

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

BESONDERE MENSCHEN

Perfect Match –
Porträt eines Herztransplantierten

CLEVER ZAHNGESUNDHEIT PLANEN

Kosten senken leicht gemacht

SAISON FÜR SPEISEPILZE

Mit Rezepten

Rein
in die
Natur

Gute-Laune-Tipps für
die dunkle Jahreszeit



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertencharts
Themenvorschau
- 04 Freizeittipps
Termine in der Region
- 05 Erfolgreich und innovativ:
Gute Angebote der BERGISCHEN wirken
- 06 Gesunder Dreiklang
Bewegung, Ernährung und Entspannung

Gesundheit

- 08 Rein in die Natur
Gute-Laune-Tipps für die dunkle Jahreszeit

Im Bergischen

- 10 Tipps in der Nähe
Klingentrail, der Mountainbike-Parcours
- 12 Besondere Menschen
Perfect Match
Porträt eines Herztransplantierten
- 14 Soziale Einrichtungen
Das Blaue Kreuz
Wer Hilfe sucht, wird Hilfe bekommen

Notiert

- 16 Schutzimpfungen
Kleiner Piks mit großer Wirkung
- 17 Clever Zahngesundheit planen
Kostensenken leicht gemacht

Für euch

- 18 Schlösser, Schätze, Schnitzeljagd!
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 Saison für Speisepilze
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kommen Sie fit durch den Herbst und probieren Sie doch mal etwas Neues. Wir unterstützen Sie mit vielfältigen Gesundheitsangeboten.

Ich freue mich, um im Herbstbild zu bleiben, trotz stürmischer Zeiten für Krankenkassen, Ihnen unser gutes Jahresergebnis 2017 zu präsentieren. Das Geschäftsjahr 2017 haben wir mit einem Plus von 5,3 Millionen Euro abgeschlossen; mit einem Haushaltsvolumen von 188,7 Millionen Euro. Für unsere Versicherten haben wir 171,1 Millionen Euro für Leistungen ausgegeben. Die starke Entwicklung hat sich in den ersten beiden Quartalen dieses Jahres deutlich fortgesetzt und wir sind sehr zuversichtlich im Hinblick auf ein ebenfalls sehr gutes Ergebnis 2018. Dass wir finanziell „gut“ aufgestellt sind, bestätigt erneut der Finanzstärkecheck des Deutschen Finanz Serviceinstitut (DFSI) im Auftrag des Magazins Focus Money.

Die BERGISCHE unterstützt die Forderungen des BKK-Landesverbands NRW, dass die Mittelzuweisungen aus dem Gesundheitsfonds gerechter werden müssen und man dafür einen Regionalfaktor einführen muss. Derzeit sind Versicherte insbesondere in NRW und Hamburg benachteiligt. Sie müssen laut Gutachten des wissenschaftlichen Beirats des Bundesversicherungsamtes im Vergleich zu anderen Bundesländern die höchsten Krankenkassenbeiträge in Deutschland zahlen. Das alles fußt auf dem komplexen Verteilungsmechanismus des morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleiches (Morbi RSA). Die Diskussionen darüber können wir alle seit Jahren in den Medien verfolgen.

Apropos Rausgehen und Neues anpacken. Gemäß unserem Leitbild „Qualität mit Heimvorteil“ setzt die BERGISCHE Zeichen. Wir sponsern den neu erbauten Klingentrail, einen Mountainbike-Parcours für Radsportler aller Altersklassen. Zudem erweitern wir das Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Unsere Experten setzen einen Fokus auf Azubis. Zukünftig werden Betriebspartnerschaften gebildet und Unternehmen der Region vernetzt. Bei Interesse: jan.roemer@die-bergische-kk.de.

Ihre Gesundheit ist bei uns in den besten Händen. Machen Sie sich selbst ein Bild und bleiben Sie „informiert“.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

8. Oktober 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Aktivität im Alter: So gelingt der gesunde Einstieg

Sport ist das beste Mittel, um den biologischen Alterungsprozess zu verzögern. Wie der Einstieg auch im Alter gelingt, was bei körperlichen Einschränkungen zu beachten ist und wie Sie sich sportlich fit halten, beantwortet unser Experte.

12. November 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Das Immunsystem fit machen für den Winter

Schnupfnase und Hustenreiz sind im Winter Ihre ständigen Begleiter? Ein intaktes Immunsystem ist die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Unser Experte gibt Tipps, wie Sie sich auf natürliche Weise schützen können.

10. Dezember 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Immer funktionieren: Was Dauerstress bewirkt

Unser Alltag ist komplexer, der gefühlte Druck steigt. Doch wenn wir nicht mehr „runterkommen“ und die Stresshormone ständig durch unser System kreisen, wird es brenzlich für unsere Gesundheit. Welche Strategien schützen vor Erkrankung?



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 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

5.–7. Oktober 2018
Leichlinger Obstmarkt

Neben gesundem Obst und Gemüse von Landwirten aus der Region bietet der Obstmarkt auch Einblicke in historische Berufe, tolle Attraktionen für Kinder und Lukullisches für Genießer. Im Brückerfeld 9, 42799 Leichlingen, www.leichlingen.de/Leichlinger-Obstmarkt-Freitag-5-bis-Sonntag-7.1864.0.html

6. Oktober 2018, 14:00 Uhr
Wunderwelt Wald – eine Entdeckertour für Kinder

Mit der Entdeckerweste geht es mit allen Sinnen durch den Wald. Ausgestattet mit dem nötigen Werkzeug entdecken die Kinder auf dem Streifzug die Geheimnisse der Tiere und Pflanzen. Veranstaltungsort: Jugendherberge Panarbora, Nutscheidstraße 1, 51545 Waldbröl. Anmeldung bei Dorothee Bastian unter Telefon 0 22 91 90 85 50 oder d.bastian@djh-rheinland.de

7. Oktober 2018, 12:00 Uhr
Naturkundliche Pilzlehrwanderung

Lernen Sie zusammen mit dem Pilzsachverständigen der DGfM, Daniel Frank, die faszinierende Welt der Pilze kennen. Infos und Anmeldung unter Telefon 0 22 65 470 oder kurverwaltung@reichshof.de

Leserbriefe

Besondere Menschen

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei den besonderen Menschen bedanken, die wir im Rahmen unseres Fotoauftrufs „Bergisches next Top-Model“ fotografieren durften. Ab der nächsten Ausgabe werden wir sie Ihnen unter der oben genannten Rubrik mit ihren ganz individuellen Lebensgeschichten vorstellen.

Kennen Sie auch 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

Per WhatsApp
 Telefonnummer
 02 12 22 62-0

Facebook
www.facebook.com/diebergische

Twitter
www.twitter.com/bergische



DIE BERGISCHE ERZIELTE GUTE ERGEBNISSE IM GESCHÄFTSJAHR 2017

Erfolgreich und innovativ

Mit einem Plus von 5,3 Millionen Euro schloss die BERGISCHE das Geschäftsjahr 2017 ab. Der positive Trend setzt sich in den ersten beiden Quartalen im laufenden Jahr 2018 fort. Unsere innovativen und nachhaltigen Angebote zeigen ihre Wirkung.

TEXT Heike Ambaum



Unsere Finanzstärke wurde auch in diesem Jahr vom Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) für das Magazin Focus Money sehr positiv bestätigt. Die BERGISCHE wurde im Ergebnis mehrfach ausgezeichnet: für ihre niedrigen Verwaltungskosten, die gute Finanzkraft und eine sehr hohe Liquidität. Zudem wurden die Bilanzen der untersuchten Krankenkassen hinsichtlich Transparenz und Wachstum verglichen. Auch hier schnitt die BERGISCHE überdurchschnittlich gut ab.

Trotz der strukturellen Benachteiligung des Verteilungsmechanismus des Morbi RSA steht die BERGISCHE gut da. Unsere Mitglieder in NRW und Hamburg zahlen im Vergleich zum Bundesdurchschnitt mehr in den Gesundheitsfonds. Grund ist das höhere Lohnniveau dieser Bundesländer. Die Kassen erhalten aus dem Fonds jedoch nur Zuweisungen auf Basis der bundesdurchschnittlichen Leistungsausgaben. Regional gibt es in Deutschland aber unterschiedliche Kosten der Gesundheitsversorgung.

Wir sind uns der Verantwortung unserer Versicherten gegenüber bewusst und möchten auch weiterhin mit unternehmerischem Handeln erfolgreich sein.

Für unsere Versicherten gaben wir 2017 171,1 Millionen für Leistungen aus. Die

TOP 5 sind Krankenhausaufenthalte, ärztliche Behandlungen, Arzneimittel, Krankengeld sowie Heil- und Hilfsmittel.

Für den Flexibonus, unser Highlight-Angebot, das sich deutlich vom Markt abhebt, haben wir 1,9 Millionen Euro ausgegeben. Diesen Bonus von 300 Euro können unsere Versicherten flexibel einsetzen. Je nach Wahl, unter anderem für professionelle Zahnreinigung, Zuschuss zu Brillen und Kontaktlinsen oder sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen.

Bemerkenswert ist zudem, dass bei der BERGISCHEN die Verwaltungskosten im Vergleich zur GKV (gesetzlichen Krankenversicherung) um ca. 23 Euro pro Versicherten deutlich unter den Ausgaben der GKV liegen.

Unser Erfolg beruht auch auf dem Engagement unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir wollen unseren Kunden innovative und nachhaltige Produkte anbieten. Die BERGISCHE erweitert deshalb ihr Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) für Unternehmen in der Region. Direkt, vor Ort, bei den Arbeitgebern vermitteln sie Berufseinsteigern Gesundheitskompetenz. Gemäß unserem Leitbild „Qualität mit Heimvorteil“ bildet die BERGISCHE Betriebspartnerschaften, um Azubis aus verschiedenen Unternehmen der Region zu vernetzen. Organisation, Durchführung und Finanzierung übernehmen unsere Experten.

Detaillierte Angaben mit weiteren Kennzahlen zu unserem Jahresergebnis 2017 veröffentlichen wir in den kommenden Wochen im Geschäftsbericht. ■

Zahlen & Fakten 2017

- 53.140 Mitglieder im Jahresdurchschnitt
- 73.005 Versicherte im Jahresdurchschnitt
- Haushaltsvolumen: 188,7 Millionen Euro
- 5,3 Millionen Euro plus
- Leistungsausgaben: 171,1 Millionen Euro
- Gesamtvermögen: 13,8 Millionen Euro

GESUNDER DREIKLANG –
BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG

Hör' auf deinen Körper

Wann bin ich das letzte Mal im Regen spazieren gegangen? Welche Sportart entspannt mich? Brauche ich vielleicht mal eine Auszeit in einer anderen Umgebung? Welche Speisen vertrage ich nicht? Kenne ich mich mit TCM oder Homöopathie aus? Wer den eigenen Lebensstil überdenkt, kann bereits mit kleinen Verhaltensänderungen einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit leisten.

TEXT Heike Ambaum

Aktive Menschen sind belastbarer, ausgeglichener und fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut. Eine gesundheitsbewusste Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, richtiger Ernährung und ausreichender Erholung kann dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu minimieren und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Die BERGISCHE bietet Ihnen zahlreiche Angebote und Präventionsmaßnahmen, die dazu beitragen, Krankheiten zu vermeiden und Gesundheit zu erhalten.

Fit durch den Herbst

Bewegung und Tageslicht helfen gegen den Herbstblues. Gehen Sie deshalb auch im Herbst möglichst oft nach draußen. Körperliche Aktivitäten wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. Grund dafür ist unter anderem die vermehrte Ausschüttung von biochemischen Botenstoffen wie Endorphinen, Dopamin und Serotonin. Diese stärken unser Wohlbefinden, entspannen in stressigen Zeiten und haben stimmungsaufhellende Wirkungen. Regelmäßige Bewegung steigert die Ausdauer, vergrößert das Atemvolumen und trainiert das Herz. Bewegung in einer Gruppe oder mit Freunden macht gute Laune. Richtig dosierter Sport stärkt die Atmungsorgane, kräftigt die Muskeln und Gelenke und bringt den Kreislauf in Schwung. Zudem gibt es keine einfachere Erkältungsprophylaxe als regelmäßige Bewegung – auch bei Wind und Wetter an der frischen Luft. Und wenn Sie dann

noch auf die richtige Ernährung achten, kommen Sie gut durch den Herbst und Winter.

Mit einem Klick ins Angebot

Wir buchen Urlaubsreisen online, kaufen Schuhe im Netz oder liken Fotos von Freunden. Vieles erledigen wir heute mit wenigen Klicks. Das geht auch ganz einfach mit unseren Gesundheits- und Präventionskursen. Schauen Sie auf unserer Homepage nach Angeboten in Ihrer Region. Und Sie haben die Wahl. Suchen Sie sich aus unserer Übersicht das Training oder den Kurs aus, der am besten zu Ihnen passt. Und probieren Sie ruhig mal etwas Neues. Erkundigen Sie sich bei den Experten der BERGISCHEN, welche Möglichkeiten es gibt. Wir vermitteln und bezuschussen die Angebote.

Gesundheitskurse

Wir können hier längst nicht alle Angebote aufzählen, und möchten deshalb unsere Highlights hervorheben.

Die Gesundheitskursdatenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention bietet Ihnen umfassende Informationen zu Anbietern und Kursen in Ihrer Nähe.

Unter den Rubriken der Lebenswelten „Active“, „Body & Soul“, „Family“ und „Easy Start“ finden Sie das, was am besten zu Ihnen, zu Ihren Familien und Ihrer Lebenssituation passt.

Unsere Highlights

Akupunktur, Homöopathie und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – viele Maßnahmen der alternativen Medizin gelten heute als nachweislich wirksam, wohltuend für Körper und Seele und haben meist weniger Nebenwirkungen als Mittel der klassischen Schulmedizin. Die BERGISCHE unterstützt Sie zweimal jährlich mit bis zu 250 Euro für Entspannungskurse wie Yoga und Tai-Chi.

Wählen Sie Ihren Favoriten bei den Gesundheitskursen: Bis zu 500 Euro jährlich zahlen wir für Ihre Teilnahme an zertifizierten Sport- und Gesundheitskursen aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtprävention. Wählen Sie bis zu zwei Kurse im Jahr. Diese bekommen Sie bis zur Höhe von 250 Euro pro Kurs von uns erstattet. Voraussetzung: Sie haben an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen. Reichen Sie uns die Vorlage Ihrer Teilnahmebescheinigung im Original ein, erhalten Sie die Kurskosten von der BERGISCHEN erstattet.

Machen Sie Gesundheitsreisen mit Wellness-Charakter. Erleben Sie die gelungene Kombination aus Urlaub und Gesundheitsförderung in ausgewählten Hotels in Deutschland und angrenzenden europäischen Ländern. Vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Nordic Walking. Die Angebote gelten für jeden Geldbeutel. Ob zwei oder drei Tage oder mehrere Wochen Aufenthalt. Die BERGISCHE unterstützt Sie bei Gesundheitsreisen mit bis zu 190 Euro jährlich. ■

Weitere Informationen:

Sie möchten gemeinsam mit der BERGISCHEN etwas für ein gesundes Körpergefühl tun? Unter www.die-bergische-kk.de/kurse finden Sie alle zertifizierten Kurse in Ihrer Nähe.

Die Vorteilsangebote unserer Kooperationspartner gibt es auf www.die-bergische-kk.de/partner.

Rufen Sie einfach an. Unser Telefonteam berät Sie auch gern persönlich unter 0212 2262-0. Oder schreiben Sie eine E-Mail an info@die-bergische-kk.de.





RAUS AUS DEM STIMMUNGSTIEF, REIN IN DIE NATUR

Gute-Laune-Tipps für die dunkle Jahreszeit

Auch wenn die Natur in den dunklen Monaten des Jahres einen Gang herunterschaltet, so gibt es doch viele Tricks und Tipps, wie man die biochemischen Prozesse im Organismus auch bei abnehmendem Sonnenlicht positiv beeinflussen kann.

TEXT Katja Kaul

In einer hochtechnisierten Welt vergessen Menschen oft, dass auch sie einem Teil der Natur und biologischen Mechanismen unterworfen sind. Wenn die Tage kürzer werden, legt die Natur eine Ruhepause ein. Manche Tiere halten Winterschlaf und auch beim Menschen werden durch die geringere Sonneneinstrahlung bestimmte Abläufe im Organismus gehemmt. Es ist also ganz natürlich, in dieser Zeit einen Gang herunterzuschalten. Inzwischen gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit und depressiven Verstimmungen gibt.

Was geschieht im Körper?

Bei niedrigerem Sonnenstand wird die Produktion des Botenstoffs Serotonin, der für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sorgt, gehemmt. Gleichzeitig schüttet der Organismus eine größere Menge des Schlafhormons Melatonin aus, das Müdigkeit begünstigt, schlapp und lustlos macht. Durch die geringe Sonneneinstrahlung auf die Haut kann

der Körper nur wenig Vitamin D erzeugen, das an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und besonders wichtig für die Gesundheit der Knochen ist.

Vitamin D in Tablettenform?

Doch auch wenn die Sonne sich rar macht, droht nicht gleich eine Mangelerscheinung, denn der Körper ist in der Lage, Vitamin D zu speichern. Auf Verdacht Vitamin-D-Präparate einzunehmen, ist nicht empfehlenswert. Eine langfristige Überdosierung kann zu Nierensteinen und Herzrhythmusstörungen führen. Die Einnahme sollte nur in Rücksprache mit einem Arzt erfolgen, der, falls der Verdacht eines Mangels besteht, den Vitamin-D-Spiegel im Blut testet. Das kann insbesondere für ältere Menschen sinnvoll sein, da mit zunehmendem Alter die Vitamin-D-Synthesefähigkeit der Haut abnimmt.



Dem Winterblues vorbeugen

Auch wenn die Jahreszeit auf der Klaviatur der Empfindungen spielt, kann man die Melodie beeinflussen. Am besten ist es, viel natürliches Licht zu tanken, denn im Freien strahlen noch 20.000 Lux. Bereits eine halbe Stunde täglich unter freiem Himmel, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft bringen die Serotoninproduktion und den Kreislauf wieder in Schwung. Bewegung vertreibt die Müdigkeit und Vitamin D wird auch dann gebildet, wenn die Sonne sich hinter Wolken verbirgt. Auch die richtige Ernährung kann ein Gute-Laune-Kick sein. Vor allem Lebensmittel mit viel Tryptophan helfen gegen Niedergeschlagenheit: Milchprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Beerenobst, Nüsse oder Fisch.

Künstliche Lichtquellen

Auch künstliches Licht kann dabei helfen, die Stimmung zu heben. Für eine Lichttherapie benötigt man Speziallampen mit einer Lichtintensität von 10.000 Lux. Lichttherapie-Geräte gibt es auch für zu Hause, allerdings sollte man vor einer Eigenbehandlung zuerst einen Facharzt um Rat fragen. Solarien sind zur Vitamin-D-Produktion nur dann geeignet, wenn sie einen Lichtmix aus UV-A- und UV-B-Strahlung emittieren. Denn das Licht im UV-A-Bereich bräunt zwar die Haut, aber Vitamin D bildet sich nur durch den UV-B-Anteil.

Weitere Informationen:

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen: Sozialer Dienst der BERGISCHEN Krankenkasse – ein ergänzendes und koordinierendes Beratungsangebot

Telefon: 02 12 22 62-106

E-Mail: sozialer.dienst@die-bergische-kk.de

Internet: www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst



Oasen der Entspannung

Warum manche Menschen stärker auf den Lichtmangel reagieren als andere, ist noch nicht ausreichend geklärt. Man nimmt jedoch an, dass erbliche Faktoren dabei eine entscheidende Rolle spielen sowie stressbelastete Lebenssituationen. Einen Wellness-Tag in die Woche einbauen, Musik hören, tun, was einem Freude bereitet. Stressvermeidung und Entspannungsübungen wie Yoga sind in jedem Fall empfehlenswert. Auch die BERGISCHE hat Yogakurse in ihrem Angebot, deren Teilnahme sie unterstützt.

Herbsttief oder Depression?

Die saisonal abhängige Depression (SAD) unterscheidet sich von der klassischen Depression dadurch, dass sie regelmäßig immer zur selben Zeit auftritt. Typisch sind auch Heißhungerattacken und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Depressive Erkrankte leiden dagegen an Schlaflosigkeit und haben keinerlei Appetit. Eine vorübergehend getrübe Stimmung ist jedoch noch keine Krankheit und auch kein Anlass zur Sorge. Sollten Sie sich allerdings gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden, die Sie seelisch stark belastet, können Sie sich auch an den Sozialen Dienst der BERGISCHEN wenden.

Die BERGISCHE ist immer für Sie da! ■



Die Aufwärmrunde auf der Kuppe hat den Bärenberg noch etwas in die Höhe wachsen lassen, denn hier wurden, wie im gesamten Verlauf des Klingentrails, Tonnen von Erde bewegt, in Form gebracht und verdichtet. Nun erhält die Strecke den allerletzten Feinschliff, bevor die ersten Mountainbiker hier ganz offiziell in die Pedale treten. MTB-Fahrer, die sich nach der Testrunde fit für den eigentlichen Trail fühlen, gehen auf dem größeren Starthügel an den Start. Nach ein paar hundert Metern trennt sich die Hauptlinie in drei unterschiedliche Strecken.



Auf der schwarzen Jump-Line können ambitionierte Fahrer ihr Können auf großen und langen Sprüngen unter Beweis stellen. Daneben sind kleinere Sprünge auf der mittelschweren, roten Linie zu finden. Die blaue Strecke eignet sich für alle, die es bei der Abfahrt etwas ruhiger angehen möchten. Im weiteren Verlauf kann man außerdem seine Fähigkeiten an einer Drop-Batterie aus Natursteinen erweitern. Hier kann man über die Kante der Natursteine in verschiedenen Höhen und je nach Können in die Tiefe springen oder über die blaue Linie daran vorbeifahren.



Die Ideen für ihre MTB-Anlage sammelten die Macher in verschiedenen Bikeparks. Unterstützung hat sich der Verein bei einem professionellen Streckenbauer geholt. „Uns war wichtig, dass die Strecke für jeden machbar ist und so haben wir sie auch umgesetzt“, sagt Björn Pfeiffer. Sein Verein übernimmt die Patenschaft und Pflege für den MTB-Parcours. Velo Solingen möchte auf dem Gelände zukünftig nicht nur Trainingseinheiten, sondern auch Fahrsicherheitskurse anbieten.

Das Thema Sicherheit spielte auch bei der Planung des Trails eine große Rolle. Um im Fall der Fälle Verletzte möglichst rasch bergen zu können, wurden zwei Zufahrtswege für Rettungswagen angelegt. Ohnehin gilt bei der Nutzung des Parcours „Safety first“. Ohne Helm läuft auf dem Klingentrail nichts. Björn Pfeiffer rät den Nutzern – Kindern wie Profis – zu Protektoren für Knie, Ellenbogen und Rücken.

Beim Bau der Bike-Anlage war den Machern auch der Schutz der Natur wichtig. Für die in den Wald geschlagene Schneise legten sie am Rande der Strecke eine Bruthecke an, die vielen Tierarten ein Zuhause bieten soll. Björn Pfeiffer steht am Ende des Klingentrails und biegt in den Richtung Bergkuppe führenden Wanderweg ein. Wer den Klingentrail runterrollt, muss ja auch wieder nach oben kommen. ■

FÜR KLEINE FAHRRADANFÄNGER UND ECHTE MOUNTAINBIKE-PROFIS

KLINGENTRAIL – MOUNTAINBIKE-PARCOURS IST OFFEN FÜR ALLE

Hoch hinauf und rasant bergab: Die bergische Hügellandschaft eignet sich besonders gut zum Mountainbiken. Sportlich attraktive Enduro-Strecken, die Biker in der Region legal nutzen dürfen, kann man jedoch an einer Hand abzählen. Mit dem Klingentrail in Solingen eröffnet am 30. September ein MTB-Parcours, auf den Anfänger und Profis aller Altersgruppen abfahren – und zwar kostenfrei.

TEXT Hannah Blazejewski FOTOS André Menke

Bei jedem Schritt über die trockene Erde wirbeln kleine Staubwolken auf. Björn Pfeiffer nimmt noch eine Steigung und bleibt auf der Plattform stehen. Von hier aus ist der Blick über die rund 150 Meter lange „BERGISCHE Aufwärmrunde“ des Klingentrails ideal. Vor dem Marketing-Verantwortlichen für die Solinger MTB-Strecke liegt das Ergebnis unzähliger Stunden Schufterei mit Schaufel, Spitzhacke und Rüttelplatte. Denn der von der Solinger Politik initiierte und in Fleißarbeit angelegte Trail ist echte Handarbeit. Auf der Rückseite der renaturierten Deponie Bärenloch geht es für Mountainbiker durch den dichten Laubwald über einen beschilderten Parcours mit steilen und kurvigen Passagen Richtung Tal.

„Diese Ebene nennt man Table“, sagt Björn Pfeiffer. Er steht ganz oben auf der Kuppe des Bärenbergs. Die Erde ist hier zu einem Plateau verdichtet, das Mountainbiker mit etwas Schwung komplett überspringen können. Wer noch nicht so weit ist, lässt sein Bike einfach darüber rollen. „Im Kleinen bildet ‚Die BERGISCHE Aufwärmrunde‘ das ab, was der 1000 Meter lange Klingentrail weiter unten bietet“, sagt Mitja Girkin. Er ist beim Trägerverein Velo Solingen für das Großprojekt verantwortlich. Der Trail ist ihm und vielen der ehrenamtlichen Mitstreiter eine echte Herzensangelegenheit. Doch erst mit Unterstützung der Stadt Solingen, dem Land NRW und vielen Förderern wie auch der BERGISCHEN KRANKENKASSE konnten die Radsportler das Projekt umsetzen.

Weitere Informationen
Klingentrail
VeloSolingen e. V.
info@klingentrail.de
www.klingentrail.de





Christian Paulsen* ist am Niederrhein aufgewachsen, Ende vierzig und herztransplantiert. Er ist mit dem Fahrrad zum vereinbarten Treffpunkt gekommen. Nach der Bestellung der Getränke holt er sein mitgebrachtes Glas aus der Tasche und eine kleine Flasche mit Desinfektionsgel. Wenn er jemandem die Hand gibt, muss er sie danach desinfizieren und die Benutzung von Restaurantgläsern ist für ihn tabu. Denn man weiß nie, so erklärt er, ob die Gastronomie eine Spülmaschine benutzt oder unhygienische Spülbürsten, die wahre Keimschleudern sind. Hygiene ist für ihn lebenswichtig. Damit das transplantierte Organ nicht vom Körper abgestoßen wird, muss er täglich Immunsuppressiva einnehmen, die als Nebenwirkung eine erhöhte Infektionsanfälligkeit zur Folge haben. Deshalb darf er auch keinen Salat essen. „Quasi nur Speisen“, bemerkt er mit einem Lächeln, „die totgekocht sind.“

Die ersten Symptome

Bei Christian Paulsen machte sich die Erkrankung zwischen dem 18. und 20. Lebensjahr mit ab und zu auftretenden Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern bemerkbar, die er als seltsames Herzstolpern wahrnahm. Paulsen leistete Zivildienst beim Roten Kreuz, machte eine Ausbildung und begann zu studieren. Er legte oft lange Strecken mit dem Fahrrad zurück und konnte sich keinen Reim darauf machen, weshalb ihn manchmal bereits ein paar Treppenstufen völlig außer Atem brachten.

Diagnose: dilatative Kardiomyopathie

Seine Leistungsfähigkeit nahm rapide ab, in den Nächten bekam er Erstickungsalpträume. Als er aus einem dieser Träume erwachte, musste er feststellen, dass seine Lunge blubberte, pfliff und rasselte. Eine Röntgenaufnahme zeigte schließlich, dass sein Herz sehr stark vergrößert war. Dilatative Kardiomyopathie lautet der medizinische Fachausdruck dafür. Mit dem Krankenwagen wurde er sofort in das Helios Klinikum in Krefeld gebracht.

Implantierbarer Leibwächter

Da bei Paulsens fortgeschrittener Herzschwäche die Gefahr eines plötzlichen Herztods bestand, benötigte er einen implantierbaren Cardioverter-Defibrillator. Ein kleines Gerät, das das Herz überwacht und bei Bedarf einen elektrischen Impuls abgibt, damit sich wieder ein normaler Herzrhythmus einstellt. Paulsen: „Es fühlt sich an, wie der Tritt eines Pferdes vor die Brust.“ Irgendwann war sein Allgemeinzustand so schlecht, dass ein Spenderorgan zur letzten lebensrettenden Option wurde und Paulsen auf die Hochdringlichkeits-Liste von Eurotransplant kam.

Ein neues Herz

Im Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen hielt Christian Paulsen gerade Mittagsschlaf, als er von den Ärzten wachgerüttelt wurde: „Herr Paulsen, wir haben ein Angebot für Sie!“ Er hatte das große Glück, dass es für ihn sehr schnell ein „perfect Match“, ein passendes Organ mit besonders vielen Übereinstimmungen der Gewebeeigenschaften, gab. Trotzdem stieß sein Körper das transplantierte Organ zunächst massiv ab und er wurde in ein künstliches Koma versetzt. Beim Erwachen aus der Dauernarkose machte er eine Psychose durch, erkannte seine Freundin nicht mehr und halluzinierte.

Als sich sein Zustand besserte, musste er erst wieder das Gehen erlernen und hat sich ein Jahr lang Schritt für Schritt ins Leben zurückgekämpft.

Neue Lebensqualität

Paulsen gilt heute als anerkannt schwerbehindert, auch wenn man ihm das nicht ansieht. „Man ist als Herz- oder Organtransplantierte nie wieder gesund, sondern nur anders krank“, sagt er. Insgesamt muss er täglich 40 Tabletten einnehmen, von denen einige erhebliche Nebenwirkungen verursachen. Doch Paulsen sagt, es sei einfach nur eine Freude, endlich nachts nicht mehr von Erstickungsanfällen geweckt zu werden. Er widmet sich seinem Hobby der Musik und ist glücklich über die neu gewonnene Lebensqualität.

Die Chance auf ein neues Leben

Anfangs sei der Gedanke gewöhnungsbedürftig für ihn gewesen, dass jemand habe sterben müssen, um ihm ein neues Leben zu ermöglichen. Dann jedoch habe er begonnen, anders darüber zu denken. Der Spender habe einem anderen Menschen die Chance auf ein neues Leben geschenkt. Ein besseres Geschenk gäbe es doch gar nicht, sagt Paulsen. Und er hofft, dass es auch für die Hinterbliebenen ein Hauch des Trostes ist, dass es da einen Empfänger gibt, der sehr dankbar ist.

Ein Optimist und Kämpfer

Paulsen empfindet eine moralische Verpflichtung dem Spender und dessen Familie gegenüber, alles zu tun, um dieses Herz gesund zu halten. Er ernährt sich bewusst, fährt regelmäßig Rad, hat zehn Kilo abgenommen. Inzwischen ist die gefährliche Phase nach der Transplantation überstanden und er betont, wie dankbar er seiner Familie und seiner Freundin sei, ohne deren Rückhalt und aufopfernde Unterstützung er es, wie er sagt, mit Sicherheit nicht geschafft hätte. Nach solch einer Begegnung beginnt man noch einmal, neu über das Thema Organspende-Ausweis nachzudenken. ■

ORGANSPENDE IST MEHR ALS EIN THEMA ZUM NACHDENKEN

Perfect Match – Porträt eines Herztransplantierten

In 2017 haben in Deutschland 769 Menschen Organe gespendet, aber mehr als 10.000 Menschen warten bundesweit auf ein Organ. „Ich war freudig aufgeregt und hatte keine Angst“, so beschreibt Christian Paulsen seine Empfindungen vor der Herztransplantation. Katja Kaul stellt Ihnen diesen besonderen Menschen vor.

TEXT Katja Kaul

Ausführliche Informationen zum Thema Organspende

finden Sie auf den Webseiten der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) und Eurotransplant unter:

www.dso.de

www.eurotransplant.org/cms/index.php?page=pat_germany

Kostenlose Organspendeaussweise erhalten Sie bei der BERGISCHEN unter 02 12 22 62-0 und info@die-bergische-kk.de oder in jedem unserer Kundenzentren.

* Der Name wurde zum Schutz des Versicherten von der Redaktion geändert.



DAS BLAUE KREUZ IST MIT SELBSTHILFEGRUPPEN VOR ORT

Wer Hilfe sucht, wird Hilfe bekommen

Schnell und ohne lange Wartezeiten bekommen Suchtkranke oder deren Familienangehörige Unterstützung. Die vielen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Blauen Kreuzes machen von Sucht betroffenen oder suchtgefährdeten Menschen Mut, den Kampf gegen die Sucht aufzunehmen. Im Fokus stehen Selbsthilfegruppen – organisiert in Ortsvereinen deutschlandweit. Im Bergischen gibt es Hilfe in Solingen und Wuppertal.

TEXT Heike Ambaum FOTOS BKD

Jeder Mensch ist fähig, sein Leben verantwortlich zu gestalten. Dieser Leitgedanke begleitet die Mitarbeiter des Blauen Kreuzes bei ihrer Arbeit. Ihre Botschaft lautet: Leite eine Wende ein! Verliere deine Lebensidee nicht aus den Augen!

Nach aktuellen Schätzungen gibt es zwischen 1,3 und 2,5 Millionen alkoholabhängige Menschen in Deutschland. Auf jeden Alkoholkranken kommen ungefähr vier bis fünf Angehörige, die unter den Folgen der Sucht leiden. Wer eine Sucht entwickelt, hat sich häufig in vielen Bereichen seines Verhaltens ver-

ändert, bevor bei einer medizinischen Untersuchung krankhafte Befunde festgestellt werden. Das stellen am ehesten Angehörige fest. Was für den Suchtkranken das Suchtmittel bedeutet, ist für Angehörige der suchtkranke Partner: Irgendwann dreht sich ihr ganzes Denken, Fühlen und Handeln darum. Kinder

sind besonders betroffen, denn sie sind dem veränderten Verhalten ihrer Mutter oder ihres Vaters ausgeliefert. Außerdem glauben sie oft, an den Problemen der Eltern schuld zu sein. Die meisten erwachsenen Kinder von Suchtkranken tragen die Erfahrungen in ihrem Elternhaus ein Leben lang mit sich herum. Haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl oder sind selbst suchtgefährdet.

Selbsthilfegruppen vor Ort

Das Herzstück der Verbandsarbeit ist die Selbsthilfegruppe. Deutschlandweit bietet das Blaue Kreuz solche Gesprächskreise an. Geleitet werden sie meist von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die Sucht am eigenen Leib oder in der Familie erlebt haben – sie möchten aus der eigenen Betroffenheit heraus anderen helfen. Zudem haben sie eine fundierte Ausbildung absolviert, die sie für diese anspruchsvolle Arbeit qualifiziert.

Schnelle Hilfe durch Sucht-Selbsthilfe

Und so wird konkret geholfen: Betroffene und Angehörige finden deutschlandweit Ansprechpartner. Nach einem Erstkontakt per Telefon oder in einem persönlichen Gespräch werden die Hilfesuchenden zu einem Therapeuten vermittelt. Von hier erfolgt eine Einladung in eine der Selbsthilfegruppen der Ortsvereine. Dort treffen sie Menschen, die gleiche Erfahrungen gemacht haben. Das macht den Erfolg aus. Die Teilnehmer „sprechen die gleiche Sprache“ und erarbeiten in einem geschützten Raum bestenfalls gemeinsam Lösungen. Moderiert durch die Leiter der Selbst-

hilfegruppen. Oft kommen Betroffene über Jahre hinweg zu den wöchentlich stattfindenden Treffen.

Tradition aus dem Bergischen – 125 Jahre ehrenamtliche Suchthilfe

2017 feierte der Blaukreuz-Ortsverein Wuppertal seinen 125sten Geburtstag. Und heute? Vieles ist sicherlich einfacher geworden. 1968 wurde der Alkoholismus in Deutschland offiziell als Krankheit anerkannt. Beratungsstellen, Therapiestätten und Selbsthilfegruppen entstanden. Heute hat der Ortsverein Wuppertal 80 Mitglieder und ca. 150 unterstützende Freunde. Etwa 25 ehrenamtlich tätige Personen arbeiten in zehn unterschiedlichen Gruppen mit. Zum Beispiel: in den „Offenen Gruppen“ der Sucht-Selbsthilfe in Heckinghausen, Barmen und Elberfeld; in einem Männerkreis und in sogenannten „Blaukreuz-Stunden“ zu Glaubens- und Lebensfragen sowie in Kreativ- und Wandergruppen. Regelmäßig finden Informationsveranstaltungen auf Stadtteilfesten und in Fachkliniken statt. Größere Feste wie das Jahresfest und die Weihnachtsfeier werden traditionsgemäß im Paul-Gerhardt-Haus in Heckinghausen gefeiert. So ist über die Jahre die Blaukreuz-Arbeit in Wuppertal-Heckinghausen zu einem festen Bestandteil geworden. Trotzdem gibt es immer noch Menschen, die Berührungsängste haben. Von Sucht betroffene Menschen neigen dazu, ihre Krankheit zu verstecken. Deshalb macht das Blaue Kreuz Mut, aktiv den Kontakt zu suchen. Denn „aus ganz normalen Familien kommen ganz normale Suchtkranke“. ■

Weitere Informationen

Das Blaue Kreuz Deutschland e. V. ist ein christlicher Suchthilfeverband, der suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen unterstützt. An über 400 Standorten mit über 1.100 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für abhängige Menschen und Angehörige. Außerdem macht sich das Blaue Kreuz stark für Suchtprävention. Es setzt sich dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann. Fachliche Suchthilfe-Einrichtungen finden Interessierte unter www.blaues-kreuz.de. Auf der Deutschlandkarte der „Blaukreuzzentren“ finden Betroffene ortsnahe Hilfe.

Das Blaue Kreuz hält im Bergischen Land vielfältige fachliche Angebote vor:

- Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
- Ambulant betreutes Wohnen
- Außenwohnplätze
- Soziotherapeutische Wohnheime
- Fachklinik Curt-von-Knobelsdorff-Haus in Radevormwald.

Das Blaue Kreuz bietet mit seinen Einrichtungen eine umfassende Hilfe für Betroffene und Angehörige in allen Phasen der Suchterkrankung.





SCHUTZIMPFUNGEN

Kleiner Piks mit großer Wirkung

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Vorsorgemaßnahmen in der heutigen Medizin. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich und Nebenwirkungen werden nur in seltenen Fällen beobachtet. Zudem gehören Impfstoffe zu den am meisten getesteten, strengsten kontrollierten und somit sichersten Medikamenten.

TEXT inside partner

Ziel beim Impfen ist es, den Geimpften vor einer ansteckenden Krankheit zu schützen. Gleichzeitig schützen Impfungen indirekt auch nicht geimpfte Menschen vor einer Krankheit, da sie die weitere Verbreitung einer Infektionskrankheit stoppen oder verringern.

BERGISCHE übernimmt Kosten für empfohlene Impfungen

Jedes Jahr bewertet die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) den Nutzen jeder Impfung neu. Das Ergebnis dieser Prüfung wird in Form von „Allgemeinen Impfeempfehlungen“ veröffentlicht. An diesen Impfeempfehlungen orientiert sich auch die Kostenübernahme durch die BERGISCHE. So erhalten Sie als unser Versicherter in der Regel alle von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen über Ihre Gesundheitskarte.



Neu: HPV-Impfung – jetzt auch für Jungen

Infektionen mit Humanen Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet. Fast jeder sexuell aktive Mensch steckt sich im Laufe seines Lebens damit an. Während einige HPV-Typen nur ein niedriges Risiko bergen und zum Beispiel Feigwarzen verursachen, sind andere gefährlicher und können zur Entstehung von Krebs beitragen.

Während die Empfehlung der STIKO für eine HPV-Impfung bis Ende Juni 2018 nur für Mädchen und Frauen galt (aufgrund des Risikos von Gebärmutterhalskrebs), wurde sie nun auch für Jungen ausgeweitet. Grund hierfür sind Untersuchungen, die gezeigt haben, dass die HPV-Impfung auch Männer vor einigen Krebsarten im Genitalbereich schützen kann.

Das empfohlene Alter für eine HPV-Impfung liegt zwischen 9 und 14 Jahren – versäumte Impfungen sollen bis spätestens zum Alter von 17 Jahren nachgeholt werden. Die Kosten der Impfung von durchschnittlich 140 Euro übernimmt die BERGISCHE für Mädchen und Jungen.

Gripeschutzimpfungen

Auch bei der Kostenübernahme für eine Gripeschutzimpfung orientiert sich die BERGISCHE an den Empfehlungen der STIKO. Danach empfiehlt sich eine jährliche Impfung gegen Grippe unter anderem für alle diejenigen, die ein erhöhtes Risiko haben, besonders schwer zu erkranken. Hierzu gehören unter anderem Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sowie Personen, die ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben, weil sie mit vielen Menschen Kontakt haben (z. B. medizinisches Personal).

Reiseschutzimpfungen

Schutzimpfungen sind auch bei privaten Auslandsaufenthalten sinnvoll und oftmals notwendig – entscheidend ist hierbei, wohin die Reise geht. Wenden Sie sich daher rechtzeitig vor Urlaubsbeginn – spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt – an Ihren Arzt, um sich über den passenden Impfschutz und weitere Vorsorgemaßnahmen beraten zu lassen.

Und auch hier gilt: Empfiehlt die STIKO am Robert Koch-Institut für Ihre Urlaubsregion eine Schutzimpfung, so ist die Impfung für Sie kostenfrei.

Welche Impfungen werden empfohlen?

Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen finden sich auf der RKI-Website www.rki.de im Bereich „Infektionsschutz“ unter dem Menüpunkt „Impfen“. Einen schnellen Überblick bietet auch die Website www.impfen-info.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). ■

CLEVER ZAHNGESUNDHEIT PLANEN

Kostensenken leicht gemacht

Wenn es um das Thema „Zähne“ geht, profitieren Versicherte der BERGISCHEN von unserer Kooperation mit dem Online-Portal www.2te-ZahnarztMeinung.de und können ganz einfach bares Geld sparen.

TEXT inside partner

September und Oktober 2018 sind die Monate der Zahngesundheit. Als Versicherter der BERGISCHEN erhalten Sie in dieser Zeit bei den Zahnärzten der 2ten-ZahnarztMeinung eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zum **Vorzugspreis von 35 Euro**. Zudem dürfen Sie einen Begleiter Ihrer Wahl mitnehmen (z. B. Ehepartner/-in, Freund/-in, Nachbar), der die PZR ebenfalls zu diesem Vorzugspreis erhält. Einzige Voraussetzung: Sie müssen sich im September oder Oktober beim Zahnarzt melden, um einen Termin zu vereinbaren. Die PZR selbst kann bis Ende 2018 durchgeführt werden. Alle Infos zur Anmeldung im Online-Portal finden Sie unter www.2te-ZahnarztMeinung.de.

Übrigens: Auch beim Zahnersatz können Sie durch die Nutzung des Auktionsportals 2te-ZahnarztMeinung richtig sparen – im besten Fall bis zu 56 % Ihres Eigenanteils, da die teilnehmenden Zahnärzte ohne erhöhten Faktor abrechnen und faire Laborpreise vereinbaren. Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter www.2te-ZahnarztMeinung.de oder telefonisch unter 02 11 23 92 98-0. ■



HABEN SIE IHRE NEUESTE GESUNDHEITSKARTE DABEI?

Tipp: Neueste Karte – schnellster Service

Um Ihren Arztbesuch so schnell und unkompliziert wie möglich zu erledigen, sollten Sie stets Ihre aktuelle (neueste) Gesundheitskarte in der Praxis vorzeigen.

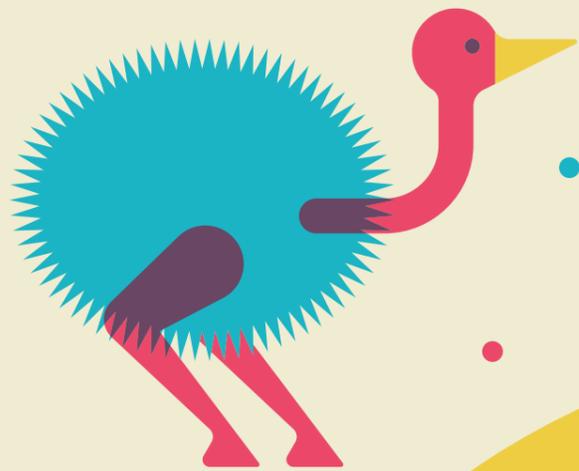
Seit 1. Juli 2017 sind elektronische Gesundheitskarten der Generation 1 (G1) ungültig und können nicht mehr in Praxisverwaltungssysteme (PVS) eingelesen werden. Aktuell gültig sind elektronische Gesundheitskarten der Generationen 1 plus (G1 plus) und 2 (G2). Wird die Karte vom PVS als nicht mehr zugelassen erkannt, empfiehlt es sich, zunächst nachzusehen, ob Sie von der BERGISCHEN bereits eine neue Karte erhalten und vielleicht nur aus Versehen die alte Karte vorgelegt haben. Andernfalls wenden Sie sich bitte direkt an uns. Denn wenn keine gültige Karte vorliegt, kann das Ersatzverfahren die Wartezeiten in der Arztpraxis erheblich verlängern. Telefon 02 12 22 62-0, E-Mail: info@die-bergische-kk.de. ■

SCHLÖSSER, SCHÄTZE, SCHNITZELJAGD!

Manche finden Panama schön, andere träumen von Lummerland, aber auch hier im Bergischen warten jede Menge Abenteuer auf euch. Wenn ihr den Spuren folgt, könnt ihr spannende Orte kennenlernen und auch ein mausstarkes Buch gewinnen!

Die Jagd beginnt ...!

An jeder Station wartet eine Frage auf euch. Nehmt von jeder Station den ersten Buchstaben der Antwort mit. Am Ende der Schnitzeljagd ergibt sich daraus das Lösungswort, das euch zum Gewinnspiel-Schatz führt!



Ach, du dickes Ei!

Auf der Straußenfarm in Emminghausen könnt ihr sehr große Vögel kennenlernen. Ein frisch geschlüpftes Straußenküken ist schon größer als ein Huhn.

2: Sein Gefieder sieht aus, wie die Stacheln eines ...?



Was schwebt denn da?

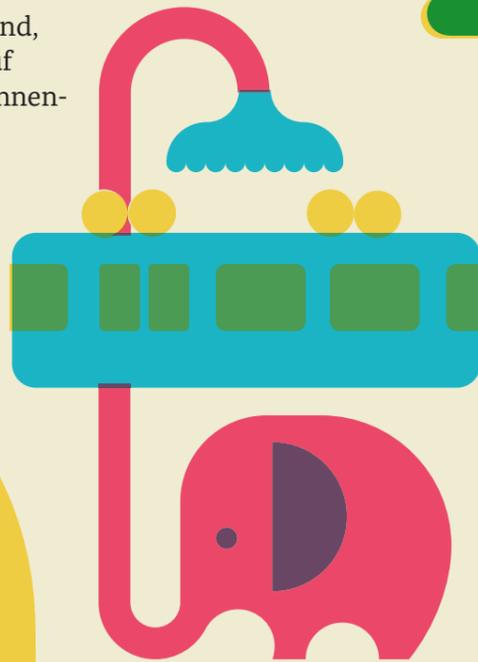
Die Wuppertaler Schwebebahn schwebt nicht wirklich, sondern hängt an einer Schiene und fährt über die Wupper durch das Tal. Ihr berühmtester Fahrgast „Tuffi“ war ein Tier aus dem Zirkus.

1: Was für ein Tier war das?

Im Neandertal

Früher hatten Menschen Haare am ganzen Körper und waren viel kleiner als heute. Im Neanderthal Museum in Mettmann könnt ihr euren Vorfahren begegnen und selber forschen.

3: Wie nennt man die Frühmenschen aus dem Neandertal?



Es war einmal ...

So beginnen viele Märchen der Gebrüder Grimm. Wenn ihr im schönen Märchenwald im Odenthal unterwegs seid, findet ihr dort bekannte Märchenfiguren.

4: Wie heißt Gretels Bruder?



Ritter hautnah

Weil das Schloss in dem Ort Burg liegt, heißt es: Schloss Burg. Früher sollte das Bauwerk vor Angreifern schützen. An manchen Tagen gibt es hier Märkte und sogar Ritterspiele.

6: Wer trug eine Rüstung?



Hier spukt's!

Im Schloss Homburg in Nümbrecht spukt der Adlige Casimir von Deppenburg, der 1658 bei einer Wildschweinjagd ums Leben kam. Begleitet wird er vom Geist eines Wildschweins namens Chéri.

7: In welcher Stadt spuken die beiden?



Klettern mit Helm und Gurt

Im Hochseilgarten K1 in Odenthal befindet sich an jedem Baum eine Plattform, von der aus ihr ins nächste Abenteuer starten könnt. Das kann ein Netz sein, ein Gummireifen oder eine löchrige Holzbrücke.

5: In welcher Stadt steht der Hochseilgarten?



Gewinnspiel!

Welches magische Tier ist das Lösungswort? Schreibt es auf eine Postkarte! Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Buches „Dein Bergisches Land – Maus schlaue Freizeittipps“ von Ingrid Retterath. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 3. Dezember 2018 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findest du unter www.die-bergische-kr.de/teilnahme



HUT-GEMÜSE MIT ZUSATZNUTZEN

Auf den Pilz gekommen

Speisepilze wie Champignon, Austernseitling oder Shiitake werden immer beliebter. Unabhängig von der Waldpilzsaison lässt sich das Hut-Gemüse aus Kulturanbau ganzjährig und ebenso vielseitig genießen. Pilze sind jedoch nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern liefern auch jede Menge Zusatznutzen für die Gesundheit – wissen Pilzexperten wie Peter Marseille.

TEXT Ira Schneider FOTOS GMH/BDC

Für den Landwirt aus Leichlingen-Bergerhof gehören Pilze seit 50 Jahren zu seinem Lieblingsgemüse. „Pilze sind das gesündeste Gemüse, das wir haben. Nehmen wir zum Beispiel den Austernseitling: er hemmt bakterielle Entzündungen im Magen-Darm-Trakt. Oder nehmen wir den Shiitakepilz: er senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem wird dem asiatischen Heil- und Speisepilz eine immunstärkende Wirkung nachgewiesen“, so Peter Marseille, der am 1. August 1968 seinen ersten selbst gezüchteten Champignon im Keller erntete. Schmunzelnd berichtet der 66-Jährige während einer Führung auf seinem Betrieb gerne von seinem ersten bescheidenen Zuchtversuch. Heute bringt es Peter Marseille auf gut 26 Tonnen Ertrag pro Jahr und ist außerdem Pilzbotschafter des Bunds Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer. Denn der Landwirt demonstriert seit eh und je seine Leidenschaft für die außergewöhnliche Spezies, die weder Pflanze noch Tier ist – aber im Handel zum Gemüse zählt, auch in Form von Vorträgen und Ausstellungen, so zum Beispiel beim Leichlinger Obstmarkt oder im Rahmen der Bundesgartenschau.

Leidenschaft für eine außergewöhnliche Spezies

Dass ihn Pilze botanisch und kulinarisch faszinieren, wird schnell klar, wenn man ihm während einer Führung mit Menü auf seinem Betrieb zuhört. „Neben weißen und braunen Champignons züchte ich Austernseitlinge, Shiitakepilze und Kräuterseitlinge. Darüber hinaus sind bei uns auch zeitweise Kastanienseitlinge, Limonenseitlinge, Pom Pom Blancs und Samthauben aus eigener Zucht erhältlich“, so Marseille. Zu jedem Pilz kann der Experte spontan Vorzüge nennen: So seien beim Pompon Blanc die Vitamin-A- und -H-Werte am höchsten, während der Pompon Frisée durch einen rettigartigen Geschmack besteche. Der Rosenseitling würde nach jungem Speck schmecken und der Kastanienseitling etwa wie Walnüsse. Um die 30 verschiedene Speisepilze werden in Deutschland gehandelt, wobei Kulturpilze, allen voran Champignons, im Anbau zunehmend an Bedeutung gewinnen. So wuchs die heimische Champignon-Produktion in den letzten zehn Jahren um 40 Prozent, meldet der Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer.

Pilzvielfalt gleich Geschmacksvielfalt

Die GfK Gesellschaft für Konsumforschung ermittelte 2017, dass Pilze mit 1,8 kg pro Haushalt mittlerweile auf Platz 8 der Top-Gemüsearten geklettert sind. Aus Sorge vor Schwermetallen und Radioaktivität – aber auch weil Wildpilze begrenzt sind – haben Kulturpilze in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Popularität gewonnen. Die geschmackliche Vielfalt und der gesundheitliche Nutzen haben ihr Übriges dazu beigetragen. „Geschmorte Austern- oder Shiitakepilze erinnern viele, die weniger tierische Fette essen möchten oder müssen, an ihr gewohntes Fleisch. Da Pilze alle acht essenziellen Aminosäuren enthalten, die unser Körper zum Aufbau von Proteinen braucht, aber nicht selbst herstellen kann, sind sie besonders für Vegetarier und Veganer als gesunder Fleischersatz und alternativer Eiweiß- und Vitaminlieferant wichtig“, so Peter Marseille.

Vitamin-D-Lieferant in der dunklen Jahreszeit

Pilze stellen darüber hinaus die einzige nichttierische Quelle für Vitamin D dar, welches wir besonders in der lichtarmen Jahreszeit nicht ausreichend durch Sonnenbestrahlung der Haut bilden können. Ebenso ist der Anteil an Vitamin B2, also Riboflavin, das für den Energiestoffwechsel benötigt wird, groß. Auch die

Gehalte von B3, B5 (Pantothensäure) und Folat können sich sehen lassen. So gar das für den menschlichen Organismus so wichtige Vitamin B12, das sonst nur tierischen Produkten vorbehalten ist, kommt in Pilzen vor. „Schon mit vier bis fünf mittelgroßen Champignons oder Austernpilzen ist gut die Hälfte des täglichen Vitamin-D-Bedarfs gedeckt. Besonders lecker schmecken gebratene Scheiben auch als Brotbelag“, so der Pilz-Anbauer.

Nützliche Ballaststoffe

Dass Pilze wenig Kalorien (25 kcal/100 g) haben und lange satt machen, ist ein weiterer Vorteil des Hut-Gemüses. Auch wenn Pilze in ihrem Wuchsverhalten und mit ihrem fehlenden Nervensystem wie Pflanzen erscheinen, besitzen sie etliche Eigenschaften, die sonst nur bei Tieren zu finden sind. „Ihre Zellwände enthalten Chitin, ein Stoff, der bei Insekten und Würmern vorkommt. Unsere Darmbakterien lieben diesen Stoff, nehmen kräftig zu und produzieren eifrig Vitamine wie Biotin (B7) und Thiamin (B1). Außerdem besitzen die Ballaststoffe wie das Chitin der Pilze ein großes Bindevermögen, mit dem sie Giftstoffe an sich fesseln und ausleiten oder Zuckermoleküle aus dem Darminhalt fischen und so den Übergang ins Blut verzögern. Das ist besonders für Diabetiker interessant“, weiß Peter Marseille. Von besonderem Nutzen seien auch die Beta-Glukane für das Immunsystem. „Das Lentinan, ein Beta-Glukan aus dem Shiitakepilz, zeigte sogar nachweislich gute Wirksamkeit bei Darmkrebs“, so der Pilzexperte. ■

Pilze liefern die Geschmacksrichtung „umami“

Mit Pilzen falle die Umstellung auf fleischarme Kost besonders leicht, weiß der Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer, denn „Umami“ – was soviel heißt wie „herzhaft“ – nennen die Japaner den Geschmack von Pilzen. Diese fünfte Geschmacksrichtung – neben süß, sauer, scharf und bitter – sei auch für Fleisch charakteristisch. Aber nicht nur vom Geschmack her lasse sich der Gaumen durch Pilze überlisten. Auch die Konsistenz mancher Pilze wie der Austernpilz, auch Kalbfleischpilz genannt, erinnere an Fleisch.

www.gesunde-pilze.de (Rezepte und Pilzkunde)

www.gesunde-pilze.de/schulprojekt.html (Schulprojekt „Pilzbox zum Selberzüchten“)

www.leichlinger-champignonzucht.de (Ab-Hof-Verkauf von Zuchtpilzen, Edelpilzkulturen für Hobbyzüchter, Führungen mit oder ohne Pilz-Menü)

www.moser-vertrieb.com (Ab-Hof-Verkauf von Zucht- und Wildpilzen, Champignon-Pilzsubstrat-Zuchtboxen für Hobbyzüchter)

www.dgfm-ev.de/speise-und-giftpilze/speisepilze

Termin

05.-07.10.2018
Leichlinger Obstmarkt mit Pilzsorten-Ausstellung in der Balkler Aue





Ira Schneider
informiert!-Autorin

GEFÜLLTE PILZE

Eine Rezeptempfehlung von Familie Marseille; Zutaten für 2-4 Personen

- 8 größere braune Champignons
- 1 kleines Paket Tiefkühlrahmspinat (aufgetaut)
- 2 Päckchen Kräuterfrischkäse

Zubereitung

Pilze säubern, Stiele herausdrehen. Je einen Teelöffel Spinat in die Mitte des Hutes geben. Mit dem Spritzbeutel den Kräuterfrischkäse auf den Spinat in die Mitte des Pilzes geben. Die Pilze bei 180 Grad im Backofen 15 Minuten garen und als Vorspeise oder Mahlzeit servieren.

KÜRBISSUPPE MIT SHIITAKE

Eine Rezeptempfehlung von www.gesunde-pilze.de

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 Kartoffeln
- 200-300 g Shiitake (alternativ: Champignons)
- 2 TL gekörnte Brühe
- frischer Ingwer
- Traubenkernöl (oder anderes Bratöl)
- Pfeffer, Salz, eventuell Curry

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, zerteilen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Kürbis und Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis die Zutaten gerade so bedeckt sind. Gekörnte Brühe, den geschälten und gehackten Ingwer dazu geben. Dann alles weichkochen. Wenn die Kartoffel- und Kürbisstücke gar sind, mit einem Pürierstab pürieren.
2. Shiitake (oder Champignons) in Traubenkernöl knusprig braten.
3. Die Kürbissuppe mit den Gewürzen abschmecken, anrichten und die Shiitake darüber geben.

Gut zu wissen: Pilze in der Küchenpraxis

Dass man Pilze nicht aufwärmen soll, ist ein überholter Küchenratschlag, der heute in Zeiten des Kühlschranks keinen Bestand mehr hat. Frische Pilze sollten nach dem Kauf allerdings schnell verarbeitet und nicht länger als 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nach dem Putzen und Zerkleinern können Pilze auch gut roh eingefroren werden. Die Pilze sollten dann später für Pfannengerichte oder Saucen – ohne aufzutauen – weiterverarbeitet werden.

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

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

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 24.08.2018

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.



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 22 62-408, 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 BERGISCH GLADBACH

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

KUNDENZENTRUM WUPPERTAL

Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

TELEFONTEAM 0212 2262-0

Schutzengel gesucht!

Du malst und bastelst gern und bist unter 12 Jahre alt? Dann mach mit bei unserem großen **Malwettbewerb „Kinder malen Engel“**.

Wie stellst du dir deinen Schutzengel vor? Gestalte ein schönes Engelmotiv ganz nach deinen Wünschen und sende es mit Angabe deines Alters an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen.

Unter allen Einsendungen verlosen wir **5 tolle Überraschungspakete** (z. B. mit Spielen, Kinder-Hörbüchern etc.) und der schönste Engel wird sogar **auf einer Weihnachtskarte veröffentlicht**. Einsendeschluss ist der 19.10.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht mitmachen.

**Weitere Informationen:**

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findest du unter www.die-bergische-kk.de/teilnahme



weetersagen

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.

