

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

Qualität mit
Heimvorteil

DIE BERGISCHE ENGAGIERT UND OFFENSIV

Läuft bei mir:

Lauf Tipps von A bis Z

Gesundheitscoach Till Hermanns und
Lauf-Guru Achim Achilles klären auf

REPORT

Macht Arbeit krank?

ERNÄHRUNG

Wildkräuter auf dem Teller

TIPP IM BERGISCHEN

Der Popup Tearoom im Rosa Haus



Inhalt

- BERGISCHE Intern**
- 04 Expertenchats
Onlineberatung
 - 04 Termine
Frühjahrstipps
 - 05 Was ist „Qualität mit Heimvorteil“?
*Die BERGISCHE engagiert und offensiv
Mit Gewinnspiel!*
 - 14 Perfekt aufgehoben bei der BERGISCHEN
Familienversicherung mit an Bord
 - 15 Mutter & Baby rundum bestens versorgt
Mit der BERGISCHEN durch die Schwangerschaft
 - 15 Das sollten Sie vor Ihrer Osteopathie-
Behandlung wissen
- Sport**
- 06 Lläuft bei mir: Lauftipps von A bis Z
Mit Laufstrecken im Bergischen
 - 09 „Du kommst besser gelaunt zurück, als du
gestartet bist“
Lauf-Guru Achim Achilles im Interview
- Gesundheit**
- 12 Genuss und Gesundheit aus Mutter Natur
*Bergische Bauerngärten
Mit Gewinnspiel!*
 - 16 Report: Macht Arbeit krank?
BKK Gesundheitsreport 2016 klärt auf
- Tipp im Bergischen**
- 10 Alles so schön bunt hier
Der Popup Tearoom im Rosa Haus
- Ernährung**
- 20 Frühjahrskur auf dem Teller
Mit frischen Rezepten
- Für euch**
- 18 Im Untergrund geht es rund
*Abtauchen in die unterirdische Welt des
Maulwurfs
Mit Gewinnspiel!*



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gute Vorsätze waren zum Jahreswechsel ein beliebtes Thema. Ihre dauerhafte Umsetzung ist für viele Menschen eine echte Herausforderung. Psychologen wissen: Das liegt nicht am fehlenden Wunsch nach Veränderung, sondern an der menschlich begrenzten Willenskraft. Oft definiert sie die Grenze zwischen Theorie und Praxis.

Am Beispiel „Laufen“ machen wir deshalb in dieser Ausgabe gegen den inneren Schweinehund mobil. Sport an der frischen Luft macht schließlich nicht nur Spaß, es ist auch gesund. Kleine Tipps erleichtern den Einstieg und sichern dauerhaften Erfolg. Genau wie bei der Gartenarbeit, der wir uns mit dem Beitrag zu heimischen Bauerngärten widmen. Ein tolles Hobby für den Frühling, das genauso Bewegung und Entspannung bietet.

Herzlichen Dank für Ihre zahlreichen Rückmeldungen und das Lob zur ersten Ausgabe im neuen Erscheinungsbild. Wir haben uns sehr darüber gefreut.

Unser eigenes Augenmerk gilt dabei täglich nicht nur einem interessanten und lesenswerten Magazin. Sondern einem wachsenden und attraktiven Angebot an hervorragenden Zusatzleistungen und Vorteilen für Ihre Gesundheit. Kurz gesagt: Qualität mit Heimvorteil. Entdecken Sie außerdem unsere neuen Kampagnen-Motive, vielleicht beim Laufen durch das Bergische Land.

Sportliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

10. April, 20:30 – 22:00 Uhr:
Heuschnupfen? So kommen Sie gut durch den Frühling!

Ständiges Niesen, lästiger Dauerschnupfen, juckende Augen – sobald das erste Grün blüht, sind diese Symptome Alltag für rund 16 Prozent der Deutschen. Wie Sie die Symptome am besten bekämpfen und welche Wege es gibt, um eine Allergie dauerhaft zu mindern, können Sie unsere Experten im Chat persönlich fragen.

Termine

Freizeittipps

Neugierig auf mehr? Folgen Sie uns im Internet, bei Facebook, Twitter oder abonnieren Sie unseren Newsletter. Alle Infos finden Sie hier:
www.die-bergische-kk.de/termine

2. April 2017
Bergische Velo 2017

Im April startet die dritte Ausgabe der regionalen Fahrradmesse auf der Wuppertaler Nordbahntrasse. Mehr Infos:
www.bergische-velo.de

6. Mai 2017
Ultramarathon im Bergischen Land

Die Strecke des WHEW100 führt durch sieben Städte des Bergischen Landes und Ruhrgebiets, darunter Wuppertal, Sprockhövel, Hattingen und Essen. Neben den vollen 100 km werden Staffeln mit je 50 bzw. 25 km geboten sowie 10 km und 5 km direkt auf der Nordbahntrasse. Mehr Infos unter
www.whew100.de

10. Juni 2017
Fest der Station Natur und Umwelt

Das große Umweltfest der Station Natur und Umwelt in Wuppertal ist ein beliebter Treffpunkt für Familien: Spiel, Spaß und Wissenswertes rund um die Natur ausmachen. Mehr Infos unter
www.stnu.de

8. Mai, 20:30 – 22:00 Uhr:
Fit & gesund: Mehr Motivation für Bewegung im Alltag

Mehr Bewegung würde Ihnen gut tun? Dann kommen unsere Tipps ja wie gerufen! Denn es gibt auch ohne Fitnessstudio genügend Möglichkeiten, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Wie Sie sich zu mehr Bewegung im Alltag motivieren können, erfahren Sie in unserem Expertenchat.



12. Juni, 20:30 – 22:00 Uhr:
Sollte man Kinder impfen – ja oder nein?

Das Thema Impfen sorgt bei vielen Eltern für Diskussionsstoff und erhitzte Gemüter. Wie ernst sind die Diskussionen über möglicherweise gefährliche Nebenwirkungen zu nehmen? Ist es nicht besser, auf den Schutz einer durchgemachten Krankheit zu vertrauen? Stellen Sie in unserem Expertenchat Ihre persönlichen Fragen.

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? Über Zuschriften wie die unserer Kundin, die uns per E-Mail erreicht hat, freuen wir uns natürlich ganz besonders!

„Die Mutter-Kind-Kur wurde sehr schnell genehmigt und auch der Flexibonus ist für mich viel lohnender als das entsprechende Angebot anderer Krankenkassen. Auch die immer sehr schnelle Rückerstattung meiner Rechnungen (Flexibonus) ist toll.

*Ich danke Ihnen für Ihre gute Arbeit!
 Mit freundlichen Grüßen, A. K.“*

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

Was ist „Qualität mit Heimvorteil“?

Kennen Sie das? „Wohnst du noch oder lebst du schon?“ – Ikea. „Wir lieben Lebensmittel“ – Edeka. „Sport bewegt NRW“ – Landessportbund. Alles fest mit Unternehmen verbundene Sätze, die für den Kern der Marke stehen. Werber sprechen vom „Claim“ oder „Slogan“. Bei uns ist Ihnen das vielleicht auch schon begegnet. Wir nennen es „Qualität mit Heimvorteil“.

TEXT Alf Dahl

Was die Qualität betrifft: Der Slogan steht für unsere Exklusivität. Sie profitieren von einem attraktiven Preis-Leistungs-Paket und TÜV-prämierten Service. Ganz bewusst setzen wir auf hervorragende Leistungen und Vorteile im Wert von bis zu 1.000 € jährlich zugunsten Ihrer Gesundheit. Diese Strategie kommt gut bei Ihnen an. Immer mehr Kunden schenken uns ihr Vertrauen. Rund 75.000 Versicherte sind es schon – so viele wie noch nie in der bald 150-jährigen Tradition der BERGISCHEN.

Was den Heimvorteil angeht: Im Sport steht er für die optimale Anpassung an örtliche Gegebenheiten. So ist das auch bei der BERGISCHEN. Als regionale Krankenkasse stehen wir unseren Kunden nicht nur räumlich nahe. Unser Heimvorteil ist ein Bekenntnis zur Region mit Vorteilen, die für Sie daraus erwachsen. Besonders NRW und das Bergische Land waren schon immer vom Erfindergeist geprägt. Eher vom Mittelstand als von großen Konzernen. Mit solider Haushaltsplanung,

Agilität und Marktgespür. So sorgen beispielsweise besondere Verträge mit regionalen Spezialisten für kurze Wartezeiten und hochwertige medizinische Versorgung. Regionale Partner bieten besondere Angebote. Arbeitgeber und Arbeitnehmer unterstützen wir vor Ort durch den Ausbau der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Unseren Weg gehen wir gemeinsam mit den Menschen aus der Region. Dazu zählen auch alle Mitarbeiter der BERGISCHEN, die Ihnen täglich als Experten mit Rat und Tat weiterhelfen. Zum Beispiel im eigenen Telefonteam, mit ausgebildeten Sozialversicherungsfachangestellten anstatt eines externen Callcenters.

Und natürlich bewegen wir uns gern und lieben Lebensmittel. Am liebsten beim Sport im Grünen und beim Kochen mit frischen Zutaten aus der Region. ■

Gewinnspiel

Entdecken Sie jetzt unsere neuen Kampagnen-Motive zu den Vorteilen der BERGISCHEN: Große Plakate mit kleinen Katzen. Hätten Sie das von einer regionalen Krankenkasse erwartet? Gibt es bei uns trotzdem. Genauso wie die unerwartet guten Leistungen.

Schicken Sie uns einfach ein Foto vom Fundort. Beste Chancen haben Sie dafür Ende März im Bergischen Land. Gewinnen Sie mit etwas Glück eine kleine Überraschung. Kurze Nachricht mit Kätzchen an redaktion@die-bergische-kk.de genügt. Einsendeschluss ist der 01.06.2017.

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





GUTE VORSÄTZE GESUND, ERFOLGREICH UND LANGFRISTIG UMSETZEN

Läuft bei mir: Lauf tipps von A bis Z

Erinnern Sie sich noch an den Jahreswechsel, an die vielen guten Vorsätze? Einer war garantiert: „2017 will ich mich mehr bewegen/Sport treiben/fitter werden.“ Nun bricht der Frühling an – und es gibt keinen Grund mehr, Outdoor-Sport zu meiden. Wenn Sie neidisch oder beschämt (weil Ihre Vorsätze noch nicht in die Tat umgesetzt worden sind) auf Läufer blicken, die im Wald oder im Park an Ihnen vorbeijoggen – kein Problem: **informiert!** gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie auch Sie fitter werden und problemlos sagen können: „Läuft bei mir!“

TEXT Marc Saha, Alf Dahl

Anfänger (also alle, die noch nie oder zuletzt vor vielen, vielen Jahren gelaufen sind) sollten sich vorab von einem Sportmediziner durchchecken lassen. **Als Mitglied der BERGISCHEN erhalten Sie im Rahmen des Flexibonus die Kosten für eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung bei Vertragsärzten und Leistungserbringern mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ erstattet.** Der Sportmediziner klärt ab, ob medizinisch etwas gegen das Laufen spricht. Zum Beispiel, ob Herz-Kreislauf-Probleme gegen die Ausdauerbelastung sprechen – oder ob der Bewegungsapparat nicht dafür geeignet ist.

Der Personal Trainer Till Hermanns aus Leichlingen findet gerade bei Lauf-Novizen die richtige Ausstattung wichtig: „Im Mittelpunkt steht der richtige Schuh. Vor dem ersten Lauf sollten Sie Ihre Füße in einem Fachgeschäft mit einer Laufbandanalyse checken lassen und dann den dazu passenden Schuh finden.“ Wer mit dem richtigen Outfit loslegen will, sollte das bei seinem ersten Mal nicht alleine machen. Es sei individuell unterschiedlich, wie oft, wie lange und welche Strecke ein Anfänger laufen solle, so Till Hermanns.

Ein guter Tipp für den Start: Laufgruppen im Sportverein oder Fitnessstudio oder die Komfortbetreuung durch einen Personal Trainer. Sollten Sie sich den guten Vorsatz vom Jahreswechsel wieder in Erinnerung rufen und nun meinen, besonders viel und intensiv zu trainieren, dann ist das wohl der größte Fehler, den Sie machen können. Deutschlands Lauf-Guru Achim Achilles (siehe auch Interview auf Seite 9) rät: „Achten Sie auf den eigenen Körper. Alle Ratschläge vergessen und spüren, was sich gut anfühlt. 100 Meter Laufen, 100 Meter gehen. Und noch mal. Später dann 200 Meter Laufen und 100 gehen. Ganz entspannt, ganz geduldig, völlig egal, was die anderen sagen. Es wird jedes Mal besser, versprochen. Der schlimmste Fehler ist es, zu viel zu schnell zu wollen. Das endet mit Verletzungen oder schlechter Laune. Und schon hockt man wieder frustriert auf dem Sofa.“

Ein spezielles **Aufwärmtraining** wie statisches Dehnen ist für das Laufen nicht nötig. Personal Trainer Till Hermanns empfiehlt für den Beginn der Laufrunde: „Moderat starten ohne Aufwärmübungen vorab. Vielleicht zu Beginn ein paar Minuten walken, dann erst laufen.“

Eine wichtige Rolle spielt auch die richtige **Ernährung**. Mindestens zwei Stunden vor dem Laufen sollten Sie keine Hauptmahlzeit zu sich nehmen, rät Personal Trainer Till Hermanns. Zu wenig Essen sei aber auch nicht gut, denn es bestehe die Gefahr der Unterzuckerung. Sein Tipp: Eine Banane vor dem Laufen ist gut, weil schnell verfügbare Energie. Einige Läufer haben Wasserflaschen bei sich; Till Hermanns hält Flüssigkeitszufuhr während des Laufens nur bei Strecken ab einer Stunde oder bei sehr sommerlichen Temperaturen für nötig.

Laufen kann man auch drinnen – auf dem **Laufband** im Fitnessstudio. „Das Training auf dem Laufband kommt dem Laufen in freier Natur funktional sehr nahe, bei der Lauftechnik gibt es allerdings kleine Unterschiede“, so Lauftrainer Till Hermanns. Er bevorzugt den Lauf draußen im Grünen bei frischer Luft und Tageslicht. Wer auf die Abendstunden angewiesen ist, für den ist das Laufband eine gute Alternative. Drinnen im Hellen und in Gesellschaft ist es dann doch sicherer als alleine draußen in der Dunkelheit.

Sollten Sie den Winter über nicht gelaufen sein und jetzt wieder loslegen, dann gilt für **Pausierer** wie Sie dieser Tipp von Till Hermanns: „Nicht an der alten Fitness orientieren, wenn man nach der Winterpause wieder loslegt. Machen Sie lockeres Grundlagentraining: mäßig, aber regelmäßig. Steigen Sie erst einmal wieder moderat ein mit kürzeren Dauern und niedrigeren Intensitäten.“

Als **Senioren** sollten Sie zwingend einen Check-up beim Sportarzt machen. Vielleicht ist statt Laufen Nordic Walking für Sie die bessere Alternative. Grundsätzlich hat Laufen aber keine Altersbeschränkung. Ob und wie viele Runden Sie drehen, ist auch abhängig davon, wie fit Sie sind bzw. früher waren.

Wer **Übergewicht** hat, ist deswegen nicht vom Laufen ausgeschlossen. Übergewichtige sollten aber wissen, dass sie nicht von Anfang an in hohem Tempo lange Strecken zurücklegen werden. Denn wer mehr Kilos auf den Rippen hat, belastet beim Laufen Herz und Kreislauf sowie seinen Bewegungsapparat zu stark. Andere Ausdauertrainings wie Walking und speziell Nordic Walking sind Alternativen. Gesundheitscoach Till Hermanns rät zu einem sanften Einstieg: „Regelmäßiges Spazierengehen ist für den Anfang eine gute Möglichkeit. Dann kann man zum Walking übergehen, in das man dann Laufintervalle integriert. So wird man dann nach und nach fitter und auch leichter.“

Till Hermanns,
Personal Trainer aus Leichlingen



SAMBATRASSE, WUPPERHOF UND HACKHAUSER FELD

Das Bergische Land ist ein Paradies für Läufer und Spaziergänger, schon allein durch die hohen Grünflächenanteile. Manche Strecken sind wegen der Höhenunterschiede ziemlich herausfordernd. **informiert!** hat handverlesene Strecken-Tipps gesammelt.

In Wuppertal ist zum Beispiel der Staatsforst **Burgholz** ein tolles Laufrevier. Erfahrenere Läufer mit „querfeldein“-Affinität kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie diejenigen, die besinnlich geradeaus laufen wollen. Für diese Geradeaus-Läufer ist die sogenannte **Sambatrasse** gedacht, eine rund zehn Kilometer lange ehemalige Bahnstrecke, die übrigens auch von Radfahrern viel befahren wird. Die Sambatrasse verläuft von den Wuppertaler Südhöhen über Wuppertal-Cronenberg in sanften Kurven hinab zum Wuppertaler Zoo, den man auf der Trasse sogar mit (sicherem) Blick hinab in das Löwen- und Tigergehege passiert. Für längere Strecken ist die **Nordbahntrasse** samt weiterführender Trassen (wie die Kohlenbahn nach Hattingen) interessant.

Im Solinger Süden gibt es entlang der Wupper flache Laufstrecken. Mögliche Start- oder Zielpunkte sind die **Haasenuhle**, die **Friedrichsau**, **Rüdenstein** oder der **Wupperhof**. Dank der Wupperbrücken kann man dort auch richtige Laufunden drehen.

Rund um die **Sengbachtalsperre** gibt es anspruchsvolle Strecken, die einen rauf und runter jagen.

Im **Ittertal** zwischen Solingen und Haan gibt es eine Handvoll Wege, die sehr abwechslungsreich sind. Individuelle Rundtouren bietet auch das Naturschutzgebiet **Lochbachtal**.

Beliebt ist auch die **Ohligser Heide**, deren Laufwegen rund um den Engelsberger Hof besonders von Laufgruppen genutzt werden.

Nicht weit davon entfernt, am **Hackhauser Feld**, kann man eine fünf Kilometer lange Strecke starten, die über die Bonner Straße zur Langenfelder Krüdersheide und wieder zurück führt. Flach, viel Waldboden. ■



Links für Läufer und solche, die es werden wollen:

<http://tillhermanns.de>

www.achim-achilles.de

www.die-bergische-kek.de/ihr-leistungsangebot/highlights/flexibonus.html

www.wuppertal.de/tourismus-freizeit/gruenes_wuppertal/trassen/samba-trasse.php

www.laufen-im-bergischen.de

www.marathonmann.de

www.gpsies.de

www.jogmap.de

Mehr zum Flexibonus und zur sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung



INTERVIEW

„Du kommst besser gelaunt zurück, als du gestartet bist.“

Er gilt als DER Lauf-Guru in Deutschland: Achim Achilles, mit bürgerlichem Namen Hajo Schumacher und eigentlich Politik-Journalist.

Seine Lauftipps und -erfahrungen in Büchern, bei Vorträgen und im Internet („Achilles' Verse“) haben nicht nur viele Nichtläufer zu Läufern gemacht, sondern sprechen auch vielen erfahrenen Läufern aus der Seele. **informiert!**-Autor Marc Saha hat mit Achim Achilles gesprochen:

TEXT Marc Saha FOTOS Frank Johannes

informiert!: Was unterscheidet den Läufer vom Nichtläufer?

ACHIM ACHILLES: Der Mut, etwas zu tun, das nie perfekt ist, manchmal durch Nieselregen führt, bisweilen schmerzt, aber auch sehr glücklich machen kann. Die goldenste aller Läuferweisheiten lautet: Du kommst immer besser gelaunt zurück, als du gestartet bist.

informiert!: Was ist Laufen für Sie: Sport oder eher Training von Geist und Willen?

ACHIM ACHILLES: Am Anfang war ich besessen von Zahlen: Tempo, Kilometer, Bestzeiten. Ich habe den Stress der Arbeitswelt in die Freizeit übertragen. Völlig bescheuert. Heute ist mir Entspannung wichtig, das Quatschen mit anderen, Natur spüren, Gewicht halten und, Königsdisziplin, Steigungen lieben lernen.

informiert!: Ihre Lieblingsstrecke?

ACHIM ACHILLES: Grunewald in Berlin. Alle Strände. Und jeder Meter mit meinen Laufkumpels Ben und Thorsten.

informiert!: Wie ist aus Hajo Schumacher der Lauf-Guru Achim Achilles geworden?

ACHIM ACHILLES: Reiner Zufall. Der Orthopäde hatte mir das Handballspielen verboten, aber Leben ohne Bewegung war für mich nicht vorstellbar. Also Laufen. Ein derart komplexer Sport braucht natürlich Fachliteratur. Da aber steht: Trainiere härter, trinke kein Bier mehr, sei Asket. Darüber kann man sich ja nur lustig machen, oder?

„WER LÄUFT, VERTRÖDELT SEINE ZEIT NICHT AUF FACEBOOK“

informiert!: Laufen Läufer vor etwas davon oder sind sie zielgerichteter?

ACHIM ACHILLES: Beides. Ehestress kann natürlich motivierend wirken, kleine Kinder auch. Im Kern lernt jeder Läufer eine banale Lektion: Von nix kommt nix. Ein weiterer unterschätzter Vorteil: Wer läuft, vertrödelt seine Zeit nicht auf Facebook; wer im Ziel ist, kann Erfolgsbilder posten.

informiert!: Was macht einen Läufer schneller, außer Training, Ernährung, neuen Schuhen und Rückenwind?

ACHIM ACHILLES: Ein Laufpartner, der eine Spur schneller ist, lustige Storys erzählt und zuverlässig dreimal die Woche zum Auslauf bittet. ■



DER POPUP TEAROOM IM ROSA HAUS

Alles so schön bunt hier!

Beim Anblick des Rosa Hauses in Solingen denkt man an die Kindheitsparadiese der großen schwedischen Erzählerin Astrid Lindgren und die „Villa Kunterbunt“. Auch hier wohnt eine, die die Welt so macht, wie sie ihr gefällt. Unsere Autorin Katja Kaul stellt Ihnen das außergewöhnliche Haus und seine Hausherrin vor.

TEXT Katja Kaul FOTOS Cute Cottage Overload

Die heißt nicht „Pippi“, sondern Andrea doch auch ihre Haarfarbe hat einen Signalton, denn sie liebt es bunt – kunterbunt! Andrea Stolzenberger betreibt hier etwas, das sie „Cute Cottage Overload“ nennt, sowie einen Blog im Internet, in dem sie alles postet, was sie im Leben glücklich macht. Die gebürtige Schwäbin hat eigentlich Modedesign studiert und war über 20 Jahre für verschiedene Modelabels tätig. Das wurde ihr jedoch irgendwann zu langweilig und nun verwirklicht sie nur noch eigene Projekte. Und ihr Traumhaus, in dem sie zusammen mit ihrem Mann Achim Fettig lebt, ist ihr Arbeitsplatz. Alles begann damit, dass sie Gäste zu sich einlud und kleine Teepartys veranstaltete.

PopUp Tearoom

Den Begriff „Pop-up“ kennt man eigentlich von Postkarten, die, wenn man sie aufklappt, eine schillernde dreidimensionale Welt entfalten. Unter dem Motto „Tea and a chat with friends“ entfaltet die Hausherrin beim „PopUp Tearoom“ einen zauberhaften Tee-Salon. Gemäß der englischen Tradition serviert sie ein bis zweimal pro Monat netten Leuten nachmittags einen echten Afternoon

Tea. Beim Plaudern mit Freunden oder solchen, die es dabei werden, kann man dann in gemütlicher Atmosphäre ihre frisch gebackenen Kuchen oder selbst gemachten Snacks genießen. Für die Teilnahme an einem solchen Event muss man sich vorher per E-Mail bei ihr anmelden. Die Plätze im Rosa Haus sind inzwischen heiß begehrt.

Think pink!

Das Rosa Haus ist nicht nur von außen rosa, auch im Innern des Hauses gibt Andrea Stolzenbergers erklärte Lieblingsfarbe den Ton an. Hier regiert die Fantasie, alles strahlt Lebensfreude aus. Viele der Einrichtungsstücke haben sie und ihr Mann auf Flohmärkten aus der ganzen Welt zusammengetragen. Dass sie anders lebt, sei ihr, so Stolzenberger, gar nicht bewusst. Eigentlich fällt es ihr nur in den Momenten auf, wenn sie sich draußen in der doch eher tristen Alltagswelt bewegt.

Zu Gast im Rosa Haus

Da Andrea Stolzenberger immer auf der Suche nach dem Besonderen ist und gerne Neues ausprobiert, gleicht kein Nachmittag im PopUp Tearoom dem anderen. Selbst Menschen, die schon öfter im Rosa Haus zu Gast waren, dürfen stets mit Überraschungen rechnen. Wer in Sachen „Deko“ offen für Abenteuer ist, der wird im Rosa Haus voll auf seine Kosten kommen. Hier hat die Vintage-Salonnière alles liebevoll dekoriert, so dass, während man die hausgemachten Köstlichkeiten genießt, die Augen sich einfach nicht sattsehen können.

Alles ist von Frau Stolzenberger mit Bedacht arrangiert und überall kann man Details entdecken, die dazu anregen, sie selbst zu Hause nachzumachen. Ob Mottoparty, Geburtstag, Valentinstag oder Sankt Martin, je nach Anlass und Jahreszeit wird umdekoriert. Die Tischdekoration ist jeweils auf ein Thema abgestimmt, auch dann, wenn dieser Tisch auf der Veranda steht, denn bei schönem Wetter findet der Event im Freien statt.

Hier wird nicht nur Tee gereicht

Andrea Stolzenberger lädt auch regelmäßig zu sogenannten „crafternoon“ ein, an denen Gruppen von bis zu zehn Personen unter ihrer Anleitung, backen, schneiden oder basteln. Obwohl Frau Stolzenberger den Begriff „basteln“ nicht besonders mag, das klingt ihr zu altbacken. Am liebsten kombiniert sie ihre Backideen mit Handarbeitsprojekten



und nennt dies „crafty baking“. Auch diese Kurse sind regelmäßig ausgebucht. Sie freut sich darüber, dabei so viele nette Menschen kennenzulernen, und es ist ihr wichtig, dass alle eine schöne Zeit miteinander haben und der Besuch in ihrem Haus den Menschen eine Art Urlaub vom Alltag ermöglicht.

Gute Ideen und schön anzusehen!

Genau wie ihre liebevoll gestaltete Dekoration sind auch ihre Kuchen und Kekse kleine Kunstwerke. Da man sie immer wieder nach ihren Rezepten gefragt hat, hat sie diese 2013 in ihrem Buch „Backen with Love: Rezepte aus dem Rosa Haus“ versammelt. Inzwischen sind ein zweites Backbuch, in dem man neben Rezepten auch wieder betörende Deko-Vorschläge findet, und ein Buch über die Weihnachtswerkstatt im Rosa Haus erschienen.

Frühling, Frühling!

Wenn es auch draußen wieder bunt wird, stehen die Signale im Rosa Haus alle auf Frühling! Auch der Osterhase unterhält hier bald wieder eine Dependance: Osterservice, „bunny tails“, Hasentaschen aus Geschirrtüchern und kleine gehäkelte Möhren, alles herrlich „hasig“!

Mittlerweile kommen die Teilnehmer von überall nach Solingen, um darüber zu staunen, wie viel Welt in ein einziges



Haus passt! Die erfolgreiche Unternehmerin trägt auf einem der Fotos eine Papierkrone mit der Aufschrift: „Let's get silly!“ Der Slogan weist den Weg. Ja, genau: Einfach öfter mal ein bisschen verrückt sein, denn das ist gesund!

Neue Termine

Selbstverständlich bietet Frau Stolzenberger wieder spezielle crafternoon-Termine für Ostern an: Wer sich auf ihrer Homepage zum „Terminnewsletter“ anmeldet, wird per E-Mail über alles auf dem Laufenden gehalten, was im Rosa Haus vor sich geht. ■

Mehr Informationen und die Anmeldung zum PopUp Tearoom unter:
www.cutecottageoverload.de



BERGISCHE BAUERNGÄRTEN

Genuss und Gesundheit aus Mutter Natur

Nach dem Vorbild der Klostergärten entwickelten sich einst die bunten Bauerngärten, über deren Vielfalt wir heute nur so staunen. Mit ihrer Farbenpracht, aber auch mit fast vergessenen Gemüsesorten und Kräutern, die der Gesundheit dienen, ziehen sie alle Blicke auf sich und wecken neues Interesse für eine alte Tradition.

TEXT Ira Schneider

Nützliches Idyll

Nützlich und nahrhaft zugleich – so könnte man das Konzept des Bauerngartens beschreiben. Ein Bauerngarten diente ursprünglich der Selbstversorgung und war nicht nur bei Landwirten, sondern auch bei Arbeitern und vielen anderen Berufsgruppen hochgeschätzt. Denn in früheren Zeiten konnte man nicht immer alles kaufen und lebte quasi von dem, was der eigene Garten hervorbrachte. In der Nähe zu Haus und Hof pflanzten viele Selbstversorger also das, was sie für den täglichen Bedarf benötigten. Kartoffeln, verschiedene Bohnen- und Kohlsorten, Wurzel- und Rübenblattgemüse und auch Obststräucher zählen zum Grundstock des Bergischen Bauerngartens. Heilkräuter und Blumen – die früher als Hausapotheke dienten – wachsen an den Beeträndern. Nachhaltigkeitsaspekte und der Wunsch nach unverfälschten, saisonalen und regionalen Lebensmitteln haben dem Bauerngarten in den letzten Jahren zu neuer Blüte verholfen.

Im Kreislauf der Natur

Einfache geometrische Anlagen, die mit meist vier Beeten einem Wegekreuz gleichen und mit schützendem Buchsbaum umsäumt sind, findet man in alten und auch neuen Gartenanlagen. Die Aufteilung schafft Ordnung im scheinbaren

Durcheinander und hilft dabei, die Fruchtfolge einzuhalten. Traditionelle, an Klima und Boden angepasste Lokalsorten dominieren das Bild des bergischen Nutzgartens. Denn sie sind robust und unkompliziert – allzu viel Arbeit durfte der Garten auch in früheren Zeiten nicht bereiten, wenn die Bauernfamilien ihn neben Hof- und Feldarbeit instand halten wollten.

Kleinod für Gaumen und Gesundheit

Eine besonders selten gewordene Sorte im Bergischen Bauerngarten ist der wirsingähnliche, aber milde Butterkohl mit seinen zarten Blättern. Auch der Engkohl, eine glattblättrige Grünkohlsorte, die früher aus Platzmangel am Rand eines abgeernteten Beetes gepflanzt wurde, zählt zu seinen schmackhaften Schätzen. Als robust, unkompliziert und vielseitig verwendbar gelten würzige Wildgemüse wie der Gute Heinrich und die Gartenmelde. Beide sind nach dem langen Winter mit die ersten Vitamin-C-Lieferanten und wurden in früheren Zeiten nicht nur als Gemüse-, sondern auch Färbepflanzen genutzt. Die jungen, mild-aromatischen Blätter bereite man gerne wie Spinat zu; aus den Samen der Pflanzen gewann man Textilfarben.

Heilpflaster aus Mutter Natur

Beide Pflanzen waren darüber hinaus auch als „Heilpflaster“ aus Mutter Natur beliebt. Denn ihre Blätter kamen unter anderem gegen Hauterkrankungen, Abszesse und Gicht zum Einsatz und wurden als Ganzes oder in zerriebener Form auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Auch Ringelblumen, Rosen und ihre Früchte – die Hagebutten –, Echte Kamille oder Schwarzer Holunder waren nicht nur hübsch anzuschauen, sondern dienten als Tee- und Heilpflanzen. Die schwarzblauen Beeren, aber auch andere Pflanzenteile des Holunders sind in der Heilkunde hochgeschätzt. So enthalten Holunderblüten Salicylsäure. Sie wirkt schweißtreibend und fiebersenkend. Neben Holunderblütentee ist auch Holunderblütensirup wohltuend bei Erkältungen. Hollerrinde, von jungen Zweigen geerntet, und auch Blätter sind beliebt als Badezusatz für die Entspannung.

Ernteglück genießen – der grüne Daumen ruft

Wer keinen Garten hat, muss nicht traurig sein. Denn jeder kann mit einer kleinen Auswahl an schönen, nützlichen und schmackhaften Pflanzen alternativ auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon oder im Mietgarten seinem Gartenglück fröhnen. Anbieter wie zum Beispiel „meine Ernte“, die auch in Solingen und Leverkusen aktiv sind, mieten für ihre Mitglieder Gemüseparzellen beim Bauern an, die man dann für eine Saison selbst mit Unterstützung bewirtschaften kann. Merken Sie schon, wie das Frühjahr in den Fingern juckt? Nichts wie raus – der grüne Daumen ruft! ■

Lese-Tipps

Bauerngärten im Bergischen Land
Dipl.-Ing. agr. Thomas G. Halbach und Karin Grunewald
Bergischer Verlag 2016
24,00 €

Gemüse aus dem Bauerngarten. Vergessene und besondere Sorten. Grundrezepte. Gerichte von Starköchen
Thomas Ruhl
Edition Port Culinaire in der Edition Fackelträger 2014
19,99 €

Gemüse ABC

In einem elektronischen Gartenlexikon hat „Meine Ernte“ Porträts und Tipps zu verschiedenen Gemüsesorten von Ackerbohne bis Zwiebel zusammengetragen:
www.meine-ernte.de/gemuese-abc

Bauerngärten erleben

www.bergische-gartentour.de
(17./18. Juni, 11 – 18 Uhr und 23./24. September, 11 – 18 Uhr)
www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de
www.papiermuseum-alte-dombach.de
www.museum-haus-dahl.de
www.heimatmuseum-windeck.de
www.lamberts-mühle-burscheid.de
<https://bergische-gartenarche.org>

Gewinnspiel

Lust auf tolle Anregungen zu Ihrem eigenen bergischen Bauerngarten? Gewinnen Sie mit etwas Glück eines von fünf Büchern „Bauerngärten im Bergischen Land“ (Bergischer Verlag) oder von drei Büchern „Gemüse aus dem Bauerngarten“ (Fackelträger-Verlag).



Einfach unter dem Stichwort „Bauerngarten“ eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de senden oder Postkarte schicken an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 01.06.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Anzeige

Entdecken Sie den Bergischen Verlag

Von unseren Büchern werden Sie ...

Unser ansprechendes und vielfältiges Programm wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Besuchen Sie uns auf www.BergischerVerlag.de und auf facebook.

IHRE FAMILIE

Perfekt aufgehoben bei der BERGISCHEN



Ein starkes Leistungspaket und auf die Lebenssituation Ihrer Familie zugeschnittene Exklusiv- und Zusatzleistungen zeichnen die Familienversicherung der BERGISCHEN aus. Das Beste: Sie zahlen nur einen Beitrag und Ihre Familie ist kostenlos mitversichert!

TEXT *inside partner*

Wer ist versichert?

Die kostenlose Familienversicherung für Ihre Angehörigen können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie Mitglied der BERGISCHEN sind – z. B. im Rahmen einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung. Mitversichern können Sie:

- Ihren Ehegatten bzw. Ihren gleichgeschlechtlichen Lebenspartner im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes
- Ihre leiblichen Kinder und Adoptivkinder
- Ihre Stiefkinder und Enkel, wenn Sie deren Lebensunterhalt überwiegend sicherstellen
- Ihre Pflegekinder, wenn sie mit Ihnen in häuslicher Gemeinschaft leben

Ausnahme:

Der mit den Kindern verwandte Ehegatte oder Lebenspartner des Mitglieds ist nicht gesetzlich krankenversichert und sein Einkommen übersteigt regelmäßig im Monat 1/12 der Jahresarbeitsentgeltgrenze und ist regelmäßig höher als das Gesamteinkommen des Mitglieds.

Einkommengrenzen

Familienangehörige, die Sie mitversichern möchten, können Einnahmen bis zu 425 € monatlich erzielen. Wird ausschließlich ein Minijob ausgeübt, gilt eine monatliche Einkommensgrenze von 450 €.

Altersgrenzen bei Kindern

- Ihre Kinder können über das 18. Lebensjahr hinaus – bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres – kostenlos mitversichert werden, wenn sie noch nicht berufstätig sind.
- Eine Versicherung bis zum 25. Lebensjahr ist möglich, wenn das Kind eine Schule bzw. Universität besucht, eine Berufsausbildung, ein freiwilliges soziales Jahr, ein ökologisches Jahr oder einen Bundesfreiwilligendienst ohne Entgelt absolviert.
- Hat sich die Ausbildung Ihres Kindes durch einen Wehr- oder Freiwilligendienst verzögert, besteht die kostenlose Familienversicherung über das 25. Lebensjahr hinaus solange fort, wie der Dienst gedauert hat (maximal für weitere 12 Monate).

Bei Kindern, die wegen einer Behinderung außerstande sind, sich selbst zu unterhalten, besteht die Familienversicherung ohne Altersgrenze fort.

Umfassender Versicherungsschutz auch für Ihre Familie

Selbstverständlich erhalten Ihre Familienangehörigen eine eigene Versichertenkarte der BERGISCHEN. Sie können dann unser vollständiges Leistungspaket inklusive aller Exklusiv- und Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. ■

MUTTER & BABY

Rundum bestens versorgt

Eine Schwangerschaft ist ein freudiges Ereignis. Man kann es kaum erwarten, bis das Baby endlich das Licht der Welt erblickt. Zugleich ist die Schwangerschaft aber auch eine Zeit, in der sich die künftigen Eltern viele Fragen stellen. Aber kein Grund zur Sorge: Mit den Leistungen der BERGISCHEN sind Mutter und Baby rundum bestens versorgt.

TEXT *inside partner*

Ärztliche Betreuung

Während der gesamten Schwangerschaft übernimmt die BERGISCHEN die Kosten für die ärztliche Betreuung der werdenden Mutter. Die Kosten rechnen wir direkt mit dem Frauenarzt ab. Hierzu wird einfach die Gesundheitskarte der BERGISCHEN beim Arzt vorgelegt – um den Rest kümmern wir uns. Durch Vorsorgeuntersuchungen können Gesundheitsstörungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Kontrolliert werden hierbei Gewicht, Blutdruck, Urin und Gebärmutter. Zudem werden die Lage des Kindes und dessen Herzreaktionen geprüft und Ultraschalluntersuchungen durchgeführt.

Geburtsvorbereitungskurse

Auch Geburtsvorbereitungskurse gehören bei der BERGISCHEN zum Leistungspaket. Für die werdende Mutter ist die Teilnahme selbstverständlich kostenlos; die Abrechnung erfolgt direkt über uns. In den Kursen werden Gymnastik-, Ent-

spannungs- und Atemübungen trainiert. Zudem gibt es wertvolle Informationen zum Schwangerschaftsverlauf und zur Vorbereitung auf die Geburt.

Mutterschutz und Mutterschaftsgeld

Werdende Mütter genießen einen besonderen Schutz vor Gefahren am Arbeitsplatz sowie einen besonderen Kündigungsschutz vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Geburt. Mutterschutzfristen von sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung ermöglichen es, sich völlig unbelastet auf das Kind einzustellen und sich zu erholen. Arbeitnehmerinnen erhalten zudem Mutterschaftsgeld von der BERGISCHEN.

Geburt

Selbstverständlich übernimmt die BERGISCHEN auch die Kosten für die Entbindung des Babys in einem Vertragskrankenhaus und für die erforderliche Nachbetreuung. Zuzahlungen sind hierfür

nicht zu leisten. Die werdende Mutter kann zudem frei wählen, in welchem Vertragskrankenhaus sie entbinden möchte.

Flexibonus – 300 € jährlich für Sie

Mitglieder und bei der BERGISCHEN familienversicherte Angehörige können von bis zu 300 € Flexibonus profitieren. Hierbei stehen Leistungen aus den verschiedensten Bereichen zur Verfügung: Ob Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, Schwangerschaftsvorsorge, Hebammenrufbereitschaft oder die Kostenübernahme für einen Geburtsvorbereitungskurs, an dem der Partner teilnimmt (Voraussetzung, der Partner ist Mitglied der BERGISCHEN).

Weitere Informationen

Für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt steht Ihnen unser Team „Junge Familie“ zur Verfügung – telefonisch unter der 0212 2262-320 oder per Mail an: baby@die-bergische-kk.de. ■

Tipp: Das sollten Sie vor Ihrer Osteopathie-Behandlung wissen

Aufgrund einheitlicher Abstimmungen der Aufsichtsbehörden zur Grundlage des § 11 Abs. 6 SGB V müssen Krankenkassen bundesweit ihre Satzungsregelungen anpassen, die BERGISCHEN zum 1. April 2017.

Hintergrund ist, dass zur Qualitätssicherung und zum Versicherungsschutz nur noch Behandlungen durch zugelassene oder nicht zugelassene Ärzte, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten erstattet werden dürfen, die eine ordentliche Mitgliedschaft im Verband der Osteopathen e. V., der Deutschen Gesellschaft für osteopathische Medizin e. V., der Deutschen Gesellschaft für

Chirotherapie und Osteopathie e. V. oder der Deutschen Ärztegesellschaft für Osteopathie e. V. nachweisen können. Oder eine Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz oder ein Zertifikat der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie e. V. besitzen.

Klingt kompliziert, ist es aber nicht: Damit Ihre Osteopathie-Behandlungen auch in Zukunft im Rahmen des Flexibonus genehmigt werden können, sprechen Sie bitte im Vorfeld mit Ihrem Osteopathen oder rufen Sie uns einfach vorher an. Unter Telefon 0212/2262-0 beraten wir Sie gerne. ■

Report

Macht Arbeit krank?



Diese Frage stellen sich Experten seit mehr als 40 Jahren. Antworten liefert der BKK Gesundheitsreport 2016. Anfangs 1976 noch als dünne Broschüre, bietet der Bericht mittlerweile auf 500 Seiten Zahlen, Daten und Fakten zum aktuellen Schwerpunkt „Gesundheit und Arbeit“. Darin die Antwort: Nein, Arbeit macht nicht krank. Es sei denn, die Arbeitsbedingungen stimmen nicht.

TEXT Alf Dahl

Ursache und Wirkung

Typische Stressoren sind eine hohe Arbeitsintensität mit Überlastungen, Überstunden oder Schichtarbeit. Ein Mangel von Handlungsspielraum, sozialer Unterstützung und materiellen und immateriellen Belohnungen sind ebenfalls eher schlechte Voraussetzungen für gesunde Mitarbeiter. Wichtig sind gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen und gesundheitsbewusstes Verhalten im Beruf.

An der Spitze beruflich bedingter Störungen liegen Muskel- und Skeletterkrankungen, Atemwegserkrankungen und psychische Störungen. Männer mit eher körperlichen Anforderungen wie im Handwerk drohen Rückenschmerzen. Frauen mit seelischer Belastung, beispielsweise im Gesundheits- und Sozialwesen, sind für Depressionen anfällig. Beschwerden bei Rücken und Seele nehmen insgesamt zu.

Die meisten Krankmeldungen gab es deutschlandweit bei den Reinigungsberufen. Auch Beschäftigte im Verkehrs-, Logistik- und Sicherheitsgewerbe fehlen mehr als drei Wochen krankheitsbedingt. Am unteren Ende der Fehlzeiten-Statistik finden sich Angestellte in der Verwaltung, im Bereich Recht und in Medienberufen.

Dagegen gibt's doch was!

Zum Glück lässt sich diesem Trend aktiv begegnen. Mit betrieblichem Gesundheitsmanagement, kurz BGM. Von Gesundheit profitieren alle: Mitarbeiter, Arbeitgeber und natürlich auch die BERGISCHE. Dafür engagieren wir uns zusammen mit interessierten Firmen, Organisationen und Experten mit dem Ziel, das Gesundheitsverhalten von Menschen und Organisationen nachhaltig zu verbessern.

Unterstützung, die direkt vor Ort angeboten wird, ist dabei besonders Erfolg versprechend. Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und durch das neue Präventionsgesetz die Möglichkeit zur Erweiterung von Angeboten in Betrieben geschaffen. Doch wie sieht das in der Praxis aus?

Gesundheitsreport
Den kompletten Bericht gibt's unter: www.die-bergische-kk.de/gesundheitsreport



Schnelle Hilfe in der Krise

Nicht immer erlauben die persönlichen Bedürfnisse eine längere Vorlaufzeit. Schnelle Hilfe in seelischen Krisen liefert unser Kooperationspartner Gesundheitszentrum Köln – flexibel und zeitnah. Im Fokus der Beratung sind Belastungsstörungen, Burnout, Depressionen oder Ess- und Angststörungen. Das Team setzt sich zusammen aus erfahrenen Trainern und Therapeuten. Versicherte der BERGISCHEN profitieren von einer unverzüglichen Krisenintervention, Beratung und einem ersten persönlichen Gesprächstermin innerhalb einer Woche.

Haben Sie Fragen zum Thema BGM? Wir beraten und begleiten Sie gerne.

Ansprechpartner für Arbeitgeber ist Hermann-Josef Schmitz, Telefon 0212 2262-181, E-Mail hermann.schmitz@die-bergische-kk.de

Ansprechpartnerin für Anfragen von Verbänden und Organisationen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und zur Gesundheitsförderung in außerbetrieblichen Lebenswelten ist Anke Kruse, Telefon 0212 2262-118, E-Mail anke.kruse@die-bergische-kk.de

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!*

* gültig bis zum 31.05.2017

MITGLIEDER ANGEBOT
Zusätzlich 10% Rabatt für alle Mitglieder der BERGISCHEN!



Im Untergrund, da geht es rund!

Habt ihr euch schon einmal gefragt, was unter dem Erdboden, auf dem ihr herumlauft, so alles passiert? Er ist voller Leben! Herr Maulwurf führt euch durch diese fremde und geheimnisvolle Welt und ihr könnt etwas gewinnen!

Maulwurf in Sicht!

Gestatten: Edgar Maulwurf! Eigentlich schaue ich selten aus meinem Hügel und verbringe mein Leben im Untergrund, doch ich möchte euch die aufregende unterirdische Welt zeigen und einige Nachbarn vorstellen. Für viele Tiere ist der Erdboden ihr Zuhause.

Kleine Schnecken, nicht erschrecken!

Auch Schnecken graben Löcher in den Boden und legen darin ihre Eier ab. Es dauert einen Monat, dann schlüpfen die Jungen aus. Wie alle kleinen Schnecken haben auch diese hier zuerst ein durchsichtiges Haus.

Ein unscheinbarer Held

Der Regenwurm frisst sich durch die Erde und baut so meterlange Tunnel. Er ist sehr wichtig, denn er macht die Erde fruchtbar und lockert sie auf.

Neuer Nachbar

Der Fuchs gräbt einen neuen Bau, denn dort, wo er sich bisher versteckt hat, wird eine Schnellstraße gebaut.

Psssst ...!

Wir müssen leise sein, denn wir schauen beim Siebenschläfer vorbei. In seiner Höhle schläft er sieben Monate lang. Er gehört zu den Tieren, die im Winter nicht genügend Nahrung finden und die kalte Zeit schlafend im Boden überstehen.

Vergessene Schätze

Das Eichhörnchen vergräbt hier seine Haselnüsse, Eicheln und Bucheckern. Manchmal vergisst es, wo es sie versteckt hat, dann wachsen daraus irgendwann neue Bäume.

Familie Hummel

Die Erdhummel hat ihr Nest in einem verlassenen Mauseloch gebaut. Bald schlüpfen die Larven aus und werden zu kleinen Hummeln. Auch Grillen und Maikäfer legen ihre Eier unter der Erde ab. Manchmal warten die Larven mehrere Jahre im Boden, bis sie das erste Mal ans Tageslicht kommen.

Zu Besuch beim Kaninchen

Unter der Erde können wir Tiere uns ausruhen, verstecken und auch unsere Jungen großziehen. Das Kaninchen hat eine Kammer seines Baus als Kinderzimmer mit Gräsern ausgepolstert. Kaninchen sind sehr scheu und legen immer mehrere Fluchtwege an.



Gewinnspiel

Das Eichhörnchen ist mit seinen Vorräten gut durch den Winter gekommen, doch einige Haselnüsse hat es trotz seines feinen Geruchssinns nicht wiedergefunden. Entdeckt Ihr alle Nüsse? Wie viele sind es? Schreibt die Lösung auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Antwort verlosen wir 3 Exemplare des Buchs „Licht an! Tiere unter der Erde“.

Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 01.06.2017 (Einsendeschluss) in einem unserer Kundenzentren ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

WILDKRÄUTER

Frühjahrskur auf dem Teller

Die Natur hält für uns unzählige und vor allem unschädliche Geschmacksverstärker bereit. Man muss nur wissen, wo man sie findet. Für Gaumen, Gesundheit und Optik wirken schon kleine Mengen Wunder und verwandeln Quark, Salate, Suppen oder Pfannkuchen zum kleinen Preis in Gourmet Speisen. Autorin Ira Schneider hat zwei Wildpflanzenexperten getroffen.

TEXT Ira Schneider FOTOS Maximilian Gall, Michael Brem, Ira Schneider ILLUSTRATIONEN Jakob Sturm



Faszinierend und vielseitig

Nicht nur zum Genießen, sondern auch als Anti-Aging-Mittel und Vitaminpillen sind Wildkräuter zu empfehlen, meint die Expertin. „Die in einigen von ihnen enthaltenen Bitterstoffe wirken anregend auf Magen, Darm und Stoffwechsel. Brennnesseln enthalten etwa dreimal so viel Vitamin C wie Brokkoli“, so Helga Schmidt. Den Geschmack der wilden Kräuter zu beschreiben, fällt allerdings auch der Fachfrau schwer. „Wiesenbärenklau schmeckt nach Mandarine und Kokos, Ackersenf hat ein scharfes Retticharoma und Knoblauchsrauke erinnert, wie der Name schon sagt, an milden Knoblauch“, so Schmidt. Um das ausgeprägte Aroma schätzen zu lernen, rät die Heilpraktikerin, einfach eine kleine Menge unter Salat oder Quark zu mischen oder die Gaben aus Mutter Natur püriert als Wildkräutersuppe mit einem Schuss Sahne abgerundet zu probieren.

Lecker und vitaminreich

Kaum jemand denkt bei Brennnessel, Löwenzahn oder Gänseblümchen an kulinarische Offenbarungen. Vermeintliche Unkräuter, die die meisten Gärtner am liebsten für immer verbannen möchten, erleben längst ihr Revival in der Küche. Als Brennnesselsuppe, Löwenzahnpesto oder Gänseblümchen-Croutons erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Nicht nur kreative Fernseh- und Gourmetköche machen neugierig auf das Aroma von Beinwell, Giersch, Gundermann oder Knoblauchsrauke – auch Umweltämter, Volkshochschulen und private Anbieter haben Wildkräuter-Wanderungen und -Kochkurse im Programm. „Es findet nun schon seit geraumer Zeit eine Rückbesinnung auf Delikatessen aus der Natur statt“, so Wildkräuter- und Pflanzenexpertin Helga Schmidt aus Köln. Die gelernte Heilpraktikerin beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit Wildpflanzen, bietet rund um Wahner Heide und Bergisches Land Wildkräuterspaziergänge und Kochkurse.



Reich gedeckter Tisch aus Mutter Natur

Wachsendes Interesse am Thema Wildkräuter beobachtet auch der Geograf und Biologe Dr. Markus Strauß aus Stuttgart. An der Weiterbildungsakademie der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen e. V. hat er 2014 die bundesweit erste Ausbildung zum „Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ initiiert und bietet diesen berufsbegleitenden Ausbildungsgang auf Hochschulniveau an verschiedenen Standorten in Deutschland an. Für den Buchautor der Bände „Die Waldapotheke – Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen“ (Knauer Verlag) und „Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten“ (Hädecke Verlag) zählen Wildkräuter zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt: „Wildkräuter sind die ehrlichsten Lebensmittel, die wir haben. Sie wachsen auf naturbelassenen Böden und gedeihen auch ohne Einsatz von Bodenbearbeitung, Düngemitteln, Agrarchemie, Züchtung und Genetik. Sie bieten das ganze Jahr über eine gesunde und kostenlose Bereicherung des Speiseplans und ermöglichen eine sinnvolle Integration in unsere Alltagskultur“, so Strauß.



Langsam heranwagen

Viele Arten zeichnen sich zudem durch einen außerordentlich guten Geschmack und sehr hohe Gehalte an Nähr- und Vitalstoffen aus. „Wer jahrzehntelang Currywurst mit Pommes gegessen hat, wird sich allerdings schwer tun, nur eine Handvoll Wildkräuter zu essen. Die Geschmacksnerven machen das nicht mit, zudem wäre es eine Schocktherapie für die Organe. Ich rate Anfängern daher, zunächst eine kleine Menge mit unter den Salat zu mischen, ein Pesto oder einen grünen Smoothie zuzubereiten. Ein Kilo Biomöhren, zwei bis drei Äpfel, Zitrone, Ingwer und zwei bis drei Hände voll Grünzeug (außer Bärlauch und Knoblauchsrauke, diese passen hier geschmacklich nicht) ergeben – durch den Entsafter geschickt – einen gesunden Saft, der schmeckt und kaum bitter ist.“ Jetzt im Frühjahr schmecke der Löwenzahn besonders gut. Auch der petersilienähnliche Giersch, die Brennnessel und das Gänseblümchen eignen sich sehr für eine Frühjahrskur. „Die Bitterstoffe, denen es uns in der heutigen Ernährung mangelt, da sie aus vielen Gemüsen herausgezüchtet wurden, kräftigen Leber, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse“, so Strauß. Insbesondere in seinem neuesten Band „Die Waldapotheke“ widmet er Säften, Tees und Pflegeprodukten aus Wildpflanzen besondere Aufmerksamkeit. ■

Wildkräuterführungen, -kochkurse und -seminare

Eine sachkundige Einweisung ist in jedem Fall empfehlenswert, denn nicht immer reicht das bloße Auge aus, um die wild wachsenden Schätze eindeutig zuordnen zu können.

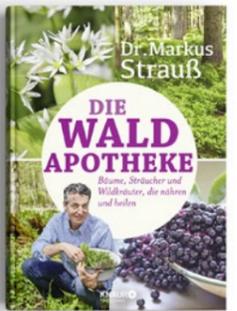
helga-schmidt@netcologne.de (private Gruppenführung, reguläre Führungen und Kochkurse via Programm der VHS Köln, Overath/Rösrath, Bornheim, Voreifel, Rhein-Erft, Umweltamt Siegburg; Familienbildungsstätte Südstadt in Köln)

www.kraeuter-sinn.de
www.martina-schultze.de
www.stadtlandberg.de
www.kraeuterkauz.de

Fortbildung

Hochschul-Zertifikatslehrgang „Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)“:

www.dr-strauss.net (Rubrik „Zertifizierte Ausbildung“)



Lese-Tipp

Die Waldapotheke
Dr. Markus Strauß
Verlag: Knauer MensSana, 2017
19,99 €





Wildwuchs in der Küche

Die Wildpflanzenexperten Helga Schmidt und Dr. Markus Strauß empfehlen für eine „wilde Frühjahrskur“ auf dem Teller folgende Rezepte:

LÖWENZAHNPESTO

Ein Rezept aus „Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen: Bestimmen, sammeln und zubereiten“, Dr. Markus Strauß, Hädecke Verlag

Zubereitung

Klein geschnittene Löwenzahnblätter, falls vorhanden auch Löwenzahnblüten, einige Knoblauchzehen, leicht angeröstete Pinien- und Sonnenblumenkerne, Pecorino und Parmesan sowie Salz, Pfeffer und kalt gepresstes Olivenöl in einem Mörser zerkleinern. Wem die Zubereitung im Mörser zu aufwendig ist, kann das Pesto auch mit dem Stabmixer zubereiten. Dann jedoch nur kurz anpürieren, weil sonst die Konsistenz zu musartig wird. Sie können das Pesto entweder frisch zu Pasta oder als Brotaufstrich verzehren. Mit Öl bedeckt, ist es im Kühlschrank einige Tage haltbar; ohne Käse zubereitet hält es so bis zu einem halben Jahr.

KARTOFFELN MIT GIERSCH

Zutaten für 4 große Kartoffeln

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver
- 60 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Die gewürfelte Zwiebel, die zerdrückte Knoblauchzehe und die kleingehackten Gierschblätter werden in Öl gedünstet. Anschließend wird der Frischkäse untergerührt und mit den Gewürzen abgeschmeckt. Die Masse in die gekochten, ausgehöhlten Kartoffeln füllen und diese rund 20 Minuten bei 200 Grad mit dem geriebenen Käse überbacken. Ein tolles Rezept – auch für die Grillsaison! – ein Kochkurs-Rezept von Helga Schmidt.



Helga Schmidt
Wildkräuter- und Pflanzenexpertin



Ira Schneider
informiert!-Autorin



Lesetipp
Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen: Bestimmen, sammeln und zubereiten
Dr. Markus Strauß
Verlag: Hädecke
14,98 €

Herausgeber
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Telefon 02 12 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, Marc Saha,
Ira Schneider, Britta Stein, inside partner

Redaktionsleitung
Petra Koppenhagen

Layout, Satz, Druckvorstufe:
BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com,
unsplash.com, shutterstock.com

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 15.02.2017

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

Meine Daten:

Vorname, Name _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 Versichertennummer _____
 IBAN, BIC (für Ihre Prämienerrstattung) _____
 Datum, Unterschrift _____

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.

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 € 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 €. 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