

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

INDIVIDUALTOURISMUS

Viel Urlaub für wenig Geld

ERNÄHRUNG

Senf kreativ genießen

TIPP IM BERGISCHEN

Kunstmuseum Solingen und
Museum für verfolgte Kunst

Ausgezeichnet!

DER TÜV SAARLAND BEURTEILT
DIE BERGISCHE MIT DER NOTE 1,8

Faible für die Bergische Kaffeetafel

Sportmoderatorin Anna Kraft im Interview



Inhalt

- 04 Sport**
Fräulein Sportschuh mag die bergische Kaffeetafel
Interview mit Anna Kraft

- 07 Reise**
Tschüss Pauschalurlaub, hallo Abenteuer
Mit wenig Geld um die Welt

- 08 Tipp im Bergischen**
Zwei Museen, die es zu besuchen lohnt
Kunstmuseum Solingen und Zentrum für verfolgte Künste

- Ernährung**
- 11** Siegel für kulinarische Regionalhelden
Lebensmittelkontrolle
- 20** Senf kreativ genießen
Mit herbstlichen Rezepten

- BERGISCHE Intern**
- 12** Pflegeversicherung
Bessere Leistungen ab 2017
- 16** Expertenchats
Onlineberatung
- 17** Ausgezeichneter Service
Kundenumfrage 2016

- Notiert**
- 14** Textilfarbstoff in Lebensmitteln entdeckt
Aufgepasst bei „Reactive Red 195“
- 15** Bei Bluthochdruck auf Brausetabletten verzichten
Zugesetzte Natriumcarbonate können schaden
- 15** Gluten im Tee?
Siegel der DZG hilft orientieren

- 18 Für euch**
Metamorphose
Alles rund um die Verwandlung
Mit Gewinnspiel!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ist es Ihnen schon aufgefallen? Diese Ausgabe der *informiert!* hat ein völlig neues Erscheinungsbild. Mit der klaren Gestaltung wollen wir Ihnen neben interessanten Inhalten auch ein zeitgemäßes Design und mehr Lesefreundlichkeit bieten. Wenn Ihnen die neue *informiert!* genauso gut gefällt wie uns, schreiben Sie uns. Wir freuen uns auch 2017 wieder über Ihre positiven Rückmeldungen.

Auch aus der diesjährigen Kundenumfrage im Rahmen der TÜV-Zertifizierung – mehr dazu auf Seite 17 – ging Ihre Zufriedenheit klar hervor. Dafür unseren herzlichen Dank. Erstmals erhielten wir die Gesamtnote 1,8 für Serviceleistungen, das bisher beste Ergebnis. Das lässt uns sehr stolz sein und bestärkt uns in den Zielen für das kommende Jahr. Denn auch 2017 können wir allen Versicherten den vollen Leistungsumfang zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis garantieren.

Und wenn wir schon mal bei den Themen sind, die uns in diesem Jahr erfreut haben, so ist das auch die Nominierung unseres langjährigen Autors Marc Saha für den Deutschen Radiopreis 2016. In dieser Ausgabe hat er die Sportmoderatorin Anna Kraft interviewt. Vielen ist sie sicher aus dem „*Aktuellen Sportstudio*“ bekannt. Weniger bekannt ist, dass sie aus dem Bergischen stammt.

Der Tipp im Bergischen führt Sie dieses Mal in zwei beachtenswerte Museen. Besonders interessant ist die dort im Januar stattfindende Ausstellung „*Kunstwerk Leben*“ mit Professor Grönemeyer. Spannend finde ich persönlich den Bezug zwischen Kunst und Heilen, der Heilkunst also. Ein Besuch lohnt sich.

Für 2017 wünsche ich Ihnen alles Gute und vor allem Gesundheit

Ihre Sabine Stamm



INTERVIEW

Fräulein Sportschuh mag die Bergische Kaffeetafel

Sie lacht uns samstagabends als Reporterin im „Aktuellen Sportstudio“ an oder bei anderen Sportübertragungen im ZDF. Sie gilt als Shooting-Star unter den Fernseh-Sportreportern. Und die 31-Jährige kommt, was nur wenige ahnen, aus dem Bergischen Land: Anna Kraft. informiert!-Autor Marc Saha hat sie interviewt.

TEXT Marc Saha PHOTOS Nadine Rupp

informiert!: Frau Kraft, wenn Sie auf das Sportjahr 2016 zurückblicken, was war Ihr persönliches Highlight?

ANNA KRAFT: Auf jeden Fall die Fußball-Europameisterschaft in Frankreich. Weil ich zum ersten Mal bei so einem großen Fußball-Event live dabei sein durfte. Das hat mich schon sehr stolz gemacht. Speziell das Finale Frankreich gegen Portugal war ein tragisches Spiel, das hätte man nicht besser malen können. Cristiano Ronaldo, der als Vereinsspieler gefühlt so ziemlich alle wichtigen Titel im europäischen Fußball gewonnen hat, hat dann doch noch mit der portugiesischen Nationalmannschaft seine Karriere gekrönt. Der hat ja noch nach seiner Auswechslung verletzt von der Ersatzbank wie ein Trainer seine Mitspieler gecoacht. Ich war aber auch traurig, dass die deutsche Mannschaft nicht ins Finale gekommen ist.

informiert!: In Ihren ZDF-Sendungen „Sportreportage“ und „Aktuelles Sportstudio“ berichten Sie immer häufiger über die Fußball-Verbände FIFA, UEFA und DFB und deren Krisen – wie sehr macht so etwas den Sport kaputt, gerade für Sie, die Sie den Sport ja leben?

ANNA KRAFT: Gerade unsere „ZDF-Sportreportage“ steht ja für solche investigativen Themen. Im Jahr 2016 haben wir tatsächlich viel um die FIFA-Gebaren und die Rechtevergaben, aber auch Doping rund um die Olympischen Spiele berichtet. Es zählt zu unseren Aufgaben als Sportjournalisten, zu hinterfragen und aufzudecken. Natürlich entzaubert das in diesen Fällen den großen Traum vom sauberen Sport.

RIO HAT DEN SCHLAFRHYTHMUS DURCHEINANDERGEBRACHT

informiert!: Sie waren schon vor allen anderen 2015 in Rio, ein Jahr vor Olympia. Wie sehr hat das geschmerzt, dann während der Olympischen Spiele nicht dabei zu sein?

ANNA KRAFT: Im ersten Moment geht es einem dann so wie einem Sportler. Wenn man bei Olympia trotz viel Vorarbeit nicht dabei sein kann, schmerzt das. Ist aber zugleich Ansporn und Motivation, sich für kommende Ziele vorzubereiten und dort dann tolle Leistungen abzuliefern. Trotzdem habe ich viel von Olympia mitgenommen: 2015 hatte ich ja für die „ZDF-Sportreportage“ die Baustellen in Rio besucht. Und während der Spiele habe ich zu Hause jede Sendeminute vor dem Fernseher aufgesaugt und dadurch meinen Schlafrhythmus durcheinandergebracht. Was mich dabei überrascht hat, war, dass diese sportbegeisterten Brasilianer, wie ich sie vergangenes Jahr erlebt habe, kaum in die Stadien gegangen sind – und dass sie teilweise sogar unfair agierten, wie bei dem französischen Stabhochspringer, der ausgepiffen worden ist. Das hatte ich nicht erwartet, das war ein negatives Überraschungsmoment.

informiert!: Als Leichtathletin waren Sie in der Schulzeit auch Leistungssportlerin – hatten Sie auch den Traum, einmal bei Olympia anzutreten?

ANNA KRAFT: Ich glaube, davon träumt jeder, der eine Leichtathletikkarriere startet. Aber ich hatte sehr viele Knieverletzungen, die mich immer wieder zurückgeworfen haben. Und irgendwann bin ich an den Punkt gekommen, an dem mir klar geworden ist, dass es nicht mehr weitergeht. Es waren viele andere Mädchen plötzlich schneller als ich. Da habe ich die Sprintschuhe an den Nagel gehängt. Weil ich dem Sport verbunden bleiben wollte, bin ich dann Sportjournalistin geworden.



FITNESS-FAN MIT FAIBLE FÜR HAANER KIRMES

informiert!: Sie wohnen inzwischen in München. Welchen Bezug haben Sie jetzt noch zum Bergischen Land?

ANNA KRAFT: Meine Eltern wohnen nach wie vor in Haan, nahe an der Grenze zu Solingen-Wald. Eine Bergische Kaffeetafel ist etwas, auf das ich mich immer freue, wenn ich nach Hause komme. Und natürlich die Haaner Kirmes. Ich versuche es, jedes Jahr dazu nach Haan zu kommen. Früher war es besonders schön zu meinen Haaner Schulzeiten, dass wir für die Kirmes montags schulfrei bekommen haben.

informiert!: Neben dem ZDF-Job in der Sportredaktion betreiben Sie noch Ihr Fitness-Portal www.fraeulein-sportschuh.de. Bleibt da noch Zeit für Hobbys?

ANNA KRAFT: Ich bin ein absoluter Fitness-Fan. Mein Beruf ist auch mein Hobby. Ich habe das große Privileg, meine Leidenschaft zum Fußball zum Beruf machen zu können. Ich gehe mit meinem Lebensgefährten auch mal ganz normal ins Stadion, sitze auf einer normalen Tribüne oder bin im Steh-Block, esse meine Stadionwurst und guck mir einfach das Spiel an.

informiert!: Stimmt es, dass Sie zu Hause eine Popcorn-Maschine haben, die Sie anwerfen, wenn Sie sich mal ein Fußballspiel im Fernsehen anschauen?

ANNA KRAFT: (lacht) Ja, das kann schon vorkommen. Wenn ich genug Maiskörner vorrätig habe, dann werfe ich die Maschine gerne an. Ich war schon auf der Haaner Kirmes früher großer Popcorn-Fan. ■

Anna Kraft (*03.10.1985) ist gebürtige Haanerin, wechselte in der Oberstufe zum Landrat-Lucas-Gymnasium nach Leverkusen, um dort ihre Leistungs-sport-Ambitionen (Leichtathletik) besser mit der Schule in Einklang bringen zu können. Ab 2005 studierte sie an der Deutschen Sporthochschule Köln Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt „Medien und Kommunikation“. Über die Radiosender Antenne Bayern und WDR2 kam sie zum Fernsehen, moderierte bei Sat.1 und Sky und seit Sommer 2015 beim ZDF.

MIT WENIG GELD UM DIE WELT

Tschüss Pauschalurlaub, hallo Abenteuer!



Individuelles Reisen braucht weder viel Budget, noch Risikobereitschaft. Dafür winken lebenslange und inspirierende Urlaubserfahrungen.

TEXT Simone Schwan

„Man muss nicht mutig sein, um ein Land auf eigene Faust zu bereisen“, sagt ein großer Reiseverlags-Gründer über den Trend hin zu individuellen Reisen. Für den einen beginnt eine aufregende Reise einzig mit einem Flugticket und einem Koffer voller Hoffnungen, für den anderen bedarf es der Organisation von A bis Z, bevor er in den Zug, Flieger oder gar in die Pferdekutsche steigt. Beim Individualreisen ist alles möglich, aber nichts von der Stange – und wer einmal in den Genuss einer selbst geplanten Reise gekommen ist, weiß um den Unterschied zu Pauschalangeboten, die mit einem Klick gebucht sind.

Individualreisen öffnen für neue Erfahrungen, bergen Abenteuer und lassen einen Tag länger erscheinen, als er ist – weil alles Unbekannte den Geist wach kitzelt und die Zeit mehr Inhalt erfährt. Also fangen wir an und träumen unsere schönste Reise, um sie später wahr werden zu lassen: Welches Land begeistert mich? Brauche ich ein festes Dach über dem Kopf oder darf es auch mal eine Nacht im Zelt sein? Wie steht es um mein Budget? Wer Sicherheit und gutes Reisen bei schmalem Geldbeutel ebenso schätzt wie Exotik, dem wird oft Asien empfohlen. Mit dem Flugticket ist der teuerste Posten bezahlt, übernachten lässt es sich hier für rund zwanzig Euro schon luxuriös – oder für fünf eben in einer Hütte am Strand. Und, ja, diese ist auch abschließbar und sogar am Tag der Ankunft noch zu haben.

Eine Südseereise komplett durchzuorganisieren, verschlingt hingegen nicht nur viel Zeit, sondern auch viel Geld. Dass es beinahe ganz ohne Budget geht, schätzen zahlreiche Anhänger des WWOOFing: WWOOF steht für „world-wide opportunities on organic farms“ und bedeutet Mithilfe gegen Unterkunft und

Verpflegung auf Bauernhöfen und Farmen rund um den Globus. Land und Leute in ihrem realen Alltag kennenlernen – genau das ist, was alle Individualreisen innehaben. Dafür braucht man vor allem Zeit und manchmal auch Geduld. Denn nicht überall fährt jede Stunde die Bahn ab zum nächsten Ziel, manchmal teilt man seine Sitzbank mit Tieren, manchmal kommt der Zug auch gar nicht.

Sich treiben lassen und sich der Erfahrung hinzugeben, bedarf aber nicht immer weiter Ziele und vieler Wochen. Auch ein Kurzaufenthalt im Heuhotel, Baumhaus oder auf dem Flussboot lebt vom Ungewöhnlichen und ist auch für Kinder ein großer Spaß. Wer dann noch „fairreist“, also nachhaltig reist, den Menschen Respekt entgegenbringt und die Umwelt schützt, der leistet sogar einen wertschätzenden Beitrag für unseren Planeten.

Das Abenteuer Individualreise braucht nicht viel – Lebensfreude und Lust auf Neues reichen völlig aus, um eine einmalige Reise zu erleben. Die sollte doch bestenfalls so sein wie ein gutes Buch: inspirierend, nachhallend, unvergesslich. Nur dass man die Geschichte dazu eben selbst schreibt. ■

Lese-Tipps:

 Alles über WWOOFing:
www.woof.de

Faires Reisen: Handbuch FAIRreisen
Taschenbuch: 328 Seiten
Verlag: oekom verlag (25. Juli 2016)
ISBN-10: 3865818080
ISBN-13: 978-3865818089
19,95 €





KUNSTMUSEUM SOLINGEN UND ZENTRUM FÜR VERFOLGTE KÜNSTE

Zwei Museen, die es zu besuchen lohnt

Jede Stadt benötigt ein Wahrzeichen, etwas, das sie unverwechselbar macht. Nach der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands besitzt die Bergische Region nun eine weitere einmalige Attraktion: das Kunstmuseum Solingen und Zentrum für verfolgte Künste. Katja Kaul stellt Ihnen den außergewöhnlichen Kunst-Ort vor.

TEXT Katja Kaul PHOTOS © Kunstmuseum Solingen, Zentrum für verfolgte Künste



Nennt man einem Taxifahrer in Solingen das gewünschte Ziel, so lautet die Nachfrage nicht mehr: „Meinen Sie das Museum Baden?“ Inzwischen ist es ins allgemeine Bewusstsein gedrungen, dass der denkmalgeschützte Altbau, der von 1907 bis 1908 als Rathaus für das damals selbstständige Gräfrath entstand, Deutsches Klingenmuseum war und später nach dem Stifterehepaar Baden benannt wurde, nun das Kunstmuseum Solingen und Zentrum für verfolgte Künste ist.

Kunstmuseum Solingen

Hier wird die Kunstsammlung der Stadt Solingen bewahrt. Sie umfasst rund 10.000 überwiegend regional bezogene Kunstwerke sowie umfangreiche Nachlässe Solinger Künstler, darunter frühe Gemälde und Grafiken von Georg Meistermann, einem der bedeutendsten deutschen Künstler der Nachkriegszeit. Zum 70. Mal hat das Kunstmuseum in diesem Jahr die „Internationale Bergische Kunstausstellung“ ausgerichtet. Sie gehört zu den überregional beachteten Wechselausstellungen, die das Museum regelmäßig organisiert und in der jährlich herausragende Positionen aktueller Kunst gezeigt werden. Einmal im Jahr gibt es eine Sonderschau spannender junger Kunst und auch die Jahresschau des Vereins Solinger Künstler wird hier präsentiert.

Kinder entdecken Kunst

Kindern und Jugendlichen einen Zugang zur Welt der Kunst zu eröffnen, ist ein besonderes Anliegen des Kunstmuseums. Jährlich führt die museumspädagogische Abteilung rund 100 Schulklassen durch die Ausstellungen. Kinder können im Museum ihren Geburtstag feiern und sogar während der Schulferien werden Mal- und Zeichenkurse angeboten. Jeden Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr gibt es hier Ateliervormittage für Kinder von sechs bis 12 Jahren und für Jugendliche ab 13 Jahren einmal im Monat einen Jugendclub. Kinder und Jugendliche werden altersgerecht an Kunstwerke herangeführt und mit künstlerischen Techniken vertraut gemacht. Danach dürfen sie sich im Museumsatelier selbst kreativ ausprobieren.



Oscar Zügel
Ikarus, 1935/36



Else Lasker-Schüler
Nicodemus

Klavierklänge zwischen Kunstwerken

Seit 1996 werden im Hause auch regelmäßig Museumskonzerte veranstaltet. In der Reihe „Junge Pianisten Elite“, die es seit 2003 gibt, waren bereits zahlreiche junge Interpreten zu Gast, darunter Preisträger großer Wettbewerbe, von denen einige inzwischen international bekannt wurden. Dabei verleihen die ausgestellten Kunstwerke den Konzerten und auch den im Haus stattfindenden Literaturlesungen immer eine ganz besondere Atmosphäre.

Im Kunstmuseum Solingen ist auch das Zentrum für verfolgte Künste beheimatet

„The Guardian“ wählte das Zentrum für verfolgte Künste, das gemeinsam vom Landschaftsverband Rheinland und der Stadt Solingen betrieben wird, kürzlich zu den zehn besten neuen Museen. Am 8. Dezember 2015 wurde es von dem Präsidenten des Deutschen Bundestages Prof. Dr. Norbert Lammert feierlich eröffnet. Das Zentrum ist international vernetzt und die erste Institution, die sich ausschließlich verfolgten Künstlern und Autoren widmet. Dabei steht es in ständiger Kooperation mit der Holocaust-Gedenkstätte Yad-Vashem in Jerusalem oder wie jüngst mit dem Museum für Gegenwartskunst MOKAC in Krakau für die erste Einzelausstellung des Künstlers Jonasz Stern in Deutschland.

Beschlagnahmte Kunst – vergessene Künstler

Neben der Kunstsammlung betreut das Zentrum auch die 2007 durch die Else-Lasker-Schüler-Stiftung erworbene Literatursammlung Jürgen Serke mit ca. 2.500 Werken einst verbotener, verbrannter und im Exil entstandener Literatur sowie der von Dissidenten in der DDR. Teile davon werden seit 2008 unter dem Titel „Himmel und Hölle zwischen 1918 und 1989“ gezeigt. Hier können Museumsbesucher Erstausgaben und Briefe von so herausragenden Schriftstellern wie Kurt Tucholsky, Else Lasker-Schüler, Franz Kafka oder Vaclav Havel begegnen. Künstler und Intellektuelle, die den totalitären Regimen des 20. Jahrhunderts ein Dorn im Auge waren.

Niemand muss jedoch befürchten, hier unentwegt auf Krieg und Zerstörung zu treffen. Museumsbesucher können Ausstellungen erleben, die ein großes sinnliches Vergnügen bereiten und viele wunderbare, einst als „entartet“ diffamierte Werke von Künstlern entdecken. So beispielsweise Georg Netzbands Gemälde „Quick-Bar“, das einen intimen Blick durch die Fensterscheibe einer Berliner Bar der 1930er-Jahre gewährt. Und wem Joachim Ringelnatz bisher nur durch seine herrlich skurrilen Gedichte bekannt war, konnte sich in der Ausstellung „War einmal ein Bumerang. Der Maler Joachim Ringelnatz kehrt zurück“ davon überzeugen, dass der Schriftsteller auch malend über eine faszinierende Ausdruckskraft verfügte.



Valentin Nagel
Italienischer Offizier, um 1928/32

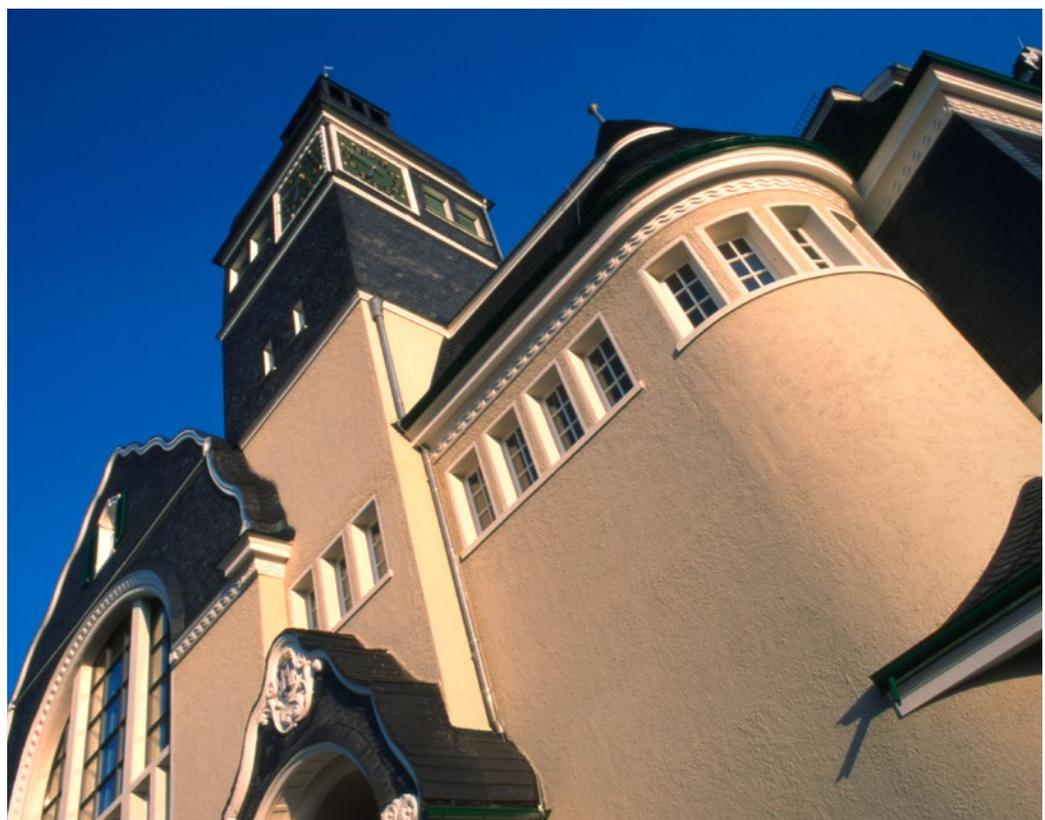
„Kunstwerk Leben“ – Ausblick auf 2017

Von April bis Juni 2017 wird sich das Zentrum für verfolgte Künste gemeinsam mit der Grönemeyer Stiftung für Weltmedizin einer ganz besonderen Wahlverwandtschaft widmen: der zwischen Kunst und Medizin. Dabei werden Werke so namhafter Künstler wie Marina Abramović, Man Ray, Goya oder Albrecht Dürer vertreten sein. Die Ausstellung wird auch unter anderem am Schicksal der Künstlerin Elfriede Lohse-Wächtler aufzeigen, wie sich Kunst und Medizin während des Nationalsozialismus in den Dienst einer mörderischen Diktatur gestellt haben.

Dass Kunst und Medizin untrennbar zusammengehören, davon ist Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, der im Vorfeld zur Ausstellung Vorträge halten wird, überzeugt. Schließlich sind die frühen Mediziner bei der Bildhauerei und der Malerei in die Lehre gegangen und wohl nicht ganz zufällig wird die Medizin auch als „Heil-Kunst“ bezeichnet.

Museumsshop

Wer nach all den gesammelten Eindrücken noch schnell ein Geschenk für seine Liebsten sucht, der wird im gut sortierten Museumsshop garantiert fündig. Freundliche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind gerne behilflich, wenn man sich dort in eines der ausgefallenen Modeschmuckstücke verliebt hat. Aber natürlich gibt es hier auch Kunstkataloge, Künstlereditionen, Kunstpostkarten sowie jede Menge weiterer außergewöhnlicher Präsente. Das Kunstmuseum Solingen und Zentrum für verfolgte Künste befindet sich in der Wuppertaler Straße 160 und ist dienstags bis sonntags in der Zeit von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Montags ist das Museum geschlossen. Weitere Informationen zu Museumsführungen, Vorbestellungen und Terminen finden Sie im Internet unter: www.kunstmuseum-solingen.de (Kunstmuseum Solingen) und www.verfolgte-kuenste.de (Zentrum für verfolgte Künste) ■



Kunstmuseum Solingen
 Wuppertaler Str. 160
 42653 Solingen-Gräfrath



LEBENSMITTELKONTROLLE

Siegel für kulinarische Regionalhelden

Werbebotschaften spielen erfolgreich mit dem Verbraucherwunsch nach regionalen Produkten. Mit einigen verlässlichen Siegeln lassen sich die wahren Regionsgenüsse jedoch leicht ausmachen!

TEXT Simone Schwan

REGIONAL EINKAUFEN, BESSER ESSEN – das Credo von Verbrauchern war nie größer als aktuell: Laut des kürzlich von Bundesminister Christian Schmidt vorgestellten Ernährungsreports des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft legen 76 Prozent Wert auf regionale Lebensmittel. Und Werbebotschaften wie „aus der Heimat“, „vom Lande“ oder „aus Ihrer Nähe“ versprechen das gute Gefühl, regional einzukaufen. Halten können nur wenige Hersteller wirklich, was das Spiel mit der Sehnsucht nach regionalen Lebensmitteln vorgibt. Wer auf Nummer sicher gehen will, muss genauer hinsehen. Zum Beispiel auf die EU-Gütesiegel zum Schutz von Herkunftsangaben und traditionellen Speisen.

Nürnberger Lebkuchen, bayrisches Bier oder Thüringer Rostbratwurst sind bekannte Beispiele für Lebensmittel mit geschützter geografischer Angabe. Mindestens eine Phase des Produktionsprozesses muss in dem Herkunftsgebiet erfolgen, das für die Herstellung verwendete Rohmaterial kann indes auch aus einer anderen Region stammen. Hiesige Spezialitäten wie Düsseldorfer Senf, rheinisches Apfelkraut oder Kölsch dürfen sich mit diesem Siegel schmücken und erfahren dadurch über die Landesgrenzen hinweg hohes Ansehen.

Das Logo der geschützten Ursprungsbezeichnung verlangt noch ein wenig mehr: Sowohl die Erzeugung und Verarbeitung als auch die Herstellung eines Produkts müssen in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem festgelegten Verfahren erfolgen. Die Erzeugnisse weisen dementsprechende Merkmale auf, die ausschließlich mit diesem Gebiet und den Erzeugern in der Region zusammenhängen. Ein Beispiel dafür ist der Allgäuer Emmentaler, für den nur Milch aus dem Allgäu verwendet werden darf, die aufgrund der geologischen und klimatischen Verhältnisse im Allgäu wesentlich beeinflusst wird. Hinzu kommt das in der langen Tradition gewonnene Wissen über die Käseherstellung.

Garantiert traditionelle Spezialitäten wiederum beziehen sich nicht auf einen geografischen Ursprung, sondern die Garantie, dass dem Produkt ein traditionelles Rezept oder Herstellungsverfahren zugrunde liegt, etwa bei Mozzarella oder der Serrano-Schinken.

Das sogenannte „Regionalfenster“ macht den bewussten regionalen Einkauf seit 2014 noch leichter. Der gleichnamige Verein will mit jährlich unabhängigen Kontrollen gewährleisten, dass die im Regionalfenster auf der Verpackung deklarierten Angaben zur Region, zu den Zutaten und dem Ort der Verarbeitung verlässlich sind. Rund 700 Lizenznehmer mit etwa 4.000 gekennzeichneten Produkten aus den Warengruppen Obst und Gemüse, Fleisch und Molkereiprodukten gibt es bereits. Schauen Sie sich mal in Ihrem Supermarkt danach um.

Natürlich kann jeder Konsument den Lebensmittelverkäufer seines Vertrauens selbst fragen, wo vermeintlich regionale Produkte genau herkommen. Manchmal kann ein kritischer Blick hinter wohlwollende Aussagen aber nicht schaden oder eben ein Blick auf eines der Siegel, um Transparenz und das wirklich gute Gefühl beim Essen zu gewinnen. ■



Geschützte geografische Angabe



Geschützte Ursprungsbezeichnung

 Weitere Infos beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft auf: www.bmel.de



Bessere Leistungen ab 2017

Durch verschiedene gesetzliche Neuregelungen soll die pflegerische Versorgung deutlich verbessert werden. Nachdem das Pflegestärkungsgesetz I (PSG I) bereits seit Anfang 2015 gilt, wird das PSG II Anfang 2017 seine volle Wirkung entfalten. Zusätzlich befindet sich mittlerweile ein PSG III in der parlamentarischen Abstimmung.

TEXT inside partner



Fünf Pflegegrade statt drei Pflegestufen

Wichtigstes Element des PSG II, das am 01.01.2016 in Kraft getreten ist, ist ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff zum 01.01.2017. Anstelle der drei Pflegestufen wird es dann fünf Pflegegrade geben. Diese sollen den Menschen in seiner Lebenswelt erfassen und körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen gleichermaßen und angemessen berücksichtigen.

Die ab 2017 geltenden fünf neuen Pflegegrade sind wie folgt definiert:

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

Wie wird eingestuft?

Um den richtigen Pflegegrad zu ermitteln, werden ein Gutachter oder eine Gutachterin des Medizinischen Dienstes beurteilen, wie selbstständig jemand ist und ob seine Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Hierbei werden sechs verschiedene Lebensbereiche bewertet:

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

Überleitung von 2016 nach 2017

Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen, die bereits Leistungen der Pflegeversicherung beziehen, werden 2017 automatisch in den nächst höheren Pflegegrad übergeleitet.

Bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz – z. B. Menschen mit einer demenziellen Erkrankung – wird beim Übergang „plus 2“ gerechnet.

Der übergeleitete Pflegegrad bleibt grundsätzlich auf Dauer gültig. Wird zu einem späteren Zeitpunkt ein höherer Pflegegrad festgestellt, gilt dieser ab Änderung der tatsächlichen Verhältnisse.

Pflegepersonen sind künftig besser abgesichert

Künftig zahlt die Pflegeversicherung Rentenbeiträge für alle Pflegepersonen, die einen Pflegebedürftigen in den neuen Pflegegraden 2 bis 5 mindestens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens zwei Tage, zu Hause pflegen. Diese Rentenbeiträge steigen mit zunehmender Pflegebedürftigkeit.

Außerdem werden künftig auch für die Personen Rentenversicherungsbeiträge gezahlt, die Ende 2016 regelmäßig mindestens zehn Stunden in der Woche, verteilt

auf mindestens zwei Tage, nicht erwerbsmäßig einen Versicherten ohne Pflegestufe, jedoch mit eingeschränkter Alltagskompetenz pflegen (sogenannte Pflegestufe 0 – ab 2017 übergeleitet in Pflegegrad 2) – sofern die übrigen Voraussetzungen erfüllt sind.

Auch in der Arbeitslosenversicherung kommt es zu Verbesserungen. Künftig zahlt die Pflegekasse für die Dauer der Pflege Tätigkeit Arbeitslosenversicherungsbeiträge, wenn die ehrenamtliche Pflegeperson aus dem Beruf aussteigt, um sich um einen Pflegebedürftigen zu kümmern oder für die Pflege den Leistungsbezug aus der Arbeitslosenversicherung unterbricht.

Der neue Versicherungsschutz in der Arbeitslosenversicherung greift, wenn die Pflegeperson vor der Pflege Tätigkeit bereits versicherungspflichtig war oder beispielsweise Arbeitslosengeld erhalten hat. Außerdem darf für die Pflegeperson nicht ohnehin schon eine Absicherung in der Arbeitslosenversicherung bestehen (z. B. aufgrund einer sozialversicherungspflichtigen Teilzeitbeschäftigung).

Ehrenamtliche Pflegepersonen können dann – nach dem Ende der Pflege Tätigkeit – z. B. Leistungen der Arbeitslosenversicherung beantragen.

PSG III: Beratung ausbauen, Betrug verhindern

Das PSG III soll den Kommunen bei der Organisation von Beratungs-, Pflege- und Betreuungsangeboten vor Ort zu mehr Kompetenzen verhelfen. U. a. können die Bundesländer künftig regionale Pflegeausschüsse und sektorenübergreifende Landespflegeausschüsse mit Trägern der ambulanten und stationären Pflege, Sozialhilfeträgern und Pflegekassen bilden. Zudem können Kommunen künftig Beratungsgutscheine der Versicherten für eine Pflegeberatung einlösen und – falls gewünscht – Beratungen in der eigenen Häuslichkeit bei Empfängern von Pflegegeld durchführen.

Pflegebetrug bekämpfen

Die Prüfungsmöglichkeiten durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) sollen ausgeweitet werden. Zudem sollen Maßnahmen getroffen werden, die ein nachhaltiges und effektives Vorgehen gegen bereits auffällig gewordene Anbieter ermöglichen. Hierdurch soll sichergestellt werden, dass sich z. B. kriminelle Pflegedienste nicht einfach unter neuem Namen oder über Strohmänner eine neue Zulassung erschleichen. ■



Textilfarbstoff in Lebensmitteln entdeckt

Wissenschaftler der Universität Hohenstein fanden in Zusatzstoffen den für den Lebensmitteleinsatz unzulässigen Farbstoff „Reactive Red 195“. Die Substanz steht unter Verdacht, bei Kindern zu Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität zu führen.

TEXT Katja Kaul

Da pflanzliche Konzentrate vom Hersteller nicht als Zusatzstoffe mit einer E-Nummer auf der Verpackung deklariert werden müssen, lobten Fälscher des gepanschten Färbemittels die darin enthaltenen Farbstoffe als „natürlich“ aus. Ein Forscherteam der Universität Hohenstein deckte nun den Betrug auf und wies in Getränken und Fleischprodukten den Textilfärber „Reactive Red 195“ nach. Betroffen sind nicht nur verarbeitende Betriebe aus Deutschland, sondern auch aus Frankreich, der Türkei, Osteuropa, Österreich und den USA. ■

Verarbeitete Wurst- und Fleischwaren enthalten oft Farbstoffe.

Bei Bluthochdruck auf Brausetabletten verzichten

Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente werden oft in Form von Brausetabletten verabreicht. Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass Brausetabletten einen hohen Natriumgehalt aufweisen. Er stammt von den zugesetzten Natriumcarbonaten, die für eine schnelle Löslichkeit der Wirkstoffe sorgen.

TEXT Katja Kaul

Die American Heart Association (AHA) empfiehlt eine Verzehrmenge von maximal 1,5 Gramm Natrium pro Tag. Das österreichische Verbraucherschutz-Magazin „Konsument“ nahm dies als Richtwert und untersuchte 20 wasserlösliche Medikamente und sechs Nahrungsergänzungsmittel. Die Tageshöchstmenge wurde dabei in sechs Fällen deutlich überschritten. Schmerzmittel in Brauseform enthielten generell hohe Natriummengen. Experten raten Bluthochdruckpatienten deshalb zur Einnahme von Kapseln, Filmtabletten oder Tropfen. ■

Gluten im Tee?

Menschen mit Zöliakie sollten kein Gluten zu sich nehmen. Die Lebensmittelindustrie verwendet es als Emulgator und Trägerstoff von Gewürzen und Aromen. Doch auf der Zutatenliste vieler Produkte, die das Klebereiweiß enthalten, ist dies nicht erkennbar.

TEXT Katja Kaul

Die Zeitschrift „UGBforum spezial“ des Vereins für unabhängige Gesundheitsberatung berichtet, dass sich Gluten in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Kartoffelchips, Wurstwaren, Tiefkühlgemüse mit Mehlzusatz und sogar in aromatisierten Tees verbirgt. Betroffene sollten deshalb auf das Symbol der durchgestrichenen Ähre achten. Das Siegel der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) hilft ihnen, glutenfreie Lebensmittel zu erkennen. ■

Beim Tee Genuss auf die Ähre achten – dem Siegel der DZG.



Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

TEXT Petra Koppenhagen

9. Januar 2017

Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es

„Nur noch eine Zigarette – aber das ist dann wirklich die letzte!“ Diesen Entschluss haben viele Raucher schon einmal gefasst. Ihn umzusetzen scheint für viele aber unmöglich. Kein Wunder: Raucher leben mit einer ausgewachsenen Sucht, die nur schwer zu besiegen ist. Dabei lohnt es sich, dem Tabak den Kampf anzusagen: Schon nach wenigen rauchfreien Tagen fällt das Atmen leichter und Gerüche und Geschmack werden intensiver – ganz zu schweigen von der Minderung gesundheitlicher Risiken wie COPD, Unfruchtbarkeit oder Krebserkrankungen. Bei unserem Expertenchat zum Thema „**Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es**“ am 9. Januar um 20:30 Uhr erhalten Sie Hilfe auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

13. Februar 2017

Achtsamkeit: Ihr Schlüssel zu innerer Ruhe und Kraft

Das Telefon klingelt, der Fernseher ist an, Stress auf der Arbeit – manchmal scheinen ganze Tage einfach nur vorbeizurauschen. Hier kommt das Konzept der Achtsamkeit ins Spiel. Das Ziel: Stress, Anspannung und hemmende Gedanken komplett ausblenden, um bewusster zu leben, Stress gezielt zu reduzieren und letztlich neue Kraft zu schöpfen. Diese Ideen bilden einerseits die Grundlage für fernöstliche Meditationstechniken, andererseits werden sie bis heute insbesondere in der Psychotherapie eingesetzt. In unserem Expertenchat „**Achtsamkeit: Ihr Schlüssel zu innerer Ruhe und Kraft**“ am 13. Februar 2017 um 20:30 Uhr können Sie Ihre persönlichen Fragen zum Thema stellen.

13. März 2017

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Jede Bewegung schmerzt, jedes Geräusch wird zur Qual: Starke Kopfschmerzen oder Migräne können den Alltag nahezu unerträglich machen. Zwar ist hier oft von einem kleinen Problem die Rede, das sich schnell durch eine Tablette in den Griff bekommen lässt. Tatsächlich können aber die unterschiedlichsten Faktoren im Spiel sein – von Nackenverspannungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Und auch die Symptome können sich unterscheiden: Manchmal scheinen die Schmerzen zum allgegenwärtigen Begleiter zu werden, manchmal treten sie dagegen völlig unvermittelt auf. Doch in jedem Fall lohnt es sich, zu handeln. Bei unserem Expertenchat „**Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne**“ am 13. März 2017 um 20:30 Uhr erhalten Sie Antworten auf Ihre ganz persönlichen Fragen zum Thema.



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.

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns. Schicken Sie uns Ihre Meinung.

Per Post:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 190540
42705 Solingen

Per E-Mail:

redaktion@die-bergische-kk.de

Es können nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis.



Facebook
www.facebook.com/diebergische



Twitter
www.twitter.com/bergische



Ausgezeichneter Service

Schnell, kompetent, freundlich, zuverlässig und mit sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis: So lautet zum fünften Mal das Urteil unserer Kunden in den Umfragen des TÜV Saarland. Die BERGISCHE erhält damit erneut das „TÜV Qualitätssiegel für Serviceleistungen“ mit einer Gesamtnote von 1,8 (gut).

TEXT Alf Dahl

Das Ergebnis fällt in diesem Jahr noch besser aus als bei der letzten Umfrage. Insgesamt wurde sogar die beste Note seit Beginn der Befragung erzielt.

Ausgezeichnet zum 5. Mal in Folge



Das Ergebnis zeigt, dass die Leistungs- und Serviceorientierung bei Ihnen sehr gut ankommt. Versicherte kennen die BERGISCHE nicht nur als regionale Krankenkasse, sondern wählen uns ganz bewusst als modernen und leistungsstarken Dienstleister rund um die Gesundheit. Extras wie der jährliche Flexibonus von 300 Euro pro Kunde sind dabei besonders wichtig.

Die Basis der Umfrage ist das Feedback von 5.000 zufällig ausgewählten Mitgliedern. Alle zwei Jahre werden sie per Post nach ihrer persönlichen Zufriedenheit und ihren Wünschen gefragt. Ihre Antworten senden sie direkt und anonym an den TÜV. Er übernimmt die Auswertung und verleiht das TÜV-Siegel, wenn die Qualität stimmt.

Mit Blick auf Leistungen und Services lässt sich die BERGISCHE bewusst von unabhängiger Stelle überprüfen. Externe Prüfungen schaffen Transparenz. Siegel sind für Verbraucher praktische Wegweiser und sprechen eine klare Sprache. ■

ANZEIGE

eyebuy.
STUDIO FÜR AUGENOPTIK



FÜR ALLE, DIE SCHON IMMER EINE ZWEITE WOLLTEN

Erhalten Sie jetzt zu jeder Gleitsichtbrille eine Fern- bzw. Lesebrille im Wert von 139,- € ohne Berechnung **GRATIS** dazu!*

**Zusätzlich 10% Rabatt
für alle Versicherten
der BERGISCHEN!**

* gültig bis zum 31.01.2017

eye-buy GmbH
STUDIO FÜR AUGENOPTIK
Wilhelmshöhe 3-5, 42655 Solingen

Tel.: 0212 - 38 36 92 7
Fax: 0212 - 38 36 92 6

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



Schmetterling Die Raupe frisst sich einen Weg aus dem Ei. Verwandlung ist Schwerarbeit! Wenn sie größer und dicker wird, wird ihre eigene Haut zu eng und platzt auf. Nach ihrer letzten Häutung kommt eine harte Hülle zum Vorschein. Die Puppe, so heißt die Raupe nun, verwandelt sich in einen wunderschönen Schmetterling!



FÜR EUCH

Metamorphose

METAMOR... – WAS? Metamorphose bedeutet: VERWANDLUNG. In der Tier- und Pflanzenwelt gibt es fantastische Verwandlungskünstler! Gerade noch eine sehr haarige Raupe und plötzlich ein schöner Schmetterling. Metamorphosen sind ein bisschen wie Zaubertricks der Natur. Ihr werdet staunen!



Tintenfischpilz Auch Pflanzen ändern ihre Gestalt, um besser leben zu können. Der Fruchtkörper des Tintenfischpilzes ist zunächst ein weißes eiförmiges Gebilde, das man Hexenei nennt. Irgendwann durchbricht er die Hülle und heraus treten knallrote tintenfischähnliche Arme, die mit ihrem fauligen Geruch Insekten anlocken.



Frosch In einer glibberigen Masse mit schwarzen Pünktchen, dem Froschlaich, befinden sich Tausende Froscheier. Den Pünktchen wachsen kleine Schwänze. Die zappelnden Wesen heißen Kaulquappen. Es entwickeln sich Beine und der Schwanz schrumpft. Irgendwann, simsalabim: ein laubbrauner Frosch!





Farbloser Falter

Hier scheint die Verwandlung noch nicht völlig abgeschlossen zu sein, denn der Schmetterling wirkt ein wenig blass. Könnt ihr ihm helfen, sich in einen prächtigen bunten Schmetterling zu verwandeln?



Gewinnspiel

Wisst ihr noch, was das Wort „Metamorphose“ bedeutet? Schreibt die Lösung auf eine Postkarte und malt eine lustige Raupe dazu. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Buches „Metamorphosen“ von Frédéric Clément. Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 03.03.2017 (Einsendeschluss) bei einer unserer Kundenzentren ab.

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

Hörspiel-Tipp

„Gestalten wandeln sich wie wundersame Träume“, heißt es in Karlheinz Koineggs Hörspiel „Metamorphosen“, in dem griechische Mythen und Sagen superspannend erzählt werden.

Karlheinz Koinegg: „Metamorphosen.“
Erzählt nach den Geschichten des Ovid.“
Der Hörverlag, 2016, 4 CDs,
234 Min., 14,99 Euro.





WÄRMENDE WÜRZPASTE MIT GESCHICHTE

SENF KREATIV GENIESSSEN

Seit Jahrtausenden ist Senf als Würz- und Heilmittel beliebt. Die Einsatzbereiche der aromatischen Paste sind vielfältig – genau wie ihre Rezepturen. Ob extra scharf, körnig oder mit Honig und Mohn – neben dem gängigen Supermarktangebot bieten kleine Senfmanufakturen kreative Geschmackserlebnisse. Und auch Selbermachen liegt im Trend. Autorin Ira Schneider stellt die wohl älteste und facettenreichste Würzpaste der Welt vor.

TEXT Ira Schneider PHOTOS Ira Schneider

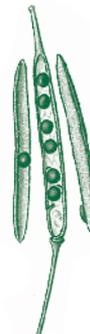
Viele von uns kennen ihn als Tafelsenf aus der Tube. Er passt als herzhafter Begleiter zu Fleisch, Grillwürstchen, Käse und vielem mehr. Kaum jemand weiß jedoch, dass Senf schon im alten China und Ägypten oder später in der Römerzeit ein hochgeschätztes Gewürz darstellte. Bis ins 13. Jahrhundert nach Christus war Senf neben Meerrettich sogar das einzige scharfe Würzmittel, das die europäischen Küchen überhaupt kannten. Als angerührte Paste wurde er schon früh als Fertigprodukt für den Hausgebrauch vertrieben, denn erst durch das Zerstoßen der Senfsamen und Mischen mit Essig oder Most (daher auch der Name Mostert für Senf) entwickelt Senf sein volles Aroma und auch seine Wirkung. „Durch das Mahlen der Senfsamen werden die Isothiocyanate aus den Senfölglykosiden freigesetzt. Der Aglukonrest dieser ätherischen Öle ist für die sensorische und physiologische Wirkung entscheidend. Auch in anderen Kreuzblütengewächsen wie verschiedenen Kohlsorten sind die sekundären Pflanzenstoffe – die per se nicht scharf sind, vorhanden“, so Diplom-Ökotrophologin Heike Langner aus Bonn.

Schmeckt gut – tut gut

Für die Ökotrophologin ist Senf ein Nahrungsmittel, das sie gerne auch ihren Kunden in der Beratung empfiehlt: „Eine Ernährung, die uns gesund erhält, ist vielfältig und abwechslungsreich. Wir können unser Bewusstsein für die Lebensmittelvielfalt schärfen, insbesondere dann, wenn wir uns trauen, Senf einmal selbst herzustellen“, so Langner. Jetzt in der kalten Jahreszeit bereitet Heike Langner, die in Bonn die Praxis „kostbahr RheinAhr für ganzheitliche Ernährungsberatung und -therapie“ leitet, besonders gerne Apfelsenf zu. „Ein klein pürrierter Apfel als Geschmacksbeigabe im Senf passt hervorragend zu Kartoffelsalat, Kasseler mit Grünkohl oder auch zum Lachs“, schwärmt die Ernährungsexpertin. Da beim Senf-Selbermachen der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind, lässt sich ihr Senf-Basis-Rezept aus zerstoßener Senfsaat oder Senfmehl mit Essig oder Wein und Gewürzen mit Feigen, Birnen, Walnüssen oder Zwiebeln immer wieder neu erfinden. Die sekundären Pflanzenstoffe, die die Senfpflanze schützen, tun auch uns Menschen gut, sagt sie.



Senf reiniget das Hirn / erwärmet den Magen /
fördert die Verdauung / erweckt die Natur zur Liebe /
und vertreibt das Fieber mit Wein getruncken.



ADAM LONITZER (1528-1586), genannt Lonicerus, Frankfurter Stadtphysikus, Naturforscher, Arzt und Apotheker

Mild, scharf oder lieblich

Mittelscharfer Senf wird überwiegend aus den mildereren, gelben Senfsaaten hergestellt. Ein geringer Zusatz an braunen Senfkörnern gibt hier den Pepp. Scharfe Sorten gewinnt man ausschließlich aus braunen oder schwarzen Senfkörnern, die das kräftige Allyl-Senföl enthalten. Süßer Senf, so wie ihn die Bayern schätzen, entsteht aus gelben und braunen Senfsaaten, die nur grob gemahlen werden. Die Zugabe von Zucker und das heiße Einmischen geben ihm eine liebliche Note. „Die Senföle, speziell die hochaktiven Isocyanate des Senfs, haben – innerlich wie äußerlich angewendet – antibiotische und durchblutungsanregende Wirkung“, weiß Heike Langner. Darüber hinaus wirkt der Senf auch appetitanregend – weswegen früher besonders gerne Köche im wahrsten Sinne des Wortes „ihren Senf“ dazugaben.

Senfwickel und -pflaster

Eine äußerliche Anwendung von Senf in Form von Senfwickeln oder Pflastern ist ein altes Rezept bei Atemwegserkrankungen oder rheumatischen Beschwerden – es sei aber, so Heike Langner, mit einiger Vorsicht zu genießen: „Gängig in der Heilkunde ist das Mahlen von schwarzem Senf, der mit lauwarmem Wasser zu einem Brei vermischt und für 15 bis 30 Minuten auf die Brust kommt. Da die Paste stark hautreizend wirken kann, sollte man sich langsam herantasten. Auf Senfwickel bei Kindern sollte man verzichten“, so Langner. Nur wenn die Anwendung – und das sei individuell bei Erwachsenen unterschiedlich – wirklich Linderung bringe und gut tue, solle man sie weiter verfolgen.

Gaumenkitzel Senf in der Region

Bereits 1726 stellte Theodor Esser in Düsseldorf den ersten deutschen Mostert her. Mit der Würzpaste aus den scharfen, braunen Senfkörnern legte er den Grundstein für die erste Senffabrik Deutschlands. Der „*aechte Düsseldorfer Mostert*“ im grauen Steinguttopf mit den Initialen „ABB“ des späteren Firmeninhabers Adam Bernhard Bergrath ist Senfliedhabern noch heute ein Begriff. Dass man es in der Rheinmetropole scharf mag, beweist der außergewöhnlich scharfe „*Löwensenf Extra*“ nach einer Rezeptur von

1920. Er war der erste deutsche Senf, der nach dem Dijon-Verfahren hergestellt wird. Seine hellgelbe Farbe und den intensiven Geschmack verdankt er einem aufwendigen Prozedere, bei dem die dunklen Schalen der braunen Senfisaaten nach dem Zermahlen abgeseibt werden. Da der geschrotete Senf nicht entölt wird, enthält er einen besonders hohen Anteil an Allyl-Senföl. Auch die historische Senfmühle in Monschau, in der Familie Breuer seit 1882 Senf-Spezialitäten herstellt, hat Geschichte geschrieben.

Hier finden Feinschmecker unter anderem die „*Monschauer Senfpraline*“, die mit einem aromatischen Orangensenf abgestimmt wird und der Süßigkeit einen Hauch von Schärfe verleiht. Eine Produktionsstätte mit Renommee ist die alte Senfmühle in Erkelenz, wo Familie Terhorst seit 1929 ihren „*Echten Terhorster Mostert*“ fertigt. Mit drei Steinmahlgängen ist die Mühle die größte alte Senfmühle Deutschlands und heute – genau wie die Monschauer Senfmühle – Manufaktur und Museum. ■



Senfführungen



Wer den Einheitsgeschmack aus dem Supermarkt leid ist, kann sich hier durch die Region probieren und an Senfführungen teilnehmen:

www.duesseldorfer-senfladen.de
Düsseldorfer Senfmuseum und -laden
der Düsseldorfer Löwensenf GmbH

www.senfmuehle.net
Historische Senfmühlen Anno 1810
Cochem & Köln

www.senfmuehle.de
Historische Senfmühle Monschau
www.terhorst-gewuerze.de
Alte Senfmühle Erkelenz



Viele Gerichte erhalten durch das Würzen mit Senf eine besondere Note. Heike Langner und Ira Schneider haben für Sie einige Rezepttipps für die kalte Jahreszeit zusammengestellt und verraten ein Basisrezept zum Selbsterstellen.

SENF-BASIS-REZEPT

Zutaten für 1 Glas

250 g gemahlene Senfsamen oder Senfpulver, erhältlich in Reformhäusern oder im Fachhandel
50 g Zucker oder Honig
200 ml Wasser
150 ml Weinessig, 5 % Säure
15 g Salz

Zubereitung

Wasser und Weinessig aufkochen und abkühlen lassen. Die Flüssigkeit lauwarm über die anderen Zutaten gießen und pürieren, sodass ein Brei entsteht. In ein sauberes Schraubglas abfüllen und gekühlt aufbewahren. Der Senf hält sich – je nach Zutaten – mehrere Wochen.

Tipp

Für den Apfelsenf einen pürierten Apfel als Flüssigkeit mit einrechnen. Den Senf nicht zu lange pürieren, da er sonst zu warm wird und an Aroma verliert!

WARMER KARTOFFELSALAT MIT APFELSENF

Zutaten für 4 Personen

600 g festkochende Kartoffeln
1 feinsäuerlicher Apfel
1 kleines Glas Gürkchen
1 Zwiebel
3 EL Kräuter- oder Weinessig
3 EL Öl
1 kleine Tasse heiße Brühe
2 TL Apfelsenf

Salz, Pfeffer, frische gehackte Kräuter
 Radieschen geputzt und in Viertel geschnitten

Zubereitung

Kartoffeln kochen und pellen. Noch warm in Scheiben schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne dünsten und die heiße Brühe, den Essig und das Öl (mit dem Senf verrührt) zugeben. Dann die Marinade über die Kartoffelscheiben geben und gut durchmengen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gürkchen abropfen lassen und ebenso in Würfel schneiden. Den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer und frischen gehackten Kräutern abschmecken und Radieschen hinzugeben.

SENFROSTBRATEN

Zutaten für 4 Personen

4 Rindersteaks (aus dem Rücken geschnitten)
2 Zwiebeln
1 EL Mehl
4 EL scharfer Senf
4 EL Öl
100 ml süße Sahne

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Steaks klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Zwiebeln mit dem Senf vermengen und die Steaks auf der Oberseite damit bestreichen und mit etwas Mehl abstäuben.

Die Steaks mit der bestrichenen Seite in eine Pfanne mit heißem Fett geben und kräftig anbraten. Anschließend wenden und – je nach Dicke gute vier bis sechs Minuten weiter braten lassen.

Das Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und einen Esslöffel Senf in den Bratsud geben. Mit Sahne ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Rostbraten mit der Sauce servieren.

Ein Rezept aus „Niederrheinische Küchenklassiker – Kappes, Krutt und Kernpapp“ von Ira Schneider (Wartberg Verlag).

Heike Langner
Diplom-Ökotrophologin

Ira Schneider
informiert!-Autorin

Herausgeber

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Telefon 0212 22 62-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb

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

Redaktion

Alf Dahl
Katja Kaul
Petra Koppenhagen
Marc Saha
Ira Schneider
Simone Schwan
inside partner

IMPRESSUM

Redaktionsleitung

Petra Koppenhagen

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Illustration S. 20/21: Köhler's
Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen
Abbildungen. Gera-Untermhaus,
Germany; 1887.
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com,
unsplash.com

informiert! 

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 17.10.2016

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

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 02 12 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

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE