

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

Ein Herz für Familie

Von Schwangerschaft bis Kinderflexi

BESONDERE MENSCHEN

Leidenschaft für Kultur und Kinder: Helga Rösner

NEUES BERATUNGSANGEBOT

Hilfsmittelservice bei der BERGISCHEN

FIT FÜR DEN WINTER

Soulfood gegen Erkältungen
Tipps für die Piste

4. Quartal 2017 / Ausgabe 71

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertencharts
Themenvorschau
- 04 Freizeittipps
Termine in der Region
- 05 Positive Entwicklung
Neue Angebote in 2017
- 05 Ausgezeichnet
Test-Ergebnisse 2017
- 05 Rückblick
Geschäftsbericht 2016
- 06 Extras für Familien
Der Kinderflexi
- 08 Leistungen für Familien
Rund um Schwangerschaft und Geburt

Gesundheit

- 09 Besserer Schutz für viele Mütter
Reform des Mutterschutzgesetzes
- 10 Fit für die Piste
Vorbereitung für Wintersportler

Im Bergischen

- 11 Tipps in der Nähe
*Pistengaudi für Flachlandtiroler
Mit Gewinnspiel!*
- 12 Besondere Menschen
*Mit Leidenschaft für Kultur und Kinder
Helga Rösner im Porträt*
- 14 Soziale Einrichtungen
*Ein Ort des Abschieds und glücklicher Momente
Bergisches Kinder- und Jugendhospiz*

Notiert

- 16 Ärztliches Qualitätsnetzwerk „solimed“
Neue Kooperation
- 17 Hilfsmittelberatung
Neuer Service

Für euch

- 18 Seid gewarnt, ich bin getarnt
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 Gemüse-Kicks für Wintermuffel
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der letzten Ausgabe stand die Bundestagswahl noch bevor. Politisch bewertet das Ergebnis jeder für sich, genau wie die Entwicklung nach der Wahl. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe scheint alles wieder offen zu sein. Gesundheitspolitisch wünsche ich mir, dass das Modell einer staatlich gesteuerten Bürgerversicherung vom Tisch bleibt. Das Gesundheitswesen braucht eher mehr als weniger Qualitätswettbewerb. Nur so profitieren Sie als Kunde von Vorteilen.

Eine gute Gelegenheit, Ihnen konkrete Neuerungen für 2018 bei der BERGISCHEN vorzustellen: Unser Beitragssatz bleibt stabil. Gleichzeitig erweitern wir die Leistungen für Sie. Zum Beispiel für Familien mit dem „Kinderflexi“. Inklusive Baby-Schwimmen, PEKiP-Kurs, Trageberatung und vielem mehr. Neu ist auch unsere Kooperation mit dem ärztlichen Qualitätsnetz solimed, das die gesundheitliche Versorgung im Bergischen Land verbessert.

Apropos Qualität: Im Auftrag des Magazins Focus Money hat das Deutsche Finanz-Serviceinstitut (DFS) die Finanzstärke der Krankenkassen in Deutschland getestet. Die BERGISCHE wurde mehrfach ausgezeichnet, mehr dazu lesen Sie auf Seite 5.

Wir nennen das „Qualität mit Heimvorteil“. Voller Leistungsumfang mit fairem Preis-Leistungs-Verhältnis, als Premium-Angebot zu attraktiven Konditionen. Das ist der Antrieb unseres kontinuierlichen Wachstums. Für 2018 wünschen wir uns die Fortsetzung dieses erfreulichen Trends.

Um auch den „Heimvorteil“ noch stärker zu würdigen, lesen Sie ab dieser Ausgabe Porträts besonderer Menschen und Organisationen aus der Region. Der Anfang einer Serie, weil das Bergische Land es verdient hat, dass seine Geschichten entdeckt und erzählt werden.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich viel Freude beim Lesen und vor allem ein gesundes und glückliches neues Jahr.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

8. Januar 2018, 20:30 – 22:00 Uhr:
**Mein Wohlfühlgewicht:
 der gesunde Weg zur
 Wunschfigur**

Viele Menschen kämpfen mit ihrem Gewicht und setzen sich dabei selbst unter Druck. Was hilft wirklich, um sein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten, erfahren Sie in unserem Expertenchat.

12. Februar 2018, 20:30 – 22:00 Uhr:
**Umgang mit Alkohol:
 Wann wird es gefährlich?**

Ein Glas Rotwein hier, zwei Feierabendbierchen da – Alkohol ist in unserer Kultur allgegenwärtig. Zwischen Genuss und Sucht ist oft ein schmaler Grat. Alle Fragen zum Thema „Alkohol“ beantwortet der Expertenchat.

12. März 2018, 20:30 – 22:00 Uhr:
**Depressionen, ADHS: Wenn
 die Kinderseele krank ist**

Psychische Probleme sind im Kindesalter häufiger als angenommen. Bei welchen Anzeichen sollten Eltern aufmerksam werden? Erfahren Sie es in unserem Expertenchat.



Expertenchat verpasst?:

Besuchen Sie uns einfach unter www.die-bergische-kk.de/expertenchat und laden Sie sich bequem die Protokolle der vergangenen Expertenchats als PDF-Dokumente herunter oder rufen Sie uns an unter 0212 2262-0.

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

10. Januar 2018, 18:00 Uhr
**BERGISCHE Vorteile
 richtig nutzen**

Kostenloser Infoabend in allen drei Kundenzentren in Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach. Erfahren Sie alles über Ihre Vorteile und Extraleistungen der BERGISCHEN im Jahr 2018. Gleich telefonisch Plätze sichern oder per WhatsApp reservieren unter 0212 2262-0 oder unter www.die-bergische-kk.de/anmeldung

10. Januar 2018
**Giora Feidmann und das Rastrelli Cello
 Quartett**

Songs der Beatles genial arrangiert. Außergewöhnlicher Musikabend in der Lutherkirche in Solingen. Infos unter www.solingen.de/de/veranstaltungen/feidman-plays-beatles/

01. März 2018
**Magie und Zauberei
 im Rittersaal**

Das Zauberduo Alexander Hunte und Martin Köster entführt Erwachsene und Kinder in eine Welt des Staunens. www.solingen.de/de/veranstaltungen/golden-ace-8337517/

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Ab sofort finden Sie in der informiert! zwei neue Rubriken, in denen Menschen und soziale Organisationen oder soziale Einrichtungen im Bergischen porträtiert werden.

Kennen auch Sie einen besonderen Menschen, von dem Sie meinen, dass er einmal mit seiner Geschichte oder seinem Engagement für das Bergische Land vorgestellt werden sollte? Dann schreiben Sie uns.

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.

Neu! Per Whatsapp
 Telefonnummer
 0212 2262-0



Facebook
www.facebook.com/diebergische

Twitter
www.twitter.com/bergische

BERGISCHE KUNDENZUFRIEDENHEIT

Positive Entwicklung 2017

Das Jahr 2017 hat sich bei der BERGISCHEN positiv entwickelt. Unser umfangreiches Angebot an Leistungen und Services ist weiter gewachsen. Zum Beispiel mit dem Sozialen Dienst oder der online-basierten Stimulationstherapie für Kinder mit Amblyopie.

TEXT Alf Dahl

Das fanden auch unsere Kunden klasse: Ihre Zufriedenheit ist erneut gestiegen. Zum 5. Mal in Folge verlieh uns der TÜV Saarland das Qualitätssiegel für Serviceleistungen. Schnell, kompetent, freundlich und zuverlässig, so das Urteil. Mit der Note 1,8 das beste Ergebnis seit dem Start der Zufriedenheitsbefragung.

Die gute Entwicklung bestärkt uns in der Strategie, Ihnen weiterhin ein Premium-Angebot zu attraktiven Konditionen zu bieten. Wir nennen das „Qualität mit Heimvorteil“. So möchten wir Sie auch im Jahr 2018 begeistern. ■



Ausgezeichnet: Test-Ergebnisse 2017

TEXT Alf Dahl

Wiederholt wurde die BERGISCHEN in den vergangenen Jahren für attraktive Zusatzleistungen und Services prämiert. Im großen Test der Ausgabe 34/17 untersuchte das Deutsche Finanz-Serviceinstitut (DFS) exklusiv für Focus Money die Finanzkraft der Krankenkassen in Deutschland.

Die BERGISCHEN wurde im Ergebnis mehrfach ausgezeichnet: für ihre niedrigen Verwaltungskosten, die gute Finanzkraft und eine sehr hohe Liquidität. Daneben wurden die Bilanzen der Krankenkassen hinsichtlich Transparenz und Wachstum verglichen. Auch hier schnitt die BERGISCHEN überdurchschnittlich gut ab.

Für den Finanzstärke-Check hatte das DFS bei 85 Krankenkassen die entsprechenden Daten angefragt. Lediglich 45 Krankenkassen bewiesen Transparenz und machten vollständige Angaben. Diese Krankenkassen kamen in die Wertung.

Ein sehr gutes Resultat auch in den diesjährigen Tests der Stiftung Warentest: In der Ausgabe 9/2017 der Zeitschrift Finanztest wird die BERGISCHEN unter anderem für die höchsten Zuschüsse für Gesundheitskurse und Gesundheitsreisen positiv hervorgehoben. Verglichen wurden die Angebote der mitgliederstärksten Krankenkassen-Arten in Deutschland. ■

Rückblick: Geschäftsbericht 2016

TEXT Alf Dahl

Der Geschäftsbericht der BERGISCHEN für das Jahr 2016 wurde veröffentlicht.

Neben einem wirtschaftlichen Rückblick auf die Geschäftsergebnisse des vergangenen Jahres finden Sie darin auch spannende Ein- und Ausblicke zur BERGISCHEN. Den vollständigen Bericht (PDF) lesen Sie online unter www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht. Oder scannen Sie einfach den QR-Code.



Das Fazit: Die BERGISCHEN blickt auf ein gutes und von Kontinuität geprägtes Jahr zurück. Gleichermaßen sind die Investitionen in Leistungen und die Zahl der Kunden auch im Jahr 2017 weiter gewachsen. Ein Ergebnis, auf das wir stolz sind – und ein klares Zeichen für alle Kunden und Mitarbeiter, dass die BERGISCHEN auf dem richtigen Weg ist. ■





NEUES EXTRA FÜR FAMILIEN

Der Kinderflexi für Kinder und Eltern

Bei der BERGISCHE sind besonders viele Familien mit Kindern versichert. Nicht nur deshalb kennen wir die Bedürfnisse von Eltern besonders gut. Sondern auch, weil wir selbst Kinder haben.

TEXT Alf Dahl

Als Familie brauchen Sie Sicherheit, Service und Leistungen, die zu Ihnen passen. Daher begleiten wir Sie mit vielen exklusiven Angeboten. Zum Beispiel mit speziellen Schwangerschaftsvorsorgen, Geburtsvorbereitungskursen für Partner und der Übernahme von Osteopathie. Sie kennen diese Leistungen bereits als „Flexibonus“, und nicht nur bei Familien ist er wegen seiner Vielfalt sehr beliebt. Ausführliche Informationen finden Sie unter www.flexibonus.de. Das Angebot haben wir jetzt mit dem neuen „Kinderflexi“ erweitert. Denn ab sofort sollen auch kleine Versicherte und Familien belohnt werden, die etwas für ihre Gesundheit tun.

Kinderflexi: Extras bis 300 € auch für Ihr Kind

Genießen Sie mit Ihrem Kind die Innigkeit beim PEKiP-Kurs, entspannen Sie zusammen beim Baby-Yoga oder Baby-Shiatsu? Solche schönen Erlebnisse fördert die BERGISCHE jetzt mit bis zu 50 €, zwei Mal im Jahr.

Mögen Sie die Wärme und Schwerelosigkeit beim Baby- und Kleinkinderschwimmen? Die BERGISCHE beteiligt sich mit bis zu 50 € alle zwei Jahre an den Kosten Ihres Kurses. So können Sie und Ihr Kind von Geburt an bis zum Alter von 5 Jahren insgesamt drei Mal von der Förderung profitieren.

Weil aller Anfang schwer ist, beteiligen wir uns jetzt auch an den Kosten einer Stoffwindel- und Trageberatung oder einer Baby-Massage, jährlich mit bis zu 50 €.

Viele Eltern schätzen Osteopathie als neuen und sanften Weg in der Medizin. Mit behutsamen Griffen werden Selbstheilungskräfte mobilisiert. Dabei unterstützen wir Sie und Ihre Kinder mit 150 € pro Jahr.

Der Zahnfee allerdings machen wir es so schwer wie möglich: Die BERGISCHE übernimmt die Kosten einer professionellen Zahnreinigung mit bis zu 70 € einmal pro Jahr – auch für Milchzähne. Profitieren Sie außerdem von unserer Beteiligung für Brillen und Kontaktlinsen: mit bis zu 100 € pro Familienmitglied innerhalb von drei Kalenderjahren. So behalten alle im familiären Trubel zumindest optisch den Durchblick. Alle Informationen und Voraussetzungen zum neuen Kinderflexi finden Sie unter www.kinderflexi.de. Möchten Sie mehr wissen und wünschen eine persönliche Beratung? Rufen Sie uns einfach an: 0212 2262-0. Unser Serviceteam berät Sie gern. ■



Tipps für eine kleine Atempause:

Sind Kinder krank, fordert das Eltern besonders. Sorge, Pflege und Schlafmangel knabbern an den Nerven. Dem entkommt man nicht. Aber kleine Tricks geben ein bisschen neue Kraft:

Schnupperkurs

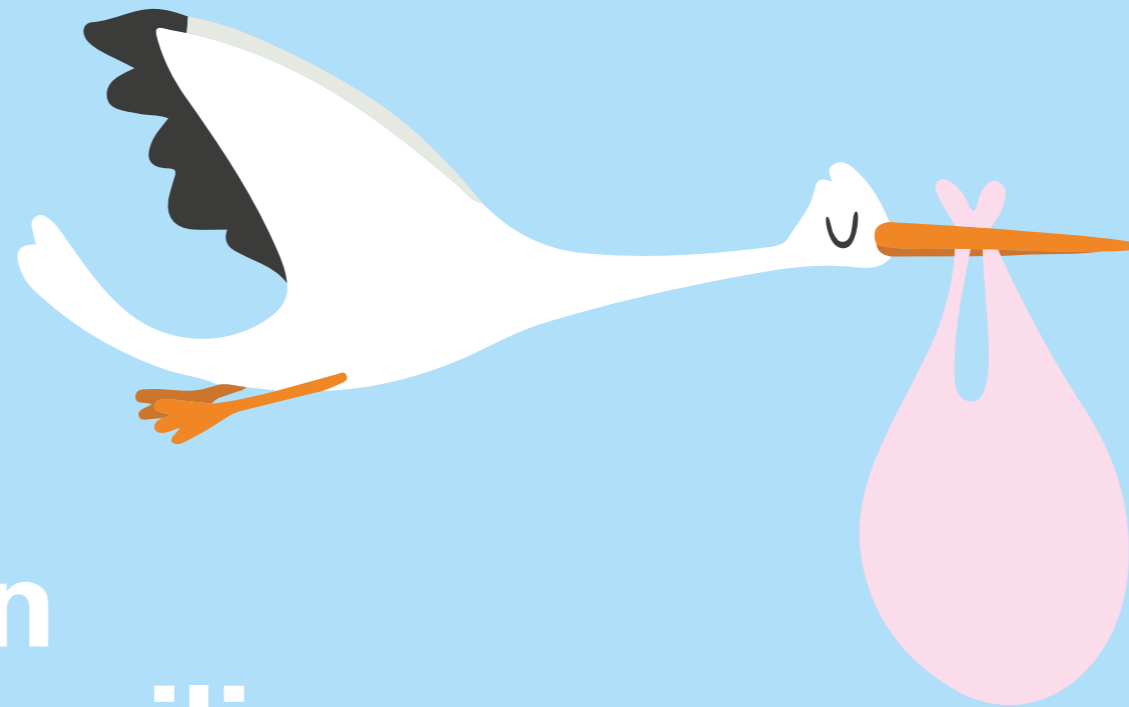
Den Duft von Zitronen- und Pfefferminzöl tief einatmen. Beide Aromen hellen die Stimmung auf und fördern die Konzentration. Vorsicht bei Allergien.

Klassischer Armguss

Einfach Waschbecken mit kaltem Wasser füllen und nacheinander beide Unterarme für ca. 30 Sekunden eintauchen. Belebt und vertreibt die Müdigkeit im Kopf.

Wussten Sie schon?

Kinder, die bereits als Babys regelmäßig in den Genuss von Bade-Gymnastik kamen, zeigen später ein besseres körperliches Koordinationsvermögen, etwa beim Greifen und beim Gleichgewicht. Das untersuchte eine Langzeitstudie aus Norwegen. Babys im Alter von drei Monaten konnten bereits aufrecht auf der Handfläche des Trainers im Wasser stehen.



RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Unsere Leistungen für Sie und Ihre Familie

Von der Kostenübernahme für spezielle Vorsorgeuntersuchungen über die persönliche „Gesund schwanger“-Betreuung, den neuen Kinderflexi bis hin zu Mutter/Vater & Kind-Kuren, die BERGISCHE begleitet Sie und Ihre Familie zuverlässig von Anfang an.

TEXT *inside partner*

Schwangerschaft

Mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt für die werdenden Eltern. Bereits vom ersten Tag an stehen wir Ihnen während dieser Zeit mit vielfältigen Informationen und Angeboten zur Seite. So erhalten Sie selbstverständlich alle notwendigen Vorsorgeuntersuchungen für Sie und Ihr Kind.

Darüber hinaus stehen Ihnen – im Rahmen des Flexibonus – bis zu 300 € aus den verschiedensten Bereichen zur Verfügung: ob Schwangerschaftsvorsorge, Hebammenrufbereitschaft oder die Kostenübernahme für einen Geburtsvorbereitungskurs, an dem der Partner teilnimmt. Zudem profitieren Sie von einer vollen Erstattung der Hebammenhilfe, sämtlicher, verordnungsfähiger Arznei-, Verband- und Heilmittel sowie der Klinikentbindung.

Sie können aufgrund Ihrer Schwangerschaft oder Entbindung den Haushalt nicht weiterführen? Dann haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine Haushaltshilfe.

Wenn Sie mehr über diese und weitere Leistungen erfahren möchten, dann fordern Sie am besten unser Informationspaket für Schwangere an. Es enthält viele nützliche Tipps und Hinweise, die Sie zu Beginn einer unvergleichbaren Zeit gut nutzen können.

Geburt

Eins ist sicher: Wenn das Baby erst mal auf der Welt ist, ändert sich für Sie fast alles – und zwar von jetzt auf gleich. Schön, wenn Sie dann eine Krankenkasse an Ihrer Seite haben, die Hilfestellung bietet.

Unser Rat: Nehmen Sie sich in den ersten Wochen nach der Geburt ausreichend Zeit für Ihr Kind – die BERGISCHE unterstützt Sie bei vielen Formalitäten und Pflichten.

Neu: Kinderflexi

Mit dem Kinderflexi profitieren Familien ab dem 1. Januar 2018 von zahlreichen neuen Extras bei der BERGISCHE. Angefangen bei der Förderung von PEKiP-Kursen, Baby-Yoga und Baby-Shiatsu über Baby- und Kleinkinderschwimmen bis hin zur Baby-Massage und Beratungen speziell für junge Eltern. Ab Seite 6 lesen Sie mehr zu dem exklusiven neuen Angebot.

Fragen zu unseren Leistungen?

Sie möchten mehr über die zahlreichen Leistungen der BERGISCHE erfahren? Für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt steht Ihnen unser Team „Junge Familie“ zur Verfügung – telefonisch unter der 0202 74 74 79-60 oder per Mail an baby@die-bergische-kl.de. ■

REFORM

Besserer Schutz für viele Mütter

Das seit 1952 bestehende und seitdem kaum geänderte Mutterschutzgesetz (MuSchG) wurde einer grundlegenden Reform unterzogen und auf den aktuellen Stand der Zeit gebracht. Nachdem der Bundesrat dem Vorhaben am 12. Mai 2017 zugestimmt hatte, wurden die Neuregelungen Ende Mai 2017 im Bundesgesetzblatt veröffentlicht. Die ersten Änderungen sind bereits in Kraft getreten; weitere folgen Anfang 2018.

TEXT *inside partner*

Welche Änderungen gelten bereits?

Verlängerte Mutterschutzfrist bei Behinderung des Kindes
Grundsätzlich beginnt und endet der Mutterschutz sechs Wochen vor der Entbindung bzw. acht Wochen danach. Wenn vor Ablauf der acht Wochen nach der Entbindung bei dem Kind eine Behinderung ärztlich festgestellt wird, verlängert sich die nachgeburtliche Schutzfrist auf zwölf Wochen. Bisher galt diese verlängerte Schutzfrist nur bei Früh- und Mehrlingsgeburten.

Kündigungsschutz bei Fehlgeburten

Frauen, die nach der zwölften Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleiden, erhalten so lange Kündigungsschutz, als hätten sie ein lebendes Kind geboren. Diese Frist beträgt vier Monate nach der (Fehl-)Geburt. Ein besonderer Schutz für die Mütter, die diese schwierige Zeit bewältigen müssen. Voraussetzung hierfür ist, dass dem Arbeitgeber zum Zeitpunkt der Kündigung die Fehlgeburt nach der zwölften Schwangerschaftswoche bekannt ist oder sie ihm innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung mitgeteilt wird.

Welche Änderungen gelten ab 2018?

Einbeziehung von Schülerinnen und Studentinnen

Der Mutterschutz galt bislang für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Für Schülerinnen und Studentinnen hingegen gab es keine einheitlichen Regelungen. Dies ändert sich nun – ab 2018 werden auch sie in den Mutterschutz (also auch in die Schutzfristen) einbezogen. Allerdings besteht die Möglichkeit, die Schutzfrist nach der Entbindung zu beenden, wenn die Schülerin oder Studentin dies ausdrücklich bei der Ausbildungsstelle beantragt.

Nacht-, Sonn- und Feiertagsarbeit

Nachtarbeit bleibt für Schwangere weiterhin verboten. Eine Beschäftigung zwischen 20:00 Uhr und 22:00 Uhr ist jedoch möglich, wenn die Schwangere zustimmt, eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorliegt und sie nicht allein arbeiten muss. Darüber hinaus muss der Arbeitgeber für die Beschäftigung eine Genehmigung bei der zuständigen Aufsichtsbehörde beantragen. Auch das Sonn- und Feiertagsarbeitsverbot wird gelockert. Künftig können Schwangere in allen Branchen, in denen Sonntagsarbeit gängig ist, ihren Einsatz anbieten. Das geschieht allerdings auf freiwilliger Basis und kann jederzeit widerrufen werden.

Anpassung des Mutterschaftsgeldes bei Entgeltveränderungen

Während der Schutzfristen zahlt die Krankenkasse Mutterschaftsgeld in Höhe von maximal 13 Euro kalendertäglich. Die Höhe des Mutterschaftsgeldes orientiert sich bislang am Arbeitsentgelt der letzten drei Monaten vor Beginn der Schutzfrist. Beträgt das entfallene Arbeitsentgelt mehr als 13 Euro kalendertäglich, zahlt der Arbeitgeber einen Zuschuss zum Mutterschaftsgeld, der diese Differenz ausgleicht. Ab 2018 gilt: Ändert sich die Höhe des Arbeitsentgelts während der Schutzfrist, wird auch die Höhe des Mutterschaftsgeldes angepasst. ■

Fit für die Piste

Rein in die Gondel, ab auf die Piste: Endlich ist die Ski-Saison da. Strahlende Sonne und Pulverschnee unter den Füßen sind für jeden Wintersportler verführerisch. Aber ohne Vorbereitung rauf auf den Berg und direkt die Piste hinunterzusausen, ist keine gute Idee. Wer will schon nach der ersten Abfahrt schlappmachen oder gerissene Bänder riskieren? Nur wer fit ist, fährt auch sicher. Wintersportler sollten sich gut auf den Ski- oder Snowboardurlaub vorbereiten. Höchste Zeit also, sich für die Piste bereit zu machen.

TEXT Hannah Blazejewski

„Ein ganzjähriges Sportprogramm mit Lauf- oder Walking-Einheiten sowie Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen sind optimal“, sagt Ulf Ramspott. Der Sportwart des Ski-Club 1952 Wermelskirchen steht selbst seit Kindesbeinen auf Skiern, war bis zum Teenageralter aktiver Rennläufer und Mitglied der Verbandsmannschaft des Westdeutschen Skiverbandes. Heute agiert er als Vereins- und Bezirkssportwart und trainiert das Alpineteam des Vereins in der Skihalle Neuss. „Viele Aktive in unserem Verein sind nicht nur Wintersportler, sondern nehmen auch in der restlichen Jahreszeit an Kursen wie Lauftreffs oder Skigymnastik teil“, sagt Ramspott.

Wie oft und wie lange man trainieren sollte, hängt von der eigenen Grundfitness ab. Ideal sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Dabei ist ein Ganzkörper-Programm sinnvoll, denn beim Skifahren werden die meisten großen Muskelbereiche beansprucht. „Neben Beweglichkeit und Koordination ist eine gute Grundkondition wichtig, auch um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und dadurch das Verletzungsrisiko zu minimieren“, erklärt Ulf Ramspott. Gerade in den Nachmittagsstunden würden sich viele Wintersportler verletzen, weil sowohl Kondition als auch Konzentration nachlassen. Außerdem seien die Pistenverhältnisse nachmittags nicht mehr so wie noch bei den ersten Schwüngen am Morgen. „Vor allem im Frühjahr ist der Schnee am Nachmittag weich und es bilden sich Schneebuckel, die den Läufer plötzlich ausbremsen“, so Ramspott.

Die Vorbereitung auf den Skiurlaub kann schon mit Trockenübungen im heimischen Wohnzimmer beginnen. Anregungen dafür gibt es im Internet und in Fachmagazinen. „Besser ist, man schließt sich einer Gymnastikgruppe an“, rät Ulf Ramspott. Gemeinsames Schwitzen motiviert und macht mehr Spaß. Außerdem achten ausgebildete Übungsleiter auch auf die korrekte Ausführung der Übungen. „Gerade Übungen, die beispielsweise die Kniegelenke oder den Rücken belasten können, sollten richtig ausgeführt werden“, erklärt der Vereinssportwart.

Ist der lang ersehnte Skiurlaub endlich da, sollten es Wintersportfreunde jedoch nicht gleich übertreiben. Bei den ersten Anzeichen einer Erschöpfung, besser eine Pause einlegen und erst mal durchatmen. Ein Skiurlaub ohne Hüttenpause ist sowieso nur halb so schön. ■

Pistengaudi für Flachlandtiroler

Zum Skifahren braucht man Berge, Schnee und Außentemperaturen um den Gefrierpunkt — das stimmt nur zum Teil. Denn auch im flachen Rheinland gibt es Pistenspaß und Schneegestöber. Und zwar das ganze Jahr über, zum Beispiel in Neuss.

TEXT Hannah Blazejewski FOTO © Skihalle Neuss

In der Skihalle Neuss können Wintersports-Fans zu jeder Jahreszeit bei frostigen minus drei Grad rodeln, Ski fahren und snowboarden. Zwölf in der Hallendecke integrierte Schneekanonen pusten täglich bis zu 80 Kubikmeter Schnee in die kalte Hallenluft.

Weißes von oben bekommen die Wintersportler in Neuss jedoch nur selten ab. Die Pisten werden dann beschneit, wenn die Besucher ihre Skier längst abgeschliffen haben. Vor der Öffnung am Morgen präparieren Pistenbullys die frisch berieselten Hänge für den nächsten Skitag.

„Unser Angebot richtet sich an Anfänger, Fortgeschrittene und Experten“, sagt Ricarda Meier von der Allrounder-Unternehmensgruppe, die die Skihalle betreibt. „Viele Besucher nutzen unsere Skikurse, um das Skifahren zu testen oder um sich auf den Winterurlaub vorzubereiten.“ Genau wie in den Outdoor-Wintersport-Regionen geht die (Haupt-)Saison im Rheinland von Oktober bis zu den Osterferien. „Die meisten Gäste kommen in den Weihnachtsferien und an den Wochenenden von Dezember bis Februar“, sagt Ricarda Meier. Und dann kann es auf der 300 Meter langen Hauptpiste und an den drei Liften ganz schön trubelig werden.

Wer es etwas ruhiger mag, sollte deshalb lieber in der warmen Jahreszeit die überdachte Piste hinuntersausen.

„Gerade in den Sommermonaten können unsere Gäste den Pulverschnee des Neusser Gletschers genießen. In dieser Zeit sind die Pisten üblicherweise leerer“, rät Ricarda Meier. Wenn auch in den Alpen der letzte Schnee weggetaut ist, kommen Athleten aus aller Welt zum Renntraining auf die Indoor-Piste.

Für alle, die neu oder unsicher auf den Brettern sind, gibt es eine separate Anfänger- und Kinderpiste. Zwei Zauberteppiche sorgen für einen bequemen Aufstieg: Die Förderbänder transportieren Wintersport-Neulinge die 100 Meter lange und 40 Meter breite Piste hinauf, die mit einem Gefälle von zehn bis fünfzehn Prozent gut für die ersten Schwünge geeignet ist.

Auch Schlittenfahrer kommen auf den drei Rodelbahnen auf ihre Kosten. Und weil das Skifahren ohne Alpenambiente nur halb so viel Spaß macht, verwandelt eine 7.000 Quadratmeter große Bannerfläche die nackten Hallenwände in ein Bergwelt-Panorama, für Hüttenzauber sorgt die Gastronomie mit Käsespätzle und Kaiserschmarrn. ■

JEVER FUN SKIHALLE Neuss
An der Skihalle 1, 41472 Neuss
www.allrounder.de

Gewinnspiel

Lust auf eine Pistengaudi? Gewinnen Sie mit etwas Glück 2 x 2 Tageskarten im Wert von 37 € für die Skihalle Neuss.

Einfach unter dem Stichwort „PISTENGAUDI“ 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. März 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht teilnehmen.





PORTRÄT HELGA RÖSNER

Mit Leidenschaft für Kultur und Kinder

Die Büroleiterin der Wuppertaler Orgeltage und der Bürgerstiftung für Kinder in Wuppertal erzählt von ihrem Engagement im Bergischen Land.

TEXT/FOTO Alf Dahl

Die Freude ist ihr anzusehen. Wir treffen uns für das Foto in der Historischen Stadthalle in Wuppertal. „Ein fast magischer Ort für Musik“ – so hat die große Pianistin Hélène Grimaud sie einmal genannt. Der Große Saal begeistert und inspiriert Künstler aus aller Welt immer wieder aufs Neue. Ein Stück Heimat für Helga Rösner. Akustisch einer der besten Säle Europas, architektonisch ein Schmuckstück und ausgestattet mit modernster Technik, bietet er Raum für Kulturgenuss vom Feinsten. Nicht umsonst begleitet Helga Rösner hier das jährliche Auftaktkonzert der Wuppertaler Orgeltage. Ihre Augen strahlen noch ein bisschen mehr als sonst, wenn sie vom großartigen Klang und der tollen Kulisse erzählt.

Die Musik ist für sie eine weltliche Sache. Als prägendes Element der abendländischen Kirchenmusik kann die Orgel sehr viel mehr sein als die Begleitung religiöser Zeremonien. Etwa mit Einflüssen aus dem Jazz oder in Konzerten mit Improvisationen und Pantomime.

Sieben Jahre organisiert sie bereits die Orgeltage. Sieben Jahrzehnte verbinden sie mit dem Bergischen Land. Und mit ihrem Sohn und zwei Enkeln. Als Kind der Nordstadt blickt sie zurück auf ihre Ausbildung zur Industriekauffrau. Es war die Zeit des Wirtschaftswunders, als die Firma Pistor-Ketten in Wuppertal noch Schneeketten produzierte. Die hatte sie auch auf ihrem VW Käfer, wenn im Tal mal wieder richtig Winter war.

Damals wie heute schätzt sie das Bergische Land für das viele Grün. Wenige Kilometer trennen die Stadt von der schönen Landschaft rund um Velbert oder Solinger Berühmtheiten wie der Müngstener Brücke. Mit der Wupper verbindet sie Erinnerungen an Rhein und Mosel, Wasserspielplätze in jungen Jahren.

Nach der Lehre ging es Mitte der 60er-Jahre zur Firma Hacoba. Die Arbeit im Sekretariat war weniger wild, als es das Jahrzehnt vermuten ließ. Gleichwohl legten die damals geknüpften Kontakte den Grundstein für ihr heutiges kulturelles und soziales Engagement.

Bis dahin vergingen drei Jahrzehnte, 1970 bis 2000. So bunt diese Jahre waren, boten sie Helga Rösner berufliche Kontinuität. Mehr als das: Die Zeit bei

dem Wuppertaler Architekten Rolf-Peter Henning war eine Erfüllung. „Nie ein böses Wort“, bleibt mir aus ihrer Erzählung besonders im Ohr. Zeigt das doch, wie wichtig Harmonie für Menschen ist.

Im Jahr 2010 klingelte dann unverhofft ihr Handy. Statt wie damals über Fernschreiber kam die Anfrage per Skype. Ein persönliches Gespräch später war die Sache unter Dach und Fach: Objektverwalterin zweier Immobilien im Bergischen Land, darunter auch die Calvinstraße 15 – Heimat des Wuppertaler Kundenzentrums der BERGISCHEN. Im gleichen Jahr erweiterte sich ihre Rolle um die Organisation der Orgeltage. Daneben setzt sie sich bereits seit 2006 als Sekretärin der Bürgerstiftung für Kinder in Wuppertal ein.

Der Verein engagiert sich mit Förderprojekten für Kinder. Schwerpunkt ist die Unterstützung von Kindergärten im Bereich Sprache und Bewegung. Erzieherinnen lernen zum Beispiel die Gebärdensprache, in Bewegungsräumen können die Kinder auf Matten und Turngeräte toben, und die Bergische Musikschule ermöglicht spielerisch erste musikalische Erfahrungen. Finanziell greifen dem Verein der Lions- und Leo-Club, Rotary Club, die Johanniter-Stiftung, die Sparkasse und einzelne Bürger sowie Firmen des Bergischen Landes unter die Arme.

Im Elberfelder Büro an der Ekkehardstraße hält Helga Rösner die Fäden in der Hand. Trotz der stolzen Summe von mehr als 62.000 €, die 2017 an Spenden zusammengekommen sind, reicht das Geld längst nicht für alle Kinder, wie sie ein bisschen traurig feststellt. Umso stärker ist ihre Entschlossenheit, dieses Ergebnis im kommenden Jahr zu übertreffen.

So leidenschaftlich wie harmonisch schließt sich damit der Kreis. Helga Rösner hat eine tolle Geschichte, die wir gerne erzählen. Sie ist weit mehr als nur unsere Ansprechpartnerin für das Wuppertaler Kundenzentrum und nebenbei zufriedene Kundin der BERGISCHEN. Ein besonderer Mensch, stellvertretend für die vielen besonderen Menschen unter uns.

Oft erkennen wir das nicht auf den ersten Blick. Doch es lohnt sich, wenn wir uns aufmerksam begegnen und zuhören. ■



BERGISCHES KINDER- UND JUGENDHOSPIZ BURGHOLZ IN WUPPERTAL

Ein Ort des Abschieds und doch glücklicher Momente

Im Bergischen Städtedreieck liegt das Kinder- und Jugendhospiz Burgholz. Das helle und freundliche Haus im Grünen bietet schwer kranken jungen Menschen und ihren Familien eine liebevolle und professionelle Betreuung. Katja Kaul stellt Ihnen diese besondere soziale Einrichtung vor.

TEXT Katja Kaul

Für alle Beteiligten war es ein Herzensprojekt, das am 21. März 2015 Wirklichkeit wurde. An diesem Tag fand auf dem Gelände des ehemaligen städtischen Kinderheims „Zur Kaisereiche“, die Einweihung des Bergischen Kinder- und Jugendhospizes Burgholz statt. Über 2.000 Besucher nahmen damals daran teil, darunter der rheinische Präses Manfred Rekowski und der Kölner Erzbischof Maria Kardinal Woelki. Gebaut wurde das Haus, das insgesamt zehn Plätze für schwerstkranke Kinder und Jugendliche bietet, vom Caritasverband Wuppertal/Solingen, der Diakonie Wuppertal und der Bethe-Stiftung.

Haus im Grünen

Das von Wald umgebene Haus ist nur wenige Minuten von der Wuppertaler Innenstadt entfernt. 30 Mitarbeiter, darunter Kinderkrankenschwestern, Therapeuten und Pädagogen kümmern sich mit großer Hingabe und Kompetenz um die erkrankten Kinder und ihre Familien. Deren Wünsche und Bedürfnisse nimmt man hier ernst. Für die Leiterin Merle Fells und ihr Team ist es eine Herzensangelegenheit, dass sich ihre Gäste wohlfühlen. Ihr Haus soll nicht nur ein Ort des Abschieds sein, sondern auch eines der Lebensfreude und der glücklichen Momente.

Rund um die Uhr für die Gäste da

Die unheilbare Erkrankung eines geliebten Menschen ist eine Überforderung, von der immer die gesamte Familie betroffen ist. Plötzlich ist der Alltag von der Sorge um das erkrankte Kind geprägt und die Familie in eine neue Lebenswirklichkeit katapultiert. In dieser Ausnahmesituation steht man den Familien hier bereits ab dem Tag der Diagnose unterstützend und beratend zur Seite. Den erkrankten jungen Menschen wird hier ein Leben gemeinsam mit ihren Familien ermöglicht. Man bezieht Eltern und Geschwister mit in die Betreuung ein und ist rund um die Uhr, an guten und an schlechten Tagen, für sie da.

Kennenlern-Nachmittage

Die erste Kontaktaufnahme zu einem Kinder- und Jugendhospiz fällt meist schwer. Dessen ist man sich hier durchaus bewusst und bietet den Familien sogenannte „Kennenlern-Nachmittage“ an. An diesen Nachmittagen, zu denen eine vorherige Anmeldung notwendig ist, können die Familien die Räumlichkeiten und das Konzept des Hauses kennenlernen.

Dieser erste persönliche Austausch soll dabei helfen, Berührungspunkte zu überwinden. Außerdem nimmt man sich hier Zeit, um intensiv auf alle Fragen einzugehen.

Freude, spielen, toben und lachen


Wer bei dem Wort „Hospiz“ an einen Ort denkt, über dem unentwegt ein verdunkelter Himmel der Trauer hängt, wird feststellen, dass auch hier gespielt, getobt und gelacht wird. Die großzügigen Räumlichkeiten sind hell und modern, die liebevoll eingerichteten Einzelzimmer sind behindertengerecht und verfügen über einen direkten Zugang zum Garten. Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Elternküche, einen Raum der Stille und einen Entspannungsbereich. Auch Eltern und Geschwisterkinder können hier Ruhe finden und wieder neue Kraft schöpfen.

Persönlicher Abschied

Im Burgholz sieht man sich dem Hospizgedanken verpflichtet der das Sterben als Teil des Lebens begreift. Den unheilbar erkrankten jungen Menschen während ihres Aufenthalts ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben bis zum Tod zu ermöglichen, ist ein erklärtes Ziel der Einrichtung. Ganz im Geiste von Cicely Saunders, der Begründerin der modernen Hospizbewegung: „Du zählst, weil du bist. Und du wirst bis zum letzten Augenblick deines Lebens eine Bedeutung haben.“

Unterstützer sind willkommen

Verwirklicht werden konnte das Hospiz nur dank zahlreicher Unterstützer und einer großzügigen Spendenbereitschaft. Zu den prominenten Unterstützern des Hospizes gehören die Schauspielerin Veronica Ferres, die Schirmherrin des Hauses ist, aber auch der Journalist Günther Wallraff und der ehemalige NRW-Ministerpräsident Jürgen Rüttgers, die sich als Botschafter der Einrichtung dafür einsetzen, dass der Spendenstrom nicht versiegt. ■

 Bergisches Kinder- und Jugendhospiz Burgholz, Zur Kaisereiche 105, in 42349 Wuppertal. Falls auch Sie die Arbeit des Hospizes unterstützen möchten, finden Sie weitere Informationen, sowie alle Kontaktdaten im Internet unter: www.kinderhospiz-burgholz.de



NEUE KOOPERATION

Ärztliches Qualitätsnetzwerk solimed

Menschen arbeiten seit Jahrtausenden erfolgreich zusammen. Im Dorf, als Genossenschaft oder im Verein. Kooperationen sind ein sozialer und wirtschaftlicher Faktor. Gelungene Zusammenarbeit macht zufrieden und bringt Erfolg.

TEXT Alf Dahl

Ein gutes Beispiel dafür ist der Zusammenschluss von mehr als 130 Solinger Ärzten, Kliniken und Pflegeeinrichtungen zum Qualitätsnetzwerk „solimed“. Ihr Ziel: die Qualität der medizinischen Versorgung zum Wohle und Nutzen der Patienten zu verbessern.

Neue Kooperation

Die BERGISCHE hat eine Kooperation mit „solimed“ vereinbart. Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten der BERGISCHEN. Die Nutzung ist freiwillig. Erklären Sie dafür einfach Ihre Teilnahme Ihrem betreuenden Arzt von „solimed“.

Bessere Versorgung

Erreicht wird die optimierte Versorgungsqualität durch eine enge Vernetzung untereinander. Die Patienten profitieren bei „solimed“ von abgestimmten, optimalen Abläufen ihrer Behandlung: Von der Vorsorge über die Diagnostik und Therapie bis zur Nachsorge, Betreuung und Versorgung.

So kann zum Beispiel die Chronifizierung (Dauerhaftigkeit) gesundheitlicher Beschwerden durch eine rechtzeitige und umfassende Diagnostik vermieden werden. Gleiches gilt für Mehrbelastungen durch Doppeluntersuchungen oder ggf. stationäre Aufenthalte. Dank der elektronischen Vernetzung der Netzwerkpartner fließen Informationen besser, den Patienten ist schneller geholfen.

Die Fachrichtung der Ärzte ist dabei so vielfältig wie ihre Anzahl. Bei „solimed“ kooperieren Allgemeinmediziner, unterschiedlichste Fachärzte wie z. B. für Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie oder Gynäkologie, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen. Ausführliche Informationen zu allen Ärzten finden Sie auf www.die-bergische-kk.de/solimed. ■

NEUER SERVICE BEI DER BERGISCHEN

Hilfsmittelberatung für bessere Versorgung

Die Versorgung der Kunden mit Hilfsmitteln ist eine Kernaufgabe von Krankenkassen. Das Angebot ist ebenso vielfältig wie die Einsatzmöglichkeiten. Mehr als 30.000 Hilfsmittel sind im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gelistet. Von Badehilfen über Einlagen bis hin zu Prothesen und Mobilitätshilfen ist alles dabei.

TEXT Alf Dahl



Detlef Fuhrmann
Hilfsmittelberater

Angesichts der großen Auswahl und Angebote der Sanitätshäuser ist ein Überblick nicht immer einfach. Mit der neuen Hilfsmittelberatung steht die BERGISCHE Ihnen als Kunde jetzt persönlich zur Seite. Unsere Experten haben dabei ein klares Ziel: das Hilfsmittel für Ihren individuellen Bedarf zu finden.

Detlef Fuhrmann ist seit dem 1. August 2017 Experte bei der BERGISCHEN für die Hilfsmittelberatung. Er blickt auf eine mehr als 25-jährige Erfahrung als Geschäftsführer eines Sanitätshauses und bundesweit tätiger Hilfsmittelberater zurück.

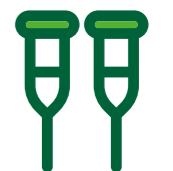
informiert!: Früher Sanitätshaus, heute Krankenkasse. Warum der Wechsel?

DETLEF FUHRMANN: In der Praxis habe ich häufig erlebt, dass die Kunden nicht die beste Beratung bekommen haben. Sondern häufig wirtschaftliche Interessen des Anbieters im Vordergrund standen. Mein Ideal ist eine rein bedarfsorientierte Versorgung mit Hilfsmitteln. Was zählt, ist der individuelle Bedarf des Kunden. Hier wird genau dieser Ansatz gelebt.

Der Gesetzgeber hat die Beratungsmöglichkeit durch neutrale externe Hilfsmittelberater unter anderem aus Datenschutzgründen untersagt. Daher bietet die BERGISCHE diesen Service jetzt „aus einer Hand“.

informiert!: Wie sieht Ihre Arbeit in der Praxis aus?

DETLEF FUHRMANN: Auf Basis der ärztlichen Verordnung schauen wir uns an, ob das Hilfsmittel die geeignete Versorgung für unseren Kunden ist. Dabei interessieren wir uns auch für Details: Passt der Rollstuhl wirklich in den Aufzug oder ist er zwei Zentimeter zu breit? Das kann entscheidend sein. Schließlich sind viele Hilfsmittel „maßgeschneidert“ und für unsere Kunden eine sehr persönliche Sache. Dafür besuchen wir Sie auf Wunsch auch mal zu Hause, um zu prüfen, ob alles passt. ■



SEID GEWARNT, ICH BIN GETARNT!

Es geht um Täuschungsmanöver der Natur. Ihr lernt Tiere kennen, die sich perfekt verstecken, erfahrt welche Tricks sie dabei anwenden und könnt etwas Tolles gewinnen. Also, viel Glück: Genaues Hinschauen lohnt sich!



Die Stabschrecke

Im Regenwald hängt sie tagsüber mit ihrem langgezogenen Körper und dünnen Beinchen starr in einem Strauch. Ihre Fressfeinde sehen nur einen dünnen Ast. Doch, kaum wird es dunkel: Ein Ast der läuft, wie sonderbar ...!



Der Karnevalstintenfisch

Er ahmt das Aussehen und Verhalten anderer Tierarten nach. Bei Gefahr, verwandelt er sich plötzlich in eine Seeschlange, taucht kurz darauf als Flunder ab, oder wird eine Meeresspinne. Toller Kostümwechsel!



Der Teppich-Krokodilfisch!

Er ist flach wie ein Bettvorleger und lebt auf dem Meeresgrund. Man findet ihn im Roten Meer und im Indischen Ozean. Sein Trick: Am Rand seines Körpers hat er einen Hautlappen, der seine Umrisse verschleiert.

WINTERRÄTSEL

Aussehen wie der Hintergrund, ist auch für Hasen sehr gesund. Im Winter wechsele ich mein Fell, erst bin ich dunkel und dann hell. Nein, nicht bloß hell, eher schneeweiß – Hast Du ne' Ahnung, wie ich heiß?



GEWINNSPIEL

1 Welches Tier trägt seine Tarnung schon im Namen?

- U Graslibelle
- A Das wandelnde Blatt

2 Warum hat ein Zebra Streifen?

- O Sie machen schlank.
- S Durch sie verschwindet es in der vor Hitze flirrenden Luft.

3 Weshalb hat ein Rehkitz weiße Punkte auf dem Fell?

- T Es passt sich seiner Umgebung an.
- B Fressfeinde halten es so für einen giftigen Pilz.

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



Wie heißt das Lösungswort beim Quiz? Schreibt es auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Buchs „Meister der Tarnung - Überlebenskünstler in der Tierwelt“ und drei Exemplare des Kartenspiels „Coloretto“. Bitte sendet Eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 1. März 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht teilnehmen.

Gemüse-Kicks für Wintermuffel

Gerade in der kalten Jahreszeit benötigt unser Körper eine Extraportion Vitamine, die ihn stark machen gegen Winterblues und Erkältungen. Verpackt in leckere, kreative Rezepte schmeckt heimisches Gemüse wie Grünkohl, Kürbis und Co noch mal so gut. Ernährungsexpertin und Buch-Autorin Dagmar von Cramm hat uns verraten, was im Winter fit macht und wie Groß und Klein mehr Lust auf Gemüse bekommt.

TEXT/FOTO Ira Schneider

Was hat jetzt Saison?

In den Wintermonaten sind vor allem Kohl- und Wurzelgemüse wie Wirsing, Grünkohl, Weiß-/Rotkohl, Rosenkohl, Steckrüben, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Möhren und Schwarzwurzeln aus heimischem Anbau zu haben. Salate wie Endivien- und Feldsalat und auch Kürbisse und Kartoffeln bereichern das Angebot von hier außerdem.

Schmackhaft vorbeugen und fit werden

Aktuelle Studien belegen, dass es in unserer täglichen Ernährung oft an Gemüse, Vollkorn und Obst fehlt. Diese pflanzlichen Lebensmittel spielen jedoch eine entscheidende Rolle für die Immunabwehr. „Gemüse, Vollkorn und Obst haben die höchste Nährstoffdichte, was Vitamine und Mineralstoffe angeht - also besonders viel Nährstoff pro Kalorie. Das betrifft gerade die Abwehr stärkenden Vitamine A, C und E. Außerdem sind ihre Ballaststoffe Voraussetzung für eine gesunde Darmmikrobiota, die wiederum Bedingung für eine gute Immunabwehr ist. Und viele ihrer Bioaktivstoffe wirken antibakteriell und antioxidativ und stärken so unsere Widerstandskräfte“, so Diplom-Ökotrophologin Dagmar von Cramm, die gleich mit zwei neuen vegetarischen Kochbüchern Familien und Kitas Lust auf mehr Obst und Gemüse machen möchte.

Heimisches Gemüse neu entdecken

Dass der Winter nicht eintönig grau, sondern auf dem Teller schön bunt sein kann, beweisen Kreationen wie Rübli-Risotto oder Nuss-Apfel-Ecken. „Gehen Sie mal auf den Wochenmarkt: Das macht Appetit. Suchen Sie nach tollen, neuen Rezepten. Und machen Sie sich einen Speiseplan für die Woche, den Sie auch realistisch umsetzen können. Ein Lokal, das sich auf regionale und saisonale Gerichte spezialisiert hat, kann ebenfalls Anregung bieten und auf die Sprünge helfen“, rät Dagmar von Cramm Wintermuffeln, die noch nicht so recht wissen, wie sie die Sache „Extraportion Vitamine“ angehen sollen. Damit zu Hause am Herd das Gemüseschnippeln Spaß macht, empfiehlt die Fachfrau gutes Handwerkszeug: „Scharfe Messer, große und kleine, sind das A und O. Und lieber gar nicht schälen - in der Schale sind besonders viele Abwehrstoffe. Die Pflanze schützt sich auch damit“, so von Cramm. Spiralschneider, mit denen sich Möhren- und Zucchini-Nudeln für farbenfrohe Salate, Pfannengerichte oder klare Suppen schneiden lassen, machen vielen Köchen ebenfalls Appetit auf mehr Gemüse.

Bergische Küche vegetarisch kreativ

Dagmar von Cramm, die in Wuppertal aufgewachsen ist, mag auch die Bergische Küche. In ihren neuen Büchern finden sich Rezepte wie Himmel und Erde, Pillekuchen oder Waffeln - die eine Brücke zu ihrer früheren Wuppertaler Heimat aus Kindertagen schlagen. „Die Bergische Küche ist zum Glück gar nicht so fett- und fleischlastig, weil es eine eher arme Küche war. Frisches Gemüse und Obst dagegen fehlt oft“, sagt die Buchautorin, weshalb sie zu den Waffeln lieber einen Obstsalat der Saison statt „stieven Ries“ serviert. „Apfel, Birne, Physalis, Orangen und Mango bieten den perfekten Vitaminmix. Bei den Waffeln selbst kann man ein Ei durch zwei EL Leinsamen in 60 ml Wasser eingeweicht ersetzen. Und unbedingt Vollkornmehl oder die graue Type 1050 verwenden - wer mag nimmt bergischen Dinkel statt Weizen“, so Dagmar von Cramm, die am meisten den bergischen Rübstiel im Südbadischen vermisst.

Kerniges für den Stoffwechsel

Dass Gemüse nicht nur als Beilage, sondern auch in Kombination mit kernigen Zutaten wie Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen ein tolles Hauptgericht für die ganze Familie sein kann, zeigen fantasievolle Gerichte wie „Grünkohlgrauen“ oder „Perlenkuchen“, ein Quinoa-Bohnen-Eiermix mit Kartoffeln auf dem Blech gebacken und Paprikadip. „Eisen spielt eine wichtige Rolle für die Sauerstoffversorgung und Vitalität. Deshalb sind Sesam, auch in Form von Tahin, Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse besonders wichtig. Dazu enthalten sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Kartoffeln enthalten nicht nur Vitamin C, sondern auch Eiweiß, das mit Hühnereiweiß die höchste biologische Wertigkeit überhaupt hat. Hülsenfrüchte liefern ebenfalls Eiweiß und jede Menge Ballaststoffe für eine gesunde Darmmikrobiota. Wenn man sie keimen lässt, liefern sie sogar noch viel Vitamin C“, weiß Dagmar von Cramm. ■

Gemüse einkaufen in der Region – unsere Wochenmärkte
www.bauern-in-wuppertal.de
www.solingerwochenmarkt.de
www.wochenmarkt-gl.de

Buchtipps



DAGMAR VON CRAMM
Familie in Form vegetarisch - Fit werden und schlank bleiben
 Stiftung Warentest



MUSELLA STIFTUNG (HRSG.)
 UND DAGMAR VON CRAMM
Das Veggie-Kochbuch für die KITA - Mehr als 75 Rezepte, die Groß und Klein schmecken
 Herder Verlag



DANA SHULTZ
Vegan. Einfach. Lecker. 30 Minuten oder 10 Zutaten oder 1 Topf. 101 pflanzliche, meist glutenfreie und köstliche Rezepte
 Narayana Verlag



PERLENKUCHEN MIT DIP

Quinoa-Bohnen-Eiermix mit Kartoffeln auf dem Blech gebacken und Paprikadip. Ein Rezept aus dem Band „Das Veggie-Kochbuch für die Kita, Herder Verlag. Für 1 Blech (10 Portionen):

300 g Quinoa
Salz
200 g kurze grüne TK-Bohnen
3 rote Paprikaschoten (ca. **600 g**)
400 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
30 g Butter zum Einfetten
100 ml Milch (**3,5%** Fett)
6 Eier
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
150 g Schmand
150 g mildes Ajvar (Würzpaste aus Paprika)

Zubereitung

- 500 ml Wasser mit Quinoa und ½ TL Salz aufkochen. Quinoa bei kleiner Hitze 15 Min. ausquellen lassen. Nach 5 Min. die Bohnen dazugeben und mitgaren. Danach in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
- Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Die Kartoffeln pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit der Butter einfetten und die Kartoffelscheiben darauflegen.
- Milch und Eier unter den Quinoa-Mix rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf den Kartoffelscheiben verteilen. Zwei Drittel der Paprikawürfel darüberstreuen. Die Masse im Backofen 25 Min. backen.
- Den Schmand mit Ajvar und den übrigen Paprikawürfeln verrühren. Den Kuchen in Quadrate schneiden und mit dem Dip auftischen.

Variante: Statt Quinoa können Sie 600 g gegarte Reste von Reis, Couscous oder anderem Getreide verwenden. Die TK-Bohnen kurz andünsten und untermischen

GRÜNKOHLGRAUPEN

Ein Rezept aus dem Band „Familie in Form vegetarisch“, Stiftung Warentest. Für 4 Portionen:

600 g Grünkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
150 g Gerstengraupen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
30 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Den Grünkohl von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Gerstengraupen zugeben und kurz mitdünsten. Dann den Grünkohl zugeben und zusammenfallen lassen. Mit 300 ml Wasser aufgießen und 20 - 25 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Parmesan darüberstreuen.



Dagmar von Cramm
Dagmar von Cramm ist Ökotrophologin und Publizistin mit bergischen Wurzeln in Wuppertal. Sie ist Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Herausgeberin des Magazins „eat healthy“. Besonders am Herzen liegt ihr die gesunde Kinder- und Familienküche. Als Mutter von drei erwachsenen Söhnen hat sie dabei jede Menge praktische Erfahrung gesammelt. Mit diesen Rezepten macht sie uns Lust auf mehr Gemüse in der Winterküche.



Ira Schneider
informiert!-Autorin

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 Blazejewski, Alf Dahl,
Katja Kaul, Ira Schneider, Britta Stein,
inside partner

IMPRESSUM

Redaktionsleitung
Petra Koppenhagen

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

Foto-/Bildnachweis:

S. 22: © Jörn Rynio
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, istockphoto.com,
pexels.com, unsplash.com,
flaticon.com: freepik, eucalyp

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 17.10.2017

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.



Machen Sie mit Umfrage zur Digitalisierung

Uns interessiert Ihre Meinung: Welche Wünsche haben Sie bei digitalen Services? Wie bewerten Sie neue Kommunikationskanäle? Wie beurteilen Sie das aktuelle Angebot?

Anfang 2018 startet die BERGISCHE eine große Umfrage zur Digitalisierung. Machen Sie mit und sagen uns Ihre Meinung. Ihre Antworten helfen uns, neue Angebote noch besser an Ihren Wünschen auszurichten. Die Ergebnisse veröffentlichen wir exklusiv für Sie in der nächsten Ausgabe.

Ihre Teilnahme erfolgt anonym und dauert nur wenige Minuten.

Ja, ich möchte an der Umfrage teilnehmen.

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-408, nutzen Sie den Onlinefragebogen unter www.die-bergische-kk.de/umfrage oder scannen Sie einfach den QR-Code.



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

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

Machen Sie mit bei der **großen Umfrage** zur Digitalisierung

Sagen Sie uns Ihre Meinung zur Digitalisierung. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Welche Dienste schätzen Sie schon heute? Jetzt mitmachen, online unter
www.die-bergische-kk.de/umfrage oder einfach über den QR-Code.



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.

