

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

WORK-OUT IM BÜRO

Einfache Übungen, um fit zu bleiben

ARBEITGEBERSERVICE

Kompetente Partner für
Unternehmen in der Region

DER „NEUE“ BEI DER BERGISCHEN

Unser Maskottchen begleitet
Kinder und Familien

START UNSERER SERIE LEBENSLINIEN

Unsere Models im Gespräch



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertenchats
Themenvorschau
- 04 Freizeittipps
Termine in der Region
- 05 **Work-out im Büro:**
Fit am Arbeitsplatz mit schnellen und einfachen Übungen
- 06 Arbeitgeberservice
Kompetente Partner für Unternehmen in der Region

Gesundheit

- 08 Neue Partnerschaften
Risikobestimmung bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

Im Bergischen

- 10 Gemeinsam durchstarten
Neues Angebot in Solingen: Coworkit
- 12 **Besondere Menschen**
Serienstart – Models im Gespräch
- 14 Soziale Einrichtungen
*Lebenshilfe Wuppertal
Mitten im Leben!*

Notiert

- 16 Bergisches Schüler-Rockfestival
Live is life
- 17 Die BERGISCHE gratuliert!
*10 Jahre Junior-Uni
20 Jahre Busch-Stiftung*

Für euch

- 18 **Der „Neue“ bei der BERGISCHEN**
*Unser Maskottchen begleitet Kinder und Familien
Mit Gewinnspiel!*

Ernährung

- 20 Brokkoli – kleiner Kraftprotz in Grün!
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit Schwung und neuen Projekten sind mein Team und ich ins Jahr 2019 gestartet. Dafür brauchen wir Kondition, Kreativität und Kundennähe.

Gerade die persönliche Nähe zu unseren Kunden und Partnern im Bergischen ist Basis unserer Arbeit. Eine vertrauensvolle Beziehung beruht auf Geben und Nehmen. Diese Haltung haben auch die Menschen, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Zum Beispiel die Mitarbeiterin der BERGISCHEN Krankenkasse, die sich ehrenamtlich engagiert. Diese soziale Verantwortung unterstützen wir als Arbeitgeber sehr gerne. Und die beiden bergischen Top-Models, die uns ganz nah an sich heranlassen und mit uns ihre Lebenserfahrungen teilen.

Die BERGISCHE Krankenkasse ist ein zuverlässiger und kompetenter Partner bei sensiblen Gesundheitsthemen. Ab sofort bieten wir Beratung und Risikobestimmung bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs an. Dazu haben wir Verträge mit den Brustkrebszentren der Universitätskliniken Düsseldorf und Köln geschlossen.

Auch die Arbeitgeber der Region können sich auf das Team der BERGISCHEN verlassen. Denn unsere Experten kümmern sich um die vielfältigen Aufgaben der Kranken- und Sozialversicherung ihrer Mitarbeiter.

Sie lernen auch den „Neuen“ bei der BERGISCHEN kennen. Den Namen unseres Maskottchens gebe ich hier noch nicht preis. Ich fordere insbesondere die Kinder herzlich auf, diesen auf unserer Kinderseite zu entdecken.

Apropos Kondition. Neben meinen Leidenschaften Laufen und Mountainbiken mache ich mit Kollegen seit Neuestem regelmäßig Yoga und bin nach anfänglicher Skepsis ganz überrascht, dass diese Sportart auch etwas für mich ist. Was lerne ich daraus? Man lernt nicht aus.

Bleiben Sie gesund und informiert!

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

8. April 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Der richtige Umgang mit Mobbing

Hinter dem Rücken oder online wird getuschelt und gelästert, man fühlt sich ausgegrenzt und schikaniert: Mobbing kann jeden treffen – Kinder und Erwachsene. Wie geht man als Betroffener damit um? Was können Eltern tun, um die Anzeichen zu erkennen und ihre Kinder zu schützen? Unser Experte berät Sie am 8. April 2019 in unserem Expertenchat.

6. Mai 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Asthma

Mehr als sieben Millionen Deutsche haben Asthma, darunter immer mehr Kinder. Was schützt Betroffene vor Langzeitschäden, wie erreichen sie Beschwerdefreiheit? Unser Experte beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema Asthma im Expertenchat am 6. Mai 2019.

3. Juni 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Tattoo und Piercing – worauf sollte man achten?

Tattoos und Piercings sind beliebt wie nie zuvor: Fast die Hälfte der 15- bis 25-Jährigen schmückt sich damit. Doch so ganz ungefährlich sind sie nicht. Unser Experte berät Sie zu allen Risiken und beantwortet Ihre persönlichen Fragen im Expertenchat am 3. Juni 2019.



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

Klingentrail Fitter Start ins Frühjahr

Nach der Winterpause beginnt die Mountainbike-Saison im Frühjahr. Der Solinger Klingentrail ist eine Mountainbike-Strecke, die sich an Mountainbiker jeden Alters und jeder Könnensstufe richtet. Die BERGISCHE Krankenkasse gehört zu den Unterstützern dieser Radsportanlage, die im vergangenen September eröffnete.

Nähere Informationen
www.klingentrail.de



Kurz notiert

Im Jahr 2018 fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN Krankenkasse im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen adäquat aus. Es betrug 135.252 Euro. Die Altersvorsorge betrug 12.000 Euro. Es gibt einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder variablen Vergütungsbestandteile.

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



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!

„Ich bin seit über 4 Jahren Mitglied bei der Bergischen Krankenkasse und kann bisher nur Positives berichten, auch wenn dies bei gesetzlichen Krankenkassen allgemein im Volksmund eher als große Seltenheit gilt. Diese Krankenkasse arbeitet unkompliziert, effizient und effektiv in allen Bereichen, gerade auch in Zeiten, wenn man sie am nötigsten braucht und wenn man auf sie angewiesen ist! Daran können sich ganz viele andere gesetzliche Krankenkassen ein großes Beispiel nehmen!!! Ich habe in der Bergischen Krankenkasse jedenfalls eine vertrauensvolle, unterstützende und hilfsbereite Krankenkasse gefunden, was ich persönlich nicht selbstverständlich finde, und ich bin froh, sie an meiner Seite zu wissen!“

BLEIBEN SIE FIT AM ARBEITSPLATZ. MIT SCHNELLEN UND EINFACHEN ÜBUNGEN.

Work-out im Büro

Haben Sie auch Schmerzen im Rücken, in den Schultern oder im Nacken? Das kommt sehr wahrscheinlich davon, dass Sie viel Zeit sitzend verbringen. Ob Schule, Uni oder Arbeit, die meiste Zeit sind wir nicht auf den Beinen, sondern sitzen. Und oft schauen wir dann auch auf einen Bildschirm.

TEXT Heike Arbaum

Fit im Büro können Sie übrigens ganz einfach nebenbei werden. Oft helfen kurze Auszeiten, nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Konzentration zu stärken. Die BERGISCHE bringt Sie fit durch den Tag. Unser Work-out enthält einfache muskelentspannende und durchblutungsfördernde Übungen, die problemlos

am Schreibtisch durchgeführt werden können. Ein Durchgang dauert meist nur wenige Minuten. Zudem können die Übungen in Alltagskleidung und am Schreibtisch stehend oder sitzend durchgeführt werden. Viel Spaß und Entspannung beim Work-out an Ihrem Arbeitsplatz! ■



Übungsziel: Stärkung von Brust-, Arm- und oberer Rückenmuskulatur

1. Sicherstellen, dass der Tisch fest steht oder einfach die Wand als Übungspartner nutzen
2. Füße schulterbreit auseinander aufstellen und an der Tischkante oder Wand mit geradem Oberkörper abstützen (der ganze Körper bildet eine Linie)
3. Die Arme bis 90° anwinkeln – die Ellbogen zeigen nach außen
4. Die Arme langsam wieder ausstrecken, ohne die Ellbogen durchzudrücken

Tipp: Je geneigter der Körper ist, desto mehr Kraft ist erforderlich.



Übungsziel: Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur

1. Aufrechter Sitz, Füße hüftbreit auseinander, Füße vollständig auf dem Boden abstellen (Oberschenkel zu Unterschenkel bilden einen rechten Winkel)
2. Gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe nach vorn bewegen und den Kopf zum Kinn „einrollen“
3. Für die Gegenbewegung die Arme ausgestreckt nach hinten führen, den Kopf langsam in den Nacken legen, ohne die Schultern hochzuziehen

Tipp: Ein gerader Sitz wird erreicht, wenn die Pomuskulatur angespannt und die Bauchdecke eingezogen werden.



Übungsziel: Lockerung der unteren Rückenmuskulatur

1. Aufrechter Sitz, rechtes Bein über das linke legen und den linken Arm darüber legen, an die Außenseite des rechten Knies
2. Mit der rechten Hand an der Stuhllehne abstützen und den Oberkörper aufrecht zur rechten Seite drehen (der Kopf dreht nicht mit, sondern bleibt ruhig in der Mitte des Oberkörpers)
3. Zurück in die Ausgangsposition und das Bein wechseln
4. Anschließend die rechte Hand an die Außenseite des linken Beins, mit der linken Hand abstützen und den Oberkörper in der Körpermitte nach links rotieren



Übungsziel: Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

1. Aufrechter Sitz, beide Füße stehen fest auf dem Boden
2. Mit der rechten Hand über den Kopf auf die linke Kopfseite fassen und sanft den Kopf nach rechts ziehen (die Nasenspitze bleibt dabei vorn und die Schultern unten)
3. Sanft den Kopf zur Mitte zurück führen und den Arm wechseln

Tipp: Gerade bei einer verspannten Muskulatur ist es wichtig, dass ohne Schmerz und sanft gedehnt wird.



Übungsziel: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers

1. Sicherer Stand am Schreibtisch (oder am Türrahmen)
2. Den rechten Fuß fassen und das Knie vorsichtig nach hinten ziehen bis es im vorderen Beinbereich zieht (bei Knieproblemen diese Übung besser auslassen)
3. Anschließend das Bein abstellen und den linken Fuß fassen, um die Übung auf der Gegenseite zu wiederholen



Übungsziel: Dehnung der Schulter- und Armmuskulatur

1. Aufrechter Stand, den rechten Arm nach vorn strecken ohne die Schultern zu heben, mit der linken Hand auf Höhe des Oberarms den Arm vorsichtig zum Oberkörper heranziehen, ohne die Schultern hochzuziehen
2. Langsam den Arm zurückführen und den linken Arm heben
3. Langsam mit der rechten Hand auf Höhe des Oberarms den Arm vorsichtig zum Oberkörper ziehen



Ihr Arbeitgeber-Service
 V.l.n.r.: Sabine Kunz, Wiebke Leupoldt,
 Mark Henning, Eva Wiegand, Tanja
 Kotthaus-Wenzel, Simone Weber

Wir sind für Sie da.
 Arbeitgeber-Service
 Telefon: 02 12 22 62-230
beitraege@die-bergische-kk.de
www.die-bergische-kk.de/arbeitgeberportal



ARBEITGEBERSERVICE IM TEAM

Kompetente Partner für Unternehmen in der Region

„Wir bieten besten Service für die Arbeitgeber. Vieles ist standardisiert. Manches Mal lassen sich aber Fragen in einem persönlichen Gespräch schneller beantworten“, davon ist Mark Hennig überzeugt. Er leitet den Bereich Arbeitgeberservice bei der BERGISCHEN Krankenkasse. Zu seinem Team gehören fünf Mitarbeiterinnen. Die ausgebildeten Sofa's (Sozialversicherungsfachangestellten) kümmern sich gemeinsam um fast 18.500 Arbeitgeber. Viele davon aus der Region.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Arbeitgeber haben es heute mit komplexen Anforderungen des Sozialversicherungssystems zu tun. Wir stehen Ihnen zur Seite. Wir sind die Experten für Arbeitgeber in Sachen Versicherungs-, Beitrags- und Melderecht. Gerade bei Neugründungen oder wenn Unternehmen zum ersten Mal Mitarbeiter einstellen, muss vieles berücksichtigt werden. Dann hilft die BERGISCHE mit fachkundiger Kompetenz. Wir unterstützen Sie auch bei der Beratung Ihrer Auszubildenden.

Jedem Unternehmen entstehen hin und wieder Lohnausfallkosten wegen Krankheitsfällen. Besonders für kleinere und mittlere Betriebe bedeutet die Fortzahlung des Arbeitsentgelts oft ein finanzielles Risiko. Auch hier ist die BERGISCHE ein zuverlässiger Partner an der Seite der Arbeitgeber. Mit fairen und günstigen Beitragsät-

zen kann die Lohnfortzahlung erstattet und dabei noch gespart werden.

Gerne bringen wir Sie auch mit unseren Kollegen aus dem BGM (Betrieblichen Gesundheitsmanagement) zusammen. Die Teams der BERGISCHEN arbeiten schnell und unkompliziert zusammen. Wir besprechen gemeinsam mit Ihnen, wie Sie auch die Gesundheitsförderung in Ihre betrieblichen Abläufe integrieren können.

Weiterhin setzen wir uns für unsere beschäftigten Versicherten ein. So leiten wir die Meldungen der Arbeitgeber über das erzielte Bruttoentgelt zuverlässig an die Rentenversicherung weiter, damit die Rente später korrekt berechnet wird. Wenn Meldungen fehlen, tragen wir Sorge, dass diese noch nachgeholt werden. ■

NEUE PARTNERSCHAFTEN MIT TOP-SERVICE UND VERSORGUNG

Die BERGISCHE ermöglicht Risikobestimmung bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs



Mit dem blauen Ratgeber „Familiärer Brust- und Eierstockkrebs“ findet man auf der Homepage der Uniklinik Köln hilfreiche Informationen.

Die Kunden der BERGISCHEN können ab jetzt die Experten der Brustkrebszentren in den Universitätskliniken Düsseldorf und Köln aufsuchen. Mit diesen neuen Kooperationspartnern bauen wir unsere Versorgungsleistung weiter aus. Die Ärzte dort untersuchen bei Verdacht auf erblich bedingten Brust- und/oder Eierstockkrebs. Die Kosten der intensiven Früherkennungsmaßnahmen werden von der BERGISCHEN Krankenkasse übernommen.

TEXT Heike Anbaum FOTO Uniklinik Köln

Bei dieser Leistung wird das persönliche Krebsrisiko durch eine interdisziplinäre fachärztliche Beratung untersucht und über Gen-Diagnostik ergänzt und präzisiert. Das Ziel ist eine optimale Risikobestimmung und eine intensive Früherkennung bzw. Nachsorge für unsere Kunden.

Kompetente und individuelle Beratung

Für Ratsuchende, in deren Familien gehäuft oder in jungen Jahren Brust- und/oder Eierstockkrebs vorkommt, bieten die Universitätskliniken in Düsseldorf und Köln eine umfassende Beratung, gegebenenfalls eine Gendiagnostik und neueste präventive und therapeutische Maßnahmen an. Dazu gehören die Feststellung des tatsächlichen Erkrankungsrisikos, Verbesserung des Krankheitsverlaufes durch frühzeitige Diagnostik, Beratung und ggf. Indikationsstellung zu präventiven bzw. prophylaktischen Maßnahmen und die Senkung der Erkrankungsfälle (Indizienz).



Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie oder Ihre Angehörigen Fragen zum Früherkennungsprogramm haben. Unserer Website entnehmen Sie ebenfalls ausführliche Informationen unter www.die-bergische-kk.de/frueherkennung

Alternativ oder ergänzend stehen Ihnen auch die medizinischen Experten der Universitätskliniken in Düsseldorf und Köln zur Verfügung.

Unser Leistungsumfang

- Gespräch zur persönlichen Risikofeststellung und interdisziplinäre Beratung. Bei Bedarf ist auch eine psychoonkologische Beratung inklusive Dokumentation verfügbar
- Gendiagnostik/-analyse. Voraussetzung hierfür ist eine Einwilligungserklärung der Patientin
- Intensiviertes Früherkennungs- und Nachsorgeprogramm (IFNP) bei entsprechender Indikation
- Gespräch über prophylaktische Maßnahmen

Hintergrundwissen

Eine ausgesuchte Gruppe von Frauen hat genetisch bedingt ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko als der Rest der weiblichen Bevölkerung. Dies betrifft drei bis fünf Prozent der an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankten Frauen und ein bis zwei Prozent der Allgemeinbevölkerung.

Seit 1997 haben sich an verschiedenen Universitätskliniken Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs (BREK-Zentren) spezialisiert, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Frauen mit einem erhöhten Krankheitsrisiko für genetisch bedingten Brust- und Eierstockkrebs frühzeitig zu identifizieren und deren Risiko für den Ausbruch der Erkrankung zu bestimmen.

Die BREK-Zentren haben sich im Deutschen Konsortium für Familiären Brust- und Eierstockkrebs zusammengeschlossen. Der Begriff "Konsortialzentrum" wird synonym zu BREK-Zentrum verwendet. Die Zentren stützen sich auf bereits vorhandene Erfahrungen in Forschung, Lehre und Krankenversorgung und bündeln diese. ■



Die pinke Schleife ist ein internationales Symbol, das die Solidarität mit von Brustkrebs betroffenen Frauen zum Ausdruck bringt.

Zentrum Familiärer Brust- und Eierstockkrebs Köln

Kerpener Straße 62
50937 Köln
Telefon: 02 21 478-0
www.uk-koeln.de

Universitätsklinikum Düsseldorf

Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf
Telefon: 02 11 81-171 71
www.uniklinik-duesseldorf.de



NEUES ANGEBOT IN SOLINGEN: COWORKIT

Gemeinsam durchstarten

Coworking liegt im Trend. Die neue Arbeitsform bringt Menschen unterschiedlicher Branchen zusammen. Das Coworkit in Solingen zeigt, wie's geht.

TEXT Hannah Blazejewski FOTOS Coworkit

Bürotrott war gestern. Arbeiten geht auch anders. Flexibler, kreativer und selbstbestimmter. Das zeigt das Coworkit: Der erste offizielle Coworking Space in Solingen ist Teil des Gründer- und Technologiezentrums an der Grünwalder Straße. Coworkit bringt im Bergischen Menschen aus unterschiedlichen Branchen zusammen, die sich bei traditionellen Arbeitsformen nicht über den Weg gelaufen wären. So entstehen neue Projekte, Kooperationen und Wachstum.

Keine starren Strukturen, mehr Flexibilität: Coworking liegt im Trend. Menschen aus verschiedenen Bereichen mieten sich einen zeitlich flexiblen Arbeitsplatz in einem offen gestalteten Büro an, teilen Wissen und nutzen den Vorteil des gemeinsamen Arbeitens. Dieses neue Modell kommt gerade bei Freiberuflern und Start-ups gut an. Auch im Bergischen. Seit der Gründung im Jahr 2016 schießt Coworkit durch die Decke. Und das ganz wörtlich: Der Coworking Space will hoch hinaus. „Anfangen haben wir mit 100 Quadratmetern. Nun sind 700 Quadratmeter auf zwei Etagen

voll. Im Sommer wollen wir weitere Büros und Arbeitsplätze in der dritten Etage anbieten“, sagt Sven Anders Wagner. Der Space-Manager ist von Beginn an dabei, gibt Starthilfe, koordiniert und verknüpft. Für ihn hat jeder der 83 Arbeitsplätze im Haus ein Gesicht und eine eigene Geschichte. Hier sitzen Start-ups neben gestandenen Unternehmen, Kommunikationsdesigner neben Architekten, 3D-Druck-Experten neben Unternehmensberatern, VR-Spezialisten oder Unternehmen aus der Werkzeugbranche. Die Mischung macht das Coworking für viele der Beteiligten interessant. Dass die Schreibtische im Coworkit so heiß begehrt sind, liegt aber auch an der hohen Flexibilität und der lockeren, inspirierenden Atmosphäre. Ein Umfeld, in dem sich viele Freiberufler, Start-ups und digitale Nomaden pudelwohl fühlen.

Bis zur Coworkit-Gründung wanderten viele innovative Gründer und talentierte Freelancer mit ihren Geschäftsideen aus Solingen in die umliegenden Großstädte ab. „Oft kannten wir die jungen Unternehmen gar nicht“, sagt Sven Anders Wagner. Er managt nicht nur das Coworkit, sondern leitet auch das Solinger Gründer- und Technologiezentrum, das sich die Förderung von Existenzgründern, Start-ups und Innovationen zur Aufgabe gemacht hat. Damit das Potenzial im Bergischen bleibt, startete Coworkit 2016 auf zunächst kleiner Fläche auf dem Areal des Gründer- und Technologiezentrums. In dem Gebäudekomplex an der Grünwalder Straße finden Freelancer und alle, denen im Homeoffice die Decke auf den Kopf fällt, nun ein Zuhause.

Das Coworkit bietet den Nutzern dabei gleich mehrere Vorteile: geringe Kosten, flexible Nutzungsverträge, Workshops, Vernetzung und eine Bürogemeinschaft. Das Angebot reicht von einer tageweisen Anmietung eines Schreibtisches bis hin zum eigenen Teambüro. „Im Tarif enthalten ist die passende Infrastruktur in Form von WLAN, Aufenthaltsflächen, Besprechungsräumen, Multifunktionsdruckern, Kaffeevollautomaten und Parkplätzen“, sagt Sven Anders Wagner. „Wir wollen, dass sich hier alle wohlfühlen.“ Und deshalb dürfen die Nutzer auch sagen, was Sache ist, Wünsche loswerden und Tipps geben. Zum Beispiel beim monatlichen Coworking-Frühstück. Das Treffen dient dem Austausch und der Vernetzung der Coworker. Denn viele junge Unternehmen können nur



durch Kooperationen wachsen. Neuen Input auf dem Weg zum Erfolg bieten zusätzlich regelmäßige Workshops und Seminare.

Für die Neuen in der Gemeinschaft gibt es ein eigenes Stipendiaten-Programm. „Wir helfen dabei ausgewählten Coworkern mit einem Coaching, einem kostenfreien Arbeitsplatz und der Nutzung unserer Angebote in den ersten vier Monaten“, sagt Wagner. Allen Newcomern bietet die Community einen kostenfreien Probetag an. Studierende können die Angebote des Coworkit sogar jeden Montag kostenfrei nutzen.

Aber nicht nur in Solingen ist Coworking angesagt. Auch in anderen Städten im Bergischen sitzen und arbeiten junge Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen unter einem Dach zusammen: etwa bei Codeks in Wuppertal oder im Arbeitsraum Remscheid. ■

Sven Anders Wagner
Manager des Coworkit und
Leiter des Solinger Gründer-
und Technologiezentrums

Coworkit
Gründer- und Technologie-
zentrum Solingen
Haus 4
Grünwalder Straße 29-31
42657 Solingen
Telefon: 02 12 24 94-0
info@coworkit.de
www.coworkit.de





Daniela Vollberg mit Sohn Joel
auf der Wuppertaler Hardt beim
BERGISCHEN-Fotoshooting

START UNSERER SERIE „LEBENSINIEN“

Models im Gespräch

Daniela Vollberg, 28 Jahre, und ihr Sohn Joel, neun Jahre, schmücken das Cover unserer Leistungsbroschüre und die Briefbögen der BERGISCHEN. Jeder Kunde, der Post von uns bekommt, erkennt die sympathische Mutter mit ihrem fußballbegeisterten Sohn. Als ich sie am Telefon erwische, hat sie gerade „kinderfrei“. Joel geht in die vierte Klasse und der 15 Monate alte Bruder Leon besucht zweimal pro Woche die Kita. So kann sie im Homeoffice arbeiten.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Die gelernte Restaurantfachfrau ist als Schreibkraft für ein Medizinisches Schreibbüro tätig. Der ursprünglich erlernte Beruf war ihr nicht familienfreundlich genug. Daniela Vollberg managt mit ihrem Lebensgefährten, wie viele junge Familien, tagtäglich Job, Kinder und Freizeit. Joel spielt Fußball und Tennis im Verein. Seine Vorbilder sind Manuel Neuer und spanische Fußballspieler aus der Top-Liga. Seine Mutter hält sich mit Pole Dance fit. Daran, wie sie im Kundenmagazin auf unsere Aktion „Top-Model gesucht“ gestoßen ist, kann sie sich noch gut erinnern. „Ich habe der BERGISCHEN eine WhatsApp mit Fotos von Joel und mir gesendet und kurze Zeit später waren wir gebucht.“ Die beiden sind fast Profis vor der Kamera. Daniela Vollberg ist begeisterte Komparsin in Spiel- oder Werbefil-

men. Manchmal auch mit Joel. Zum Beispiel in einem Werbefilm über das afrikanische Hotel im Phantasialand. „Ich mach das gerne, weil man neue Menschen kennenlernt und an coole Orte kommt, wo ich sonst nie hinkommen würde“, erklärt sie.

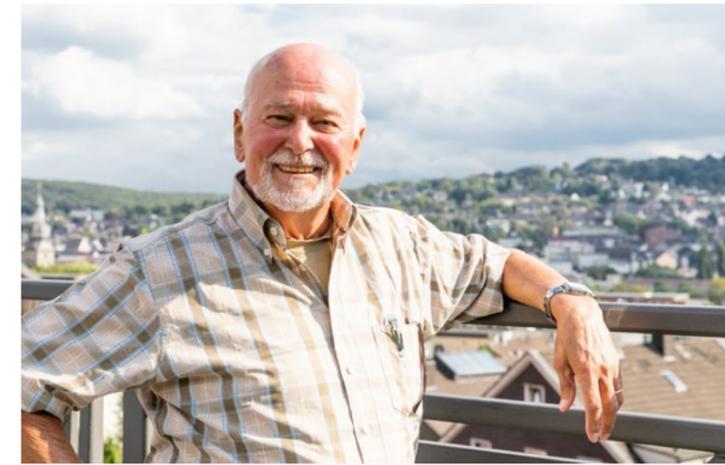
Zur BERGISCHEN ist sie auf Empfehlung eines Versicherungsberaters gekommen. Die sei zwar kleiner als andere, mache aber viel für Kinder, war sein Tipp. Ihre Mutter ist ebenfalls Kundin der BERGISCHEN. Und die beiden Kinder sind als Familienangehörige natürlich mitversichert. „Ich bin mega zufrieden mit der BERGISCHEN, die so viel für Kinder und Familien macht“, erklärt sie am Ende unseres Gesprächs.

Lothar Pathe, 73 Jahre, kommt an einem verschneiten Januartag nun schon zum zweiten Mal innerhalb kurzer Zeit in unsere Hauptverwaltung nach Solingen in die Heresbachstraße. Das erste Mal anlässlich der Presse-Präsentation unserer neuen Bildwelten. Heute erzählt er von sich.

Als er im Kundenmagazin im vergangenen Sommer auf unsere Aktion stieß, hat er sich sofort gemeldet. „Ich habe früher als Friseurmeister auch mit Kunden zu tun gehabt und weiß, wie wichtig es ist, sie zu verstehen und dass man sich um sie kümmern muss“, erklärt Lothar Pate sein Engagement.

Er ist fest verwurzelt im Bergischen Land. Geboren und aufgewachsen in Wuppertal-Unterbarmen. Und dort lebt der Vater eines erwachsenen Sohnes bis heute mit seiner Frau Grieseldis. Seit etwa zehn Jahren ist der Rentner bei der BERGISCHEN versichert. Ein Freund, der ebenfalls als freier Handelsvertreter arbeitete und auch in der gesetzlichen Krankenkasse bleiben wollte, hat ihm die BERGISCHEN empfohlen. „Ich war früher Friseurmeister mit eigenem Geschäft. Nach einer Weiterbildung zum Kaufmann konnte ich in meinem neuen Beruf beides verbinden. Bis zu meiner Rente war ich als freier Handelsvertreter für Friseurbedarf unterwegs“, fasst Lothar Pate sein Berufsleben zusammen.

Seine große Leidenschaft ist der Sport. Mit Begeisterung erzählt er von seinen Mountainbike-Touren. Dem Wuppertaler Sportverein SSG ist er seit Jahrzehnten verbunden. Dort hat er Mountainbike-Training etabliert und junge Menschen trainiert. Vor über 20 Jahren war das eine ganz neue Sportart und den damaligen Älteren ein Dorn im Auge. „Diese Radfahrer zerstören unseren Busch, war die Meinung vieler“, erzählt er augenzwinkernd. Ein Leben ohne Bewegung kann der Rentner sich nicht vorstellen.



Und heute? Trifft man ihn und seine Frau Grieseldis im Bergischen Land E-Bike fahren oder mit ihren Sportgruppen beim Nordic Walken. Nur das Skilaufen in Winterberg hat der Rentner mittlerweile aufgegeben. Dann im Alter von 49 Jahren der erste Hammerschlag, wie er es selbst sagt, der sein Leben für einen Moment ins Wanken brachte. „HKS“, sagt er knapp. Ein angeschlagenes Herz-Kreislauf-System, verstopfte Arterien, Operation. Er hat sich wieder aufgerappelt und nach vorne gekämpft. 2014 musste er sich einer erneuten Herausforderung stellen. Nach einem Herzklappenabriss bekam er eine neue Herzklappe. Er musste lernen, damit zu leben und Wege zurück in ein aktives Leben zu finden. „Bei mir stand nie der Wettbewerb im Vordergrund, es ging mir immer um körperliche Fitness, Engagement für andere und das Interesse, neue Sportarten auszuprobieren“, resümiert er sein bisheriges Leben. Sport gibt ihm Power für ein glückliches Leben. Und die BERGISCHEN begleitet ihn gern dabei. ■

Lothar Pathe
tritt in die Pedale für das
BERGISCHEN-Fotoshooting



MITTEN IM LEBEN

Lebenshilfe Wuppertal

Die Mitarbeiter der Lebenshilfe sind verlässliche Partner für Menschen mit Behinderungen

Sebastian*, 31 Jahre alt, erhält im Heilpädagogischen Arbeitsbereich der Lebenshilfe Wuppertal nicht nur Förderung und Betreuung, sondern auch Teilhabe am „normalen“ Leben. Die Lebenshilfe Wuppertal mit Sitz in Cronenberg begleitet Menschen mit Behinderung durch das ganze Arbeitsleben und auch darüber hinaus. 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage und oft auch ein Leben lang.

TEXT Heike Ambaum, Hannah Blazejewski FOTOS Lebenshilfe Wuppertal, Kristina Malis

Die Finger seiner linken Hand sind zwar gekrümmt. Es dauert auch einen Moment, dann aber hat Sebastian seine Kräfte mobilisiert und hebt den ganzen Arm an. Sebastian konnte sich durch einen frühkindlichen Hirnschaden geistig und körperlich nicht so entwickeln wie gleichaltrige Kinder und ist dauerhaft auf Hilfe angewiesen. Bei der Lebenshilfe wird Sebastian nach seinen Möglichkeiten, Bedürfnissen und Fähigkeiten gefördert. „Jeder Mensch mit geistiger Behinderung hat in Nordrhein-Westfalen einen Rechtsanspruch auf einen Werkstattplatz“, sagt Stefan Pauls. Vor

dem Geschäftsführer der Wuppertaler Lebenshilfe gleitet lautlos die große Glastür zum Werkstattbereich zur Seite. 400 Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen arbeiten in den Werkstätten an der Heidestraße in Cronenberg. 260 von ihnen leben in den sechs Wohnstätten oder werden in eigenen Wohnungen ambulant betreut.

Stefan Pauls nimmt die Treppe nach oben und führt in den Berufsbildungsbereich. Die erste Anlaufstelle für alle, die nach dem Besuch der Förderschule in der Lebenshilfe-Werkstatt ankommen. In 27 Monaten werden alle neuen Mitarbeiter auf eine ihren Fähigkeiten entsprechende Arbeit vorbereitet. „Unser Ziel ist der erste Arbeitsmarkt. Das schaffen nur wenige“, sagt Julia Olofsson, Teamleiterin im Berufsbildungsbereich. Für alle anderen findet sich eine passende Arbeit in den verschiedenen Werkstätten vor Ort. Und dabei spielt Handarbeit eine ganz wichtige Rolle. Zum Beispiel in der hauseigenen Gärtnerei, die für viele lokale Unternehmen

und Wohnungsgenossenschaften die Pflege der Grünanlagen oder Parkplätze übernimmt. Andere Mitarbeiter engagieren sich in der Seifenwerkstatt, in der sie nach spezieller Rezeptur von Hand Flüssigseifen, Aromastäbchen und Handseifen in unterschiedlichen Formen herstellen.

Als sich die Tür zur Druckerei der Lebenshilfe öffnet, empfängt Geschäftsführer Stefan Pauls der typische Farbgeruch. Hier bedrucken die Mitarbeiter per Siebdruck Mehrwegbecher nach individuellem Kundenwunsch. Im Verpackungsbereich rollt eine Mitarbeiterin per Hand Reifen für Ballkleider zusammen und tütet die aufgerollten Schnecken sorgsam ein. Die Lebenshilfe Wuppertal betreibt zudem eine Kfz-Werkstatt und eine große Schreinerei. Das Unternehmen ist gut vernetzt und führt Verpackungsarbeiten für örtliche Unternehmen aus. „Wir haben viele Partner in der lokalen Wirtschaft. Jeder Privatmensch kann zum Beispiel die Dienstleistungen im Kfz-Bereich in Anspruch nehmen“, sagt Stefan Pauls. Der Abschluss einer Berufsausbildung oder die Vermittlung auf den ersten Arbeitsmarkt sind für viele Menschen mit Handicap hochgesteckte Ziele. Auf dem Weg dorthin können sie Schritt für Schritt einige berufliche Meilensteine erreichen. Zum



Beispiel den Freischneider-Führerschein oder das Hubwagen-Zertifikat.

Auch nach Feierabend geht das miteinander weiter. Wer will, kann das Freizeitprogramm aus Ausflügen, Konzertbesuchen und Kreativangeboten nutzen. Auch Urlaube verbringen viele Mitarbeiter bei den Ferienfreizeiten der Lebenshilfe. 2018 ging es für sie zum Beispiel an den Lago Maggiore, nach Norderney, Bulgarien oder Djerba. Ehe-

malige Mitarbeiter, die die Arbeit in den Werkstätten längst hinter sich gelassen haben, verbringen ihren Lebensabend ebenfalls bei der Lebenshilfe. „Jeder, der bei der Lebenshilfe lebt oder arbeitet, ist besonders, doch großes Durchhaltevermögen verbindet sie alle. Das ist richtig toll“, sagt Stefan Pauls. ■

*Name geändert.



Arbeiten für eine gute Sache

Elke Simon, Führungskraft bei der BERGISCHEN Krankenkasse, arbeitet ehrenamtlich, im Durchschnitt einmal im Monat, als Coach für die Lebenshilfe Wuppertal. Und für dieses gesellschaftliche Engagement erhält sie volle Unterstützung von ihrem Arbeitgeber. „Für meinen Einsatz werde ich freigestellt. Denn die BERGISCHE fühlt sich den Menschen in der Region verbunden und möchte deshalb der Gesellschaft gerne etwas zurückgeben“, erklärt Elke Simon ihre Motivation. Unter dem Motto „Gesund führen“ erarbeitet sie zusammen mit ihren Coachees Techniken, mögliche Konflikte im Berufsalltag zu lösen. Dazu gehören Konfliktmanagement, Vorbereitung von Mitarbeitergesprächen sowie auch die eigene Work-Life-Balance zu berücksichtigen. Begonnen hat die Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe im Rahmen ihrer Coaching-Ausbildung. Für Elke Simon stand jedoch schnell fest, dass sie sich eine langfristige Zusammenarbeit wünschte. Ein gelungenes Beispiel für soziales Miteinander in der Region.



LIVE IS LIFE

Bergisches Schüler-Rockfestival

Anfang Februar feierten mehr als 3.000 Besucher in der Wuppertaler Uni-Halle das Schüler-Rockfestival. Auf der Bühne standen über 30 junge Nachwuchsbands aus dem Bergischen Land.

TEXT Alf Dahl FOTOS Erhard Fuchs

Von Rock und Pop über Techno und Heavy-Metall bis hin zu Rap und Hip-Hop war für jeden Geschmack etwas dabei.

Das Konzept des Festivals ist neben der Performance vor den Fans auch der Wettbewerb: Welche Band wird am Ende des Abends zum Sieger gekürt? Abstimmen können die Besucher vor Ort. In diesem Jahr erstmals via Smart-

phone in Verbindung mit einer App und riesigen QR-Code-Projektionen. Mitgemacht haben mehr als 1.000 Fans. „Das hat sich bewährt und wird fester Teil des Programms“, verrät Martin Krane, der zusammen mit „Kalle“ Waldinger das Festival organisiert.

Premiere feierte in diesem Jahr auch der Contest um das beste YouTube-Video.

Gewonnen hat die Band Fly High. In der musikalischen Gesamtwertung des Festivals freute sich THE CUBE über den ersten Platz – bereits zum dritten Mal in Folge. Die jungen Nachwuchsmusiker aus Wuppertal haben damit jetzt auch einen Plattenvertrag sicher. Bald produzieren sie ihre Single – natürlich im Bergischen Land.

Die BERGISCHE unterstützt das Festival. Schließlich ist es ein lebendiger Ausdruck von kreativer Jugendkultur vor unserer Haustür. Im Foyer der Uni-Halle bot die BERGISCHE den zumeist jungen Besuchern ein gesundes und interaktives Mitmach-Angebot. Zum Beispiel mit einem Rauschbrillenrennsimulator und einer Reaktionswand. ■



Das junge Vertriebsteam der BERGISCHEN war beim Festival natürlich am Start

BERGISCHE ZEIGT FLAGGE 10 Jahre Junior-Uni und die BERGISCHE gratuliert

Wir gratulieren der Junior-Uni Wuppertal herzlich zum 10. Geburtstag. Das ist ein echtes Leuchtturm-Projekt im Bergischen Land. Deshalb haben wir gerne mit Flaggen vor unserem Hauptsitz in Solingen in der Heresbachstraße auf dieses erfolgreiche Projekt hingewiesen. ■



GROSSER EINSATZ GEGEN DAS VERGESSEN

20 Jahre Busch-Stiftung

TEXT Heike Ambaum FOTOS Die BERGISCHE



Sabine Stamm, Vorstand BERGISCHE Krankenkasse, und Dr. Eckart von Hirschhausen

Sabine Stamm, Vorstand der BERGISCHEN Krankenkasse, war Gast beim Festakt zum Jubiläum der Stiftung. Die Gründer, das Unternehmerehepaar Beate und Thomas Busch, und die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter leisten einen wichtigen

gesellschaftlichen Beitrag. Sie schaffen es, mit ihren Angeboten das Leben von an Demenz leidenden Menschen und ihren Angehörigen lebenswerter zu machen. ■



Sabine Stamm, Vorstand BERGISCHE Krankenkasse, trifft NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann

Gewinnspiel!

Gewinnen Sie ein handsigniertes Buch „Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können.“ von Dr. Eckart von Hirschhausen und Co-Autor Prof. Dr. med. Tobias Esch. Einfach den Buchtitel an redaktion@die-bergische-kk.de mailen. Unter den ersten 10 richtigen Einsendungen wird das Exemplar verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



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

HALLO, ICH BIN DER NEUE!

Lernt mich kennen, macht mit und gewinnt!

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN,

dürfen wir vorstellen? Heute feiert das Maskottchen der BERGISCHEN Premiere.

Der Name unseres Maskottchens lautet BroKK-Oli. Wie das Gemüse – und ein bisschen wie die BERGISCHE Krankenkasse selbst. Denn manchmal werden wir „BKK“ abgekürzt. Genau diese Buchstaben trägt BroKK-Oli im Namen – und im Herzen.

Als Maskottchen gibt er der BERGISCHEN ab sofort ein Gesicht für Kinder. Immer dort, wo es um euch als Familie geht. Da hat die BERGISCHE schließlich eine Menge zu bieten. Wir fangen früh an und haben schon für die Aller kleinsten viele Extras. Das ist toll, aber meist auch mit jeder Menge Informationen verbunden. Bevor das langweilig wird, haben wir uns dafür zusätzlich etwas Aufregendes ausgedacht. Mit Herz, Spaß und Freude.

Unser BroKK-Oli steht als Charakter genau dafür. Er begleitet euch als Kinder und Familie auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Ganz besonders wichtig sind ihm Themen wie Glück, Sport und Entspannung. Oli spendet Trost und weiß Rat. Wie ein wohlwollender und treuer Wegbegleiter für Klein und Groß.

Ab sofort seht ihr ihn hier im Magazin, im Internet und in unseren Kundenzentren. Lasst euch überraschen, wann und wo noch. Oli repräsentiert Qualität mit Heimvorteil extra für Kinder und Familien – auf spielerische Art und Weise.

Der kleine Kerl mit dem Gänseblümchen im Haar hat unsere Herzen im Sturm erobert. Grün, gesund und ganz schön flexibel. Wir hoffen, er gefällt euch genauso gut wie uns!

Herzliche Grüße

Eure Kinderredaktion



LIEBE KINDER,

ich bin hier der „Neue“ im Bergischen Land. Lernt mich kennen. Ihr trefft mich demnächst häufiger. Überall, wo die BERGISCHE sich um Kinder und ihre Familien kümmert.

So bin ich für euch da

Ich mache nicht nur auf dem Feld und auf dem Teller eine gute Figur. Sondern bin bei der BERGISCHEN mit ganz viel Herz und guter Laune für euch da. Obwohl ich so klein bin, zeige ich euch, dass Gesundheit großen Spaß macht. Zum Beispiel durch Bewegung, Sport und Entspannung. Außerdem spende ich euch Trost und weiß Rat. Wie ein echter Freund. Weil ich möchte, dass es euch gutgeht!

Das macht mich so gesund

Als Gemüse kann ich Gesundheit schenken! Weil ich ganz viele Nährstoffe habe. Die kann euer Körper nicht selbst produzieren. Diese Stoffe nennt man Mineralstoffe. Zum Beispiel Calcium, Eisen und Zink. Oder auch Vitamine. Außerdem bin ich sehr flexibel: Ich schmecke roh und auch gekocht echt lecker!

Gewinnspiel!

Malt mich im Bergischen Land! Die schönsten Einsendungen gewinnen jeweils ein exklusives Malbuch von mir. Schickt euer Bild einfach per Post an **DIE BERGISCHE Krankenkasse**, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen.

Oder gebt es einfach in einem der Kundenzentren ab.

Ihr könnt es auch einfach fotografieren und per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de schicken.

Der Einsendeschluss ist der 1. Juni 2019. Viel Spaß und viel Glück!

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



Ausführliche Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findet ihr unter www.die-bergische-kk.de/teilnahme



VERKANNTES WUNDERGEMÜSE IM PORTRÄT

Brokkoli

Kleiner Kraftprotz in Grün

Die einen hassen Brokkoli, die anderen feiern den grünen Sprosskohl als wahres Wundergemüse. Denn man sagt ihm unter anderem eine krebs-hemmende Wirkung nach. Anders als andere Kohlarten schmeckt Brokkoli eher würzig als kohllartig und seine Gardauer beträgt nur wenige Minuten. Das alles sind Gründe, das Superfood einmal näher kennenzulernen. Ira Schneider stellt den kleinen Kraftprotz vor.

TEXT Ira Schneider



Von südländischer Herkunft

Ursprünglich stammt das grüne Gemüse – wie alle Kohlarten – vom Wildkohl aus dem Mittelmeerraum ab. Die Römer kultivierten den Urkohl und züchteten so die ersten Sorten, darunter den Brokkoli. Die einflussreiche italienische Handelsfamilie der Medicis soll die Kohlsprossen (italienisch „broccoli“) im 16. Jahrhundert nach Frankreich gebracht haben. Von dort aus kam der Kohl als „italienischer Spargel“ nach England und im 18. Jahrhundert auch in die USA. In Deutschland ist der Brokkoli, der je nach Region auch Winterblumenkohl, Spargel- oder Bröckelkohl heißt, erst in den 1970er-Jahren durch den Import italienischer Ware einem größeren Publikum bekannt geworden. Vor allem die Provinz Verona in Venetien ist bis heute eines der europäischen Hauptanbaugebiete für den Sprosskohl, der eigentlich eine Blume ist.

Kreuzblütlergewächs in Bäumchen-Form

Ja, richtig gelesen! Botanisch gesehen handelt es sich beim Brokkoli um eine Art kleinen Baum, dessen grüne Blütenknospen auf fleischigen, verzweigten Stielen sitzen. Sein Name stammt übrigens vom lateinischen Wort „bracchium“ für Arm oder Zweig ab. Neben den gewöhnlichen Sorten mit grünen oder leicht lila-bläulichen Röschen gibt es seltener Brokkoli mit weißem oder violetter Hauptblüte, das der Fachmann „Blume“ nennt. Von Mitte Mai bis Ende Oktober gedeiht das Kreuzblütengewächs auch hierzulande im Freiland. Bei Temperaturen um die 20 Grad Celsius fühlt sich die Pflanze am wohlsten und wächst innerhalb von 60 bis 100 Tagen zu einem stolzen Bäumchen heran. Da Brokkoli schnell welkt, muss er zügig geerntet und möglichst rasch verarbeitet werden.

Qualitätsmerkmale und verwandte Sorten

Wer Brokkoli frisch kauft, erkennt gute Qualität an knackigen Stielen, die nicht holzig wirken dürfen. Die Blütenknospen sollten geschlossen sein, also wie kleine Kügelchen aussehen, und sich noch nicht gelb verfärbt haben. Denn das deutet auf welches Gemüse hin, welches bereits an Geschmack verloren hat. In einer Plastiktüte hält sich Brokkoli etwa zwei Tage frisch. Übrigens können alle Teile der Pflanze, also auch Blätter und Stiele, mitgegessen werden. Letztere eignen sich besonders für Suppen und Gemüsefonds. Die fleischigen Stiele sind geschmacklich ähnlich wie Kohl-



Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Bereits in der Antike setzten die Menschen Kohl und dessen Saft – innerlich und äußerlich angewendet – als Heilmittel bei Hautleiden, Geschwüren, Gicht oder bei Magen- und Darmproblemen ein. Alle Kohlsorten, allen voran Brokkoli und Rosenkohl, sind reich an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, die vor Krebs schützen sollen. Besonders die Senföle, die den Kohlgemüsen ihr charakteristisches Aroma verleihen und sie in der Natur vor Fressfeinden und Krankheiten schützen, haben in medizinischen Studien entsprechende krebs-hemmende Wirkung gezeigt. Die sogenannten Glycoside der Kreuzblütler besitzen außerdem cholesterin- und blutdrucksenkende sowie entzündungshemmende Eigenschaften. Vor allem in Brokkoli ist das Sulforaphan, ein aktiv antikarzinogen wirkendes Abbauprodukt des Senfölglycosids Glucoraphanin, besonders reichhaltig vorhanden. Außerdem bietet der kalorienarme Sprosskohl viele Ballaststoffe und neben Vitamin C auch große Mengen an Kalzium, Kalium, Beta-Carotin und Magnesium.

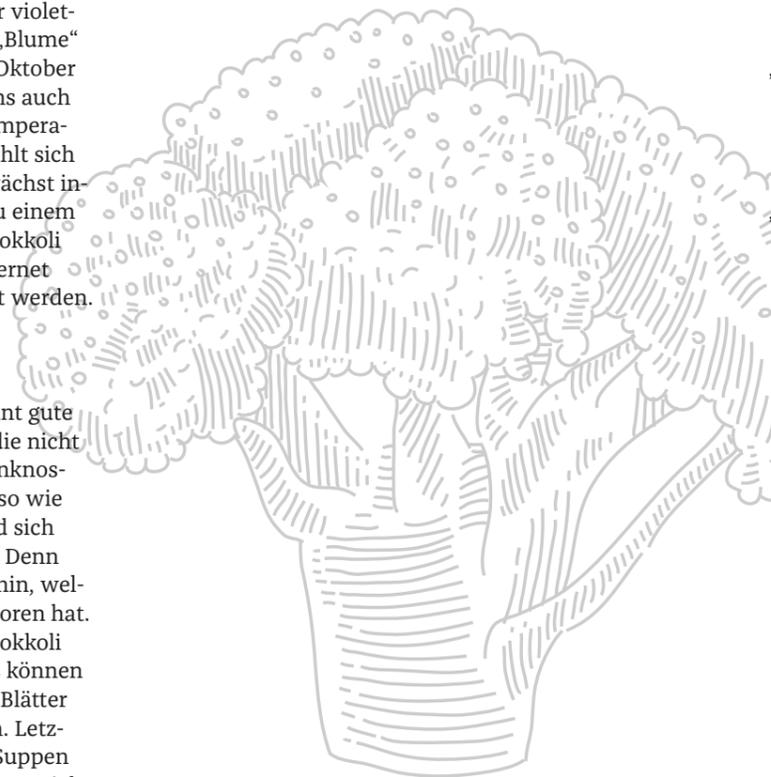
Neues It-Gemüse der Schönheitsindustrie

Die Schönheitsindustrie feiert den Brokkoli seit einiger Zeit als Coenzym-Q10-Lieferant par excellence und presst aus seinen Samen ein Hautöl, das die Zellerneuerung beschleunigen soll. Auch als Nahrungsergänzung in Form von Brokkoli-Extrakt oder als Anti-Aging-Zutat für grüne Smoothies ist der Blütenkopf sehr begehrt. ■

rabi oder grüner Spargel, müssen aber etwas geschält werden. Durch kreuzweises Einschneiden kann man die Gardauer der Stiele verkürzen. Freunde der südöstlichen Küche kennen vielleicht „Kai-Ian“, auch „asiatischer Brokkoli“ genannt. Der Gemüse Kohl ist mit Brokkoli und Grünkohl verwandt. Auch Kreuzungen aus Kai-Ian und Brokkoli, die unter den Bezeichnungen „Broccolini“ oder „Bimi“ bekannt sind, haben allesamt lange, spargelähnliche Stiele und kaum Blütenknospen, sodass Asiaten sie gerne stückchenweise wie Spargel bunten Gemüsepfannen beimischen.

Kücheneigenschaften

Mit einer Gardauer von nur fünf bis acht Minuten ist Brokkoli eine Zutat, die vor allem Köchen mit wenig Zeit Spaß macht. Gedünstet und mit Butter, Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer abgerundet, hat man im Handumdrehen eine Gemüsebeilage fertig, die perfekt zu Fleisch und Fisch passt oder als Zutat für Kartoffel- oder Nudelaufläufe dienen kann. Vor allem die italienische Gemüse-Pasta-Küche bietet zahlreiche Anregungen für den Sprosskohl. Auch roh oder nur blanchiert können Brokkoliröschen als Salat zubereitet werden.





Brokkoli ist nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht, sondern auch in der Küche ein Wunderkind. Denn er muss nicht aufwendig geputzt werden und ist schon nach wenigen Minuten auf dem Tisch. Wenn frische Ware einmal nicht verfügbar ist, kann man besonders für Suppen auch genauso gut zu den grünen Röschen aus dem Tiefkühlsortiment greifen. Aber nicht nur gekocht oder gedünstet, sondern auch als Rohkost im Salat verzaubert das Gemüse. Autorin Ira Schneider tischt einige Rezepte auf.

MEDITERRANER BROKKOLI-SALAT

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Brokkoli
 - 150 g Cocktailtomaten
 - 100 g Feta
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 Handvoll entsteinte Oliven
 - 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 - 2 EL heller Balsamico-Essig
 - 4 EL Olivenöl
- getrocknete oder frische mediterrane Kräuter

Zubereitung

Den Brokkoli putzen, waschen und die Röschen in sehr kleine Stücke schneiden. Die Strünke für den Salat mitverwenden, schälen und in Scheiben schneiden. Je nach Geschmack den Brokkoli blanchieren oder roh weiterverarbeiten. Die Cocktailtomaten waschen und mit dem Brokkoli in eine Schüssel geben. Die geputzte Paprika und den Feta in Würfel schneiden und beides ebenfalls hinzugeben. Die zerdrückte Knoblauchzehe mit dem Balsamico-Essig, dem Olivenöl und den Kräutern mischen und über den Salat geben. Gut durchmengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp:

Ganz nach Geschmack können auch geröstete Pinienkerne, andere Saaten oder Nüsse ergänzt werden.

SCHNELLE BROKKOLI-CREME-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 500 g geputzte Brokkoliröschen mit klein geschnittenem Strunk
 - 1200 ml Gemüsebrühe
 - 2 zerdrückte Knoblauchzehen
 - 3 fein gehackte Schalotten
 - Salz und Pfeffer
 - 100 ml Sahne oder Schmand nach Belieben
 - 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Brokkoliröschen mit geschältem, klein geschnittenem Strunk, Knoblauchzehen und Schalotten zugeben. Alles unter Rühren anschwitzen lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Rund 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit einem Pürierstab die Suppe gut durchmischen und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken.

Tipp:

Nach Lust und Laune kann die Sahne auch aufgeschlagen werden und mit Kräutern und Brokkoliröschen als Topping für die Suppe dienen.



Ira Schneider
informiert!-Autorin

Herausgeber

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Telefon 02 12 22 62-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb

Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Schallbruch 71, 42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion

Heike Ambaum, Hannah Blazejewski,
Alf Dahl, Ira Schneider

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
shutterstock.com, istockphoto.com,
unsplash.com, S. 18-19 a² Werbeagentur

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 15.02.2019

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 _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Meine Daten:

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Versichertennummer _____

IBAN, BIC (für Ihre Prämienerrstattung) _____

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten und die Erstattung der Dankeschön-Prämie durchzuführen. Die oben genannten Daten werden für interne Auswertungszwecke gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 02 12 22 62-408, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab. Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

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

Wussten Sie schon?

Aktuelle Inhalte der BERGISCHEN wie Tipps, Termine, Reportagen oder Stellenangebote finden Sie auch im Internet. Abonnieren oder folgen Sie uns einfach in den sozialen Netzwerken. Wir freuen uns auf Sie!



[die-bergische-kk.de/facebook](https://www.facebook.com/die-bergische-kk.de/)



[die-bergische-kk.de/twitter](https://twitter.com/die-bergische-kk.de/)



[die-bergische-kk.de/instagram](https://www.instagram.com/die-bergische-kk.de/)



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



Empfehlenswert

DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE

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.

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge

