

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Fermentierte Lebensmittel

Haltbar, lecker und gesund

NEUES BERATUNGSANGEBOT

Der Soziale Dienst der BERGISCHEN

GESUNDHEIT

So kommen Sie gesund durch die Erkältungssaison!

TIPP IM BERGISCHEN

Eintauchen, abschalten, entspannen
Mit Gewinnspiel!



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertenchats
Themenvorschau
- 04 Freizeittipps
Termine in der Region
- 05 Grußwort der Kanzlerin
300 Jahre gesetzliche Krankenversicherung
- 06 Neues Beratungsangebot
Der Soziale Dienst der BERGISCHEN
- 14 Gesunde Digitalisierung
Risiken, Nebenwirkungen und Chancen

Tipp im Bergischen

- 11 Eintauchen, abschalten, entspannen
Mit Gewinnspiel!

Gesundheit

- 08 Warum man mit roten Tellern abnehmen kann
Farbenpracht im Herbst
- 10 Tageslicht
Vitamin-D-Tankstelle fürs Wohlbefinden
- 12 So kommen Sie gesund durch die
Erkältungssaison!
5 Punkte für eine natürliche Infektabwehr

Notiert

- 16 NEU: Rundum-Vorsorgepaket für
Unternehmen
Gesundheitspartner im Bergischen Land
- 16 NEU: Für Rentner ab 1. August
Kinder jetzt anrechenbar
- 17 Bessere Früherkennung von Brustkrebs
discovering hands®

Für euch

- 18 Hallo Herbst
Bunter Blätterwald
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 Fermentierte Lebensmittel
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kurz nach der Bundestagswahl erwarten Sie vielleicht an dieser Stelle eine Bewertung der Ergebnisse mit Blick auf die Marschroute im Gesundheitswesen. Leider muss ich in dieser Ausgabe passen, da der Redaktionsschluss für dieses Magazin bereits Ende August erreicht war.

Dafür finden Sie diesmal eine Vielzahl anderer Aus- und Rückblicke. Etwa auf das 300-jährige Jubiläum der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland und die Geschichte der BERGISCHEN. Oder auf die Digitalisierung, die auch beim Thema Gesundheit und Krankenversicherung zunehmend eine Rolle spielt.

Der Mensch bleibt angesichts moderner Technik weiter das Wichtigste in unserem Miteinander. Deswegen liegt uns unser neuer Service des Sozialen Dienstes besonders am Herzen, den wir Ihnen ab Seite 6 vorstellen. Weil Gesundheit auch ein großes Thema in Betrieben und am Arbeitsplatz ist, haben wir als Gesundheitspartner zusammen mit der Barmenia für Firmen in der Region ein Rundum-Paket geschnürt.

Bei aller Arbeit darf gerade im Herbst natürlich die Seele nicht zu kurz kommen. Zum Auftanken empfehlen wir Ihnen diesmal das neue vabali spa in der Nähe von Hilden am Elbsee. Wasser und Wärme haben ebenso einen positiven Einfluss auf die Psyche wie Farben, um die es ab Seite 8 geht.

Genießen Sie den farbenfrohen Herbst mit den tollen Tipps dieser Ausgabe. Wir selbst hoffen darauf, dass es die Politik nicht zu bunt mit dem Gesundheitswesen treibt. Weil sich vieles in der Vergangenheit bewährt hat. Unsere „Qualität mit Heimvorteil“ kommt gut bei Ihnen an. Immer mehr Menschen wählen die BERGISCHEN.

Farbenfrohe Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

9. Oktober, 20:30 – 22:00 Uhr:
Reizdarmsyndrom: Was tun?

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall – das Reizdarmsyndrom ist äußerst belastend. Einen allgemeingültigen Behandlungsansatz gibt es nicht, Medikamente schlagen nicht immer an. Stattdessen sind individuelle Maßnahmen gefragt, um die Beschwerden zu lindern. Alle Fragen zum Thema beantworten unsere Experten im Chat.

13. November, 20:30 – 22:00 Uhr:
Pflegende Angehörige: Pflegen und selbst leben

Die Pflege eines Angehörigen bedeutet, zeitlich sehr eingespannt zu sein, sich verantwortlich zu fühlen und oft auch mit schwierigen Gefühlen umgehen zu müssen. Was können Pflegende tun, um die Balance zwischen dieser Aufgabe und ihrem eigenen Leben zu halten? Im Expertenchat können Sie alle Fragen zum Thema stellen.

11. Dezember, 20:30 – 22:00 Uhr:
Organspende: Gut informiert und richtig entscheiden

Für oder wider Organspende – viele Menschen hadern mit der Entscheidung, schieben sie auf oder wollen mit dem Thema nichts zu tun haben. Doch was ist, wenn es mich selbst oder meine Liebsten trifft? Wie werde ich eigentlich Organspender? Im Expertenchat können Sie alle Fragen rund um das Thema stellen.



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.

Termine

Freizeittipps

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

15. September – 15. Oktober 2017
Bergischer Herbst

Veranstaltungsfestival im Bergischen Land mit zahlreichen Aktionstagen, Wanderungen, Festen, Sportevents, Lesungen, Konzerten und vielem mehr. Alle Aktionen unter: www.die-bergische-kk.de/herbst

14. Oktober 2017
Schnuppertag im Golf Club Oberberg

Lust auf Golfen? Dann auf zum Schnuppertag im Golf Club Oberberg e.V. in Reichshof, dort können Sie den Sport ganz unverbindlich für 19 Euro pro Person ausprobieren. Infos unter www.die-bergische-kk.de/golf

14. Oktober 2017
Pilzwanderung und Beratung

Mit dem Pilz-Experten auf spannende Schatzsuche! Inklusive Begutachtung Ihrer Fundstücke in der Station Natur und Umwelt in Wuppertal nach der Wanderung. Infos unter www.stnu.de/index.php?id=278

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Über Zuschriften wie die unseres Kunden, die uns per E-Mail erreicht hat, freuen wir uns natürlich ganz besonders!

„Eine moderne Krankenkasse mit gutem Service, die man ganz unkompliziert über moderne Kommunikationsmittel erreichen kann. Einfach Anliegen per Mail an die Infoadresse senden, schon bekommt man umgehend Rückmeldungen. Wenn das Original benötigt wird, gibt der Sachbearbeiter einen Hinweis. Das ist zeit- und kostensparend. Gefällt mir.“

J. D. aus Schwelm

Facebook
www.facebook.com/diebergische

Twitter
www.twitter.com/bergische

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.

TRADITION UND HEIMVORTEIL

Grußwort der Kanzlerin 300 Jahre gesetzliche Krankenversicherung

Bei einem Festakt in Berlin würdigte jüngst Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel das Engagement der Pioniere der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die im Dachverband organisierten Betriebskrankenkassen (BKK) blickten dabei auf ihre Tradition zurück.

TEXT Alf Dahl FOTO www.bilder.cdu.de

Deutschlandweit reichen die Wurzeln der Krankenversicherung bis in das Jahr 1655, zum Beispiel durch die Unterstützungskassen der früheren Kobaltverhüttung im Erzgebirge oder die Krankenkasse des Kölner Kommerzienrates Christoph Andreae im Jahr 1788.

Im Jahr 1870, einer Zeit des wirtschaftlichen Aufbruchs vom Agrar- zum Industriestaat, entwickelte sich in Wuppertal die Chemie- und Textilindustrie. Remscheid spezialisiert sich auf die Herstellung von Werkzeugen und Maschinen. Solingen wurde bekannt für scharfe Messer und Scheren.

Bergische Gründerjahre

Das Unternehmen Rassepe-Söhne Solingen, 1827 gegründet, war lange das größte Solinger Werk für Landmaschinenteile. 1855 eröffneten die Eigner August Kortenbach und Carl Rauh eine offene Handelsgesellschaft und erfanden den „Kobold“, einen später weltberühmten Taschenschirm. Im Jahr 1870 rief das Unternehmen eine eigene Betriebskrankenkasse ins Leben. 20 Jahre später hatte das Werk bereits mehrere Hundert Arbeiter.

Im Jahr 1997, als sich die Krankenkassen der Firmen Kortenbach & Rauh und Rassepe GmbH zusammenschlossen, wandelten sie sich in eine inzwischen für alle Menschen in NRW und Hamburg geöffnete Krankenkasse, der heute bekannten DIE BERGISCHE KRANKENKASSE.

Gelebtes Solidaritätsprinzip und viele Vorteile

Das Jubiläum zeugt von der Standfestigkeit der gesetzlichen Krankenversicherung als zentrale Säule unseres Gesundheitssystems. Das Ergebnis dieser Entwicklung sind moderne und hochwertige Leistungen und Services – heute und auch in Zukunft. Das Wissen um den Wert gesunder und zufriedener Menschen und Mitarbeiter ist aktueller denn je.

Heute profitieren Versicherte bei der BERGISCHEN von einer großen Menge attraktiver Zusatzleistungen für ihre Gesundheit. Ausführliche Informationen haben wir für Sie unter www.die-bergische-kk.de/vorteile zusammengestellt.

Diese Vorteile kommen gut an: Rund 75.000 Menschen haben sich in der Region schon für „Qualität mit Heimvorteil“ bei der BERGISCHEN entschieden, Tendenz steigend. ■



Infos & Kontakt
Grußwort der Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel
www.die-bergische-kk.de/300



Eindrücke vom Festakt in Berlin (Video):
www.die-bergische-kk.de/festakt





NEU: SOZIALER DIENST

Wir sind da – wenn Sie uns brauchen!

Mit dem neuen Sozialen Dienst bietet die BERGISCHE jetzt ein Beratungsangebot für Versicherte, die durch ihre Erkrankung vor besonderen persönlichen Herausforderungen stehen. Eine bewusste Entscheidung, um die Qualität der Versorgung unserer Kunden weiter zu verbessern. Denn in Situationen, in denen man durch seine Krankheit belastet ist, fällt es oft schwer, die Übersicht zu bewahren und zu entscheiden: Was muss ich als Erstes tun? Welche Hilfen brauche ich? Wo muss ich welchen Antrag stellen? Was kann ich selbst für mich tun, um meiner Krankheit oder meinen Problemen entgegenzusteuern oder meine Situation zu verbessern?

TEXT Alf Dahl

Manchmal fehlt es auch an Menschen, mit denen man seine Ängste und Sorgen besprechen kann. Entweder weil es im Umfeld nicht viele Vertraute gibt oder man die Nahestehenden nicht noch weiter belasten möchte.

Bei all diesen Fragen steht Ihnen unser Sozialer Dienst unterstützend zur Seite.

Wer kann Kontakt aufnehmen?

Jeder Kunde oder auch ein Angehöriger, der Fragen oder Sorgen hat, die über das bereits vorhandene Angebot in unseren Fachbereichen hinausgehen. Beispielsweise Menschen, die schwer erkrankt sind, und die das Gefühl haben, eine emotionale Begleitung zu brauchen. Oder Menschen mit einer psychischen oder Suchterkrankung, die vielleicht den Eindruck haben, sich mit ihren bisherigen Hilfsangeboten oder häufigen Krankenhausaufenthalten im Kreis zu drehen. Sie können mit dem Sozialen Dienst überlegen, welche Alternativen es gibt.

Überhaupt ist der Soziale Dienst für alle Personen ansprechbar, die Fragen haben und sich Unterstützung wünschen. Zum Beispiel zu unterschiedlichen sozialen und seelischen Belastungen, Schwerbehinderung oder Pflege.

Im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal zu viel Kontakt aufnehmen. Falls der Unterstützungsbedarf durch andere Fachbereiche zielgerichteter abgedeckt werden kann, wird der Soziale Dienst entsprechende Kontakte herstellen. So dient er den Kunden auch als „Wegweiser“ und partnerschaftlicher Lotse.

Was bietet die BERGISCHE?

Der neue Service bietet eine Orientierung im Hilfesystem. Gesundheitliche Bedarfe werden gemeinsam mit den Kunden ermittelt. Sie werden über Angebote wie zum Beispiel Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Wohnangebote für Menschen mit Behinderung oder Pflegedienste informiert. Der Soziale Dienst organisiert entsprechende Leistungen.

So sorgen wir für ruhige Momente in stürmischen Zeiten – mit neuen Perspektiven und Problemlösungsstrategien für Sie als Kunde. Der Soziale Dienst besteht bei der BERGISCHE aus einem Team von kompetenten Mitarbeitern der unterschiedlichsten Fachbereiche und verschiedenster Professionen wie Sozialversicherungsangestellte, Pflegefachkräfte, Krankenschwester für Intensivmedizin, einem Arzt und einer Diplom-Sozialpädagogin.

Als Team bringt der Soziale Dienst damit verschiedene Fachbereiche zusammen. Experten nennen eine solche Vernetzung „interdisziplinären Ansatz“. Von der ganzheitlichen Betreuung profitieren die Kunden des Sozialen Dienstes, weil viel Wissen und kurze Wege die Grundlage für rasche Hilfe sind.

Was haben unsere Kunden von diesem Angebot?

Eine langfristige Erkrankung bedarf nicht nur einer guten ärztlichen Versorgung, sondern auch einer Beratung, die individuell auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten ist. Wir legen großen Wert darauf, eng mit Ärzten und Leistungsanbietern zusammenzuarbeiten. Damit möchten wir

Entscheidungswege für Sie verkürzen, Leistungen besser aufeinander abstimmen und so die Qualität der Versorgung verbessern. Als Kunde sollen Sie durch eine engmaschige Betreuung entlastet werden und für sich eine klare Linie finden, welche Leistungen hilfreich sind.

Was hat die BERGISCHE von diesem Angebot?

Eine bessere Koordination von Leistungen und eine frühe Unterstützung unserer Kunden vermeidet oder verkleinert auf lange Sicht unnötige Aufwände. Manchen Erkrankungen kann vielleicht sogar entgegengesteuert werden. Am wichtigsten: Unsere Kunden sind zufriedener und gesünder.



Simone Haferkorn
Diplom-Sozialpädagogin

informiert!: Wie würden Sie den Sozialen Dienst mit eigenen Worten beschreiben?

SIMONE HAFERKORN: Als Angebot für Versicherte und Angehörige in verschiedensten Problemlagen. Bei all dem, wo Menschen das Gefühl haben: „Ich brauche persönliche Hilfe, Beratung, Unterstützung.“ Zum Beispiel wenn es um psychiatrische Diagnosen, Suchterkrankungen, andere chronische Krankheiten, Fragen zur Pflege etc. geht. Wir möchten den Menschen bei der Bewältigung von Belastungen helfen. Sie nicht im Regen stehen lassen, sondern die Lebensqualität wieder verbessern.

informiert!: Wie sieht das in der Praxis aus?

SIMONE HAFERKORN: Versicherte können sich einfach beim Sozialen Dienst melden, und wir vereinbaren einen Termin für ein erstes Gespräch, telefonisch oder persönlich. Darin überlegen wir gemeinsam, wo die Probleme liegen und welchen Bedarf es gibt. Wir schauen

Expertin im Interview

Simone Haferkorn ist seit dem 1. April 2017 die Expertin bei der BERGISCHE für den Sozialen Dienst. Im Gespräch mit der diplomierten Sozialpädagogin und Suchttherapeutin stellen wir Ihnen das neue Angebot vor.

zusammen, welche Kompetenzen da sind, welche Dinge die Versicherten im Umfeld unterstützen. Also keine Therapie, sondern eine einfache und individuelle Navigationshilfe für den Kunden. Wir „netzwerken“ auch für sie, intern bei der BERGISCHE und extern auch mit Ärzten, Kliniken oder anderen Leistungserbringern. Auch Besuche bei den Versicherten zu Hause oder in Kliniken sind möglich.

Eine weitere Aufgabe des Sozialen Dienstes ist das Entlassmanagement im Zuge einer Krankenhausbehandlung. Damit starten wir ab dem 1. Oktober 2017. Das Entlassmanagement liegt weiterhin vorrangig im Verantwortungsbereich der Krankenhäuser, aber die Versicherten haben zukünftig einen Anspruch auf die Unterstützung durch ihre Krankenkasse. Das Ziel ist, eine optimale Anschlussversorgung rechtzeitig sicherzustellen.

informiert!: Gehen Sie auch von sich aus auf Kunden zu?

SIMONE HAFERKORN: Ja, etwa nach langen bzw. wiederholten Krankenhausaufenthalten. Also im Sinne einer poststationären Unterstützung, um etwa Rückfälle oder erneute Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Das ist natürlich nicht nur für die Kunden ein Gewinn, sondern auch für die BERGISCHE. Dabei ist ganz wichtig: Das Fundament

des Sozialen Dienstes ist das Einverständnis des Kunden. Es entstehen den Kunden auch keine Nachteile, wenn sie die angebotene Betreuung durch den Sozialen Dienst nicht annehmen oder vorzeitig beenden möchten.

Uns ist auch sehr an einer guten Zusammenarbeit mit den Leistungserbringern, etwa den Krankenhäusern, Pflegediensten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten, gelegen, um Leistungen besser abstimmen und erforderliche Schwerpunkte setzen zu können. Natürlich nur, sofern der Kunde damit einverstanden ist.

So haben wir beispielsweise einen Fall, in dem wir gemeinsam mit dem Betreuer und dem Versicherten überlegen wollen, welche alternativen Wohnformen es für den Versicherten gibt, um langfristige und permanente Krankenhausaufenthalte zu verhindern.

Ganz wichtig: Die Beratung ist freiwillig. Nichts passiert über den Kopf des Kunden hinweg. Als Krankenkasse ist es aber unser Wunsch und Ziel, die Versorgung der Versicherten zu verbessern. Das ist für uns auch eine soziale Verantwortung. ■

Kontakt
Telefon 0212 2262-106
sozialer.dienst@die-bergische-kk.de

WARUM MAN MIT ROTEN TELLERN ABNEHMEN KANN

Chlorophyll, Carotinoide, Anthozyane – auch wenn diese Begriffe so nüchtern wie aus dem Chemiebaukasten klingen, so farbenprächtig verschönern sie uns gerade den goldenen Herbst. Die Rede ist vom frischen Grün, dem warmen Orange und dem leuchtenden Rot des Herbstlaubs. Wenn sich die Natur so schön in den Winter verabschiedet, ist das eine gute Gelegenheit, sich über die Bedeutung und Wirkung der Farben Gedanken zu machen.

TEXT Marc Saha

Am Anfang ist der Herbst noch bunt. „Alle Farben knallen richtig los“, schwärmt der Farbpsychologe Harald Braem von den Tagen, an denen sich um uns herum die Natur verändert. Blätter verfärben sich in warme Töne. Als ob wir noch einmal einen farbenfrohen Eindruck bekommen sollen, bevor es dann trist wird. „Richtung Winter wird es nach und nach grauer oder weißer, wenn Schnee fällt.“ Spätestens dann bemerken wir sie, die Unterschiede und Bedeutung der Farben.

Die wichtigste Farbe in der Natur ist **Rot**. Unübersehbar, ein Hingucker. Rot steht für reife Früchte, für Wärme, aber auch für Blut und rote Ampeln. Eine Farbe, die erregt, positiv wie negativ. „Eine Signalfarbe, die auch Stress auslöst“, weiß Harald Braem. Wird sowohl bei Warnschildern als auch in der Werbung eingesetzt, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Übrigens: Wer abnehmen will, sollte sich rote Teller anschaffen. Denn die Farbe bewirkt, dass man von rotem Geschirr weniger isst. Zu diesem Schluss kamen Wissenschaftler der Universität Oxford in einer in der Fachzeitschrift „Flavour“ veröffentlichten Studie. Ebenso fanden Wissenschaftler heraus, dass heiße Schokolade am besten aus orangefarbenen Bechern schmeckt. Probanden bekamen denselben Kakao in verschiedenfarbigen Bechern vorgesetzt – die Testpersonen gaben aber Unterschiede im Geschmack zu Protokoll. Skeptikern dieser interessanten Studienergebnisse sei geraten: Probieren Sie es einfach mal aus!

Eine der beiden Farben, die so etwas wie der Gegenentwurf zum Rot sind, ist **Blau**. Das wirkt beruhigend und lässt uns die Zeit vergessen (etwa an einem Tag am Meer). Blau steht für Zuverlässigkeit und taucht immer mehr bei der Raumgestaltung auf.

Grün wirkt ähnlich wie Blau. Es steht für Entspannung und macht uns ruhiger. Im Grünen erholen wir uns am besten. Wer gestresst und übermüdet vom Job ist, sollte sich mit Grün umgeben oder in seiner Freizeit Grün tragen – die Farbe kann stärkend wirken. Vor allem ein richtig sattes Grasgrün tut uns gut. Kein Wunder also, dass sich die BERGISCHE gerade diesen frischen, gesundheitsfördernden Grünton als Hausfarbe ausgesucht hat. „Der schilfgrüne Ton ist übrigens auch Farbe des Jahres 2017 und nennt sich Greenery“, so Farbpsychologe Harald Braem.

Schwarz und **Weiß** sind streng genommen keine Farben. Ihre Signale sind klar. Schwarz wirkt schwer. Als Kleidungsfarbe gilt Schwarz aber auch als edel und zeitlos, was die Kreativbranche mit ihrer Vorliebe für „schwarze Berufskleidung“ immer noch bestätigt. Eine Statistik findet Harald Braem besonders interessant: „Schwarze Autos sind häufiger in Unfälle verwickelt.“

Weiß ist das Gegenstück zu Schwarz: Es gilt als leicht (deswegen sind auch alle Light-Produkte im Supermarkt weiß) und macht jünger. Harald Braem: „Es gibt einen Trend zu weißen Autos und zu schwarz-weißen Möbeln. Weiß gilt als neue Sachlichkeit. Die sogenannten White Dinners, organisierte Masspicknicks weiß gekleideter Menschen an prominenten städtischen Orten machen alle Teilnehmer gleich.“

Auf die Farbe kommt es an – Farbtipps gegen den Winter-Blues
Bei ihrer Einrichtung bevorzugen die Deutschen aktuell übrigens auch helle Töne. „Neben Weiß und gebrochenen Weißtönen, Beige- und Grautönen fragen die meisten Kunden nach pastelligen Aqua- oder Blautönen“, hat Farbdesignerin Anna von Mangoldt registriert.

Sie erfindet selbst Farbtöne und berät Kunden dabei, die passenden Farben für sich und ihre Wohneinrichtung zu finden. „Farben haben je nach Menschentyp einen unterschiedlich starken Einfluss auf unsere Psyche“, so Anna von Mangoldt. So wie manche Menschen empfindlicher auf Gerüche oder Geräusche reagierten, empfänden auch manche Menschen bestimmte Farben als eher wohltuend oder störend: „Häufig hat es auch einfach damit zu tun, auf welche Dinge wir sensibilisiert wurden oder ob man sich mit dem Thema Farben im Raum schon mal beschäftigt hat. Bekannt ist aber, dass man mit Farben auch unterbewusst eine positive oder negative Wirkung auf Menschen haben kann.“

Wenn nun der Winter naht, sind weiße Wände eher schlecht für das Gemüt. Sie können kalt wirken. Anna von Mangoldt rät dann zu farbigen Wind- und Teelichtern oder farbigen, kuscheligen Decken und Kissen. Dem Farbpsychologen Harald Braem fällt auf, dass im Winter fast jeder in dunklen Farben gekleidet ist. Erschreckend sei das. Es verstärke den Winter-Blues nur noch. Sein Tipp: Tageslichtlampen oder Sonnenbrillen mit orangen oder gelben Gläsern – ein sofortiger Stimmungsaufheller auf der Nase! ■

Weitere Infos:
Farbdesignerin
Anna von Mangoldt
www.annavonmangoldt.com

Farbpsychologe
Prof. Harald Braem
www.haraldbraem.de

Studie: Wie beeinflusst
Farbe den Appetit
www.faz.net/-gqe-7ag4g



TAGESLICHT – VITAMIN D-TANKSTELLE FÜRS WOHLBEFINDEN!

Licht ist gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig für Körper und Geist. Also: Auch im Herbst nichts wie raus an die frische Luft und Sonnenvitamine tanken.

TEXT Hannah Blazejewski

Auch wenn die Tage immer kälter und kürzer werden, tut eine Runde im Freien jetzt richtig gut. Nicht nur frische Luft sorgt dabei für mehr Wohlbefinden, sondern auch das Tageslicht. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der körpereigenen Vitamin-D-Produktion und damit auch bei der Stärkung von Knochen, Zähnen und Gemütszustand.

Gerade in den Wintermonaten leiden viele Menschen unter einem Vitamin-D-Mangel – und merken selbst nichts davon. „Das ist sehr tückisch“, sagt Dr. Volker Spartmann, Chefarzt der Geriatrie in der St. Lukas Klinik in Solingen. Denn der Nährstoffmangel kann weitreichende Folgen haben. Eine unzureichende Versorgung mit dem Vitamin kann zu Erkrankungen wie beispielsweise Osteoporose führen. Das sogenannte Sonnenvitamin sorgt nämlich dafür, dass Calcium aus der Nahrung aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann.

Vitamin D wirkt sich außerdem positiv auf die Stimmung aus. Gerade in der

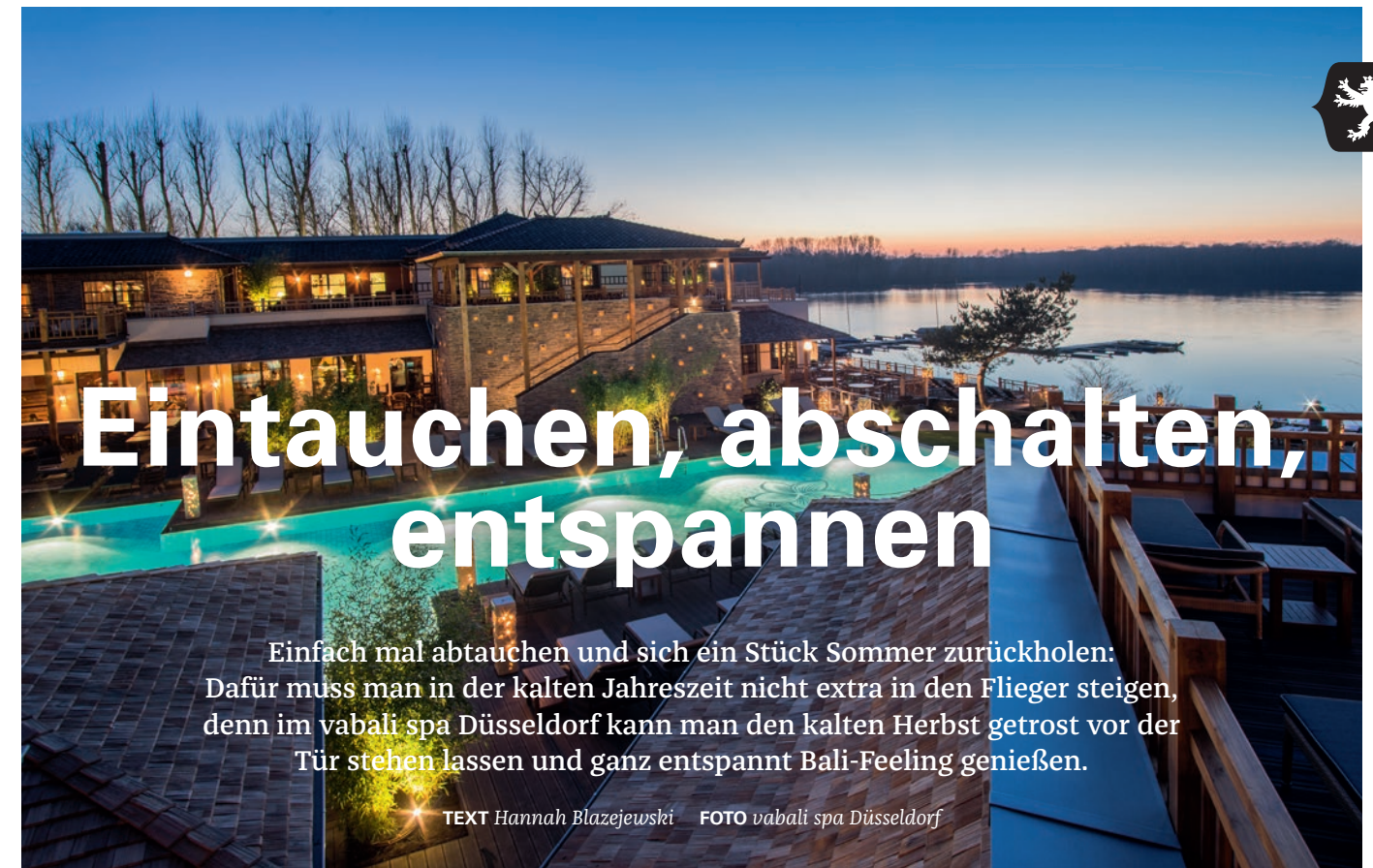
kälteren Jahreszeit, in der sich viele Menschen überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, sollte deshalb die körpereigene Vitamin-D-Produktion durch Auftanken von genügend Tageslicht angekurbelt werden.

„Vitamin D ist im Körper vorhanden, wird aber erst durch die Tageslichteinstrahlung aktiviert“, erklärt Spartmann. Der Chefarzt der Geriatrie (Altersmedizin) hat oft mit den Spätfolgen des Vitamin-D-Mangels zu tun: Die Knochendichte sinkt, das Frakturrisiko steigt. „Gerade ältere Menschen, die unsicher gehen und häufiger stürzen, haben oft zusätzlich einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel“, erklärt der Mediziner. Damit sind Stürze für sie häufiger mit Knochenbrüchen verbunden, die dazu noch langsamer verheilen.

Auch für Säuglinge spielt das Sonnenvitamin zur Vorbeugung von Rachitis eine wichtige Rolle. Die Krankheit tritt überwiegend im Kindesalter auf und verursacht oft Verformungen des Skeletts und eine gestörte Zahnentwicklung.

Ob Kleinkind, Mittzwanziger oder Senior: für Menschen aller Generationen ist es auch im Winter wichtig, sich täglich an der frischen Luft aufzuhalten. „Die Sonne muss nicht scheinen, das Tageslicht ist entscheidend“, erklärt Dr. Volker Spartmann. Ein kurzer Spaziergang, bei dem Hände, Unterarme und Gesicht die im Licht enthaltene UV-B-Strahlung tanken können, sei völlig ausreichend. „Auch die Bewegung ist für die Produktion des Vitamins wichtig“, erklärt der Mediziner. Wie lange man seine Haut dabei der Sonneneinstrahlung aussetze, sei abhängig vom Hauttyp. Einen Sonnenbrand sollte man aber wegen der Hautkrebsgefahr vermeiden.

Eine Alternative können in der dunklen Jahreszeit auch künstliche Tageslichtleuchten sein. Um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln, kann sogar der gelegentliche Besuch im Solarium nützlich sein – vorausgesetzt, dass dabei auch ausreichend UV-B-Strahlung zum Einsatz kommt und man achtsam mit der Dosierung ist. ■



Eintauchen, abschalten, entspannen

Einfach mal abtauchen und sich ein Stück Sommer zurückholen: Dafür muss man in der kalten Jahreszeit nicht extra in den Flieger steigen, denn im vabali spa Düsseldorf kann man den kalten Herbst getrost vor der Tür stehen lassen und ganz entspannt Bali-Feeling genießen.

TEXT Hannah Blazejewski FOTO vabali spa Düsseldorf

Knapp 12.000 Kilometer trennen das Bergische Land vom sonnigen Inselparadies Bali. Wer sich die 14 Flugstunden sparen und trotzdem in eine fernöstliche Welt eintauchen möchte, hat es nicht weit. Auf einem 20.000 Quadratmeter großen Areal mitten in einem Naturschutzgebiet im Südosten der Landeshauptstadt Düsseldorf hat zu Jahresbeginn das „vabali spa“ eröffnet. Die Tagesgäste der Wellness-Anlage im indonesischen Stil können in 13 Saunen, 5 Ruheräumen, 2 Pools und auf den großzügigen Terrassenflächen entspannen.

„Das Gefühl, ganz weit weg zu sein, stellt sich bei vielen unserer Gäste schon ein, wenn sie durch das Holztor am Eingang treten“, sagt Pascale Schemensky. Die Marketing-Leiterin der Spa-Anlage steht vor einer riesigen Holzschnitzerei im balinesischen Stil. Wer mit Bademantel und Saunatuch bepackt durch die verzierte Pforte tritt, kann den kalten Herbst und grauen Alltag hinter sich lassen. Die Macher des asiatisch anmutenden Wellness-Tempels wollen Erholung für Körper, Geist und Seele bieten. Dunkle Hölzer, warme Farben und viel Liebe zum Detail: Die indonesische Einrichtung der Anlage wurde in mehr als 25 Übersee-Containern nach Deutschland verschifft und verleiht dem vabali spa seinen besonderen Charme. Möbel und Dekoration sind nicht eigens angefertigt worden, sie stammen überwiegend aus verlassenen Häusern und wurden für die Wiederverwendung in der Spa-Anlage aufgearbeitet.

In die unberührte Natur des Elbsees blicken, gleichzeitig in der Sauna schwitzen oder auf einem Wasserbett entspannen können – das vabali-Konzept zieht pro Tag durchschnittlich 450 Besucher in den Komplex aus Holz, Glas und Stein. Im Angebot der qualifizierten Hauttherapeuten sind unter anderem klassische Rücken-, Ayurveda- oder hawaiianische Lomi-Lomi-Massagen. „Am besten bucht man die Termine schon vor der Anreise, um den Wunschtermin zu bekommen“, rät

Pascale Schemensky. Alle, die es gerne heiß mögen, haben die Wahl zwischen verschiedenen Saunen und auf die Jahreszeit abgestimmten Aufgüssen mit wohlklingenden Namen wie Balinesische Duftreise oder Kristallzeremonie. „Sanft abkühlen, Körper und Kreislauf etwas Gutes tun, das ist unser Prinzip“, erklärt die Marketing-Chefin. Und den Geist in Urlaubsträumen von Bali versinken lassen. Darum geht's ja schließlich – einfach abschalten und den Alltag vor dem indonesischen Holztor lassen. ■

Gewinnspiel

Lust auf eine kleine Auszeit? Gewinnen Sie mit etwas Glück 3 x 2 Tageskarten im Wert von je 36,50 € für das vabali spa mit freier Nutzung von 10 Saunen, 2 Dampfbädern, 1 Laconium, 2 Pools und zahlreichen Ruheräumen. Einfach unter dem Stichwort „AUSZEIT FÜR ZWEI“ eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de senden oder Postkarte mit Ihrer vollständigen Adresse schicken an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht teilnehmen.

Kontakt:
 vabali spa Düsseldorf
 Schalbruch 210
 40721 Düsseldorf
 Telefon 02103 333770
 E-Mail info@vabali-duesseldorf.de
www.vabali.de
 Öffnungszeiten:
 täglich 9 bis 24 Uhr

5 PUNKTE FÜR EINE NATÜRLICHE INFEKTABWEHR:

So kommen Sie gesund durch die Erkältungssaison!

Mit dem Herbst beginnt die Hochsaison für Erkältungskrankheiten und die echte Virusgrippe. Zum Glück sind Sie den typischen Krankmachern der dunklen Jahreszeit nicht schutzlos ausgeliefert. Wir haben ein hochwirksames Fünf-Punkte-Programm für Sie zusammengestellt, das Ihnen helfen wird, Herbst und Winter mit deutlich weniger Infekten zu überstehen. Ganz wichtig: Warten Sie nicht, bis alle Welt um Sie herum hustet und niest, sondern beginnen Sie schon heute mit dem Abwehrtraining.

TEXT inside partner



Die Ernährung optimieren

Nahrung soll nicht nur satt machen, sondern den Körper vor allem mit Vitalstoffen zur Unterstützung der Immunabwehr versorgen, also mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wenn Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukten, Eiern, frischem Fisch und ein- bis zweimal die Woche etwas Fleisch achten und überdies auf leere Kalorien in Form von Süßigkeiten und Weißmehlprodukten weitgehend verzichten, ist alles im grünen Bereich. Nahrungsergänzungsmittel sowie Mittel zur Immunabwehrsteigerung aus der Apotheke sind dann entbehrlich. Auf Nikotin- und übermäßigen Alkoholgenuß sollten Sie natürlich ebenfalls verzichten, da beides der Immunabwehr schadet. Jetzt kommt es noch darauf an, Ihr persönliches Ansteckungsrisiko zu minimieren.



Das Immunsystem trainieren

Regelmäßiges Saunieren hilft, das Immunsystem zu trainieren – entscheidend dabei ist (neben der wohltuenden Entspannung) der Wechsel von Heiß und Kalt. Ähnliche Effekte können Sie auch durch tägliches Wechselduschen erzielen. Wenn Sie dann noch bei jedem Wind und Wetter für ein zusätzliches Bewegungsplus wie Spazierengehen oder Joggen vor die Tür gehen, haben Sie schon eine sehr gute Grundlage geschaffen, um gesund zu bleiben. Bauen Sie diese Grundlage aus durch eine abwechslungsreiche Ernährung!



Für gute Laune sorgen

Auch Ihr Seelenleben hat Einfluss auf Ihre Immunabwehr: Wer das Leben positiv sieht, lebt gesünder. Freuen Sie sich auch über Kleinigkeiten, lachen Sie häufiger mal, unternehmen Sie etwas gemeinsam mit anderen Menschen, genießen Sie das Leben, pflegen Sie ein anregendes Hobby – alles, was Sie glücklicher und zufriedener macht, tut auch Ihrer Gesundheit gut. Das liegt am Zusammenspiel von Hormonen und Immunabwehr (man spricht auch von Psychoneuroimmunologie). Sorgen Sie also für viele lichte Momente in Ihrem Leben – und das im doppelten Wortsinn: Gehen Sie so oft wie möglich raus an die Sonne!



Auf Hygiene achten

Zu den effektivsten Keimabwehrmaßnahmen überhaupt zählt eine gute Handhygiene. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife unter fließendem Wasser – vor allem dann, wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen oder Kontakt zu vielen anderen Menschen haben. Versuchen Sie sich daran zu gewöhnen, Ihre Hände von Ihrem Gesicht fernzuhalten – Mund, Nase und Augen sind die Einfallstore für viele Krankheitserreger. Sorgen Sie für gut durchgelüftete Räume – auch im Winter. Regelmäßiges Lüften trägt Krankheitserreger hinaus. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 19 Grad – je wärmer die Raumtemperatur, desto wohler fühlen sich viele Bakterien. Zur Not ziehen Sie sich einfach etwas wärmer an. Meiden Sie Menschenansammlungen – vor allem, wenn in Ihrer Nähe gerade die Infektionen grassieren. Ältere und gefährdete Personen sollten rechtzeitig an eine Gripeschutzimpfung denken.

Tip: Schutzimpfung nicht vergessen

Herbstzeit ist Grippezeit – trotz aller vorbeugenden Maßnahmen. Nicht ohne Grund sind Oktober und November nach Angaben von Ärzten und Gesundheitsbehörden die besten Monate für eine Schutzimpfung. Als unser Versicherter erhalten Sie in der Regel alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen per Gesundheitskarte – also auch die Gripeschutzimpfung.

Sie möchten mehr über die Leistungen der BERGISCHEN rund um Ihren Impfschutz erfahren? Unter der 0212 2262-0 steht Ihnen unser Telefonteam gern zur Verfügung – Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 17:00 Uhr, Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.



Das Sonnenlicht suchen

Die Sonne scheint auch im Herbst und im Winter: Nutzen Sie die sonnigen Stunden jetzt im Spätsommer und Frühherbst und auch in der kalten Jahreszeit – und gehen Sie so oft wie möglich raus, wenn möglich sogar mit hochgekrempelten Ärmeln. Sonnenlicht regt die natürliche Vitamin-D-Produktion im Körper an. Vitamin D ist auch wichtig für die Immunabwehr. Deshalb steigt gegen Ende des Winters, wenn die körpereigenen Vitamin-D-Speicher fast geleert sind, auch das Erkältungsrisiko oft an. Ein Winterurlaub unter südlicher Sonne kann also durchaus sinnvoll sein! ■

RISIKEN, NEBENWIRKUNGEN UND CHANCEN

Gesunde Digitalisierung

Jede bahnbrechende Entdeckung in der Menschheitsgeschichte brachte Vorteile: Feuer spendet Licht, Wärme und Schutz. Schneidewerkzeuge bereicherten die Jagd, Medizin und Kultur. Gleichermaßen hat beides seine Schattenseiten.

TEXT Alf Dahl

Heutzutage macht uns der technologische Fortschritt das Leben leichter. Navigationsgeräte, Smartphones und Internet erscheinen uns wie eine Selbstverständlichkeit.

„Digitalisierung“ ist mit Blick auf die vielen Erfindungen der Vergangenheit keine Neuheit, sondern eine Entwicklung. Die Schattenseite: Was passiert mit meinen Daten?

Datenschutz und Datenschutz

Die gute Nachricht: Für Sie als Kunde bei der BERGISCHEN gibt es darauf eine klare Antwort. Als Krankenkasse dürfen wir Daten unter anderem nur nach den strengen Maßgaben der gesetzlichen Regelungen des Sozialgesetzbuches nutzen. Daneben gibt es eine weitere Reihe von Rechtsgrundlagen, die einen korrekten Umgang mit Ihren Daten regeln, darunter das Landes-, Bundesdatenschutzgesetz und EU-Datenschutzrichtlinien.

Die Nutzung der Daten ist nur dann erlaubt, wenn sie für die Durchführung unserer Aufgaben als Krankenkasse erforderlich ist oder uns eine Einwilligung von Ihnen dafür vorliegt. Zum Beispiel für die Mitgliedschaft, Führung des Versicherungsverzeichnisses, Übernahme von Behandlungskosten oder Abrechnung mit Leistungsträgern.

Darüber wacht bei der BERGISCHEN eine eigene Datenschutzbeauftragte, Jennifer Busse-Kowalski. Sie untersteht mit dieser Aufgabe der unabhängigen Aufsicht und Prüfung durch die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW.

Wir halten es deshalb für eine gesunde Strategie, auf dem Weg der Digitalisierung genau zu prüfen: Sind Ihre Daten

geschützt? Werden alle gesetzlichen Anforderungen erfüllt? Beide Fragen sind die Basis für jeden neuen elektronischen Service. Nur Angebote, die diese strengen Kriterien erfüllen, haben bei uns eine Chance. Außerdem sollen sie Ihnen konkreten und nachhaltigen Nutzen bieten.

In der freien Wirtschaft ist der Umgang mit Daten flexibler, zum Beispiel bei persönlichen Vitaldaten von Fitness-Armbändern und Sport- bzw. Gesundheits-Apps. Immer mehr Anbieter drängen auf den Markt. Nach einer Studie von Deloitte und Bitkom würden sogar mehr als 90 % der Nutzer ihre mobil erhobenen Gesundheitsdaten mit Dritten teilen. Zur Freude der Anbieter, deren Weiterverarbeitung der gewonnenen Daten oft im Ausland passiert und häufig keineswegs transparent ist.


Idealerweise und perspektivisch sollte jeder Patient, Arzt und Forscher unter Wahrung der Selbstbestimmung Zugang zu den für ihn erforderlichen Informationen haben, um so die große Menge an vorhandenen und neuen Daten zum Wohle des Einzelnen nutzbar zu machen. So lassen sich Krankheiten besser verstehen, Behandlungen noch genauer auf die Besonderheiten jedes Menschen anpassen. Wenn Sie so wollen, macht das **die Daten** zum Feuer und zu Schneidewerkzeugen der Neuzeit.

In diesem Spannungsfeld bewegt sich eine oft leidenschaftlich geführte Diskussion rund um die Digitalisierung. Als Krankenkasse wollen wir für Sie bei der Entwicklung die Chancen nutzen und Risiken ausschließen. Wo möglich und sinnvoll, werden wir Ihnen auch in Zukunft aktiv neue Services anbieten.

Eine Auswahl von bereits heute digital nutzbarer Mehrwerte bei uns finden Sie hier:

Neu und digital

WhatsApp – auf die Schnelle informiert

Schneller und bequemer geht's nicht: Ab sofort steht Ihnen die BERGISCHEN auch per WhatsApp zur Verfügung*. Zum Beispiel für die Anforderung von Infobroschüren oder für allgemeine Auskünfte über Zusatzleistungen. Einfach die  für die Anforderung von Infobroschüren oder für allgemeine Auskünfte über Zusatzleistungen. Einfach die **Telefonnummer 0212 2262-0** Ihren WhatsApp-Kontakten hinzufügen. Oder QR-Code scannen und abspeichern.
* Zu diesem Service gelten die Nutzungsbedingungen (AGB) von WhatsApp. Es können zum Schutz Ihrer Daten nur allgemeine und keine personenbezogenen Leistungsauskünfte über WhatsApp gegeben werden.

Neue Online-Datenbank für Kurse

Seit dem Sommer begrüßt Sie die Online-Suche für zertifizierte Gesundheitskurse im modernen Kleid. Am PC oder Smartphone finden Sie so einfach und schnell einen Kurs in Ihrer Nähe, zum Beispiel zum Thema Bewegung, Entspannung oder Ernährung. Tipp: Die BERGISCHEN übernimmt bis zu 2 x 250 € für Gesundheitskurse pro Jahr.
www.die-bergische-kk.de/kurssuche

Neues Portal für Arbeitgeber

Das Thema Sozialversicherung ist gerade für kleine Unternehmen nicht immer einfach zu durchschauen. Viele Arbeitgeber sind unsicher, ob und wofür die Krankenkasse, Minijob-Zentrale, Rentenversicherung, Unfallversicherung oder Agentur für Arbeit zuständig sind. Das neue Portal bietet Hilfe und Unterstützung zu den Meldepflichten der Arbeitgeber.
www.die-bergische-kk.de/aginfor

Digitale Bilder für die eGK

Ihr persönliches Bild auf der elektronischen Gesundheitskarte können Sie uns auch online schicken. Dafür autorisieren Sie sich einfach über Versichertennummer, Geburtsdatum und Postleitzahl und schicken uns digital Ihr neues Bild. Rund zwei Wochen später halten Sie Ihre neue Gesundheitskarte in den Händen.
www.die-bergische-kk.de/egkbild

Neue App für Kinder mit Amlyopie

Die BERGISCHEN bietet jetzt zusammen mit dem E-Health Start-up Caterna eine online-basierte Stimulationstherapie für Kinder mit Amlyopie. Die Sehfähigkeit der jungen Patienten wird damit in 90 Tagen spielerisch verbessert.
www.die-bergische-kk.de/caterna

Soziale Netzwerke

Aktuelle Neuigkeiten der BERGISCHEN finden Sie jederzeit und kostenfrei bei Facebook und Twitter. Zum Beispiel die Termine der Expertenchats, Aktionen, Ausflugstipps oder eine Vorschau auf die nächste Ausgabe des Kundenmagazins.
www.facebook.com/diebergische
www.twitter.com/bergische

Tipp zum Datenschutz: Wir nutzen die Plattformen nur zur allgemeinen Information und zum allgemeinen Austausch. Wenn Sie konkrete Fragen zu Ihren persönlichen Daten haben, helfen Ihnen die Mitarbeiter unseres **Telefonteams** unter **0212 2262-0** oder info@die-bergische-kk.de gerne weiter.

Politik macht Tempo

Der Gesetzgeber engagiert sich beim Thema Digitalisierung. Zugegeben: Das Tempo ist nicht mit der Wirtschaft vergleichbar. Wo Facebook innerhalb weniger Jahre weltweit mehr als eine Milliarde Nutzer gewann, verläuft etwa die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) weniger rasant. Die Politik hat das nach eigener Aussage erkannt und beim IT-Gipfel der Bundesregierung im Sommer dieses Jahres mehr Tempo versprochen.

Mit neuen Gesetzen für E-Government und E-Health sind dafür die Grundlagen geschaffen, und auch die eGK nimmt Fahrt auf: Die für die technische Umsetzung zuständige Gesellschaft für Telematik-Anwendungen der Gesundheitskarte (gematik) meldete im Juni Betriebsbereitschaft der bundesweiten technischen Infrastruktur. Mehr als 150.000 Praxen und knapp 2.000 Krankenhäuser werden an ein sicheres Netz angeschlossen – die Basis für zukünftige Mehrwertdienste wie Notfallausweis, Medikationsplan und Patientenakte.

Wer mehr wissen möchte: Im Deutschen Telemedizinportal der gematik gibt es mehr Informationen zum Fahrplan der Digitalisierung in Deutschland:
<https://telemedizinportal.gematik.de> ■

NEU: RUNDUM-VORSORGEPAKET FÜR UNTERNEHMEN

Gesundheitspartner im Bergischen Land



Moderne Gesundheitsangebote können in Unternehmen dazu beitragen, das Betriebsklima zu verbessern, die Motivation zu steigern, und den Krankenstand zu senken. Davon profitieren die Mitarbeiter genauso wie die Arbeitgeber.

TEXT Alf Dahl

Als Gesundheitspartner im Bergischen Land arbeiten wir hierfür exklusiv mit der Barmenia zusammen. Sie zählt zu den großen unabhängigen Versicherungsgruppen in Deutschland und hat ihren Sitz in Wuppertal. Das liegt für uns nicht nur räumlich nahe, sondern auch mit Blick auf Qualität mit Heimvorteil für unsere Kunden.

Gemeinsam bieten wir Unternehmen in der Region neue und maßgeschneiderte Möglichkeiten im Bereich der Vorsorge und Prävention. Das Herzstück: ein Rundum-Paket für die Mitarbeiter der Unternehmen unserer Region.

So funktioniert es

Die Basis ist ein speziell von der Barmenia entwickeltes Vorsorgepaket im Bereich der betrieblichen Krankenver-

sicherung (bKV). Unternehmen investieren gezielt in die Gesundheit ihres Personals – und das für gerade einmal 10,50 Euro monatlich je Mitarbeiter.

Entscheidet sich ein Arbeitgeber für das Vorsorgepaket, erhalten alle Mitarbeiter exklusive Vorsorge-Gutscheine. Beispielsweise für den kleinen und großen Intervall-Check, Schlaganfall- und Glaukom-Vorsorge (grüner Star) und urologische bzw. gynäkologische Ultraschalluntersuchungen. Der Arzt rechnet seine Leistungen einfach per Gutschein direkt mit der Barmenia ab.

Die BERGISCHE als Vorsorgepartner

Zusätzlich zu den umfangreichen Leistungen und Extras der BERGISCHEN können Sie damit kostenfrei eine Viel-

zahl erweiterter Vorsorgemöglichkeiten nutzen – wie ein Privatpatient. Dabei ist die Mitgliedschaft bei uns keine Voraussetzung. Als Vorsorgepartner beraten wir interessierte Arbeitgeber und Mitarbeiter in jedem Fall.

Eine Mitgliedschaft bei der BERGISCHEN bietet zusätzliche Vorteile mit attraktiven Zusatzleistungen im Wert von bis zu 1.000 € jährlich. Beispielsweise für zertifizierte Gesundheitskurse, Zuschüsse zu Brillen und Kontaktlinsen, professionelle Zahnreinigung, Gesundheitsreisen und individuelle Gesundheitsleistungen (iGel). ■



NEU AB 1. AUGUST 2017 Krankenversicherung der Rentner: Kinder jetzt anrechenbar

Ab dem 1. August können pro Kind pauschal bis zu 3 Jahre auf die Vorversicherungszeit für die Krankenversicherung der Rentner (KVdR) angerechnet werden. Diese neue Regelung verbessert den Zugang in die KVdR für die Personen, die in der zweiten Hälfte ihres Erwerbslebens die Berufstätigkeit aufgrund der Erziehung von Kindern unterbrochen haben und in dieser Zeit nicht gesetzlich krankenversichert waren. Auch Versicherte, die die Anspruchsvoraussetzungen bislang nicht erfüllt haben, können ab 1. August erneut geprüft werden. Hierzu wird lediglich ein formloser Antrag benötigt, inklusive entsprechender Nachweise, zum Beispiel Geburtsurkunden der Kinder. ■

Vorsorge aus Sicht der Mitarbeiter

Nach Umfragen zählen Zusatzleistungen des Arbeitgebers zu den Top-3-Nennungen auf der Wunschliste von Arbeitnehmern. Konkret begrüßen 58 % der Befragten eine arbeitgeberfinanzierte betriebliche Krankenversicherung – aber gerade einmal 4 % sind bereits darüber abgesichert (Quelle: Beratungsunternehmen Towers Watson. Befragt wurden 1.000 gesetzlich versicherte Arbeitnehmer zwischen 20 und 55 Jahren).

IN DIE GESUNDHEIT DER MITARBEITER ZU INVESTIEREN, LOHNT SICH:

VEREINFACHTE BEISPIELRECHNUNG

Anzahl der Mitarbeiter im Unternehmen:	175
Krankheitstage je Mitarbeiter (jährlich) (bundesweiter Durchschnitt)	14
Ausfallkosten = je Krankheitstag (bundesweiter Durchschnitt)	300 €
Ausfallkosten je Mitarbeiter (jährlich)	4.200 €
Ausfallkosten gesamt (jährlich)*	735.000 €
Investition pro Mitarbeiter (monatlich)	10,50 €
Investition pro Mitarbeiter (jährlich)	126 €
Gesamtkosten (jährlich)	22.050 €

ERGEBNIS

Die jährlichen Gesamtkosten für Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter amortisieren sich bereits ab einer Reduzierung der Ausfalltage je Mitarbeiter und Jahr um 0,42 Tage.

*) Aufgrund der Betriebsgröße ist eine Erstattung der Ausfallkosten im Rahmen des AAG-Verfahrens U1 nicht möglich.

Einladung für Arbeitgeber

Am Dienstag, 21. November 2017, feiert das Angebot seine Premiere.

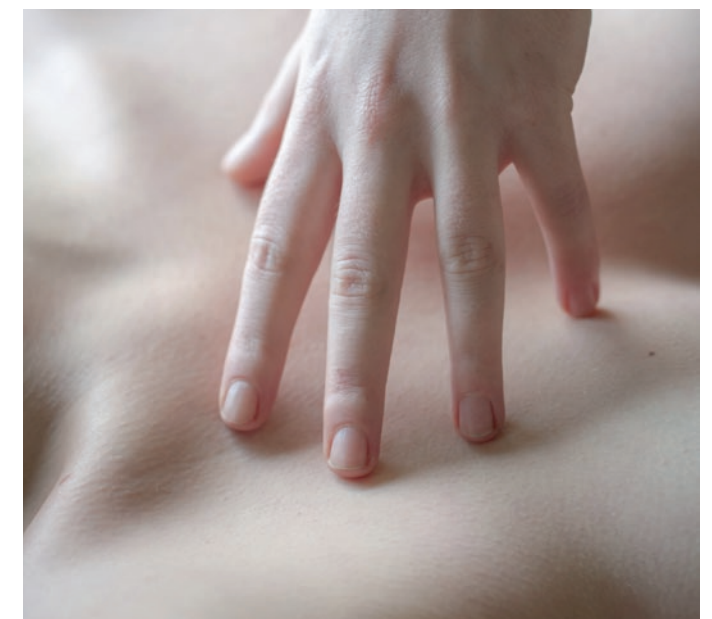
Die Barmenia und die BERGISCHE stellen Firmen das exklusive Vorsorgepaket für Unternehmer und Mitarbeiter vor. Erfahren Sie alles über die konkreten Vorteile für Ihr Unternehmen. Treffen Sie Experten, die Sie beraten und unterstützen. Klären Sie Ihre Fragen im Rahmen eines informativen und unterhaltsamen Abends in der Wuppertaler Villa Media.

Reservieren Sie jetzt Ihren kostenfreien Besuch unter www.die-bergische-kk.de/vorsorgepaket.

DISCOVERING HANDS Bessere Früherkennung von Brustkrebs

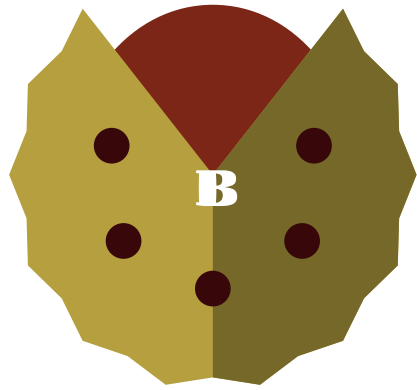
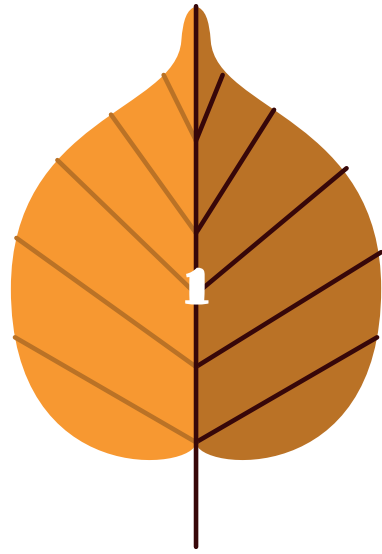
Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung von Frauen – jährlich werden in Deutschland knapp 60.000 Neuerkrankungen festgestellt. Eine frühzeitige Entdeckung sichert eine schonendere Behandlung und verbessert die Überlebenschancen der Patientinnen deutlich. Dafür setzt discovering hands® auf den überlegenen Tastsinn blinder und sehbehinderter Menschen. Die Methode ergänzt die Tastdiagnostik im Rahmen der ärztlichen Brustkrebsfrüherkennung. **Zusätzliches Extra** Kundinnen der BERGISCHEN erhalten die Untersuchung kostenfrei. ■

Weitere Infos www.die-bergische-kk.de/discoveringhands



HALLO HERBST

Die Früchte des Ahornbaumes schweben wie kleine Hubschrauber zu Boden, Drachen steigen in den Himmel, überall kullern Kastanien. Ganz schön was los im Herbst! Hier erfahrt ihr, wie man aus Blättern ein Memory-Spiel bastelt ... und ihr könnt sogar etwas gewinnen!

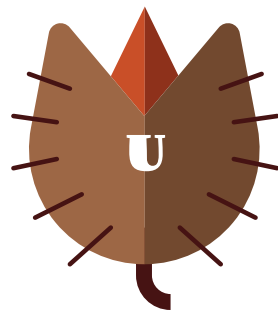
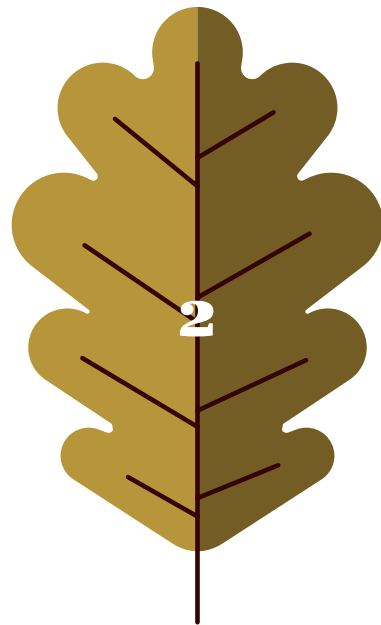


Blatt-Salat!

Hier hat der Herbstwind aber einiges durcheinandergewirbelt! Wisst ihr, welche Baumfrucht zu welchem Blatt gehört? Wenn ihr sie richtig zuordnet, ergibt sich daraus das Lösungswort für das Gewinnspiel. Übrigens: Das Blatt der Linde sieht aus wie ein Herz! Und: Im Gedicht gibt es noch einen kleinen Tipp!

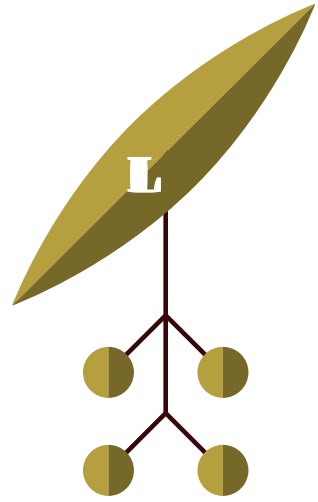
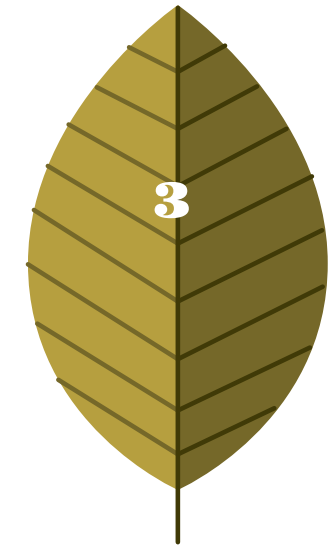
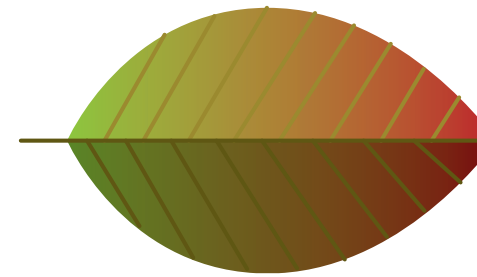
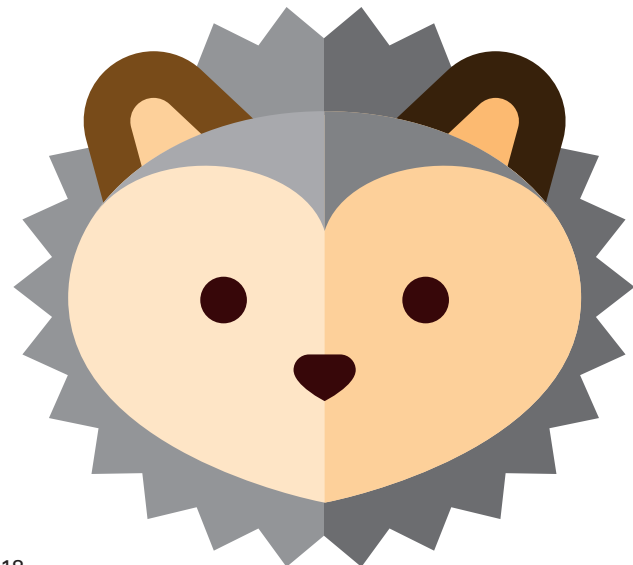
Blätter-Memory-Spiel!

Ihr benötigt: viele unterschiedliche kleine Blätter (jeweils zwei gleiche!), durchsichtige Klebefolie, hellen Tonkarton, eine Schere. Tonkarton in viele gleichgroße Quadrate schneiden, je ein Blatt in die Mitte eines Quadrates legen, Klebefolie ausschneiden und zum Schutz der Blätter darüberkleben, überstehende Folie am Rand abschneiden. Los geht's: Reihum deckt jeder Spieler zwei Karten auf. Wer zwei Gleiche findet, darf das Pärchen behalten und weitere zwei Karten aufdecken. Gewinner ist, wer zum Schluss die meisten Blätterpärchen hat!



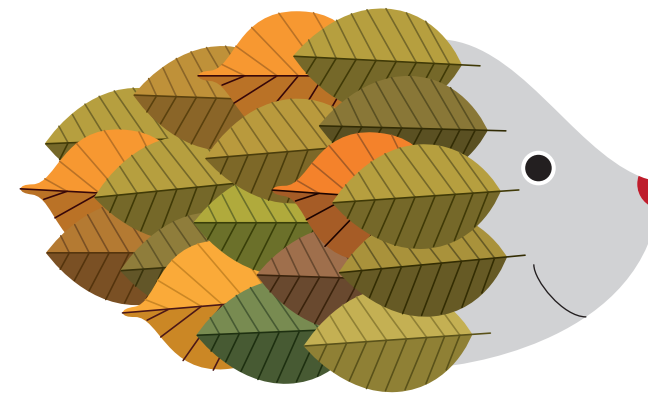
Igel in Not?

Beim ersten Kälteeinbruch sucht der Igel sich einen Schlafplatz, meistens in einem Laubhaufen. Falls ihr einen verletzten Igel findet, dann legt ihn ganz vorsichtig in einen Karton. Bringt ihn zur Igel-Station in Wuppertal (www.igelschutz-wuppertal.de) oder fragt den Tierarzt um Rat!



Warum wird ein Blatt rot?

Durch die Blattadern fließt der Saft, der den Baum mit Nährstoffen versorgt. Im Herbst zieht er sich in die Wurzeln zurück. Der grüne Farbstoff, das Chlorophyll, fehlt dem Laub dann. Übrig bleiben der gelbe Farbstoff Carotinoid und der rote Farbstoff Anthocyan, die den Blättern ihre gelbe bis feuerrote Färbung geben. Später fallen die Blätter ab. Baumkonfetti!

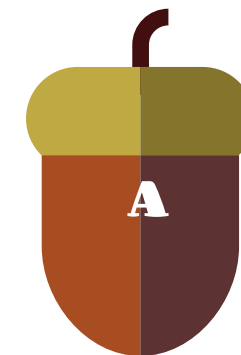
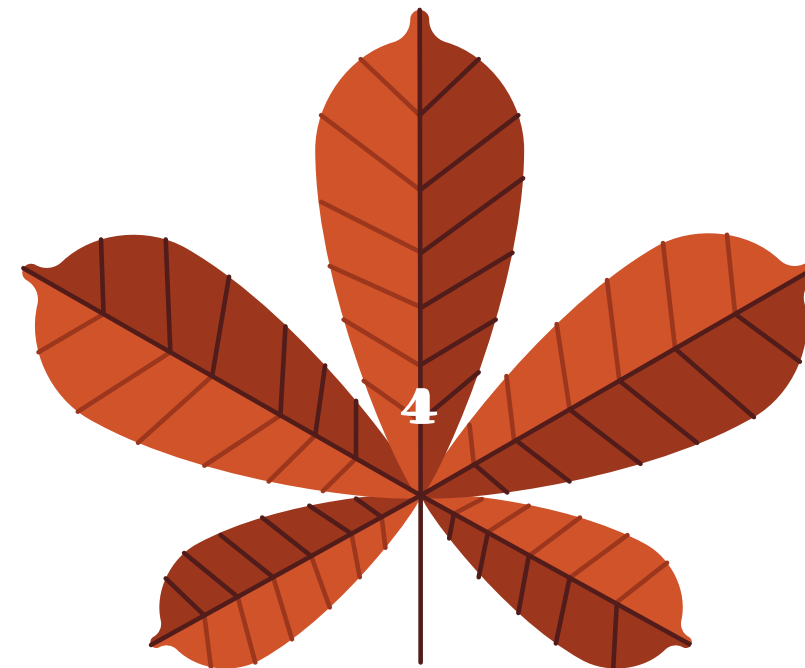


Herbstschmaus

Rehe fressen Eicheln, die haben einen Hut. Die Linde, sie trägt Nüsschen, die schmecken dem Wildschwein gut. Der Hirsch, der liebt Kastanien, Bucheckern mag die Maus. Die Frage ist, was du gern magst, denn: Baumfrucht ist heut aus!

Blätter frisch auf den Basteltisch?

Nein! Bevor ihr eure gesammelten Blätter zum Basteln verwendet, solltet ihr sie in einem Buch trocknen. Legt Zeitungspapier zwischen einige Buchseiten, ordnet die Blätter darauf an und packt einen Stapel Bücher auf das geschlossene Buch. Sind sie getrocknet, könnt ihr losbasteln. Vielleicht einen Laub-Igel? Schneidet den Igelkörper aus Tonpapier aus und klebt die Blätter fächerförmig aufeinander.



Gewinnspiel

Wie heißt das Lösungswort beim Blatt-Salat? Schreibt es auf eine Postkarte! Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Buches „Lustige Kastanienfiguren für kleine Künstler“ von Norbert Pautner. Bitte sendet eure Karte an **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen**. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Fermentiertes SUPERFOOD – haltbar, lecker und gesund

Fermentation ist eine uralte Methode, um Lebensmittel ohne Kochen haltbar zu machen und ihnen Geschmack zu verleihen.

Ob Sauerkraut, Kimchi oder Tsukemono – viele Kulturen kennen schmackhaftes Sauergemüse. Milchsauer vergorener Weißkohl, Rettich & Co. liegen heute wieder im Trend und gelten sogar als Superfood für den Darm.

TEXT Ira Schneider



Küchentrend Fermentation

Werden Sie auch zum Fermentista! – heißt es immer öfter auf Food-Blogs und im Kochbuchmarkt. Durch die Blogger-Szene ist die neue Begeisterung für fermentiertes Gemüse aus den USA auch nach Deutschland geschwappt. Experimentierfreudige Köche, Biologen und Gärtner präsentieren und kommentieren in Blogs wie „WILDE FERMENTE“ oder „SCHNELLES GRÜNZEUG“ mit Stolz ihre Ergebnisse. Ob traditionelle Rezepturen wie Schnippelbohnen oder neuartige Kreationen wie Karotte mit Küstentanne – einem Ferment beim Gären zuzuschauen, kann spannender sein als ein Krimi, wenn es nach einigen Tagen anfängt, ordentlich zu blubbern.

Gärgemüse mit Gesundheitsnutzen

Milchsäurebakterien sind das Geheimnis des Sauergemüses – weiß Buchautorin Katrin Thomas aus Berlin. Die Naturheilkundeberaterin und (Wild-)Kräuterfachfrau hat jüngst ein Rezeptbuch mit dem Titel „FERMENTIEREN: SUPERFOOD FÜR DEN DARM“ im Kneipp Verlag Wien herausgebracht. „Eine ganze Menge der für unsere Gesundheit so wichtigen Bakterien ist durch die industrielle Nahrungsmittelproduktion und Konservierung verloren gegangen. Beim Fermentieren, dem Gären(lassen) unter Sauerstoffausschluss, entstehen hingegen wertvolle Bakterien. Sie sorgen für die Gesundheit unseres Darms und damit für einen allgemein guten Gesundheitszustand – immerhin finden mehr als 70 Prozent unserer Immuntätigkeit im Darm statt“, sagt Katrin Thomas über ihre Motivation zu diesem Buch. Darüber hinaus seien fermentierte Produkte auch hervorragende Lieferanten von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Einer ganzen Reihe von „ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten“, wie zum Beispiel Unverträglichkeiten, Karies, Arthrose, Gicht, Verstopfung, Allergien oder Neurodermitis könne mit Fermenten wirkungsvoll begegnet werden. Menschen, die mit Gallenproblemen zu kämpfen haben oder empfindlich auf Histamine reagieren, sollten allerdings mit fermentierten Produkten vorsichtig sein, so die Buchautorin.

Das Prinzip der wilden Fermentation

Als Basis für das spontane oder wilde Fermentieren von rohem Gemüse dient eine Salzlake aus einem Liter Wasser und zwei gestrichenen Esslöffeln Meersalz. Das kleingeschnittene Gemüse wird mit Gewürzen und Kräutern in Gläser eingeschichtet und mit der Lake vollständig übergossen. Alternativ kann das Gemüse geraspelt und mit einem Esslöffel Salz auf ein Kilogramm Gemüse gestampft oder geknetet werden, bis der eigene Saft austritt und es bedeckt. Sobald das Ferment nach einigen Tagen bei Zimmertemperatur „arbeitet“ und die ersten Luftblasen aufsteigen, haben Milchsäurebakterien – die von Natur aus auf dem Gemüse sitzen – den Zucker in Kohl & Co. in Milchsäure umgewandelt. Schon nach drei bis fünf Tagen sind die fermentierten Köstlichkeiten verzehrfertig.

Fermentieren bereitet Freude und ist kreativ

„Fermentieren macht Spaß und ermöglicht einen neuen und eigenständigen Zugang zu Lebensmitteln. Da im Handel erhältliche Fermente wie Sauerkraut oder saure Gurken zusätzlich konserviert oder erhitzt wurden, sind darin keine lebenden Milchsäurebakterien mehr enthalten. Schon aus diesem Grund heißt das Motto: Selber machen!“, rät Katrin Thomas. Da Zutatenbeschaffenheit und Umgebungstemperatur nie gleich sind, läuft jede Gärung etwas anders. Fermentieren ist daher ein kreativer Prozess, der das Selbermachen immer wieder spannend gestaltet. Ein weiterer Vorteil: Die fermentierten Köstlichkeiten im Glas sind nicht nur schnell angesetzt und gesund, sondern auch als Pausensnack fürs Büro tauglich – findet die Autorin.

Gemeinsames Sauerkrautstampfen im Bergischen Land

Selbermachen und natürlichen Geschmack durch alte Konservierungstechniken bewahren, zählt auch zur Philosophie der Slow-Food-Bewegung. Im Bergischen Land lädt die Regionalgruppe von Slow Food Deutschland schon seit einigen Jahren im Oktober zum Sauerkrautstampfen ein. „Wir zelebrieren das Einmachen als Gruppen-Veranstaltung. Große und kleine Helfer raspeln und stampfen an einem Samstagvormittag, was das Zeug hält. Rund 200 Kilogramm Weißkohl legen wir in große Steintöpfe ein. Mit einer gemeinsamen Mahlzeit schließen wir das Event gebührend ab und freuen uns schon wieder aufs neue Kraut. Das schmeckt natürlich anders und viel besser als gekauftes. Denn eine milde Weißkohlsorte von einem Biobauern vom Vorgebirge, das handwerkliche Stampfen, Tontöpfe statt Chromsilos und das individuelle Bakterienklima machen unser Kraut so einzigartig“, so Bernward Geier vom Slow-Food Convivium Bergisches Land.

Powerkraut: Vitamin C für den Wintervorrat

Mindestens sechs Wochen muss der Weißkohl im Steintopf gären, bevor er zum Sauerkraut und Vitamin-C-Lieferanten für den Wintervorrat wird. Da das Fermentieren in den letzten Jahren stetig an Beliebtheit gewonnen hat und man mit dem Einmachen dem Verfall von wertvollen Lebensmitteln entgegenwirken kann, hat die Slow Food-Vereinigung sogar einen Ratgeber mit Rezepten zum Fermentieren aufgelegt. ■

Slow Food-Broschüre
„Fermentieren“ (nur online
als Download erhältlich)

[www.slowfood.de/publikationen/
broschueren](http://www.slowfood.de/publikationen/broschueren)

Links

www.wildkraeuter-berlin.de
www.wildefermente.de
www.schnelles-gruenzeug.de
www.slowfood.de/bergischesland



Superfood selber machen

Die Fermentationsrezepte, die Katrin Thomas für ihr Buch „Fermentieren – Superfood für den Darm“ kreiert hat, vereinen von japanisch über arabisch, thailändisch bis hin zu vietnamesisch Ideen aus aller Welt. Für ihre Fermente hat die Naturheilkundeberaterin zehn Gemüsesorten ausgewählt, an deren Beispiel sie die uralte Technik zeigt. Für die BERGISCHE hat die Autorin eines ihrer Lieblingsrezepte für den Herbst ausgesucht.

ROTKOHLFERMENT

- für 4 Gläser à 500 g
- 1 Rotkohl (Rotkraut)
- Meersalz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- 10–15 Wacholderbeeren

Zubereitung

Rotkohl so klein wie möglich schneiden, Strünke und äußere Blätter beiseitelegen. Kohl mit 2–3 TL Salz vermengen. Kneten, bis Saft austritt. Saft beiseite stellen.

Zwiebel und Apfel klein schneiden bzw. reiben und mit etwas Pfeffer und den Wacholderbeeren zum Kohl geben. Mehrmals durchwalken. In Gläser füllen, mit dem Rotkohlsaft aufgießen und, wenn nötig, mit Wasser auffüllen, 5 cm

bis zum Glasrand frei lassen. Strünke oder äußere Kohlblätter als Abschluss benutzen. Festdrücken.

Mindestens 3 Tage bei Zimmertemperatur mit nicht zugeschraubtem Deckel blubbern lassen. Dann Gläser zuschrauben und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit und Verwendung

Rotkohlferment schmeckt angenehm wie Salat. Es bleibt sehr lange knackig und frisch (8 Wochen oder länger) und passt als Beilage zu Brot, Reis und Kartoffelgerichten.

Tipp

Mit Weißkohl wird das Ganze zu Sauerkraut. Probieren Sie dieses Rezept auch mit anderen Kohlsorten wie Rosen-, Spitz- oder Blumenkohl, Brokkoli oder Chinakohl aus – es lohnt sich!



Kathrin Thomas
Therapeutin, Naturheilkundeberaterin und (Wild-)Kräuterfachfrau. Sie befasst sich seit Jahren mit dem Thema Fermentieren und bietet Workshops, aber auch Kräuterspaziergänge und Kochkurse an.



Ira Schneider
informiert!-Autorin

Buchtipps

Katrin Thomas, Fermentieren: Superfood für den Darm, Kneipp Verlag Wien, 2017

Cathrin Brandes, Fermentieren ganz einfach selbst gemacht, Umschau Verlag, 2017

Kate Walsh, Homemade Basics, dk Verlag, 2017

Dearbhla Reynolds, haltbar: fermentieren, säuern, einlegen, konservieren, blv-Verlag 2017

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
Hannah Blazjewski, 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,
pexels.com, photocase.de,
shutterstock.com, unsplash.com,
flaticon.com: freepik, eucalyp

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 10.08.2017

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

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten und die Erstattung der Dankschön-Prämie durchzuführen. Die oben genannten Daten werden für interne Auswertungszwecke gespeichert. Einer Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. 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 0212 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