

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

## **KINDERFLEXI**

Bis zu 300 € Zuschuss für  
Osteopathie und Trageberatung

## **ACHTUNG, POLLENALARM!**

Tipps zur Allergieprävention

## **BESONDERE MENSCHEN**

Adolf Oppermann

# Eistrends

Erfrischend andere Rezepte für selbst gemachtes Eis



## Inhalt

- BERGISCHE intern**
- 04 Expertenchats  
*Themenvorschau*
  - 04 Freizeittipps  
*Termine in der Region*
  - 05 Ausgezeichnetes Engagement  
*Netzwerk Bergisch-Kompetent*
  - 06 EU-Regeln zum Datenschutz  
*DSGVO tritt in Kraft*
- Gesundheit**
- 08 Tattoos  
*Kunst, die unter die Haut geht*
  - 10 Achtung, Pollenalarm!  
*Tipps zur Allergieprävention*
- Im Bergischen**
- 11 Tipps in der Nähe  
*Wasserskianlage Langenfeld*  
**Mit Gewinnspiel!**
  - 12 Besondere Menschen  
*Porträt Adolf Oppermann*
  - 14 Einfach Ehrensache  
*Engagement bei den Solinger Maltesern*
- Notiert**
- 16 Osteopathie und Trageberatung  
*Kinderflexi bis zu 300 € Zuschuss*
  - 17 clever für kids  
*Mehr für Ihre Kinder*
- Für euch**
- 18 Hurra, wir fliegen!  
**Mit Gewinnspiel!**
- Ernährung**
- 20 Selbst gemachtes Eis  
*Mit Rezepten*
- 23 **WM-Gewinnspiel!**



*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

in der Presse ist neuerdings wieder eine Menge über die gesetzlichen Krankenversicherung zu lesen. Vieles ist in Planung, manches Realität. Zum Beispiel die Rückkehr zur Parität bei den Beiträgen für Mitglieder und Arbeitgeber ab Anfang 2019.

Ob das gut oder schlecht ist, lässt sich heute noch nicht sagen. Es hängt von der generellen Entwicklung der Ausgaben und Einnahmen der gesetzlichen Krankenversicherung ab. Wir werden das natürlich für Sie beobachten. Fakt ist: Als BERGISCHE legen wir großen Wert darauf, dass alle unsere Kunden von Leistungen und Services profitieren. Das gilt für Menschen genau wie für Unternehmen.

Arbeitgeber freuen sich nicht nur über gesündere Mitarbeiter, sondern auch über kompetente und tatkräftige Unterstützung des eigenen betrieblichen Gesundheitsmanagements. Nicht umsonst engagieren wir uns bewusst mit anderen Unternehmen im Bergischen Land für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf (mehr dazu auf Seite 5).

Das sind zwei Beispiele von vielen. Weil die BERGISCHE genauso ein Unternehmen aus der Region ist – noch dazu mit Wurzeln als Betriebskrankenkasse. Deshalb wissen wir genau, was sich Menschen und Unternehmen beim Thema Gesundheit und Krankenkasse wünschen. „Qualität mit Heimvorteil“ fasst das für uns wieder einmal prägnant zusammen.

In dieser Sommerausgabe erwarten Sie außerdem wieder viele bunte Themen. Zum Beispiel farbige Tattoos oder das Blau der Wasserski-Anlage in Langenfeld. Als leuchtendes Beispiel für ehrenamtliches Engagement stellen wir Ihnen die Malteser mit ihren Erste-Hilfe-Kursen vor. Außerdem Adolf Oppermann, der auch in dunklen Stunden seiner an Demenz erkrankten Frau beistand und mit seinem Blog betroffenen Menschen hilft.

Wo auch immer Sie persönlich den Sommer und die Ferien verbringen, ob weit weg oder ganz nah: Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

# Expertenchats im Portal Gesundheit

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

9. Juli 2018, 20:30 – 22:00 Uhr

## Hautschutz: Der richtige Umgang mit der Sonne

Ob gesund oder nicht ist oft eine Frage der Dosis. Zum Beispiel die Sonne: Einerseits wichtiger Vitamin-D-Spender – andererseits kann zu viel UV-Strahlung Hautkrebs auslösen. Wie können Sie sich und Ihre Familie schützen? Was hilft gegen Sonnenbrand? Unser Experte hat die Antworten.

13. August 2018, 20:30 – 22:00 Uhr

## Erziehung: Umgang mit digitalen Medien

Medien spielen im Familienalltag eine zunehmende Rolle und verändern unser Zusammenleben. Konflikte sind nicht selten. Eltern und Kinder, aber auch die Partner haben oft unterschiedliche Vorstellungen, welche Mediennutzung „normal“ ist. Wie gelingt ein harmonischer Umgang mit Smartphone, Playstation & Co?

10. September 2018, 20:30 – 22:00 Uhr

## Zu hoher Cholesterinwert – was tun?

Ungünstige Cholesterinwerte sind gefährlich und können auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinweisen. Unser Experte im Chat hat mehr Tipps als einfach nur den Einsatz von Medikamenten.



### Expertenchat verpasst?

Besuchen Sie uns einfach unter [www.die-bergische-kk.de/expertenchat](http://www.die-bergische-kk.de/expertenchat) und laden Sie sich bequem die Protokolle der vergangenen Expertenchats als PDF-Dokumente herunter oder rufen Sie uns an unter 02 12 22 62-0.

### Termine

## Freizeittipps

Neugierig auf mehr? Folgen Sie uns im Internet, bei Facebook und Twitter oder abonnieren Sie unseren Newsletter. Alle Infos finden Sie auch hier:

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

Donnerstag bis Sonntag, 19. – 22. Juli 2018

## Katzensprung-Festival in Kierspe

Wo Eulen durch das hohe Tannicht flattern, wo es nach Holz und Harz riecht und sich Wildschwein und Waschbär gute Nacht sagen: An drei Tagen bietet das Festival Musik und Kleinkunst im Herzen des Bergischen Landes. Pfo! Weitere Infos: [www.katzensprung-festival.de](http://www.katzensprung-festival.de)

Ab August 2018

## Eröffnung des Klingentrail in Solingen

Die Mountainbike-Strecke im Solinger Bärenloch bietet MTB-Fahrern, was Herz und Beine begehren: Kurvige Trails, steile Abfahrten und luftige Sprünge. Die Strecke steht der Öffentlichkeit rund um die Uhr kostenfrei zur Verfügung und ist ein Projekt des Velo Solingen e. V. mit Unterstützung der BERGISCHEN. Der genaue Eröffnungstermin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Weitere Infos: [www.klingentrail.de](http://www.klingentrail.de)

Freitag bis Sonntag, 7. September – 9. September

## Zöppkesmarkt in Solingen

Die 50. Jubiläumsausgabe des Stadtfestes bietet wieder die beliebte Mischung aus Freiluft-Trödel, Bühne mit Musikprogramm, Spaß für Kinder, Riesenrad, Kunst und „Spökes“ (bergisch für Unsinn, Posse und unterhaltsamen Quatsch).

### Kundenstimmen

## Schreiben Sie uns

„Ihre neue Kooperation gefällt mir. Ich kann die Praxisklinik in Solingen sehr empfehlen: Die Ärzte dort sind sehr erfahren, kompetent und man erhält als Patient eine exzellente Behandlung auf höchstem Niveau. Der Umgang mit den Patienten ist sehr freundlich.“

(via Facebook)

„Knaller, Danke! Ein Riesen-Lob an euren Service, den ihr da liefert!“

(via WhatsApp)

Per Post:

DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE  
Postfach 190540  
42705 Solingen

Per E-Mail:

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



Per WhatsApp  
Telefonnummer  
02 12 22 62-0



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



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

# Alles unter einem Hut

Ausgezeichnet: Die BERGISCHE ist Mitglied im Unternehmensnetzwerk Bergisch-Kompetent, setzt sich für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein und wurde jetzt für ihre familienbewusste Personalpolitik gewürdigt.

TEXT Hannah Blazejewski

Zeit für die Kinder und trotzdem noch bei den großen Themen im Job mitspielen – geht das? Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, stellt viele Frauen und Männer vor eine Herausforderung. Sie wollen die Kinder nicht nur rechtzeitig von Kita oder Schule abholen, sondern auch Freizeit mit dem Nachwuchs verbringen, ohne Nachteile im Beruf.

Familienfreundliche Arbeitgeber sind deshalb attraktive Arbeitgeber. Ihre Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie steigert langfristig die Motivation, Zufriedenheit und Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen.

## Weibliche Kompetenz stärkt die Region

Die Initiative „Bergisch-Kompetent: Beruf & Familie/Pflege“ des Kompetenzzentrums Frau und Beruf Bergisches Städtedreieck hilft kleinen und mittleren Firmen und Organisationen, ihr Personalmanagement familienbewusst auszurichten. Im Mittelpunkt steht dabei die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege.

Ziel des Netzwerkes ist, die Arbeitgeberattraktivität und den Anteil der Frauen in Unternehmen der Region zu steigern. Im Ergebnis fördert das den Wirtschaftsstandort des Städtedreiecks und die Lebensqualität der Menschen in der Region.

## Gemeinsames Engagement für die Menschen

Als Krankenkasse im Bergischen Land kennt die BERGISCHE die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen und Unternehmen vor Ort. Nicht nur beim Thema Gesundheit, sondern auch als Unternehmen mittlerer Größe bei der eigenen Attraktivität als Arbeitgeber, bei Familienfreundlichkeit und Mitarbeiterzufriedenheit.

Um den Weg in Richtung Gleichberechtigung weiterzuverfolgen, engagiert sich die BERGISCHE im Netzwerk Bergisch-Kompetent, das allen kleinen und mittelständischen Unternehmen aus der Region offensteht. „Für die

Unternehmen ist die Auseinandersetzung mit familienbewusster Personalpolitik eine Herausforderung und zugleich eine große Chance, sich als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren“, sagt Netzwerk-Koordinatorin Christine Jentzsch.

Die engagierten Unternehmen tauschen Erfahrungen aus und lernen durch praktische Beispiele voneinander. Bei den Netzwerktreffen entwickeln die Teilnehmer neue Ideen und knüpfen wertvolle Kontakte.

Im Juni traf sich die Initiative in der Hauptverwaltung der BERGISCHEN zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). ■

## Ausgezeichnetes Engagement

Die BERGISCHE ist Mitglied im Netzwerk Bergisch-Kompetent und wurde Anfang dieses Jahres für ihr Engagement um eine familienbewusste Personalpolitik ausgezeichnet. Denn bei der Geschlechtergerechtigkeit nimmt sie im Bergischen Land eine Vorreiterrolle ein.

Der Frauenanteil liegt bei mehr als 70 %. Auch in der Führungsetage der BERGISCHEN wird Gleichberechtigung großgeschrieben. 50 % der Führungskräfte sind weiblich.

Die BERGISCHE ist eine der wenigen Krankenkassen, die über einen weiblichen Vorstand verfügt, Sabine Stamm. Zum Vergleich: Nur 8 % aller Vorstandsposten in der Wirtschaft sind laut Deutschem Institut für Wirtschaftsforschung weiblich besetzt, bei den Krankenkassen sind es immerhin 20 %.

Weitere Informationen  
[www.bergisch-kompetent.de](http://www.bergisch-kompetent.de)



DSGVO TRITT IN KRAFT

# Was die neuen EU-Regeln zum Datenschutz bedeuten

Die BERGISCHE erhebt, verarbeitet, speichert und nutzt Sozialdaten zur Erfüllung des gesetzlichen Auftrages. Doch was bedeutet das genau? Und welche Rolle spielt der Datenschutz?

TEXT Jennifer Busse-Kowalski, Alf Dahl

Datenschutz ist in der Europäischen Union (EU) ein Grundrecht. „Jede Person hat das Recht auf Schutz der sie betreffenden personenbezogenen Daten“, heißt es in der EU-Grundrechtecharta aus dem Jahr 2000. Entsprechende Regeln stammten jedoch aus dem Jahr 1995 – und sind damit überholt.

Die Veränderungen durch Google, Facebook und andere Dienste waren damals noch nicht absehbar. Außerdem war die Umsetzung der Regeln bislang jedem EU-Staat selbst überlassen.

Im Jahr 2016 haben sich EU-Staaten und das Europaparlament auf die sogenannte Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) geeinigt. Seit dem 25. Mai 2018 muss sich jedes EU-Land daran halten.

## Wofür und auf welcher gesetzlichen Grundlage verarbeiten wir Daten?

Die BERGISCHE hat als gesetzliche Krankenkasse laut Definition der Politik die Aufgabe, Ihre Gesundheit als Kunde zu erhalten, wiederherzustellen oder Ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Außerdem Pflegebedürftigen Hilfe zu leisten, die wegen der Schwere der Pflegebedürftigkeit auf solidarische Unterstützung angewiesen sind.

Um diese Aufgaben umzusetzen, verarbeitet die BERGISCHE Ihre dafür erforderlichen Daten. Sie werden durch Ihre Einwilligung oder mit Ihrer persönlichen Einwilligung erhoben. Außerdem erhält die BERGISCHE nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) auch Daten von Dritten, zum Beispiel von Ihrem Arbeitgeber oder Leistungserbringern wie Ärzten und Krankenhäusern.

Für die Krankenversicherung ergibt sich die gesetzliche Grundlage zur Datenverarbeitung aus § 284 SGB V und für die Pflegeversicherung aus § 94 SGB XI. Zusätzlich werden der BERGISCHEN auch nach anderen gesetzlichen Vorschriften Aufgaben übertragen, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden müssen, zum Beispiel:

- Feststellung des Versicherungsverhältnisses und der Mitgliedschaft
- Ausstellung der elektronischen Gesundheitskarte
- Erbringung von Leistungen

- Übernahme der Behandlungskosten
- Beteiligung des Medizinischen Dienstes
- Abrechnung mit den Leistungserbringern
- Durchführung von Entlass- und Krankengeldfallmanagement
- Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen
- Forschungsvorhaben

## Welche Daten verarbeiten wir?

Die BERGISCHE nutzt verschiedene Kategorien von Daten:

- Daten zur Person (z. B. Adress- und Kommunikationsdaten, Geburtsdatum, Lichtbild)
- Daten zur Mitgliedschaft und deren Anbahnung
- Daten zum Versicherungsverhältnis
- Beitrags- und Zahlungsdaten
- Leistungs-, Versorgungs- und Abrechnungsdaten inklusive Gesundheitsdaten (z. B. Diagnosen, Arbeitsunfähigkeitszeiten)
- Daten zur Pflegeperson
- Daten zum gesetzlichen Vertreter
- Daten zu Wahlтарifen und Bonusprogrammen
- Daten von Leistungserbringern und sonstigen Vertragspartnern
- Daten von Arbeitgebern und deren Steuerberatern
- Daten von Interessenten, Gewinnspielteilnehmern

## Wer bekommt Ihre Daten?

Die Übermittlung von Daten erfolgt durch die BERGISCHE im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben und Aufgaben an Träger der Renten- und Unfallversicherung, die Bundesagentur für Arbeit, den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, an Leistungserbringer, Sozialhilfeträger sowie im Rahmen des Zahlungsverkehrs an Geldinstitute, Arbeitgeber und Zahlstellen.

Darüber hinaus dürfen Ihre Daten nur in den gesetzlich bestimmten Einzelfällen an Dritte übermittelt werden. Zum Beispiel an Polizeibehörden, Kommunal- und Gemeindeverwaltungen oder Steuerbehörden.

Die BERGISCHE darf die rechtmäßig erhobenen und gespeicherten Daten für andere Zwecke nur nutzen und verarbeiten, soweit dafür eine andere Rechtsgrundlage nach dem Sozialgesetzbuch oder Ihre ausdrückliche Einwilligung vorliegt.

## Wie lange speichern wir Ihre Daten?

Ihre Daten werden für die Aufgabenwahrnehmung und für die Dauer der gesetzlich vorgeschriebenen Aufbewahrungsfristen gespeichert und anschließend gelöscht.

## Welche Rechte haben Sie bezüglich Ihrer Daten?

- Recht auf **Auskunft** über verarbeitete Daten (Art. 15 EU-DSGVO i. V. m. § 83 SGB X)
- Recht auf **Berichtigung** unrichtiger Daten (Art. 16 EU-DSGVO i. V. m. § 84 SGB X)
- Recht auf **Löschung** (Art. 17 EU-DSGVO i. V. m. § 84 SGB X)
- Recht auf **Einschränkung der Verarbeitung** (Art. 18 EU-DSGVO i. V. m. § 84 SGB X)
- **Widerspruchsrecht** (Art. 21 EU-DSGVO i. V. m. § 84 SGB X)
- Recht auf **Datenübertragbarkeit** (Art. 20 EU-DSGVO)
- Bei Datenverarbeitung aufgrund einer Einwilligung besteht das Recht diese mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen.

## Haben Sie ein Beschwerderecht?

Sie haben das Recht, sich bei der Aufsichtsbehörde zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt. Die Anschrift der für die BERGISCHE zuständigen Aufsichtsbehörde lautet:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit  
Nordrhein-Westfalen  
Postfach 20 04 44  
40102 Düsseldorf ■

## Ansprechpartner für die Verarbeitung und den Schutz Ihrer Daten

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die BERGISCHE:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Vertreten durch den Vorstand  
Sabine Stamm  
Heresbachstraße 29  
42719 Solingen  
Telefon 02 12 22 62-0  
[info@die-bergische-kk.de](mailto:info@die-bergische-kk.de)

Haben Sie Fragen oder sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt, haben Sie die Möglichkeit, sich an uns oder unsere Datenschutzbeauftragte zu wenden:

Jennifer Busse-Kowalski  
Datenschutzbeauftragte  
Heresbachstraße 29  
42719 Solingen  
[datenschutz@die-bergische-kk.de](mailto:datenschutz@die-bergische-kk.de)



# Aktiv gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen

TEXT Jens Knust, Alf Dahl

Korruption in Unternehmen und Behörden des Gesundheitswesens ist in der Öffentlichkeit immer wieder Thema. Durch Abrechnungsbetrug, Schwarzhandel mit Versichertenkarten oder Manipulation mit Medikamenten kann ein hoher finanzieller und sogar gesundheitlicher Schaden entstehen.

Unterstützen Sie uns dabei, aktiv gegen Fehlverhalten vorzugehen. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Ihnen konkrete Hinweise vorliegen. Wir behandeln Ihre Angaben soweit wie möglich vertraulich. ■



**Ansprechpartner**  
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Jens Knust  
Beauftragter für Fehlverhalten im Gesundheitswesen  
Postfach 19 05 40  
42707 Solingen

Telefon 02 12 22 62-153  
Fax 02 12 22 62-51 53  
[gegen.korruption@die-bergische-kk.de](mailto:gegen.korruption@die-bergische-kk.de)



TATTOOS – EIN TREND, DER GUT ÜBERLEGT SEIN SOLLTE

# KUNST, die unter die Haut geht

Früher fand man Tattoos im Rotlichtmilieu, heute auf dem roten Teppich. Das einstige Stigma gesellschaftlicher Außenseiter zierte inzwischen die Haut von sechs Millionen Deutschen.

TEXT Katja Kaul

**Die Hingucker sollten jedoch keiner Urlaubslaune entspringen und es ist ratsam, sich gut zu überlegen, wem man seine Haut anvertraut. Auch die Entfernung der beliebten Körperkunst birgt gewisse Risiken.**

Das Phänomen der dekorativen Körperverletzung ist sehr alt. Seit Jahrtausenden stechen sich Menschen Zeichen und Bilder in die Haut. Bei indigenen Völkern hat das Tattoo eine spirituelle Bedeutung, dient als Talisman und ist Bestandteil von Initiationsriten. Auf Tahiti werden auf den Körpern der Einheimischen ganze Familienchroniken verewigt. Von dort brachte James Cook Mitte des 18. Jahrhunderts das Wort „tatau“ nach Europa, das den traditionellen Akt der Körperverzierung bezeichnete. Dabei wurden mit einem aus Knochen gefertigten Tatauierkamm rhythmisch Wunden in die Haut geschlagen. Auf Samoa heißt das entsprechende Werkzeug passenderweise: „Au“!

### Der Körper als Leinwand

Diese Empfindung scheute auch Kaiserin Sissi nicht, als sie sich in einer italienischen Hafenkneipe einen Anker auf die linke Schulter tätowieren ließ. Dabei war der bunte Körperschmuck in Europa lange verpönt und Motive wie Totenköpfe und leicht bekleidete Damen Erkennungszeichen von Seeleuten und Kriminellen. Inzwischen gibt es Startätowierer und Tattoo-Modetrends. In diesem Jahr sind Weltraumtätowierungen und filigrane Blumenmotive besonders gefragt. Der Schweizer Tim Steiner hat sein Rücken-Tattoo an einen Sammler verkauft und tourt als das einzige lebende Kunstwerk der Welt durch Museen.

### Was geht da unter die Haut?

Die Tätowiermaschine sticht circa 120 mal pro Sekunde zu und bringt die Farbe bis zu drei Millimetern tief in die Haut ein. Die verwendeten Tinten sollten der Tätowiermittel-Verordnung entsprechen, so dass sie keine gesundheitsschädlichen Substanzen, wie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe oder Schwermetalle enthalten. Vor allem in älteren Tattoofarben finden sich oft magnetisch aktive Inhaltsstoffe wie Eisen, die bei einer MRT-Untersuchung die Bildgebung stören oder zu Schwellungen der Haut führen können. Manchmal wandern Farbpigmente und lagern sich an anderen Körperstellen, beispielsweise in den Lymphknoten ab.

### Hygiene in der Nadelwelt

Damit man sich lebenslang an der eigenen Körperkunst erfreuen kann, sollte man seinen zukünftigen Tätowierer mit Bedacht wählen und auch dessen Arbeitsplatz genau in Augenschein nehmen. Ein seriöses Tattoo-Studio erkennt man vor allem an seiner Sauberkeit. Da beim Tätowiervorgang gesunde Haut durch Nadeln verletzt wird, kann mangelnde Hygiene zu Hepatitis- oder anderen Infektionen führen. Ein gewissenhafter Tätowierer verwendet stets neue Nadeln, trägt beim Tätowieren Handschuhe und klärt seine Kunden bereits vor dem ersten Stich über mögliche Komplikationen und die anschließende Tattoo-Wundpflege auf.

### Entfernung von Tattoos

Eine Tätowierung wieder entfernen zu lassen, ist zwar nicht schmerzhafter als der Tätowiervorgang selbst, jedoch langwierig und kostspielig. Der Arzt setzt dazu ein Lasergerät ein, das kurze Impulse von sehr hoher Energie auf die Haut abgibt, sodass die Farbpartikel bei der Behandlung gewissermaßen zerbrechen. Dies geschieht in mehreren Sitzungen. Trotz moderner Verfahren können manchmal Narben zurückbleiben oder die Farben unter der Haut nicht vollständig entfernt werden.

### Henna-Tattoo als Urlaubssouvenir

Bei dieser temporären Tätowierung wird ein aus der Henna-Pflanze gewonnener rotbrauner Farbstoff auf die Haut aufgetragen, der nach einigen Wochen wieder verschwindet. Vorsicht, beim angeblich „traditionell-echten“ schwarzen Henna-Tattoo! Hier wird ein mit „PPD“ (Phenylenediamine) versetztes Präparat verwendet. Der in vielen Haarfärbemitteln enthaltene Farbstoff kann zu allergischen Reaktionen wie Rötungen oder Bläschen auf der Haut führen.

Dies sollte beachtet werden, damit die Geschichten, die Tattoos auf der eigenen Haut erzählen, gut ausgehen! ■

Weitere Informationen rund um das Thema Tattoos finden Sie im Internet unter:

[www.ardmediathek.de/tv/Planet-Wissen/Die-magische-Welt-der-Tattoos/WDR-Fernsehen/Video-Podcast?bcastId=12994052&documentId=50252768](http://www.ardmediathek.de/tv/Planet-Wissen/Die-magische-Welt-der-Tattoos/WDR-Fernsehen/Video-Podcast?bcastId=12994052&documentId=50252768)

WIE SCHNIEFNASEN BESCHWERDEN MINIMIEREN UND WAS ELTERN ZUR ALLERGIEPRÄVENTION FÜR IHR KIND TUN KÖNNEN

# ACHTUNG, POLLENALARM!

Hatschi! Die Nase läuft, die Augen jucken, der Kopf ist „dicht“. Während sich der Rest der Welt über blühende Frühlingsboten freut, beginnt für manchen Allergiker mit dem Frühjahr die schlimmste Zeit des Jahres. Millionen Deutsche leiden unter Heuschnupfen. Ihnen bereiten winzige, durch die Luft schwirrende Blütenstaubteilchen von Bäumen, Gräsern und Kräutern große Probleme.

TEXT Hannah Blazejewski

Wer im Laufe seines Lebens an einer Allergie erkrankt, ist laut Deutschem Allergie- und Asthmabund (DAAB) erblich belastet. „Allerdings wird nicht die spezifische Allergie vererbt, sondern die Veranlagung, Asthma, Neurodermitis oder Allergien wie Heuschnupfen zu entwickeln“, erklärt Sonja Lämmel vom DAAB. Ob und wann welche Erkrankung ausbricht, ist auch von anderen Faktoren wie Umwelteinflüssen oder Gesundheitszustand abhängig.

Menschen, denen die Pollen in der Nase kribbeln, können etwas tun, um ihre Beschwerden zu minimieren. Weil an Teppichen, Bettwäsche und Vorhängen beispielsweise jede Menge Pollen und Allergene haften können, sollten alle waschbaren Textilien deshalb regelmäßig eine Runde in der Waschmaschine drehen. In der Pollensaison sollte man außerdem vor dem Schlafengehen die Haare waschen, Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und Wäsche nicht im Freien trocknen.

Wer niest und schnieft, muss in der Pollenzeit außerdem regelmäßig lüften – und zwar richtig. Nach der Gemeinnützigen Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) liegt die geringste Pollenbelastung in ländlichen Gegenden zwischen 18 und 24 Uhr. Morgens ist sie hingegen besonders groß. Also: abends Fenster auf und morgens zulassen, damit die Pollen sich nicht in die Wohnung mogeln. In der Stadt sieht es genau anders herum aus. Weiterhin verhindert regelmäßiges Lüften Schimmelpilzwachstum in Innenräumen und beugt so Allergien vor.

Urlaub in den Bergen tut Allergikern übrigens besonders gut. Ab 2000 Metern nimmt die Pollenbelastung nämlich deutlich ab. Auch an der Nord- und Ostsee oder der Atlantikküste fühlen sich Schniefnasen wohl, denn der Wind pustet die lästigen Quälgeister ins Landesinnere.

Eltern können einiges tun, um einer möglichen Allergie ihres Kindes vorzubeugen. So rät der Allergie- und Asthmabund dazu, aktives und passives Rauchen während der Schwangerschaft, Stillzeit und nach der Geburt zu vermeiden. „Rauchen ist einer der wesentlichen Faktoren für die Allergieentwicklung“, sagt Sonja Lämmel. Wer kann, sollte sein Kind außerdem die ersten vier Lebensmonate stillen. Das hilft Säuglingen, einen eigenen Schutz vor Allergien aufzubauen.

Kinder, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, haben offenbar ein erhöhtes Allergierisiko. „Bei einer natürlichen Geburt kommt das Kind im Geburtskanal mit Mikroorganismen in Berührung, so könnte das Immunsystem trainiert und die Allergiebereitschaft geschwächt werden“, erklärt Bernd Janning von der ECARF. ■

## Noch Fragen?

Weitere Infos gibt es auch im Internet unter [www.daab.de](http://www.daab.de) und [www.ecarf.org](http://www.ecarf.org)



WASSERSKIANLAGE LANGENFELD

## Einfach mal die Welle machen

Drei Seen, sechs Bahnen, einzigartiges Lakesurfing: Sport mit Spaßfaktor und Urlaubsfeeling gibt es an der Wasserskianlage Langenfeld gleich um die Ecke.

TEXT Hannah Blazejewski

Richtig surfen geht nur auf dem Meer – das war einmal: Langenfeld hat jetzt die perfekte Welle. Die Wasserskianlage im Stadtteil Berghausen ist mit der Lakesurfing-Welle seit dem Frühjahr um eine Attraktion reicher.

Das 50 Hektar große Gelände mit den drei Seen bietet sich jedoch nicht nur zum Wellenreiten und Wasserskifahren an. Am Sandstrand die Füße in den Badeseestrecken, mit einem Cocktail von der Beachbar aus die Wassersportler beobachten oder sich auf einem der Rundwege um die Seen die Füße vertreten: Auf dem grünen Freizeitareal mit Kletterschiff und Matschspielplatz kommt bei der ganzen Familie schnell Urlaubsfeeling auf.

## Einzigartiges Erlebnis

Eine Stockente spritzt beim Landeanflug ordentlich Wasser auf und paddelt neugierig am Ponton vorbei. Die schwimmende Holzplattform unter den Füßen des Geschäftsführers Johannes Süß wippt sanft auf und ab, während er das Prinzip der Lakesurfing-Welle erklärt.

Die acht Meter breite, stehende Welle mitten auf dem See ist das Ergebnis von ausgeklügelter Technik. Zwölf Spezialpumpen liefern dafür die nötige Kraft. „Das ist weltweit einzigartig“, sagt Johannes Süß, der gemeinsam mit seinen Söhnen Benjamin und Florian das Unternehmen leitet.

Die Betreiber der Wasserskianlage spielen gerne die Vorreiter. Das war schon

in den 1970er-Jahren so, als Johannes Süß' Vater für den ausgekieseten See nach einer neuen Geschäftsidee suchte. 1976 setzte er alles auf eine Karte, eröffnete die erste Wasserskibahn in NRW und damit die siebte weltweit. Die Wasserskiseilbahn im Ballungsgebiet zog schnell Sportfreunde aus der ganzen Region an. Jetzt gibt es allein in NRW 16 Seilbahnen für Wasserski und Wakeboarding. Heute gehen pro Saison alleine 500 Schulklassen auf den sechs Bahnen auf das Wasser. Die gesamte Anlage inklusive Beach-Restaurant besuchen jährlich rund 400.000 Gäste.

## Sommer am See

Es ist die Mischung aus Sport, Unterhaltung und Sommerstimmung, die einen Ausflug zur Wassersportanlage so reizvoll macht. Die Terrassen des familiengeführten Restaurants Seehaus liegen direkt am Wasser.

Für die Unterhaltung der Besucher sorgen Anfänger und Weltklasse-Profis. Denn im Sekundentakt zieht die Seilbahn Wasserskifahrer und Wakeboarder nur wenige Meter vor den Augen der Zuschauer über die Seen. „Aus dieser Nähe kann man die Wassersportler sonst nicht beobachten“, sagt Johannes Süß. Auf ihren Brettern zwischen die Sportler mit gut 30 km/h an ihrem Publikum vorbei.

Der Sport mit Spaßfaktor wird von vielen als Gruppenevent gebucht. „Das Erlebnis auf dem See schweißt zusammen“, sagt Johannes Süß. Beim anschließenden Lagerfeuer an einem der seenahen

Grillplätze finden die Gemeinschaftsaktionen ein stimmungsvolles Ende.

Die passende Ausrüstung für den rasanten Spurt über den See inklusive Schwimmweste und Neoprenanzug können Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene übrigens vor Ort ausleihen. Im Shop nebenan gibt es die passende Strandbekleidung für alle, die gerne mal die Welle machen. ■

## Noch Fragen?

Wasserskianlage Langenfeld  
Baumberger Straße 88  
40764 Langenfeld  
Telefon 0 21 73 39 46 22 22  
[www.wasserski-langenfeld.de](http://www.wasserski-langenfeld.de)  
Geländeeintritt bei Badewetter  
4 Euro  
Parkplätze kostenfrei

## Gewinnspiel!

Lust auf Wasserski fahren? Gewinnen Sie mit etwas Glück 3 Gutscheine im Wert von je 35 € für einen Anfängerkurs der Wasserskianlage Langenfeld.

Einfach unter dem Stichwort „WASSERSKI“ eine E-Mail an [redaktion@die-bergische-klk.de](mailto:redaktion@die-bergische-klk.de) senden oder Postkarte mit Ihrer vollständigen Adresse schicken an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 3. September 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht teilnehmen.



Fortschreitens ihrer Erkrankung einbüßt, sammelt er all die kostbaren Momente, wie die, wenn seine Frau seine Stimme erkennt, ihn anlächelt und nonverbale Kommunikation stattfindet. Mit der „mobilen Türkendisco“ fand er einen weiteren Weg, um mit ihr in Kontakt zu bleiben und sie zu beglücken. Auf seinem Mobiltelefon hatte er 52 türkische Lieder gespeichert, die er ihr immer im Fahrstuhl vorspielte.

### Neue Lebensaufgaben

Im August 2012 verstarb seine Frau. Nach ihrem Tod strukturierte er seinen Alltag neu. Er begann, einmal in der Woche ehrenamtlich in seiner Kirchengemeinde mit Kindern zu kochen, sammelte für bedürftige Pflegeheimbewohner gut erhaltene Kleidung. Er fertigte Fotos der Bewohner an, die an den Türen der jeweiligen Zimmer angebracht wurden, um es ihnen zu erleichtern, ihre Zimmer wiederzufinden. In seinem Blog bedankt er sich ausdrücklich bei den Schwestern und Pflegern für ihre Hingabe im Umgang mit seiner Frau und er sagt, dass er sich auch bei der BERGISCHEN während dieser schwierigen Zeit gut aufgehoben gefühlt habe.

### Das Leben zurückerobern

Im August wird Adolf Oppermann 57. Seine chronische Lungenerkrankung bringt ihm gewisse Einschränkungen, hindert ihn jedoch nicht daran, sich weiterhin für andere einzusetzen. Mit einem gewissen Stolz stellt er fest, dass es ihm gelungen ist, 30 Kilogramm abzunehmen, sodass er keine Bluthochdruckmedikamente mehr benötigt. An seiner Seite hat er seine neue Partnerin Jolla, die er liebt. Adolf Oppermann empfindet heute vor allem Dankbarkeit und appelliert an andere Betroffene, die Hoffnung niemals aufzugeben! ■

## PORTRÄT ADOLF OPPERMANN

# Chronist des Vergessens und einer **Liebe**, die bleibt

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren“, so das Motto Adolf Oppermanns. Während der Alzheimererkrankung seiner Frau Emine erstellte er einen Internetblog. Was als Selbsthilfe begann, wurde zum Trost für andere Betroffene. Katja Kaul stellt Ihnen diesen besonderen Menschen vor.

TEXT Katja Kaul

Der gelernte Koch ist heute Frührentner und lebt in Langenfeld. Zwanzig Jahre war er mit seiner türkischstämmigen Frau Emine verheiratet, als bei ihr im Alter von 49 Jahren Alzheimer diagnostiziert wurde. Über den Krankheitsverlauf seiner geliebten Frau zu schreiben, war für ihn ein Weg, um mit seinen eigenen Gefühlen und dem großen Vergessen zurechtzukommen. Nichts, so Oppermann, der seine Frau von der Erstdiagnose bis zu ihrem Tod begleitet hat, habe ihn auf den Umgang mit Alzheimer vorbereitet.

### Die ersten Anzeichen

Bei Oppermanns Frau traten die ersten Anzeichen im Sommer 2001 auf, als beide zu einem Picknick ans Düsseldorfer Rheinufer aufbrechen wollten. Oppermann schildert ganz offen seine Reue über die Ungeduld und harsche Reaktion auf das merkwürdige Verhalten seiner Frau. Nichts ahnend, dass sich darin die ersten Anzeichen ihrer Erkrankung manifestier-

ten. Denn zu Beginn einer demenziellen Erkrankung häufen sich seltsame Vorfälle und es dauert eine Weile, bis die Krankheit als Ursache für das atypische Verhalten eines nahestehenden Menschen erkannt wird.

### „Wegweiser Demenz“

Die Krankheit seiner Frau war bereits fortgeschritten, als Oppermann auf das Internetportal „Wegweiser Demenz“ stieß. Darauf vernetzt das Bundesfamilienministerium Menschen, die mit Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen zu tun haben, zeigt Hilfsangebote auf und bietet ihnen die Möglichkeit, von eigenen Erfahrungen zu berichten. Hier fand Oppermann wertvolle Tipps und Anregungen und wurde dann selbst Autor im Weblog. Damit öffnete sich ihm ein Fenster zur Welt, heraus aus der Isolation, denn unzählige Leserkommentare zeigten ihm, dass er mit seinen Nöten und Sorgen nicht allein war und seine eigenen Beiträge auch vielen anderen Menschen Mut machten. Der Austausch im Weblog wurde für ihn zur Herzensangelegenheit.

### Was zählt, ist der Augenblick

Sieben Jahre hat Emine Oppermann im Pflegeheim gelebt, wo er sie fast täglich besuchte. In seinem Blog schildert er sehr bewegend, wie es war, wenn sein „Goldstück“ einen tollen Tag erwischte hatte. Denn im Verlauf dieser Krankheit ist kein Tag wie der andere. Doch es gibt sie, die guten Tage. Auch wenn er offen betrauert, welche Fähigkeiten seine Frau während des



Weitere Informationen zum Thema Demenz finden Sie auf der Website des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie den Weblog von Adolf Oppermann unter:

[www.wegweiser-demenz.de/weblog-und-forum/weblog/oppermann-adolf/beitrag-erste-zeichen.html](http://www.wegweiser-demenz.de/weblog-und-forum/weblog/oppermann-adolf/beitrag-erste-zeichen.html)



INTERVIEW MIT THOMAS MOHR VOM  
MALTESER HILFSDIENST IN SOLINGEN

# Einfach Ehrensache

30-mal drücken, zweimal beatmen – oder drücken, bis der Arzt kommt. Ohne die richtige Technik geht das nicht lange gut. Die Arme werden lahm, die Puste wird knapp. Dabei geht es bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung für einen Bewusstlosen oft um das Überleben.

TEXT/FOTO Hannah Blazejewski

Denn der rhythmische Druck des Ersthelfers von außen übernimmt die ausgefallene Herzfunktion. „Die Handballen an einer gedachten Linie zwischen den Brustwarzen aufsetzen und drücken“, erklärt Thomas Mohr. Der 34-Jährige leitet ehrenamtlich die Erste-Hilfe-Abteilung beim Malteser Hilfsdienst in Solingen und zeigt, wie man die Hände optimal auf dem unteren Drittel des Brustbeins positioniert.

## Modernes Training mit App und Tablet

Zur Demonstration nutzt er Anne, eine hochmoderne Reanimationspuppe. Dank neuer Technologie und per Übertragung auf App und Tablet sieht Thomas Mohr, ob Herzdruckmassage und Atemspende effektiv sind. Der Tablet-Computer zeigt: alles im grünen Bereich. In einer echten Notfallsituation würde Thomas Mohr durch den Druck das Herz eines Hilfsbedürftigen gegen die Wirbelsäule pressen und Blut aus dem Herzen ausstoßen. In der kurzen Entlastungsphase könnte das Organ sich wieder mit Blut füllen.

Diese Wiederbelebungs-Methode lernen die Teilnehmer unter anderem in den Erste-Hilfe-Kursen, die Thomas Mohr und sein Ehrenamts-Team von den Maltesern in rund 60 Kursen für Unternehmen und Privatleute jährlich anbieten, meistens am Wochenende. Und er rät dazu, die Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen. „Nur das, was ich immer wieder übe, beherrsche ich auch“, sagt er. Schließlich wolle keiner hilflos danebenstehen, wenn ein Fremder oder gar ein Familienmitglied in Not gerate. „Kaputt machen kann man bei der Druckmassage nichts“, animiert der Ersthelfer dazu, kräftig die Hände auf den Brustkorb zu pressen.

Thomas Mohr ist seit 2007 Mitglied bei den Maltesern. Seinen Weg zu der Hilfsorganisation fand er auf zwei Rädern. Damals gab es bei der Organisation nämlich noch eine Motorradstaffel. Die Staffel löste sich irgendwann auf, Mohr blieb. Als er Vater wurde, hängte er das Hobby dann an den Nagel. Sein ehrenamtliches Engagement für die Malteser aber baute er aus. „Ich bin halt ein Vereinsmensch“, sagt er und schmunzelt. Angefangen als Helfer im Sanitätsdienst und Katastrophenschutz, absolvierte er eine Ausbildung zum Rettungshelfer, die ihn beispielsweise dazu befähigt, Krankentransportwagen zu steuern.

Wer sich engagieren möchte, findet bei den Maltesern mit hoher Wahrscheinlichkeit das passende Aufgabenfeld. Ob Technikfreund, Hobbykoch oder Hundehalter – ehrenamtliche Unterstützung ist herzlich willkommen. Dabei wird die freiwillige Hilfe nicht nur von den Maltesern und den Helfern selbst als Bereicherung empfunden. Ehrenamtliches Engagement hat in der Gesellschaft und bei Arbeitgebern ein hohes Ansehen. „Mitarbeiter, die sich sozial engagieren, sind gerne gesehen und Berührungspunkte mit der Arbeitszeit gibt es kaum“, wissen die Malteser.

## Die Malteser im Überblick

Die Solinger Malteser gründeten sich 1958. Die ehrenamtlich geführte Dienststelle in der Löhndorfer Straße in Solingen wurde größtenteils von den Mitgliedern selbst um- und ausgebaut. Das Tätigkeitsgebiet des Hilfsdienstes umfasst viele Bereiche im sozialen und gemeinnützigen Umfeld.

Mehr als 70 aktive Mitglieder und 2700 Fördermitglieder zählen aktuell zur örtlichen Organisation, die unter anderem in Notfallvorsorge, Katastrophenschutz, Sanitätsdienst und der Erste-Hilfe-Ausbildung aktiv ist. ■

Weitere Informationen  
[www.malteser-solingen.de](http://www.malteser-solingen.de)





PROFITIEREN SIE VON ZUSÄTZLICHEN ANGEBOTEN FÜR IHR KIND

## Osteopathie und Trageberatung: Kinderflexi bis zu 300 € jährlich für Kinder und Eltern

Bei der BERGISCHEN sind besonders viele Familien mit Kindern versichert. Aber nicht nur deshalb kennen wir die Wünsche und Bedürfnisse von Eltern und Kindern gut – sondern auch, weil wir selbst Kinder haben. Daher profitieren Sie und Ihr Kind seit Jahresbeginn von zusätzlichen Extras und exklusiven Angeboten. Nachfolgend hierzu zwei Beispiele.

TEXT *inside partner*

### Osteopathie – Erstattung bis zu 150 € jährlich

Osteopathie ist eine sanfte Alternativmedizin, ausgerichtet darauf, den Grund von Beschwerden zu finden und ausschließlich mit den Händen zu behandeln. Auf den Einsatz von Medikamenten wird bei dieser schonenden Behandlung verzichtet. Die Osteopathie ist eine die Schulmedizin sinnvoll ergänzende Form der Medizin; nicht ohne Grund arbeiten immer mehr Fachärzte mit Osteopathen zusammen. Mit dem Kinderflexi der BERGISCHEN profitieren Sie und Ihr Kind seit Anfang 2018 von

bis zu 150 € pro Jahr für osteopathische Behandlungen. Wichtig: Damit einer späteren Kostenerstattung nichts im Wege steht, sprechen Sie bitte im Vorfeld mit Ihrem Osteopathen oder rufen Sie uns an. Unter Telefon 02 12 22 62-0 stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

### Trageberatung – Erstattung bis zu 50 € jährlich

In vielen Ländern werden die Kinder ausschließlich von den Müttern getragen – aus traditionellen Gründen oder weil es z. B. keine Kinderwagen gibt. Was auf den ersten Blick improvisiert

wirkt, bietet auf den zweiten Blick viele Vorteile: Häufiges Tragen beruhigt Babys, da es ihr Grundbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit stillt. Kinder, die getragen werden, schreien weniger; die Bindung wird gefördert. Zudem sorgt das Tragen für Mobilität – Treppen, Waldwege, Strände und öffentliche Verkehrsmittel stellen keine Hindernisse mehr da. Darüber hinaus beugt das Tragen Hüftschädigungen vor. Voraussetzung dafür ist aber, dass es korrekt erfolgt. In einem Beratungsgespräch lassen sich aufkommende Fragen zum Tragen gezielt klären. An den Kosten einer solchen Trageberatung beteiligt sich die BERGISCHEN einmalig mit bis zu 50 €. ■

#### Weitere Informationen

Sie möchten mehr über unsere Extras für Familien erfahren? Besuchen Sie uns online auf [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de) oder rufen Sie uns an (02 12 22 62-0). Wir freuen uns auf Sie.

WEIL ES UM IHR KIND GEHT

# Mit „clever für kids“ auf Nummer sicher gehen

Bei der BERGISCHEN genießen Sie ganz besonders familienfreundliche Angebote. Ein Beispiel hierfür ist unser Programm „clever für kids“, das die gewohnte Vorsorge für Ihr Kind mit zahlreichen Zusatzuntersuchungen sinnvoll abrundet. Ergänzt wird dieses umfangreiche Vorsorgeprogramm durch PädExpert®, einem therapiegestützten Expertenrat, der haus- und fachärztlich tätige Ärzte miteinander vernetzt.

TEXT *inside partner*



Eine erste Rückmeldung liefern die über PädExpert® konsultierten Spezialisten bereits innerhalb von 24 Stunden. Auf diese Weise wird die ambulante Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit seltenen oder bestimmten chronischen Erkrankungen – insbesondere in ländlichen und strukturschwachen Regionen – deutlich verbessert.

Die Vorteile von PädExpert® im Überblick:

- Die Behandlung erfolgt weiterhin in der vertrauten Umgebung
- Mehr Behandlungssicherheit bei chronischen und seltenen Erkrankungen
- Verkürzung des Zeitraums bis zur Diagnosestellung
- Schnellerer Therapiebeginn
- Verbesserte Behandlungsqualität vor Ort
- Vermeidung langer Wartezeiten und Anfahrtswege für Patienten

### Über PädExpert®

Die Kinder- und Jugendmedizin hat in den letzten Jahren sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie chronischer und seltener Erkrankungen große Fortschritte gemacht. Und vieles davon hat bereits Einzug in die Kinderarzt-Praxen gefunden. Doch gerade bei seltenen Erkrankungen ist meist Expertenwissen gefragt, das oftmals nur in spezialisierten medizinischen Zentren anzutreffen und häufig mit langen Wartezeiten auf einen Termin verbunden ist.

Genau hier setzt PädExpert® an. Mithilfe dieses online-gestützten Programms kann der Kinderarzt nun selbst – nach ausdrücklicher Zustimmung des Patienten – pädiatrisch-fachärztlich tätige Kollegen (Kinderallergologen,

Kinderhämatologen, Dermatologen u. a.) in die Behandlung mit einbeziehen. Hierbei wird der Status des Patienten in vorgegebene Formulare eingetragen und zusammen mit der jeweiligen Fragestellung an den zuständigen Experten gesendet. Abgedeckt werden 13 Krankheitsbilder – von Anämie über dermatologische Fragen oder unklarem EKG bis hin zu unklaren Kopfschmerzen und Zöliakie. Hierbei hat der angefragte Experte auch die Möglichkeit, z. B. für eine Beurteilung weitere notwendige Informationen oder Untersuchungen beim hausärztlich tätigen Arzt anzufordern.

Die fachärztliche Beratung wird durch den „Hausarzt“ beendet, wenn die Fragestellung ausreichend beantwortet wurde oder eine bestehende Verdachtsdiagnose bestätigt wurde.

### Teilnahme am Programm

PädExpert® kann über alle am Programm teilnehmende Kinder- und Jugendärzte genutzt werden. Diese finden interessierte Eltern auf [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de), der Website des Bundesverbandes der Kinder- und Jugendärzte, unter dem Menüpunkt „Arzt-Suche“. ■

#### Weitere Informationen

Sie möchten mehr über unser Programm „clever für kids“ erfahren? Besuchen Sie uns online auf [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de), sprechen Sie mit unserem Team Junge Familie (02 02 74 74 79-60) oder senden Sie eine Mail an [baby@die-bergische-kk.de](mailto:baby@die-bergische-kk.de).

# HURRA, WIR FLIEGEN!

Auf einem Flughafen ist viel los! Hier arbeiten so viele Menschen wie in einer kleinen Stadt und überall passieren spannende Dinge. Wie ein Flugzeug trotz vieler Passagiere und Koffer in der Luft bleibt, erfahrt ihr hier und könnt auch etwas gewinnen!



## Gewinnspiel!

Wie heißt das Lösungswort beim Sicherheitscheck? Schreibt es auf eine Postkarte! Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Buches „Alles über Flugzeuge“, von Andrea Erne und Wolfgang Metzger. Bitte sendet Eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 3. September 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht mitmachen.



## Eine eigene Welt

Auf großen Flughäfen gibt es mehrere Hallen, sogenannte Terminals. Hier findet man Geschäfte und Restaurants. Jeder Flughafen hat sogar seine eigene Feuerwehr.

## Am Schalter

Das Ticket, so heißt der Fahrschein fürs Flugzeug, muss am Abfertigungsschalter vorgezeigt werden. Hier werden die Koffer gewogen, denn sie dürfen nicht zu schwer sein.



## Warum fliegt ein Flugzeug?

Auf ein Flugzeug wirken vier Kräfte: die Schwerkraft, der Luftwiderstand, der Auftrieb und der Vortrieb. Die Schwerkraft der Erde zieht alle Dinge an. Damit ein Flugzeug fliegen kann, muss der Auftrieb größer sein, als sein eigenes Gewicht. Mit einer Geschwindigkeit von etwa 250 km/h hebt das Flugzeug ab.



## Hier spricht der Flugkapitän ...!

„Liebe Fluggäste, ich sitze links im Cockpit und meine Copilotin rechts. Wir haben alle Instrumente überprüft und sind nun startklar. Wer ein bisschen Angst hat, sollte wissen: Das Flugzeug ist das sicherste Verkehrsmittel von allen. Guten Flug!“



## Abflughalle

Auf riesigen Anzeigetafeln steht, wann die Flugzeuge abfliegen oder ankommen. Hier warten viele Leute auf ihren Flug. Manche Passagiere werden von einer Lautsprecherstimme ausgerufen: „Letzter Aufruf, Flug 877 nach Toronto startet in Kürze! Frau Hupe, bitte zu Gate 9!“

## Sicherheitscheck

Das Reisegepäck wird von einem Röntgengerät durchleuchtet. So kann das Sicherheitspersonal erkennen, ob gefährliche Gegenstände wie Scheren oder Messer im Gepäck sind, die nicht in die Flugzeugkabine dürfen.

Heute seid ihr das Sicherheitspersonal. Auf dem Bildschirm seht ihr den Inhalt eines Gepäckstücks. Schaut genau hin! Was befindet sich darin, das nicht in das Flugzeug darf? Die richtige Antwort ist euer Ticket für das Gewinnspiel!



ERFRISCHEND KALT – ERFRISCHEND ANDERS

# Selbst gemachtes

# Eis

Aus Schnee, Honig und Früchten machten schon die Chinesen und die Griechen vor etwa 3000 Jahren Eis. Am Anfang des 17. Jahrhunderts erfanden die Italiener das heute beliebte Speise-Eis. Seitdem gibt es viele Entwicklungen und Trends, die den Eismarkt prägen. Aber nicht alles, was man als Eis kaufen kann, ist empfehlenswert. Autorin Ira Schneider hat sich bei Eis-Experten umgehört.

TEXT/FOTOS Ira Schneider



### Lieber selber machen

Lieber selber machen – lautet die Devise von Diplom-Ökotrophologin Heike Langner. Denn nur so weiß man, was im Eis drin ist! „Beim Einkaufen kann ich zwar einen Blick auf die Zutatenliste werfen, jedoch lässt sich zu Hause beim Selbermachen viel besser der Zuckergehalt justieren. Ich entscheide durch Abschmecken, wie süß ich das Eis haben mag“, so die Fachfrau, die in ihrer Praxis „Kostbahr - Ganzheitliche Ernährungsberatung und -therapie RheinAhr“ gerne Menschen rund um das Thema gesunde Ernährung berät. Nachrichten über minderwertiges Fett und nachgemachte Vanille hätten in der Vergangenheit viele Verbraucher besonders bei Vanille-Eis stutzig gemacht. „Dabei ist Eisselbermachen wirklich einfach. Man friert tagesfrische Früchte, beispielsweise Erdbeeren ein, püriert diese mit dem Mixer und gibt dabei etwas Milch, Joghurt oder Buttermilch dazu. Mit Zucker, Honig oder auch anderen Süßungsmitteln schmecke ich das Eis ab“, sagt Heike Langner. Besonders raffiniert sei es, einen Teil des Zuckers durch Banane zu ersetzen. „Das bringt nicht nur zusätzliches Aroma ins Eis, sondern der Zucker der Banane wird anders als freie Glukose nicht so schnell im Organismus freigesetzt“, so Langner. Auch ein Abschmecken mit frischer Schokominze könnte der Kombination Erdbeer-Banane einen zusätzlichen Aromakick verleihen.

### Schnell gemacht – Fruchteis aus Säften

Wer unter Laktose-Intoleranz leide, könnte auf reines Fruchteis setzen. Auch bei Kindern sei ein aus Direkt-Fruchtsäften gefrorenes Eis am Stiel äußerst beliebt. Für alle, die trotzdem lieber Eis kaufen möchten, rät die Expertin, auf XXL-Dosen oder allzu zuckerreiche Sorbets zu verzichten. „Wer Eiscreme oder Creme-Eis liebt, sollte sich das Eis mit dem höheren Fettgehalt nicht verbieten, sondern stattdessen einfach kleinere Bällchen essen und dabei bewusst genießen. Gut gemachtes Eis bieten darüber hinaus auch Eisdielen an, die handwerklich arbeiten“, so die Expertin.

### Italienische Eistrends in Deutschland

Beim Uniteis e. V., dem Verband der italienischen Speiseeishersteller in Deutschland, beobachtet man einen aktuellen Trend, der immer öfter italienisches Eis mit typisch deutschen Zutaten wie Milchprodukten und regionalem Obst in den Vordergrund rückt. In diesem Jahr hat man als Hommage an Deutschland ein Schwarzwälder-Kirsch-Eis zum Eis des Jahres gekürt. Die Eissorten, die darüber hinaus „in“ sind, enthalten laut Verband zum Beispiel Pflaumen, Rheinpfirsiche, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Äpfel und Birnen.

### Bergische Eissorten

Dieter Büscher, Konditormeister und Eishersteller aus Solingen, kann den Geschmackstrend auch für das Bergische Land bestätigen. Während Vanille, Erdbeer und Schokolade als Klassiker immer laufen, mögen seine Kunden gerne bergisch interpretierte oder auch säuerlich-erfrischende Sorten. „Seit zwei, drei Jahren haben wir bergisches Milchreis-Eis und auch Käsekuchen-Eis. Darüber hinaus laufen Blutorange, Heidelbeer, Mango und Apfel sehr gut“, so der Konditormeister, der in Solingen-Burg direkt neben Schloss Burg seine Bergische Zwieback- und Eismanufaktur betreibt. An seiner Eistheke ist übrigens auch das bergische Zwieback-Eis, ein cremiges Milcheis mit gebröseltem Gusszwieback, ein Geheimtipp.

### Eistrends kommen und gehen – Qualität bleibt

„Auf Fachmessen kann man weiterhin den Trend zu in Schokolade getauchtem Eis beobachten. Anders als früher ist die Fettglasur jedoch out und wird durch eine hochwertige Kuvertüre ersetzt“, so Büscher. Auch eine Entwicklung hin zu anders gemachten Eiswaffeln sei zu beobachten. Immer öfter würden frische Waffeln in Rauten oder anderen kreativen Formen als Beilage zum Eis serviert. Den Trend hätten vor allem Food-Blogger initiiert. „Eis mit Schokoladenkuvertüre oder Waffeln ist natürlich ähnlich kalorienreich wie eine Mahlzeit, daher ist mein Tipp für eine Sommererfrischung unser bergisches Milchreis-Eis, das wir als Bällchen in der Waffel oder im Becher auf Wunsch mit einem extra Zimt-Topping versehen“, so Dieter Büscher. Auch als Marmor-Eis, geschichtet mit etwas selbst gemachter Pflaumenmarmelade, ist die Sorte im Angebot. Auch wenn Eistrends jedes Jahr kommen und gehen, gut gemachtes Eis – egal welche Sorte – hat immer Saison. ■



# Das Who's who der Eissorten

**Sorbet** – ist ein halbgefrorenes, wenig gesüßtes Eis mit einem Fruchtanteil von mindestens 25 %, bei Sorbet aus Zitrusfrüchten von mindestens 15 %

**Fruchteis** – enthält einen Fruchtanteil von mindestens 20 % Frucht, Fruchtzubereitungen, Fruchtmarmelade oder Fruchtsaft, bei Fruchteis aus Zitrusfrüchten muss der Fruchtanteil bei mindestens 10 % liegen

**Milcheis** – muss mindestens 70 % Vollmilch oder andere Milch-erzeugnisse mit entsprechendem Milchfettgehalt enthalten

**Eiscreme** – enthält mindestens 10 % Milchfett

**Crème-Eis** – muss aus mindestens 50 % Milch und einem bestimmten Anteil an Eiern bestehen, ohne zusätzlichen Anteil an Wasser

**Granita oder Granité** – eine sizilianische Süßspeise mit sorbetähnlicher Konsistenz; die bekannteste Variante wird aus Zuckersirup und frisch gepresstem Zitronensaft hergestellt, dann unter ständigem Rühren gefroren, bis eine körnige Masse entsteht.

**Quellen:** [www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info), Leitsätze für Speiseeis und Speiseeishalberzeugnisse, Wikipedia (Stichwort Granita)



**Ira Schneider**  
informiert!-Autorin

## BERGISCHES MILCHREIS-EIS VON KONDITORMEISTER DIETER BÜSCHER

Zutaten für rund 750 ml Eis

**½ Tasse** Rundkorn- oder Milchreis (mit Vanilleschote in Wasser kochen und weich ziehen lassen)

**500 ml** Milch

**125 g** Zucker

**½ TL** Agar-Agar als Bindemittel

### Zubereitung

Milch mit Zucker und Agar-Agar aufkochen lassen. Den gekochten Milchreis unterziehen und die abgekühlte Masse in eine Eismaschine geben. Alternativ zur Eismaschine kann die Masse auch in einem Behälter eingefroren und über 2-3 Stunden regelmäßig von Hand gerührt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Zimt- oder Pflaumenmarmelade-Topping servieren. Auch frische Früchte passen hervorragend zum Eis.

## ERDBEER-BUTTER-MILCH-EISLOLLIS

Ein Rezept von Heike Langner.  
Zutaten für 10-20 Stück.

**250 g** Erdbeeren

**250 ml** Buttermilch

Zucker oder andere Süßungsmittel nach Geschmack

wahlweise eine klein geschnittene

Banane und **4-5 Blätter** Schokominze

zugeben

### Zubereitung

Erdbeeren waschen und den Stilansatz entfernen, mit einem Pürerstab oder im Mixer die Zutaten miteinander vermischen und zerkleinern. Die Masse in Eisförmchen oder in Eiswürfelbereiter füllen und 2-3 Stunden frieren lassen. Bei den Eiswürfelförmchen erst nach dem Anfrieren kleine Holzstäbchen in das Eis stecken.

## HIMBEERSORBET

Ein Rezept von Ira Schneider (s. Foto).  
Zutaten für 350 ml

**250 g** frische Himbeeren (oder andere Beerenfrüchte)

Puderzucker oder andere Süßungsmittel nach Geschmack

**1 TL** Zitronensaft oder nach Geschmack

auch **1 TL** Vanillezucker

**100 ml** Naturjoghurt

### Zubereitung

Die Himbeeren vorsichtig waschen und frieren lassen. Die gefrorenen Himbeeren in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit den übrigen Zutaten mit einem starken (Stab-)Mixer pürieren. Das Eis sofort servieren oder noch bis zu einer Stunde ein wenig fester frieren lassen.

Tipp: Wer keine Kerne mag, kann die Früchte zunächst pürieren und durch ein Sieb geben. Das Fruchtmarmelade dann in Eiswürfelförmchen einfrieren und genau wie mit den gefrorenen Früchten verfahren.

### Herausgeber

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen  
Telefon 02 12 22 62-0  
[redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)

### Verlag, Druck und Vertrieb

Druckhaus Fischer  
Frank Fischer GmbH  
Schallbruch 71, 42781 Haan  
[www.fischer-druckhaus.de](http://www.fischer-druckhaus.de)

### Redaktion

Hannah Blazejewski, Jennifer Busse-Kowalski, Alf Dahl, Katja Kaul, Jens Kunst, inside partner, Ira Schneider, Britta Stein

### Redaktionsleitung

Britta Stein

### Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH  
[www.agentur-bemberg.de](http://www.agentur-bemberg.de)

### Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt: fotolia.com, istockphoto.com, thinkstockphotos.de, unsplash.com

### Erscheinungsweise:

viermal jährlich

### Redaktionsschluss:

25.05.2018

### 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.



**KUNDENZENTRUM SOLINGEN**  
Hauptstraße 30  
42651 Solingen

**KUNDENZENTRUM BERGISCH GLADBACH**  
Hauptstraße 164 A  
51465 Bergisch Gladbach

**KUNDENZENTRUM WUPPERTAL**  
Calvinstraße 15  
42103 Wuppertal

**TELEFONTEAM 0212 2262-0**

# Gewinnspiel zur Fußball-Weltmeisterschaft

Alle vier Jahre sucht die Welt einen neuen Fußball-Meister.  
Vom 14. Juni bis 15. Juli messen sich die besten 32 Mannschaften  
der Welt in 64 Spielen diesmal in Russland.



Alle Infos zur WM haben wir für Sie im Internet zusammengestellt,  
inklusive der Spielpläne und Termine der Deutschen Nationalmannschaft:  
[www.die-bergische-kk.de/wm](http://www.die-bergische-kk.de/wm).



## Mitmachen und gewinnen

Machen Sie mit und tippen Sie jetzt den Sieger des Finales am 15. Juli.  
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen kompletten Nike Trikotsatz  
für eine Jugend- oder Erwachsenenmannschaft sowie 10 Fußbälle von adidas.

**weetersagen**

## 20 € als Dankeschön

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre  
Freunde, Verwandten oder Kollegen  
gut beraten. Für Ihre Empfehlung be-  
lohnen wir Sie für jedes neu gewonne-  
ne Mitglied mit 20 €. Senden Sie uns  
einfach den ausgefüllten Coupon zu.

