textpapier, weißes Seidenpapier und etwas Holzrinde als Sockel.

Das Kind nach der Schablone mit Draht formen, dessen linke Hand geöffnet lassen. Mit dem Pinsel eine dünne Schicht Kleber auf den Draht auftragen. Draht auf das Papier kleben, trocknen lassen und ausschneiden. Wolke nach der Schablone formen, auf weißes Seidenpapier kleben, trocknen lassen und ausschneiden. Steckt den Stiel der Wolke in die Hand des Kindes und befestigt die Figur auf dem Sockel.



## GEWINNSPIEL!



Habt ihr das Rätsel gelöst? Schreibt das Lösungswort auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 5 Exemplare des Bastelbuchs „Zauberhafte Papierwerkstatt“. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 16. Dezember in einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

### RÄTSEL

In Afrika, das ist bekannt,  
da nahm man früher seine Hand.  
Im Mittelalter nahm man Moos,  
zum Säubern – musste man mal Groß.  
Nur ein chinesischer Kaiser,  
ein ganz besonders weiser,  
nahm dann,  
und das kennt ihr,  
das erste Mal: ...!

P.S.: Ja, was nahm der Kaiser von China? Wisst ihr es?





# HALLESCHE Schützen Sie Ihr strahlendes Lächeln

**Gesunde Zähne tragen in hohem Maße zur Attraktivität und zur Lebensqualität bei. Durch regelmäßige Zahnpflege und Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt schaffen Sie eine gute Basis für gesunde Zähne. Sollte dennoch ein Zahnersatz erforderlich werden, ist es wichtig, sich rechtzeitig vor den finanziellen Risiken zu schützen.**

Brücken, Kronen oder Implantate – früher oder später erwischt es jeden. Zahnersatz braucht fast jeder irgendwann. Ein Besuch beim Zahnarzt kann deshalb nicht nur schmerzhaft, sondern manchmal auch teuer sein. Der Festzuschuss, den die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt, deckt nur einen begrenzten Teil der Kosten für Zahnersatz ab. Hohe Zuzahlungen beim Zahnersatz müssen jedoch nicht sein.

#### **Private Absicherung**

Rund 15 Millionen gesetzlich Krankenversicherte haben eine private Zahnzusatzversicherung abgeschlossen, um sich vor hohen Eigenanteilen beim Zahnersatz zu schützen. Das Bewusstsein in der Bevölkerung, dass sich für zahnmedizinische Leistungen im Laufe des Lebens hohe Kosten summieren können, scheint durchaus ausgeprägt zu sein.

#### **Vorteilsangebote**

Versicherte der BERGISCHEN profitieren bei ihrer Gesundheitsvorsorge von vielen Vorteilen. Durch die Partnerschaft mit der HALLESCHE Krankenversicherung erhalten Sie wichtige private Zusatzversicherungen zu besonders vorteilhaften Bedingungen. So können Sie zum Beispiel Ihre gesetzliche Absicherung im Zahnbereich ergänzen.

#### **Der „HIT“ für Ihre Zähne**

Mit der Zahnzusatzversicherung „HIT“ sichern Sie sich soliden Zahnersatz und schonen Ihren Geldbeutel. Die versicherten Zahnersatzmaßnahmen umfassen Implantate, Prothesen, Zahnkronen, Zahnbrücken sowie die Reparatur von Zahnersatz. Die HALLESCHE erstattet Ihnen grundsätzlich 30 % vom Rechnungsbetrag – zusammen mit der Vorleistung Ihrer BERGISCHEN können Sie so auf bis zu 80 % des Rechnungsbetrags kommen.

#### Beispiel

<b>Vollkeramisch verblendete Brücke</b>	
<b>(zwei fehlende Zähne)</b>	<b>2.124,38 €</b>
<b>Kassenleistung (maximaler Bonus)</b>	<b>673,22 €</b>
<b>Zuschuss der HALLESCHE</b>	<b>637,31 €</b>
<b>Verbleibender Eigenanteil</b>	<b>813,85 €</b>
<b>Ihre Ersparnis</b>	<b>637,31 €</b>

### Absicherung ergänzen

Die Absicherung Ihrer Zahngesundheit können Sie bei Bedarf um die Zusatz-Bausteine „Brille/Kontaktlinsen“ bzw. „Auslandsreise“ ergänzen. Mit dem Zusatz-Baustein für Brille/Kontaktlinsen erhalten Sie alle zwei Jahre 160 Euro für Brillen und Kontaktlinsen – sofern sich Ihre Sehschärfe um mindestens 0,5 Dioptrien verändert hat. Falls sich Ihre Sehschärfe nicht verändert hat, haben Sie alle drei Jahre erneuten Anspruch.

Der Baustein Auslandsreise sichert Sie bei Auslandsreisen im akuten Krankheitsfall zu 100 % ab. Auch der medizinisch notwendige Rücktransport ist versichert.

### Ihre Vorteile als Versicherte der BERGISCHEN

Die in der privaten Krankenversicherung übliche Gesundheitsprüfung entfällt. Außerdem sparen Sie bares Geld durch günstige Beiträge. Die Angebote gelten auch für Ihre mitver-

sicherten Familienangehörigen (zum eigenen Beitrag). Die HALLESCHE garantiert Ihre Absicherung unabhängig von zukünftigen gesetzlichen Änderungen.

Zu höherwertigem Schutz oder anderen sinnvollen Absicherungen berät Sie die HALLESCHE gerne.



Anzeige



**HALLESCHE**  
Private Krankenversicherung



## Exklusive Gesundheitsangebote für Sie!

Als Versicherte der BERGISCHEN erhalten Sie private Zusatzversicherungen zu besonders vorteilhaften Bedingungen. So können Sie umfassend vorsorgen und Ihre gesetzliche Absicherung nach Ihren Wünschen ganz individuell ergänzen.

### Wir sind gerne für Sie da!

HALLESCHE Bezirksdirektion Dr. Werner + Hornig  
Hainekamp 15, 31711 Luhden, Tel. 0 57 22/2 87 72 70

E-Mail [bergische@ako-office.de](mailto:bergische@ako-office.de), [www.hallesche.de/bergische](http://www.hallesche.de/bergische)

**TIPP IM  
BERGISCHEN**



Spurensuche in Wipperfürth

# Auf den Spuren der bergischen Münze

Die Hansestadt Wipperfürth im Nordwesten des Bergischen Landes gilt als „Ort der bergischen Münze“. Zu Besuch in der ältesten bergischen Stadt hat Autorin Ira Schneider mehr über den Wipperfürther Pfennig und seine spannende Vergangenheit erfahren.



## Die Grafen von Berg – die ersten Falschmünzer

(is) Das Oberbergische Land war einst reich mit Bodenschätzen bedacht worden. Unter anderem gab es im oberbergischen Wildberg, der heutigen Gemeinde Reichshof, Silbervorkommen. Die Grafen von Berg, die das Bergische Land ab dem Hochmittelalter regierten, betrieben hier bereits vor 1275 eine illegale Münzstätte. Ohne das Recht der Münzprägung innezuhaben, ließen sie Münzen prägen, die bis auf die Inschrift denen des Erzbischofs von Köln zum Verwechseln ähnlich sahen. Die schwarz geschlagenen Pfennige enthielten deutlich weniger Silber und konnten nur bei genauem Hinsehen als Fälschung erkannt werden.

## Münzen aus echtem Schrot und Korn

In der Mitte des 13. Jahrhunderts verlangten die selbstbewusst auftretenden Kölner Bürger von ihrem Stadtherrn, dem Kölner Erzbischof, vehement gegen die Schwarzprägerei vorzugehen. Der immer mächtiger werdende Graf von Berg bemühte sich daraufhin, das königliche Münzprivileg zu erlangen und seine Münzprägestätte nach Wipperfürth, das eine Stadtmauer besaß, zu verlegen. In einer Urkunde vom 26. März 1275 erteilte König Rudolf I. dem Grafen schließlich das Recht zur Münzprägung. Da das Geld aus Wipperfürth weiterhin den Bischof mit Stola zeigt, legte der Kölner Erzbischof Einspruch gegen das Münzrecht ein. Der Schiedsspruch des Jahres 1279 hätte das zeitige Ende der Münzstätte Wipperfürth bedeuten können. Mit der Schlacht von Worringen im Jahr 1288 änderte sich jedoch die machtpolitische Lage zugunsten des Grafen. Nach seinem Sieg trugen die bergischen Münzen erstmalig sein Konterfei und auf der Rückseite eine Architektur mit dem Wappen des bergischen Löwen.

## Geld aus Wipperfürth

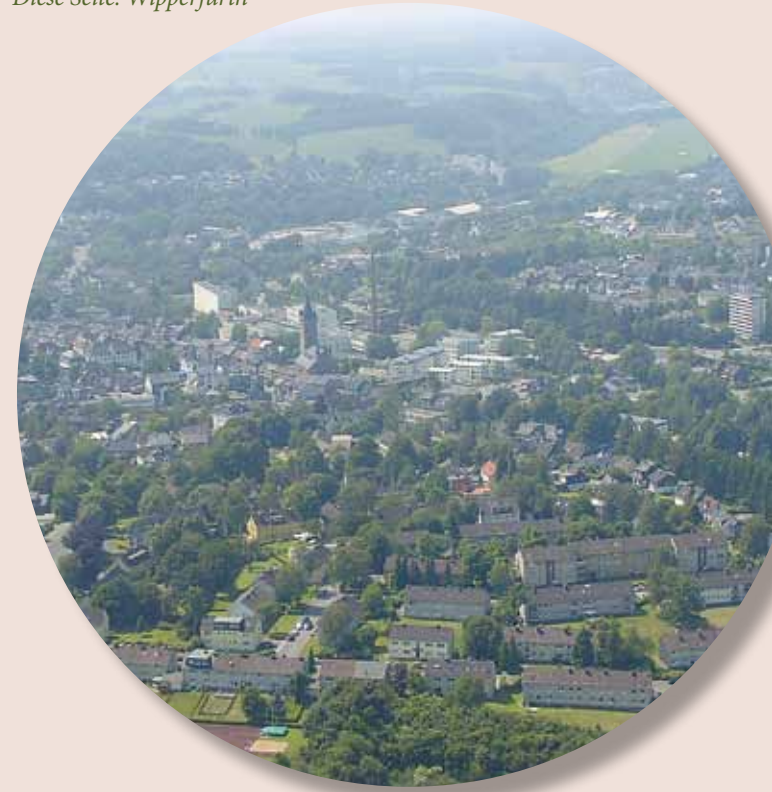
Rund 100 Jahre wurden in der ältesten Stadt des Bergischen Landes Pfennige, Denare, Vierlinge, Obolen, Stirlinge und Doppelschillinge geprägt. Die mittelalterlichen Münzen aus Wipperfürth sind heute selten und bei Sammlern begehrt. Die Stadt Wipperfürth und der Heimat- und Geschichtsverein besitzen einige Originale, die gelegentlich im Rahmen einer Ausstellung gezeigt werden. Hochwertige Repliken des Heimat- und Geschichtsvereins sind in der Kreissparkasse Wipperfürth am Marktplatz 6 (Ansprechpartner: Helmut Wagner, Telefon: 02267 8814-10, E-Mail: [helmut.wagner@ksk-koeln.de](mailto:helmut.wagner@ksk-koeln.de)) erhältlich. Zum 800-jährigen Bestehen der Hansestadt Wipperfürth im Jahr 2017 ist eine neue Auflage des derzeit vergriffenen Wipperfürther Pfennigs geplant. Interessierte können im Sparkassenraum eine Nachbildung der Münzrechtsurkunde und ebenso die nachgeprägten Münzen (nach Absprache) sehen.

## Münzschlägerdenkmal erinnert an bewegte Geschichte

Das Münzschlägerdenkmal auf dem Wipperfürther Marktplatz ist eine Bronzeskulptur des Heiligenhauser Künstlers Josef Vavro

Linke Seite: Wipperfürther Pfennig

Diese Seite: Wipperfürth



und erinnert heute an die bewegte Geschichte. Um eine Münze zu prägen, wurde ein Stempel (Negativbild) auf den Schrötling (die ungeprägte Silberscheibe) gelegt. Der Handwerker (Münzschläger) schlug dann mit dem Hammer kräftig zu.

## Wander- und Ausflugstipp

Wer sich einmal selbst auf die Spuren der bergischen Münze begeben möchte, kann einen Stadtrundgang durch Wipperfürth unternehmen und in der Kreissparkasse die Münzsammlung

### Wipperfürther Pfennig

Der Wipperfürther Pfennig oder Silberdenar des Grafen Adolf V. von Berg (Regentschaft 1259–1296, nach neuerer Zählung Adolf VII.) nach dem Vorbild von Kölner Geprägten des Erzbischofs Konrad von Hochstaden zeigt auf der Vorderseite einen auf dem Faltstuhl sitzenden Bischof mit Stola, Mitra und Bischofsstab. Statt des Buches (wie auf den Kölner Geprägten) hält der Bischof hier ein Kästchen in der Hand. Die Inschrift zwischen den Kerbkreisen lautet: „Comes de Monte“ (Grafen von Berg). Auf der Rückseite ist ein Kirchgebäude mit wehenden Fahnen abgebildet mit der Inschrift „Wippereworde Civita“ (Stadt Wipperfürth).



einsehen. Der Rundgang durch die Hansestadt, die im kommenden Jahr 800 Jahre ([www.wipp800.de](http://www.wipp800.de)) alt wird, lässt sich auch mit einer Wanderung auf dem Wanderweg „Straße der Arbeit“ verknüpfen. Immer dem Wegezeichen „gelbe Route“ (Teilstrecke der Straße der Arbeit von Wipperfürth bis Ohl, circa 8 Kilometer) und Raute 6 folgend geht es von Wipperfürth (wahlweise Start an der Jugendherberge oder am Marktplatz) bis nach Ohl zum Pulvermuseum. Durch schattige Wälder und über Höhenwege – ehemalige Handelsstraßen aus dem Mittelalter – eröffnen sich Wanderern wunderschöne Ausblicke.



### Wanderkarten-Info

Wanderkarte Bergisches Land Blatt 1 Norden/Osten, Maßstab 1:25.000 mit aktuellstem Wegenetz mit jeder Menge touristischer Informationen und Gastronomiehinweise, beziehbar über: [www.dasbergische.de](http://www.dasbergische.de) (Shop).

Verschiedene Etappenabschnitte (u. a. ein Stadtrundgang) sind als PDF herunterladbar unter: [http://www.sgv-bergischesland.de/\\_Strasse\\_der\\_Arbeit\\_.aspx](http://www.sgv-bergischesland.de/_Strasse_der_Arbeit_.aspx)



Oben: Marktplatz, Rathaus, St.-Agatha-Kirche in Agathaberg  
Unten: Münzschlägerdenkmal



Pulvermuseum

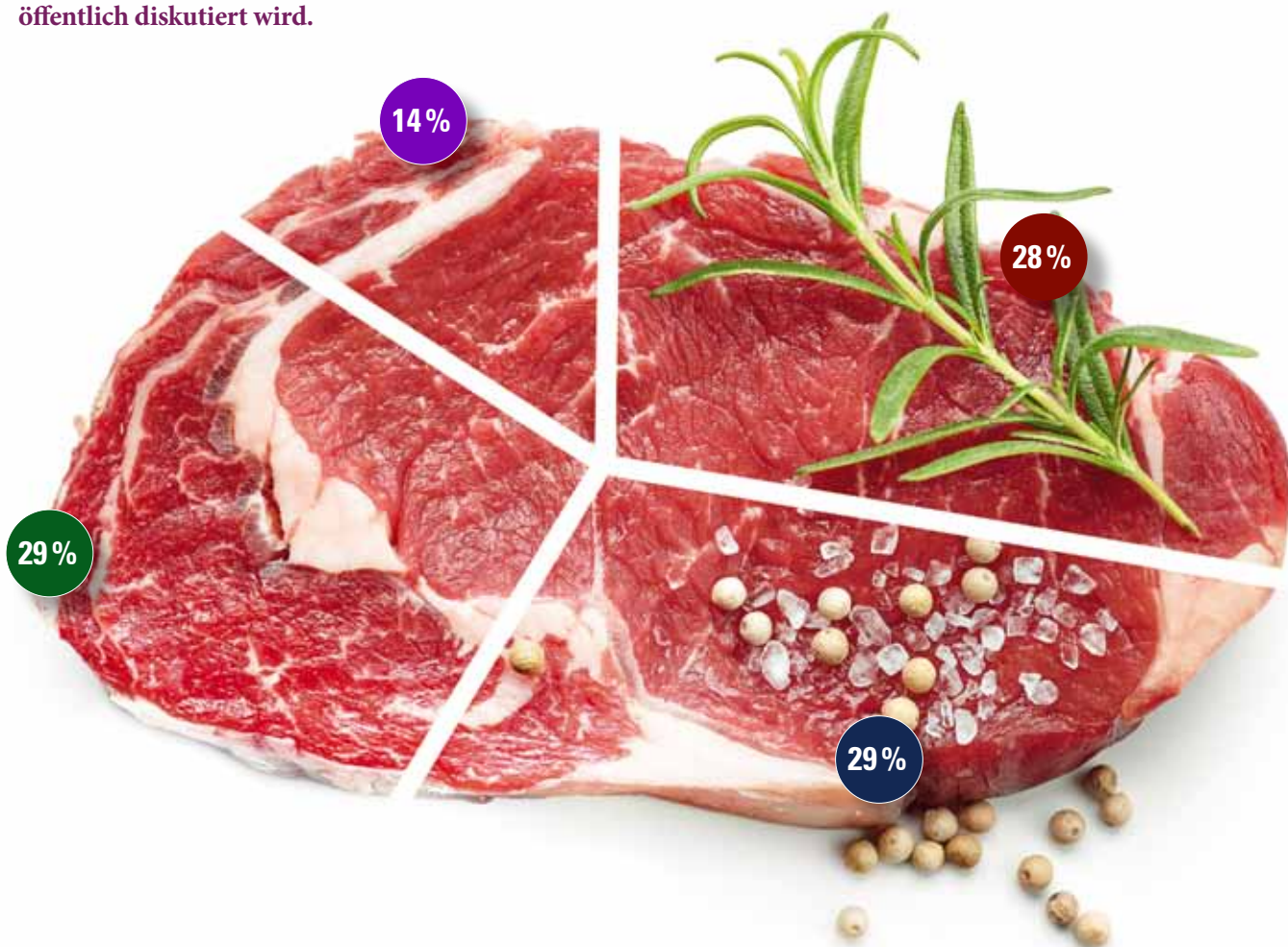
### Ein Leben auf dem Pulverfass – ein Besuch im Bergisch-Märkischen Pulvermuseum

Das Pulvermuseum in der rund 200 Jahre alten Villa Ohl (Sauerlandstraße 7, Wipperfürth-Ohl) gewährt Einblicke in die Historie der Schwarzpulver-Industrie an der Wipper und ihren Nebenbächen. Der 2015 verstorbene bergische Historiker und Geschichtenerzähler Harry Böseke hat das Museum 2004 gegründet; der Heimat- und Geschichtsverein ist seit 2016 Betreiber und öffnet das Haus mit seiner neu gestalteten Ausstellung immer sonntags von 14 bis 17 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr) sowie nach Vereinbarung (02267 4383 oder Mail an [Erich.Kahl@pulvermuseum.info](mailto:Erich.Kahl@pulvermuseum.info)). Am jeweils ersten Sonntag im Monat wird um 16 Uhr eine Außenführung zu den Ruinen der Pulvermühlen beim Neuenhammer angeboten. [www.pulvermuseum.info](http://www.pulvermuseum.info)



# Fleisch: Darauf achten *informiert!*-Leser

Fleisch – ja oder nein? Bio oder nicht? Artgerechte Haltung von Tieren oder Massentierhaltung? Beim Thema Fleisch scheiden sich die Geister. Unser Artikel über Fleisch hat zahlreiche Kundenreaktionen hervorgerufen. Das verwundert nicht, da dies auch öffentlich diskutiert wird.



(pk) Auf die Frage „Worauf achten Sie beim Fleischkauf?“ haben die Leser der *informiert!* sowohl die artgerechte Haltung als auch die Qualität des Fleisches angegeben. Viele greifen auch bewusst auf Bioprodukte zurück, um ein gutes Gefühl beim Einkauf zu haben. Nur für einen kleinen Teil unserer Leser ist der Preis beim Einkauf von Bedeutung. Mehrfachnennungen waren möglich. Interessant ist, dass den meisten bewusst ist, dass Qualität und ein sehr günstiger Preis nicht zusammenpassen.

- hochwertige Qualität (fettarm etc.)
- artgerechte Haltung
- Bioprodukte
- günstige Preise



Ernährung

# Beefscouting: Auf der Suche nach dem besten Fleisch

Alexander Doerr und Christopher Schulten

**(mas) Früher verging keine Woche, in der wir nicht im Fernsehen Werbe-Claims gehört haben wie „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ oder „so wertvoll wie ein kleines Steak“. Das saftige Schnitzel oder das Steak vom Grill, so die Botschaft, wecke neue Lebensgeister und sei für eine gesunde Ernährung unverzichtbar.**

Heutzutage wirken diese Slogans wie Parolen aus einer anderen Zeit. Veganer oder Vegetarier verzichten vollends auf tierische Produkte (oder zumindest Fleisch) und selbst unter denen, die ihre „Fleischeslust“ aufrechterhalten wollen, wächst die Zahl der wählerischen Verbraucher. Einige essen weniger Fleisch als früher, andere achten besonders auf Herkunft und Qualität. Es ist eine stetig wachsende Gemeinde von Fleisch-Fans entstanden, die sich nicht mit den abgepackten Stücken und Scheiben in den Kühlregalen der Supermärkte zu-

friedengeben. An „Männer mit Geschmack“ wendet sich etwa die Zeitschrift „Beef“ ([www.beef.de](http://www.beef.de)), die unter anderem in der Grillsaison punkten will.

## **Bürgermeisterstück als Erweckungserlebnis**

Zum Kreis der Food-Blogger mit Fleischaffinität gehören auch zwei Wuppertaler. Alexander Doerr und Christopher Schulten, beide Anfang 30, Kollegen im selben Einzelhandelsunternehmen. Seit 2015 betreiben sie den Fleischblog „[Beefscouts.de](http://Beefscouts.de)“: „Angefangen hat alles mit einem Pausengespräch und entwickelte sich dann relativ schnell zu den Beefscouts. Hier können wir unsere Leidenschaft zum Fleisch auf eine kreative Art und Weise ausdrücken und unsere Erlebnisse mit anderen teilen.“ Ihr Erweckungserlebnis war ein Trip nach Dortmund. Dort ließen sie sich in einem Fleischladen (eine Art Edelausgabe einer Metzgerei mit exquisiter Auswahl und

***„Wir waren einfach nur begeistert und beschlossen für uns, einen neuen Weg einzuschlagen.“***

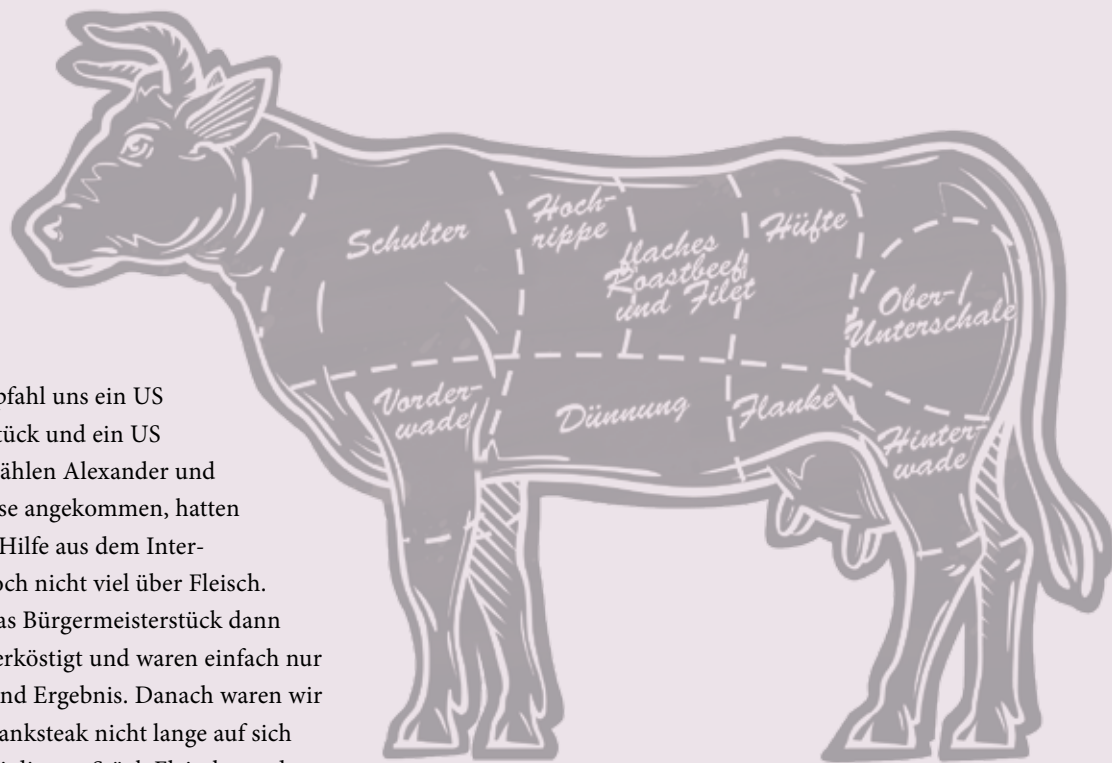


Waren, für die man eher tiefer in die Tasche greifen muss) beraten. Ein sogenanntes Bürgermeisterstück, also ein besonders zartes Stück Rindfleisch, stand auf dem Einkaufszettel der Beef-

scouts. „Die Verkäuferin empfahl uns ein US Black Angus Bürgermeisterstück und ein US Black Angus Flanksteak“, erzählen Alexander und Christopher, „wieder zu Hause angekommen, hatten wir uns zwecks Zubereitung Hilfe aus dem Internet geholt. Wir wussten ja noch nicht viel über Fleisch. Nach Anleitung haben wir das Bürgermeisterstück dann zubereitet und auch gleich verköstigt und waren einfach nur begeistert vom Geschmack und Ergebnis. Danach waren wir uns schnell einig, dass das Flanksteak nicht lange auf sich warten lassen sollte. Auch bei diesem Stück Fleisch wurden wir von der Qualität und dem Geschmack sprichwörtlich umgehauen. Wir waren einfach nur begeistert und beschlossen für uns, einen neuen Weg einzuschlagen. Wir wollten mehr tolles Fleisch probieren und anderen davon berichten.“

### Vom Spidersteak bis zur Ahle Sau

Sie investieren viel Zeit ins „Beefscouting“, recherchieren viel im Internet: „Wenn uns etwas gefällt, das wir gerne testen wollen, dann bestellen wir es einfach. Das Angebot, gerade im Internet, ist heutzutage riesengroß. Da findet man immer was, was man noch nicht kennt oder probiert hat.“ Ob Spidersteak vom deutschen Weideochsen, Beef Jerky oder Ahle Sau, alles wird von Christopher und Alexander auf ihrer Homepage nach bestimmten Kriterien bewertet: „Den Anfang macht immer die Optik. Hierbei bewerten wir das Fleisch im rohen Zustand. Das betrifft die Farbe, die Struktur, das Fett etc. Danach geht es natürlich zum wichtigsten Teil, der Geschmacksprobe. Da Geschmäcker immer unterschiedlich sind, ist dies der schwierigste Teil der Bewertung, denn wir müssen aus unserer beider Meinungen ein faires Urteil bilden. Natürlich ist das aber auch der beste Teil unseres Jobs. Deswegen lieben wir unsere Arbeit auch so sehr. Nach dem Geschmackstest bewerten wir unsere Eindrücke dann in Relation zum Preis in einem Preis-Leistungs-Verhältnis. Zum Schluss kommt dann noch unser Fazit.“ Inzwischen können die beiden Beefscouts auch Fleischanfängern Tipps geben, woran man gutes Fleisch erkennt: „Gut abgehangenes Rindfleisch hat eine



eher dunkel bis bräunliche Färbung. Es ist saftig, feinfaserig und sollte immer eine feine Fettmarmorierung haben. Das Fleisch sollte von der Konsistenz fest sein, aber auf Fingerdruck leicht nachgeben. Gutes Fleisch riecht im rohen Zustand angenehm frisch und hat eine leicht glänzende Oberfläche.“ Alexander Doerr und Christopher Schulten haben festgestellt, dass

Top-Beef trotz des Booms von edlen Fleisch-Boutiquen nicht zwangsläufig nur für Besserverdiener geeignet ist.

Wer es dann doch etwas ausgefallener und teurer mag, der findet in zahlreichen Edel-Fleisch-Boutiquen, wie sie auch die Beefscouts besuchen,

gute Beratung. Zudem ist eine neue Burger-Kultur entstanden, die mit den bekannten Fast-Food-Ketten wenig gemein hat. Die Burger-Manufakturen heißen „Fette Kuh“, „Hans im Glück“ oder „Space Burger“ und sind mehr Restaurant als Imbiss. Das Fleisch stammt meist von regionalen Höfen, die Burger werden mit ausgefallenen Broten, Saucen und Gemüsezubereitungen serviert – und oft gibt es auch vegane oder vegetarische Angebote. Auch die Beefscouts Christopher und Alexander sind Fans solcher Läden: „Burger-Restaurants wie die ‚Fette Kuh‘ handeln nach ökologischem Interesse und verwenden nur qualitativ hochwertiges Fleisch und das wiederum können wir sehr gut unterstützen.“

*„Nach dem Geschmackstest bewerten wir unsere Eindrücke dann in Relation zum Preis in einem Preis-Leistungs-Verhältnis.“*

# Rezepte

Für Vegetarier und Veganer haben wir leckere, herbstliche Rezepte ohne Fleisch zusammengestellt. Viel Freude beim Nachkochen!

vegan

## Pflaumen-Chutney

Ob zu Fleisch oder aufs Brot – das leckere Chutney passt zu allem. Die einfache Zubereitung gelingt außerdem jedem.

### Zutaten für 3 Personen:

500 g Pflaumen, entkernt  
50 g Ingwer  
400 g Zwiebeln  
2 EL Öl  
250 g Zucker, braun  
Salz  
Cayennepfeffer  
300 ml Balsamico

### Zubereitung

Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren bzw. vierteln. Ingwer und Zwiebeln schälen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Dann die Pflaumen unterrühren und kurz mitdünsten.

Den Zucker dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, den Essig zugeießen und ca. 35 Minuten einkochen lassen (auch länger, wenn das Chutney noch nicht genügend eingekocht ist), dabei gelegentlich umrühren.

Das Chutney eventuell nachwürzen, in sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen.



## Kürbis-Eierkuchen mit Salbei und Champignons

Die Kürbissaison hat begonnen – das herbstliche Gemüse ist nicht nur gesund, sondern auch lecker! Der Eierkuchen schmeckt sowohl kalt als auch warm und bietet einen köstlichen Genuss.

### Zutaten für 3 Personen:

2 Knoblauchzehen  
2 kleine Zwiebeln  
½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g, mit Schale)  
2 Stiele Salbei  
150 g Champignons  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
8 Eier

### Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Salbei waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Champignons putzen und vierteln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis darin unter Rühren 4–5 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Pilze in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten braten. Salbei zufügen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen und pfeffern. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten leicht stocken lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 10 Minuten backen. Auf eine Platte stürzen, in Stücke schneiden und servieren.

vegetarisch



# 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)  
Petra Koppenhagen (pk)  
Marc Saha (mas)  
Ira Schneider (is)

## Redaktionsleitung:

Petra Koppenhagen

## Layout, Satz, Druckvorstufe:

logos Kommunikation und Gestaltung  
www.logos-kommunikation.com

## Fotonachweis:

Sofern nicht anders genannt:  
fotolia.com, istockphoto.com,  
shutterstock.com  
Cover, Isabelle Guiot-Hullot / Land-  
S. 13: wirtschaftsverlag Münster  
S. 16: Ira Schneider, S. Sanson  
Kartograph (Wikipedia)  
S. 17: Marco Nassenstein (Wikipedia)  
S. 18: Ira Schneider, Trexer (Wikipedia),  
Mrfinch (Wikipedia), Pulvermuseum

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich

**Redaktionsschluss:** 10. August 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@die-bergische-kk.de).

## Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer, Bankleitzahl

IBAN, BIC

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

09-2016

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 [vertriebpartner@die-bergische-kk.de](mailto:vertriebpartner@die-bergische-kk.de)

**aussichtsreich**  
für Vereine, Unternehmen und  
Selbstständige