

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Ab 2019
-0,24%
Zusatzbeitrag

BESONDERE MENSCHEN

Versicherte und Mitarbeiter zeigen ihr Gesicht

LEISTUNGEN FÜR KINDER

Gesunder Start ins Leben

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Vortrag von Peter Neururer auf Schloß Bensberg

PALEO, DER URGESCHMACK

Mit Rezepten

SENKUNG DES ZUSATZBEITRAGS

Unser
Sahne-
häubchen
für Sie!



Inhalt

- BERGISCHE intern**
- 04 Expertenchats
Themenvorschau
 - 04 Freizeittipps
Termine in der Region
 - 05 Ausgezeichnet
Beste Ergebnisse im Bereich Serviceleistungen
 - 06 Betriebliches Gesundheitsmanagement
Angebote für kleine & mittlere Unternehmen in der Region
- Gesundheit**
- 08 Unser Sahnehäubchen für Sie!
Senkung des Zusatzbeitrags
- Im Bergischen**
- 10 Tipps in der Nähe
Station Natur und Umwelt in Wuppertal
 - 12 Besondere Menschen
Kunden zeigen ihr Gesicht
 - 14 Soziale Einrichtungen
Lebenshilfe Solingen
Verein für Menschen mit Behinderungen
- Notiert**
- 16 Malwettbewerb „Kinder malen Engel“
Schutzengel gefunden!
 - 17 Leistungen für Kinder
Gesunder Start ins Leben!
- Für euch**
- 18 Anderswo feiert man anders!
Mit Gewinnspiel!
- Ernährung**
- 20 Paleo: Dem Urgeschmack auf der Spur!
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

freuen Sie sich mit mir zusammen auf das Jahr 2019. Wir haben viel vor. Bewährtes bleibt und Neues kommt. Unser „Sahnehäubchen“ soll Ihnen den Jahreswechsel versüßen. Wir senken zum 1. Januar 2019 unseren Zusatzbeitrag spürbar um 0,24 % und bauen gleichzeitig unsere Leistungen und Services weiter aus. Sie profitieren dreifach: bei Leistungen, Services und Beitrag.

Zum Beispiel mit neuen Partnerschaften für eine bessere gesundheitliche Versorgung in der Region und mit einem innovativen Angebot im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Arbeitgeber aus der Region können sich von unseren Experten auditieren lassen und erhalten das Siegel BGM PRO FIT.

Wir planen neue digitale Services, die die Telefonberatungen und persönlichen Kontakte in den Kundenzentren ergänzen, wo es einen Sinn ergibt. Digitalisierung und neue Medien erleichtern Arbeitsprozesse und lassen einen schnellen Informationsfluss zu, ohne Frage. Allerdings werden Sie bei der BERGISCHEN nach wie vor auf echte Menschen treffen. Maschinen beantworten keine persönlichen Fragen oder geben keinen Trost in schwierigen Situationen. Aber genau das wollen und bekommen unsere Kunden. Die TÜV-Service-Zertifizierung wurde gerade wieder mit ausgezeichnetem Ergebnis (Note 1,9) abgeschlossen.

Mit der Region und den Menschen im Bergischen Land fühlen wir uns tief verwurzelt. Deshalb freue ich mich, dass einige unserer „echten“ Kunden ihr Gesicht zeigen und zukünftig für uns werben. Das ist das schönste Kompliment, das wir bekommen können. Die meisten von ihnen vertrauen sich uns schon über viele Jahre an. Sie schätzen die BERGISCHE als exzellenten Gesundheitspartner an ihrer Seite und erzählen gerne anderen davon.

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich ein glückliches und gesundes Jahr 2019.

Bleiben Sie gesund und informiert!

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

14. Januar 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Sie sind berufstätig und stehen jetzt oder in naher Zukunft vor der Aufgabe, einen Angehörigen – Mutter, Vater, Partner – zu pflegen? Unser Experte berät Sie in unserem Chat zu Ihren Möglichkeiten und informiert über Unterstützungsangebote.

11. Februar 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Gesunde Ernährung für Kinder

Die Weichen für eine gesunde Entwicklung von Kindern und eine ausgewogene Ernährung im Erwachsenenalter werden oft schon früh gestellt. Was können Eltern tun, um ihre Kinder auf einen guten Weg zu bringen? In unserem Expertenchat werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.



11. März 2019, 20:00 bis 21:30 Uhr
Rückengesundheit

Rückenschmerzen und hartnäckige Verspannungen können einem so ziemlich alles vermiesen. Jeder dritte Deutsche kennt das. Wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können und was gegen akute Beschwerden hilft, erfahren Sie in unserem Expertenchat.

Expertenchat verpasst?

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

Termine

Freizeittipps

Neugierig auf mehr?
 Alle Infos finden Sie auch hier:
www.die-bergische-kk.de/termine

15. Januar 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
BERGISCHE Vorteile nutzen

Erfahren Sie alles über Ihre Vorteile und die vielen Extraleistungen der BERGISCHEN im Jahr 2019. Kostenlose Platzreservierung in den Kundenzentren in Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach telefonisch oder per WhatsApp unter 02 12 22 62-0 oder unter www.die-bergische-kk.de/anmeldung

2. Februar 2019
Bergisches Schüler-Rock-festival

Das Festival ist das größte Livekonzert in Wuppertal und gleichzeitig das größte Rockfestival für Nachwuchsmusiker in Deutschland. Die BERGISCHE unterstützt das Festival und ist mit einem Aktionsstand vor Ort.
www.rockprojekt-wuppertal.com

Mitmachen und gewinnen

Eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de mit dem Stichwort „Gewinnspiel BSRF“ senden: Unter allen Teilnehmern verlosen wir 100 x 2 Eintrittskarten. Viel Glück!

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

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

„ Aus heiterem Himmel ist nichts mehr wie früher. Plötzlich ist man auf das Zusammenwirken zwischen der BERGISCHEN und dem Kunden (Patienten) im umfangreicheren Maße angewiesen als schon zuvor. Jetzt ist 1 Jahr vergangen. Überraschung! Als ich auf die Hilfe der BERGISCHEN angewiesen war, hat es vorzüglich funktioniert. Meine BERGISCHE war für mich da. Schön zu wissen, dass man sich vertraulich und kompetent aufgefangen fühlt. “

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



TOP-KUNDENBEWERTUNGEN

Ausgezeichnet

Sie, unsere Kunden, haben entschieden. Die Ergebnisse der Kundenumfrage zur TÜV-Rezertifizierung stehen fest. Zum sechsten Mal in Folge wurde die BERGISCHE mit der Note „gut“ (1,9) bewertet. Das „TÜV-Qualitätssiegel für Serviceleistungen“ wird alle zwei Jahre neu vergeben. Schnell, kompetent, freundlich, zuverlässig und mit sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis, so lautet das Urteil unserer Kunden in den Umfragen. Wir haben außerdem Bestnoten vom Verbrauchermagazin „Guter Rat“ bekommen.

TEXT Heike Ambaum

Super Service – kompetente Mitarbeiter

Bei der BERGISCHEN sprechen Sie nicht mit einem anonymen Callcenter, sondern mit echten Menschen. Dafür haben wir uns bewusst entschieden und freuen uns nun, dass unsere Kunden das positiv wahrnehmen. Unsere telefonische Erreichbarkeit von 60 Sekunden innerhalb der Geschäftszeiten stellen wir mit ausgebildeten Sozialversicherungsfachangestellten sicher. Den Service unserer Mitarbeiter halten Sie für herausragend gut. In einigen Punkten sogar noch besser als vor zwei Jahren. Die Attribute Freundlichkeit, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und die fachliche Kompetenz der Mitarbeiter wurden top bewertet. Das Einhalten von Zusagen und die telefonische Erreichbarkeit schätzen Sie sehr und empfehlen uns zudem auch gerne weiter.

Wieder eine ausgezeichnete Antwort auf unsere tägliche Arbeit

Kundenbefragungen sind wichtig. Denn nur so erfahren wir aus erster Hand, was gut ankommt und wo wir noch besser werden können. Die Basis der Umfrage ist das Feedback von 5.000 zufällig ausgewählten Versicherten. Alle zwei Jahre werden Kunden per Post nach ihrer persönlichen Zufriedenheit und ihren Wünschen gefragt. Ihre Antworten senden sie direkt und anonym an den TÜV. Er übernimmt die Auswertung und verleiht das Siegel.

Das Verbrauchermagazin „Guter Rat“ testete die Extras von Krankenkassen für Naturmedizin. Auch hier gehört die BERGISCHE zu den besten Anbietern. Akupunktur, Homöopathie und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – viele Maßnahmen der alternativen Medizin gelten heute als nachweislich wirksam und wohltuend für Körper und Seele. Wir unterstützen Sie zum Beispiel zweimal jährlich mit bis zu 250 € für Yoga- oder Tai-Chi-Kurse. ■

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge





„In der Metallverarbeitung wird körperlich gearbeitet. Gesundheitliche Prävention ist daher für uns enorm wichtig. Für die Mitarbeiterbindung und -gewinnung.“

Jens Kortenbach, Geschäftsführer der Kortenbach GmbH in Solingen, schätzt die Experten und die Beratung bei der BERGISCHEN.

EXTRAANGEBOTE FÜR KLEINE & MITTLERE UNTERNEHMEN

Gesundheitsmanagement im Betrieb

Wo Menschen arbeiten, wird die Förderung der Gesundheit immer wichtiger. Schließlich verbringen wir viel Zeit am Arbeitsplatz. Wir spüren genau, wenn Elementares wie Bewegung, Ernährung und Entspannung auf Dauer zu kurz kommen.

TEXT Alf Dahl

Hochwertige Gesundheitsangebote sind mittlerweile auch ein echter Erfolgsfaktor am Arbeitsmarkt. Sie helfen dabei, qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen und zu halten.

Vorausschauende Unternehmen haben deshalb nicht nur Zahlen im Blick, sondern auch eine aktive und attraktive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Diese ist besser bekannt als Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Qualität mit Heimvorteil

Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement - trotz vieler Vorteile - eine Herausforderung. Im beruflichen Alltag scheint zunächst manchmal wenig Raum für gesunde Angebote wie zum Beispiel interne Rücken- und Fitnesskurse, individuelle Analysen für bessere Ergonomie oder Workshops mit passgenauen Inhalten zu sein. So mancher Chef fragt sich dann: Schön und gut - aber wie und wann?

Genau hier helfen wir weiter. Unsere BGM-Experten kennen die Wünsche und Ansprüche der Unternehmen und



Vortrag „Gesundheit – ein Wert für Unternehmen und Mitarbeiter“ von Bundesligatrainer und Sportwissenschaftler Peter Neururer.



Peter Neururer, Sabine Stamm.

Beschäftigten in der Region. Gerade deshalb, weil die BERGISCHE hier auch zu Hause ist und wir selbst eine Krankenkasse mittlerer Größe sind. Auf den Punkt gebracht nennen wir das Qualität mit Heimvorteil.



Das Siegel wird Ihrem Unternehmen durch die BERGISCHE verliehen. Voraussetzung ist der Start bzw. erfolgreiche Abschluss einer Auditierung Ihres Gesundheitsmanagements. Werben Sie mit Ihrem Engagement, Ihrem Erfolg und dieser Auszeichnung!

Auf Wunsch begleiten wir Sie gerne persönlich auf dem Weg zu einem erfolgreichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement: mit festem Ansprechpartner und einem individuellen und ganzheitlichen Konzept, einschließlich der Planung und Umsetzung von BGM-Angeboten auf Basis der Bedürfnisse Ihres Unternehmens.

Neue exklusive Auszeichnung für Arbeitgeber

Engagierte Unternehmen werden belohnt: mit zufriedenen und gesunden Mitarbeitern - und der neuen Auszeichnung der BERGISCHEN: BGM PRO FIT.

Gesundheitspartner im Bergischen

Ganzheitlich richten wir auf diesem Weg den Blick auch nach außen. Wir kooperieren für die Angebote bewusst mit regionalen Partnern, bilden aktiv Betriebspartnerschaften und vernetzen die Unternehmen in der Region.

So haben wir zum Beispiel gemeinsam mit der Barmenia, unserem Gesundheitspartner im Bergischen, rund 70 Unternehmen aus der Region im Herbst nach Bergisch Gladbach eingeladen. Auf der Tagesordnung: Innovative Präventions- und Vorsorgeangebote.

Vortrag von Peter Neururer auf Schloß Bensberg

Der diplomierte Sportwissenschaftler und langjährige Bundesligatrainer Peter Neururer eröffnete den Nachmittag im Schloß Bensberg mit einem Vortrag zum Thema „Gesundheit – ein Wert für Unternehmen und Mitarbeiter“.

Zum Abschluss am frühen Abend bot die Bel Etage des Schlosses nicht nur einen spektakulären Ausblick auf Köln, sondern auch Raum zum entspannten Austausch und Kontakteknüpfen. ■



Veranstaltungsort Schloß Bensberg in Bergisch Gladbach.

Neugierig?

Ausführliche Informationen zu unseren BGM-Angeboten finden Sie hier. Gerne beraten wir Sie auch persönlich - nett und unkompliziert.

Telefon: 02 12 22 62-180
E-Mail: bgm@die-bergische-kk.de
Internet: www.die-bergische-kk.de/bgim





Ab 2019
-0,24 %
Zusatzbeitrag

GUTE NACHRICHTEN FÜR ALLE KUNDEN DER BERGISCHEN

Unser Sahne- häubchen für Sie!

Wir senken ab dem 1. Januar unseren kassenindividuellen Zusatzbeitrag spürbar von 1,39 % auf 1,15 %. Arbeitnehmer profitieren erheblich von der Kombination aus unserer Beitragssenkung und der neuen Beitragsparität. Denn die gesetzliche Krankenversicherung wird ab 2019 wieder paritätisch finanziert. Das heißt, Arbeitnehmer und Arbeitgeber werden zu gleichen Teilen die Beiträge für die Krankenversicherung tragen. Ein Beispiel: Ausgehend von einem durchschnittlichen Bruttoeinkommen von 3.000 € pro Monat sparen Sie im Vergleich zum Jahr 2018 jährlich 295,20 €. Gleichzeitig bauen wir die Leistungen und unseren Service weiter für Sie aus. Sie profitieren somit dreifach: Leistung, Service, Beitrag.

TEXT Heike Anbaum

Die Grundlage unserer strategischen Überlegungen ist, das umfangreiche Leistungs- und Servicepaket für Sie zu halten und mit innovativen Produkten auszubauen. Unser Ziel ist und bleibt es, unseren Kunden Leistungen und Services anzubieten, mit denen wir uns im Umfang von anderen Krankenkassen deutlich abgrenzen und ihnen einen Mehrwert bieten.

Schon heute profitieren Sie von **attraktiven Leistungen und Zusatzleistungen** im Wert von bis zu 1.000 € pro Jahr, Eltern und Kinder zusätzlich von 300 €. Das sind Highlights, mit denen wir uns als **regionale Krankenkasse** deutlich vom Markt abheben. Dazu zählen besonders Leistungen, die der Gesetzgeber nicht vorgibt: zum Beispiel innerhalb von drei Jahren ein Zuschuss **für Brillen von 100 €**, Kostenübernahme für ärztlich empfohlene Auslandsimpfungen, jährlich eine **professionelle Zahnreinigung bis 70 €** oder **regionale Kooperationen** für eine bessere gesundheitliche Versorgung der Menschen in der Region. Wir wollen, dass es Ihnen und Ihrer Familie gut geht und dass alle erstklassig versorgt sind – ein Leben lang. ■

Top-Leistungen

Kunden der BERGISCHEN profitieren schon heute von attraktiven Zusatzleistungen von bis zu 1.000 € pro Jahr, plus 300 € extra für Kinder und Eltern. Und so setzt sich das zusammen:

- 300 € Flexibonus jährlich: www.flexibonus.de
- 500 € für Gesundheitskurse pro Jahr: www.die-bergische-kk.de/kurse
- 300 € Kinderflexi jährlich www.kinderflexi.de

Top-Service

- Telefonische Erreichbarkeit von maximal 60 Sekunden innerhalb der Geschäftszeiten
- Persönliche Ansprechpartner und Kundenzentren vor Ort
- Zudem bieten wir als eine der wenigen Krankenkassen deutschlandweit für unsere Kunden Beratungen durch den Sozialen Dienst an. Hier können wir Versicherten, wenn sie es wünschen, psycho-soziale Unterstützung anbieten.

Top-Partner

200 € Partnervorteile jährlich durch viele attraktive Kooperationsangebote www.die-bergische-kk.de/partner



STATION NATUR UND UMWELT – EINMALIG IN DER REGION

Der Natur auf der Spur

Einfach mal raus aus dem Haus und rein ins Grüne. Mit den Gummistiefeln an den Füßen in der weichen Erde versinken, Stöcke sammeln, Krabbeltiere beobachten, frische Luft tanken und dabei etwas über die Natur vor der Haustür lernen. Im Bergischen bietet die „Station Natur und Umwelt“ in Wuppertal dazu die beste Gelegenheit. In Nordrhein-Westfalens größter kommunaler Einrichtung für Umweltbildung sind Kinder und Erwachsene der Natur auf der Spur – zu jeder Jahreszeit, bei Wind und Wetter.

TEXT Hannah Blazejewski FOTOS Station Natur und Umwelt

Das fängt bereits bei den ganz Kleinen an. Denn das umfangreiche Jahresprogramm der Station bietet Veranstaltungen für alle Altersgruppen – und es ist in vielen Bereichen so beliebt, dass sich eine frühzeitige Anmeldung lohnt. „Los geht es für einjährige Kinder und ihre Eltern in unseren Waldspielgruppen. Altersmäßig ist nach oben hin alles offen“, sagt Diplom-Biologin und Natur-Therapeutin Cornelia Heger-Wegmann, die seit vielen Jahren Teil des rund 40-köpfigen Teams der Station ist. Schon die Kleinsten nehmen bei den Angeboten der Einrichtung die Natur mit allen Sinnen wahr. Gemeinsam erkunden sie die nähere Umgebung, spüren Tiere auf, lernen Pflanzen kennen, matschen, klettern und entdecken. Schulkinder gehen nachmittags in den Natur-AGs auf Erkundungstour, experimentieren, schnitzen und lösen knifflige Baumrätsel. Auch vor den Ferien machen die Naturerlebnisse der Station keinen Halt: In den Freizeiten für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren stehen unter anderem Mutproben auf dem Programm. Beim Nervenkitzel in der Natur ist nicht nur Tapferkeit gefragt, sondern auch Vertrauen. Denn manche Herausforderung schaffen die Teilnehmer nur gemeinsam. Zum Beispiel, wenn es mit verbundenen Augen über Steine, Wurzeln und Zweige geht. Das große Gelände in unmittelbarer Nähe des Stationshauses bietet mit mehreren Biotopen, Igelgarten, Wildblumenwiese, Hochmoor und Fruchtwiesen genug Platz zum Austoben und Lernen.

Wie leben eigentlich Wildbienen? Was steht auf dem Speisezettel der Waldohr-eule? Und wofür kann man Weidenzweige nutzen? Nur darüber zu lesen oder davon zu hören, ist gerade Kindern viel zu öde. Selber ausprobieren, angucken oder berühren macht einfach mehr Spaß. Und so lässt es sich auch viel leichter lernen. „Natur erfassen – Natur zum Anfassen“ lautet deshalb das Motto der „Station Natur und Umwelt“. Sie besteht aus drei Säulen: dem Land NRW, der Stadt Wuppertal und dem eigenen Förderverein und wird von einigen Sponsoren unterstützt. Auf einem sieben Hektar großen Gelände an der Jägerhofstraße begrüßt die Station jährlich rund 35.000 Besucher im Grünen. Das Angebot der Einrichtung steht allen offen, die die heimische Natur erkunden möchten. Ziel der Akteure ist es, kleine und große Besucher durch eine positive Naturerfahrung für den Schutz der Umwelt zu sensibilisieren.

Wochentags ist das Areal inklusive Biotope frei für alle zugänglich, die gerne auf eigene Faust unterwegs sind. „Wir haben hier sogar Raum für eine eigene kleine Schafherde“, sagt Cornelia Wegmann. Alle, die noch mehr Platz zum Erforschen der Natur benötigen, zieht es ins Gelpetal. Das bewaldete Naherholungsgebiet grenzt direkt an das Stationsgelände. Bachforscher und solche, die es noch werden wollen, erkunden dort die Gelpe. Dabei erfahren sie, was es mit einem Fließgewässer auf sich hat und welche Lebewesen sich darin tummeln. Besonders beliebt sind die Geburtstagsfeste an der „Station Natur und Umwelt“. Bei Natur-Rallyes, Survival-Trainings oder einer spannenden Nachtwanderung geht's für die kleinen Geburtstagsgäste über Stock und Stein. Zum Abschluss rösten die Kleinen noch Stockbrote über dem Feuer. So viel frische Luft macht schließlich sogar die emsigsten Entdecker hungrig.

Auch für große Naturfreunde hat das Jahresprogramm der Einrichtung viel zu bieten. „Erwachsene können an unseren Wildkräuterführungen teilnehmen“, schlägt Cornelia Heger-Wegmann vor. Auf einem Spaziergang durch das Gelände erfahren sie dabei etwa, welche Wildkräuter die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. Oder wie man aus Brennessel und Giersch, Wiesenschaukraut und Spitzwegerich ein leckeres Gericht zubereitet. Auf dem Freiluft-Unterrichtsplatz lernen Gartenfreunde beim Weidenbautag, welche Ideen sich leicht und kostengünstig im eigenen Garten umsetzen lassen.

Zielgruppen der Einrichtung sind neben Familien auch Kindergärten und Schulen. Wichtiges Thema ist dabei unter anderem die Nachhaltigkeit. Ein kostenloses Angebot für Kitas ist beispielsweise die Müllwerkstatt. Unter Anleitung des Arbeitskreises Abfallberatung der Stadt Wuppertal und des Fördervereins der „Station Natur und Umwelt“ erfahren Kita-Kinder, wie man Abfall vermeidet und Müll richtig trennt. Dass es sich lohnt, Müll einzusparen, wissen auch die Kinder an den Schulen, die seit 2003 beim Wettbewerb „Müllennium“ mitmachen. Im Rahmen des Projektes soll das Müllaufkommen nachhaltig gesenkt werden. ■



Weitere Informationen

Station Natur und Umwelt und Förderverein der Station Natur und Umwelt e. V.
Jägerhofstraße 229
42349 Wuppertal
Telefon: 02 02 563-62 91
Fax: 02 02 563-80 71
E-Mail: mail@stnu.de
Internet: www.stnu.de





100 % ECHT INS NEUE JAHR

Gesichter der BERGISCHEN

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis



Gruppenbild mit allen BERGISCHEN Top-Models, Vorstand der BERGISCHEN, Mitarbeitern aus Vertrieb und Marketing sowie der Agentur BEMBERG.



Auch das kleinste BERGISCHEN Top-Model hatte viel Spaß an diesem Nachmittag.



Biker unter sich - Vorstand Sabine Stamm sagte sogar ihre Teilnahme am sonntäglichen Trailriden der Bergisch Bikers United zu.

Das war ein aufregender Nachmittag im Dezember. Unsere „bergischen Gesichter“ folgten der Einladung in unsere Hauptverwaltung, wo alle aufeinander trafen. Sabine Stamm, Vorstand der BERGISCHEN, bedankte sich bei ihnen persönlich für ihr Vertrauen und ihren Einsatz. Die Models durften als Erste einen Blick in unsere Leistungsbrochure werfen. Das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen. Sympathisch, authentisch und „typisch bergisch“ stellen die Models unsere Leistungen und Services vor. Vom Zeitpunkt unserer Aufforderung „Bergisches Top-Model gesucht“ bis hin zur fertigen Broschüre vergingen nur ein paar Monate. Wir sind sehr stolz, dass so viele Menschen mitwirken wollten. Hinter den Gesichtern verbergen sich spannende, lustige und emotionale Geschichten. Wir werden in den kommenden Ausgaben der informiert! diese besonderen Menschen, unsere Kunden, vorstellen, ihre Hobbys, ihre Familien und ihre Beziehungen zum Bergischen Land sowie zur BERGISCHEN.

Lernen auch Sie sie kennen. Sie werden sie wiedersehen: auf unserer Website, in gedruckten Broschüren, auf Messen oder auf Plakaten in unseren Kundenzentren – immer dort, wo wir unsere Leistungen und unseren Service präsentieren. Gibt es bessere Fürsprecher als unsere eigenen Kunden? Wohl kaum. ■



UNTERSTÜTZUNG MINDERT BARRIEREN

Lebenshilfe Solingen

Es ist normal, verschieden zu sein. Nicht alle Menschen haben von Geburt an die gleichen Chancen. Manche kommen zu früh oder mit einer Behinderung auf die Welt, andere entwickeln sich langsamer oder verhalten sich auffällig. Die Lebenshilfe Ortsvereinigung Solingen ist Träger von vier Gesellschaften, die sich alle um die Belange von Menschen mit Behinderungen kümmern. Sie begleiten die Betroffenen und ihre Familien als Ansprechpartner und Unterstützer im Alltag – manchmal ein Leben lang.

TEXT Hannah Blazejewski FOTOS Lebenshilfe Wuppertal

Bei vielen fangen die Sorgen schon früh an. „Ein Großteil der Kinder, die wir heute betreuen, ist entwicklungsverzögert“, sagt Dipl. Heilpädagogin Bärbel Dafeld. Die Gründe seien vielfältig: zum Beispiel Frühgeburten, Armut, Migration oder Drogenkonsum im Elternhaus. „Wir nehmen Kinder heute anders wahr als früher, gucken genauer hin und fördern eher“, sagt Bärbel Dafeld. Sie leitet die Frühförder- und Beratungsstelle der Lebenshilfe an der Alexander-Coppel-Straße. Seit

rund 40 Jahren ist die Einrichtung ein wichtiger Baustein der Lebenshilfe. Sie bietet Unterstützung für Eltern an, die sich um die Entwicklung ihres Kindes sorgen und betreut aktuell 150 Solinger Kinder. Das 14-köpfige Team hilft nicht nur mit Beratung weiter, sondern auch mit ambulanter und mobiler heilpädagogischer Einzelförderung, sowie in Eltern-Kind-Spielgruppen oder Familien-Gesprächskreisen. Die gemeinsame Erziehung von Kindern mit und

ohne Behinderung steht im Zentrum der Arbeit des inklusiven Familienzentrums Alsenbande. In der Einrichtung leben und lernen Kinder zwischen drei und sechs Jahren in Kleingruppen miteinander.

Die Angebote der Lebenshilfe in Solingen richten sich jedoch nicht nur an kleine Menschen und ihre Familien, sie umfassen auch Bildungsangebote und Arbeitsplätze für Erwachsene mit Behinderung oder psychischer Erkrankung. In den Werkstätten der Lebenshilfe und den eigenen Inklusionsbetrieben sind rund 600 Menschen mit Behinderung beschäftigt. „Im Mittelpunkt der Arbeit steht bei uns immer der Mensch mit seinen individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen“, sagt Torsten Klein-von Ondarza, Leiter für den Fachbereich Berufsbildung und Rehabilitation. „Wir sehen uns nicht als Einrichtung, sondern als Sozialunternehmen. Unsere Aufgabe ist es nicht, Gewinne zu erwirtschaften, sondern Menschen zu fördern und ihnen berufliche Chancen und Perspektiven zu zeigen“, sagt er. In den Werkstätten können Menschen eine Beschäftigung finden, die nicht, noch nicht oder nicht mehr auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt beschäftigt werden können. Nach Abschluss der beruflichen Bildung können sie in den eigenen Werkstätten, Außenarbeitsgruppen in örtlichen Unternehmen oder in den Inklusionsbetrieben arbeiten. Die Lebenshilfe Solingen hat mehrere Integrationsunternehmen gegründet, um Menschen mit Behinderung eine

Beschäftigung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu bieten. Dazu gehört auch der Gastronomiebetrieb Haus Müngsten an der bekannten, gleichnamigen Eisenbahnbrücke. Dort arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung im Team zusammen. „Ihrer Eignung entsprechend bereiten wir Einzelne gezielt auf eine Vermittlung in den allgemeinen Arbeitsmarkt vor“, erklärt Marieke Wax, Integrationsbeauftragte bei der Lebenshilfe. Ziele der Lebenshilfe sind umfassende Teilhabe und Inklusion.

Während Marieke Wax und Torsten Klein-von Ondarza von der Förderung berichten, die die Beschäftigten bei der Lebenshilfe erfahren, herrscht eine Etage unter ihnen, in der Werkstatt an der Freiheitstraße, geschäftiges Treiben. Dort verpacken die Mitarbeiter gerade Küchenmesser für einen lokalen Schneidwarenhersteller. Produkte, an denen Lebenshilfe-Mitarbeiter aus Solingen mitgewirkt haben, findet man im örtlichen Handel, sie gehen aber auch in die ganze Welt hinaus. Die Lebenshilfe kooperiert dabei mit vielen Solinger Unternehmen. „Die Wirtschaft vor Ort spielt toll mit“, sagt Torsten Klein-von Ondarza. 80 Mitarbeiter der Lebenshilfe übernehmen am Standort des Traditionsunternehmens Zwilling J. A. Henckels an der Grünwalder Straße beispielsweise Verpackungs- und Konfektionierungsarbeiten. Andere arbeiten an weiteren Standorten in der Metallverarbeitung und Elektromontage, in Hauswirtschaft und Küche oder

im Garten- und Landschaftsbau. Mit Beratung, Bildung und Arbeit hilft die Solinger Organisation Menschen mit Beeinträchtigungen dabei, Chancen zu schaffen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. „Unsere Aufgabe ist es nicht, einen Mangel zu verwalten, sondern auf Augenhöhe Perspektiven für Menschen aufzuzeigen“, sagt Dipl. Heilpädagogin Bärbel Dafeld. „Und dabei können wir selbst so viel von anderen lernen: Dankbarkeit und Lebensfreude“, sagt sie.

Auch in anderen Städten im Bergischen begleitet die Lebenshilfe Menschen mit Behinderung: In der kommenden Ausgabe widmet sich die informiert! der Lebenshilfe Wuppertal. ■

Frauenpower
Mit Herz in der Region

Übrigens

Die BERGISCHE unterstützt die Arbeit der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung. Ihre Weihnachtsgrüßkarten lässt die BERGISCHE Krankenkasse von der Lebenshilfe drucken. Außerdem werden in den Lebenshilfe-Werkstätten die hauseigenen Informationsmappen für Kunden zusammengestellt.

Namhafte Unternehmen unterstützen mit integrativen Angeboten.



MALWETTBEWERB „KINDER MALEN ENGEL“

Schutzengel gefunden!

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an alle kleinen „Engelmaler“, die an unserem Malwettbewerb „Kinder malen Engel“ teilgenommen haben. Die glücklichen Gewinner der 5 tollen Überraschungspakete wurden bereits informiert. Und weil wir uns gar nicht entscheiden konnten, welcher Engel der schönste ist, haben wir auf unseren Weihnachtskarten gleich drei Motive veröffentlicht:

Danke auch an die Mitarbeiter der Lebenshilfe e. V., die die Karten auch dieses Jahr wieder für die BERGISCHE gedruckt haben. Vielleicht sind die drei Schutzengel ja auch kleine Glücksbringer für 2019 ... ■



ENTGELTERSATZLEISTUNGEN

Tipp: Steuerlast mindern und sparen!

Haben Sie im Jahr 2018 Entgeltersatzleistungen erhalten? Etwa Kranken-, Verletzten-, Kinderpflegekrankengeld oder Mutterschaftsgeld? Solche erhaltenen Gelder sind in der Steuererklärung anzugeben. Eine Bescheinigung über die gezahlten Leistungen brauchen Sie dem Finanzamt jedoch nicht vorzulegen.



HINTERGRUND: Der Gesetzgeber schreibt vor, dass der Sozialversicherungsträger, der die Leistung auszahlt, die Daten über die gezahlten Bruttoentgelte auf elektronischem Weg an das Finanzamt bis zum 28. Februar des Folgejahres zu übermitteln hat.

Zahlungen für das Vorjahr

Stichtag für die Zahlungen des laufenden Jahres ist jeweils der 10. Januar des Folgejahres. Das bedeutet: Hat die BERGISCHE Ihnen bis zum 10. Januar 2019 Entgeltersatzleistungen für das Jahr 2018 oder für frühere Jahre gezahlt, werden diese Zahlungen dem Jahr 2018 zugeordnet. Entgeltersatzleistungen für das Jahr 2018, die die BERGISCHE Ihnen erst nach dem 10. Januar 2019 gezahlt hat, berücksichtigt das Finanzamt dagegen für das Steuerjahr 2019.

Tipps: Steuerlast mindern

Wenn Sie der BERGISCHEN im laufenden Jahr Entgeltersatzleistungen zurückerstattet haben, sollten Sie dies in der Steuererklärung angeben, denn das kann die Steuerlast mindern. Auch wenn Sie Kranken- oder Verletztengeld erhalten haben, und in dieser Zeit eine Rente bekommen, muss das Finanzamt Ihre Steuerpflicht neu beurteilen. Auch das kann sich steuermindernd auswirken. Fügen Sie in diesem Fall Ihrer Steuererklärung den Rentenbescheid oder die Mitteilung Ihres Rentenversicherungsträgers über die Rentennachzahlung bei.

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie gern, per Telefon 02 12 22 62-380 oder E-Mail an info@die-bergische-kk.de. ■



LEISTUNGEN FÜR KINDER

Gesunder Start ins Leben!

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns sehr am Herzen. Wir fangen früh an und haben schon für die Aller kleinsten viele Extras.

TEXT Heike Ambaum

Das ist einzigartig! Unser Kinderflexi

Sie und Ihr Kind profitieren mit dem Kinderflexi von 300 € jährlich. Dazu zählen PEKiP-Kurse, Yoga oder Shiatsu für Babys, Baby- und Kleinkinderschwimmen. Wir beteiligen uns an Babymassage oder den Kosten Ihrer Stoffwindel- und Trageberatung sowie Ihrer Beratung zur Beikost-Einführung. So einfach geht es: Sie besuchen mit Ihrem Kind einen Babyschwimmkurs (50 €) und genießen einen PEKiP-Kurs (70 €). Anschließend gehen Sie mit einer ärztlichen Verordnung zu einem zugelassenen Osteopathen, der Ihr Kind behandelt (80 €). Außerdem lassen Sie sich zum Thema Beikost-Einführung oder Stoffwindeln ausführlich beraten (45 €). Sie erhalten die Summe von 225 € erstattet. Mit dem verbleibenden Budget von 75 € können Sie weitere Leistungen aus dem Kinderflexi-Angebot nutzen.

Wählen Sie flexibel Ihre Leistungen!

Wellness für Ihre Babys und Kleinkinder
Babys und Kleinkinder lieben die Wärme und Schwerelosigkeit beim Schwimmen. So kann man sie an das Wasser gewöhnen. Die BERGISCHE beteiligt sich mit bis zu 50 € alle zwei Jahre an den Kosten Ihres Kurses. Sie und Ihr Kind können von Geburt an bis zum Alter von sechs Jahren insgesamt dreimal von der Förderung profitieren.

Eine Babymassage ist der pure Genuss: Inniger Kontakt und beruhigende Streicheleinheiten sind eine Bereicherung für die Beziehung zwischen Mutter, Vater und Baby. Die BERGISCHE unterstützt Sie bei diesem schönen Erlebnis. Oder lassen Sie sich von Experten in Sachen Stoffwindeln und richtiges Tragen des

Babys beraten. Jährlich profitieren Sie auch hier von bis zu 50 €. Oder genießen Sie mit Ihrem Kind die Innigkeit beim PEKiP-Kurs, entspannen Sie zusammen beim Baby-Yoga oder Baby-Shiatsu. Solche schönen Erlebnisse fördert die BERGISCHE mit bis zu 50 €, zweimal pro Jahr.

Unsere vielfältigen Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie unter www.kinderflexi.de. Selbstverständlich bekommen Sie individuelle Beratung am Telefon oder in den Kundenzentren. Wir sind für Sie und Ihre Familie da! ■

Anderswo feiert man anders!

Nicht nur das. Die Kinder in anderen Ländern sprechen, essen und begrüßen sich auch anders. Ihr werdet staunen, welche Spiele und Bräuche es in anderen Kulturen gibt und wie schön bunt die Welt ist. Natürlich könnt ihr wieder etwas gewinnen!

Mit der Nase begrüßen

Nicht überall gibt man sich die Hand. In Japan verbeugt man sich, in Frankreich gibt man sich Wangenküsse und die Ureinwohner Neuseelands, die Maori, legen zur Begrüßung die Stirn und Nase aneinander.

Bescherung unterm Mangobaum

In England gibt es an Heiligabend Plumpudding und der Weihnachtsbaum mancher Inder ist eine Bananenstaude oder ein Mangobaum. In Grönland kommt der Weihnachtsmann aus seiner unterirdischen Eishöhle, bringt den Kindern Geschenke und nimmt ihre ausgedienten Schnuller mit. In Italien beschenkt die Hexe Befana artige Kinder am 6. Januar sogar noch einmal.

Gut aufgepasst?

Erkennt ihr, wo wir hier Silvester feiern? Und ratet mal, in welchen Nationalfarben unsere „Böller“ erstrahlen ...

Gehört sich das?

In vielen Ländern ist Pünktlichkeit sehr wichtig. Aber in Brasilien kommt man zu einem Treffen mit Freunden grundsätzlich zu spät. Das wundert Euch vielleicht, aber dort gehört sich das so.

„Mamakkaaju“, sagt der Grönländer, wenn etwas lecker ist, doch, was Du isst und wie Du isst, hängt davon ab, wo Du gerade bist.

In Japan benutzt man Stäbchen, in Indien die Hand, laut Rülpsen, Schlürfen, Schmatzen, gilt in China als charmant.

Bei uns nimmt man Messer und Gabel und macht den Teller leer, woanders ist das unhöflich, schmeckt's Dir auch noch so sehr!

Was spielt Ihr?

In Kamerun spielen die Kinder „Klatschball“, in Korea „Ohren zuhalten“, in der Türkei heißt ein beliebtes Spiel „Fünf Steine“, in Chile „Flamingo fangen“. Kennt ihr „Himmel und Hölle“?

Einfach mal „Hallo“ sagen ...!

Sagt ein japanisches Kind zu einem persischen Kind: „Kon-nichiwa!“ Antwortet das Persische: „Sâlâm!“ Ein afrikanisches Kind ruft: „Jambo!“ Das Türkische sagt: „Merhaba!“ Ein mongolisches Mädchen flüstert: „Sain uu!“ Aus der Ferne hört man ein Spanisches: „Hola!“ Und alle haben „Hallo“ gesagt. So gewinnt man Freunde in aller Welt.



Gewinnspiel!

Wisst ihr noch, was lecker auf Grönländisch heißt? Schreibt das Wort auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Buchs „Nasengruß und Wangenkuss“, von Anne Kostrzewa. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 1. März 2019 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab.

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



KLEINE ALLTAGS-KICKS DURCH STEINZEITKOST?!

Paleo: Dem Urgeschmack auf der Spur

Paleo heißt ein Food-Trend, der sich ein Beispiel nimmt an unseren Vorfahren aus der Steinzeit. Im Zeitalter des Altpaläolithikums dominierten Beeren, Kräuter und Wurzeln den Speiseplan. Darüber hinaus waren auch protein- und fettreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Nüsse für das Überleben der Menschen wichtig. Müssen wir heute im Zeitalter des Fast Food zurück zu den Wurzeln, um wieder schmecken zu lernen?

TEXT Ira Schneider

Zurück zu den Wurzeln des Geschmacks

„Wir essen heute immer und überall. Das Nahrungsangebot war noch nie so reichhaltig. Oftmals überlegen wir dabei gar nicht, welche Energiedichte oder negativen Füllstoffe die kleinen Snacks eigentlich haben, die wir zwischendurch zu uns nehmen. Befriedigung verspüren wir anschließend oftmals nicht, sondern bekommen noch mehr Appetit oder auch ein schlechtes Gewissen, wenn die Hose kneift“, so der promovierte Kulturwissenschaftler und Gastrosoph Nikolai Wojtko aus Köln.

Das Laster der Steinzeit

Besonders süße oder fettige Lebensmittel haben es uns angetan. Denn von der Evolution her signalisieren diese eine hohe Kalorienanzahl, also Nahrungssicherheit, Entwicklung und Fortbestand der Menschheit. „Der Geschmack der Muttermilch ist das erste Lebensmittel, das wir zu uns nehmen und mit dem wir nicht nur Sicherheit, sondern auch Geborgenheit assoziieren. Also bleiben wir unser Leben lang auf der Suche nach ihren Geschmacksbestandteilen und Muttermilch ist reich an Glutamaten. Bei Convenience Food oder Fast Food sind es neben Zucker

und Salz eben diese künstlich produzierten Glutamate, die den wohligen Geschmack prägen und uns letztlich täuschen“, so Wojtko. Dass auch natürliches Glutamat, nämlich der Uami-Geschmack, der in eiweißreichen Lebensmitteln wie Pilzen oder Parmesan vorkommt, als „Trigger“, also Impuls, für das Gehirn funktionieren kann, wissen die wenigsten. „Eiweißreiche Nahrung ist in der Menschheitsgeschichte neben Süßem und Fettigem auch immer ein Zeichen für Energie gewesen. Proteine haben unser Gehirn schließlich zum Wachsen gebracht und uns weitergebracht“, so Wojtko. Dass es „Uami“ als fünfte Geschmacksrichtung neben süß, fettig, salzig, sauer und bitter gebe, sei erst seit einigen Jahren wissenschaftlich erwiesen. In Japan hingegen kenne man die Geschmacksrichtung schon sehr lange und habe sich ebenfalls kulturgeschichtlich mit dem Fermentieren von Speisen, das ja nicht nur der Haltbarkeit, sondern auch der Geschmacksvielfalt von Speisen dient, hinreichend beschäftigt.

Genuss ist ein Kulturgut

„Was unser Körper möchte, ist Befriedigung durch Abwechslung und die können wir ihm geben, indem wir vielseitig genießen, naturbelassene Lebensmittel neu kombinieren lernen und auch den Duft der Lebensmittel wahrnehmen. Denn unser Geschmackssinn funktioniert zu über 60 Prozent über den Geruchssinn, was wir besonders merken, wenn wir mal verschnupft sind“, so Wojtko, der gerne über den Tellerrand nach Italien oder Frankreich schaut, wo zwar viele Gänge, aber kleine abwechslungsreiche Portionen in besonderer Menü-Abfolge gereicht werden. „Auch der Zeitfaktor hilft dabei, bewusster zu genießen, neu schmecken zu lernen und insgesamt weniger Fertigkost zu essen“, konstatiert der Gastrosoph.

Bewusster genießen

Zusammen mit dem Koch Heiko Antoniewicz und dem Molekularbiologen Michael Podvinec hat Nikolai Wojtko vor Kurzem das Buch „UAMI – Eine Geschmacksexplosion“ (TRETORRI Verlag) geschrieben. Das Buch beleuchtet die fünfte und jüngste Grundqualität der Geschmackserlebnisse. „Rund 50 Rezepte zeigen, wie man bekannte Lebensmittel wie zum Beispiel Maispoularde mit Sardellenpaste und Haselnuss vielfältig kombinieren und seine Uami-Rezeptoren dadurch anregen kann. Das Ganze wird für den Leser auch von wissenschaftlicher Seite beleuchtet“, so Wojtko.



Sich Zeit nehmen

Ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln und der Zeit, die wir uns zum Genießen nehmen, da ist sich der Kulturwissenschaftler sicher, kann dabei helfen, mehr Wissen über Lebensmittel zu erlangen und Heißhunger vorzubeugen. „In den letzten 10.000 Jahren haben die Menschen ihre Lebensgewohnheiten ständig verändert. Mit dem Sesshaftwerden und dem Getreideanbau wurde die Nahrung immer kohlenhydratreicher und durch den Einsatz von Maschinen wurde gleichzeitig unsere körperliche Aktivität immer weniger, was langfristig zu Übergewicht führt“, so Wojtko. Kohlenhydrate zu meiden und durch Fett oder Eiweiß zu ersetzen, wie es der Trend der Paleo-Küche vorgibt, sei als neue Herangehensweise an das Thema Urgeschmack durchaus denkbar, sollte jedoch mit Bedacht erfolgen. „Wenn ich übermäßig viele Nüsse oder fruktosereiche Smoothies zu mir nehme und mich nicht bewege, ist das kontraproduktiv und kann sogar schädlich sein“, so Wojtko.

Genuss kann mal lernen

Um seinen Geschmack wieder auf Anfang zu setzen und gezielt zu schulen schlägt der Gastrosoph vor, beispielsweise Möhren auf verschiedene Art und Weise zu probieren. „Schon die Größe oder Dicke der Gemüseschnitte, die asiatische Küche macht es ja vor, trägt wesentlich zum Mundgefühl und zum Geschmack einer Speise bei. Auch ein wirklich gut gemachtes Brot mit guter, naturbelassener Butter und nur einer Tomate kann

glücklich machen und ein Wohlfühl-ding sein“, so der Gastrosoph. Für den nächsten Einkauf rät Nikolai Wojtko, doch einmal bewusst Gewohnheiten am Einkaufsregal zu durchbrechen und auf Altbewährtes zu verzichten. „Lassen Sie sich mal auf ein neues Lebensmittel wie zum Beispiel eine Obst- oder Gemüsesorte ein, die sie sonst nicht kaufen würden und beschäftigen Sie sich intensiv mit ihr auf die vielfältigste Art und Weise“, rät der Geschmacksexperte. Denn wir würden viel zu oft vergessen, dass wir nicht nur Gewohnheitstiere, sondern auch Genussmenschen seien, die immer wieder neue Geschmackserlebnisse und kleine Kicks im Alltag bräuchten. ■



Weitere Informationen

Dr. Nikolai Wojtko, Jahrgang 1967, ist Kulturwissenschaftler und Gastrosoph. In seinem Online-Magazin „Tartuffel“ beschäftigt er sich mit dem Thema Essen und Genuss auf unterschiedliche Weise – mal kulturhistorisch, mal literarisch oder auch in Form von Köche-Interviews. www.tartuffel.de

Paleo-Küche ...

einfach mal wieder schmecken lernen!

Auch die Paleo-Küche mit ihren naturbelassenen Grundzutaten und interessanten Kombinationsmöglichkeiten kann eine neue Herangehensweise an das Thema Urgeschmack sein. Am Kochbuchmarkt gibt es zahlreiche Paleo-Kochbücher und Ratgeber. Informiert!-Autorin Ira Schneider stellt zwei Bände mit alltagstauglichen Wintersnacks vor.

FOTO © Silvio Knezevic



WALNUS-CRACKER MIT FEIGENDIP

Ein Rezept aus dem Band „Paleo for Starters (Christian Verlag); Zutaten für ca. 90 Cracker (8 Portionen)

- 120 g Walnüsse
- 350 g gemahlene Mandeln
- 1 ½ TL Salz
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl

Für den Dip:

- 1 Handvoll frischer Thymian
- 200 g getrocknete Feigen
- 100 g entsteinte Oliven
- 2 TL Balsamico-Essig
- 2 TL Olivenöl



„Paleo for Starters“
© Christian Verlag

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Für die Cracker die Walnüsse hacken und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in zwei Hälften teilen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen dünn ausrollen. Beim Rollen am besten auch den Teig mit Backpapier bedecken, damit er nicht am Nudelholz klebt. Beide Teige in etwa 5 x 5 cm große Quadrate schneiden und etwa 10 - 15 Minuten im Ofen backen. Die fertigen Cracker herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Dip den Thymian waschen, trockenschütteln und grob hacken. Die Feigen mithilfe eines Stabmixers oder einer Küchenmaschine kurz grob zerkleinern. Dann nach und nach 100-150 ml Wasser, Oliven, Essig, Öl und den Thymian hinzugeben und zu einer Creme pürieren. Ist die Masse zu trocken, gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben.

HERZHAFTER FRÜHSTÜCKSKUCHEN

Aus dem Band „Paleo für Faule“ (GU Verlag); Zutaten für 1 Kastenform (30 x 11 cm, 20 Scheiben)

- 1 EL Ghee (Anm. d. Redaktion reines Butterfett) + etwas mehr für die Form
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 70 g gemahlener Mohn
- 2 EL Chia-Samen
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 4 Eier (M)
- ½ TL Salz



„Paleo für Faule“
© Gräfe und Unzer Verlag

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Kastenform einfetten. Haselnüsse, Leinsamen, 50 g Mohn und Chia-Samen mit dem Backpulver im Mörser oder Blitzhacker zu einer feinen Paste zermahlen und in eine Schüssel füllen.
2. Ghee, Eier und Salz in die Schüssel geben und alles kräftig mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Den Teig 5 Min. quellen lassen.
3. Dann den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und den restlichen Mohn darüberstreuen. Im Ofen (Mitte) 40 Min. backen.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Kuchen herauslösen und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Der Kuchen kann wie Brot verwendet werden und schmeckt z. B. sehr gut mit Aufstrichen aus dem Band „Paleo für Faule“.

Tipp:

Dieser Frühstückskuchen ist ein absoluter Basiskuchen mit recht neutralem Geschmack. Er lässt sich aber ganz leicht variieren: einfach einmal 2 EL TK-Zwiebel-Mix, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, 2 TL Kräuter der Provence, 4 fein gewürfelte getrocknete Tomaten oder 2 TL Brotgewürz zum Teig geben.

IMPRESSUM

informiert! <<

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, Ira Schneider,
Britta Stein

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
stock.adobe.com, istockphoto.com,
fotolia.com

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluss:

23.11.2018

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.



Gewinnspiel Bergisches Schüler-Rockfestival

Auf der Bühne performen neue Talente neben erfahrenen Local Heroes und professionellen Headlinern.

Das Festival ist dabei etwas für die ganze Familie, wenn die Schülerbands von ihren Lehrern, Klassenkameraden, Familien und Freunden gefeiert werden. Gleichzeitig ist es das größte Live-Konzert in Wuppertal und das größte Rockfestival für Nachwuchsmusiker in Deutschland.

Weitere Infos: www.facebook.com/schuelerrock

Let's rock! Seien Sie live mit dabei: DIE BERGISCHE verlost 100 x 2 Freikarten!

Schicken Sie einfach eine Nachricht mit dem **Stichwort** „Bergisches Schüler-Rockfestival“. Einfach per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder per Post an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42719 Solingen.



Oder besuchen Sie www.die-bergische-kk.de/ **teilnahme** und machen Sie online mit.

Auf dieser Seite finden Sie auch ausführliche Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz.

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

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten und die Erstattung der Dankeschön-Prämie durchzuführen. Die oben genannten Daten werden für interne Auswertungszwecke gespeichert. Einer Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 02 12 22 62-0 oder info@die-bergische-kk.de.

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

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 Bergisches Schüler-Rockfestival

Mitspielen? Eine Seite zurückblättern ...

Am 2.2.2019 wird gerockt: In Wuppertal feiern wieder tausende junge und jung gebliebene Fans in der Wuppertaler Uni-Halle die Bands beim Bergischen Schüler-Rockfestival.

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.



**Die BERGISCHE
KRANKENKASSE**