

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

FORTSETZUNG UNSERER SERIE „LEBENSINIEN“

## Mehr als nur Mitglieder

### URLAUBSZEIT IST REISEZEIT

Top vorbereitet und entspannt in den Urlaub

### FRAUENPOWER

Attraktiver Arbeitgeber

### GOLD FÜR DEN GAUMEN

Olivenöl vom Mittelmeer



## Inhalt

### BERGISCHE intern

- 04 Expertenchats  
*Themenvorschau*
- 04 Freizeittipps  
*Termine in der Region*
- 05 Heimatnah und leistungsstark  
*Strategische Partnerschaft mit der Chirurgischen Gemeinschaftspraxis*
- 06 Attraktiver Arbeitgeber  
*Frauenpower*

### Gesundheit

- 08 Prävention für jedermann  
*Die BERGISCHE bewegt*
- 09 Urlaubszeit – Reisezeit  
*Top vorbereitet und entspannt in den Urlaub*

### Im Bergischen

- 10 Bauernhof-Erlebnisoase  
*Abenteuer Irrland*
- 12 Besondere Menschen  
*Serie „Lebenslinien“ – Models im Gespräch*
- 14 Der Soziale Dienst bei der BERGISCHEN  
*Nah bei den Menschen!*

### Notiert

- 16 Am Start für junge Eltern  
*Gesunder Start ins Leben*
- 17 Wichtige Vorsorge  
*Darmkrebs-Früherkennung*
- 17 Neu für Sie  
*Arztterminservice*

### Oli für euch

- 18 Die Geschichte vom Lichtschutzfaktor  
**Mit Gewinnspiel!**

### Ernährung

- 20 Olivenöl – Gesundheits-Elixier vom Mittelmeer  
*Mit Rezepten*



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Sprichwort sagt, wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten. Das fällt mir ein, wenn ich durch unsere Ausgabe blättere.

Da sind zum einen unsere Top-Models, die für die BERGISCHE ihr Gesicht zeigen. Wir führen mit ihnen unsere Serie „Lebenslinien“ fort. Sie haben alle etwas gemeinsam. Sie sind ihrer Heimat und ihren Familien sehr verbunden. Zudem sind sie alle immer in Bewegung, oft auch in der vermeintlich großen weiten Welt. Ob auf Reisen, privat oder geschäftlich. Ob für längere Auslandsaufenthalte oder kürzere Reisen. Vertrauen, Schutz und Sicherheit finden sie in heimatlicher Umgebung.

Auf diese Werte baut auch die BERGISCHE. Wir möchten mit unseren Leistungen und unserem Service nah am Menschen sein.

Dazu trägt auch die neue Partnerschaft mit der Chirurgischen Gemeinschaftspraxis in Solingen bei. Unsere Kunden können zukünftig Operationen, soweit medizinisch vertretbar, im ambulanten Bereich der Praxis durchführen lassen.

Gut 50 Prozent unserer Mitarbeiter leben mit ihren Familien im Bergischen Land, viele davon in Solingen. Wir sind hier ein attraktiver Arbeitgeber. Regelmäßig stellen wir Ihnen, die „echten“ Menschen vor, die Sie am Telefon oder in den Kundenzentren beraten. In dieser Ausgabe sind es die Frauen. Bei allem stolz, dass wir so viel Frauenpower, auch in Führungspositionen haben, wissen wir genau, nur die Mischung macht uns stark. Teams aus Frauen und Männern sowie Erfahrenen und Berufsstartern sichern nachhaltig unseren Erfolg. Wir fördern zudem Veränderungsbereitschaft und bieten Freiraum für Innovationen. Diese Qualifikationen sind wichtiger denn je. So wird die BERGISCHE auch in Zukunft erfolgreich sein.

Wir bauen unsere Kernkompetenzen „heimatnah, leistungsstark und servicestark“ stetig aus. Das verstehen wir unter sozialer Verantwortung gegenüber unseren Kunden, Partnern und als Arbeitgeber.

Innovative Wege geht auch unser Kundenmagazin. Die informiert! gibt es jetzt zusätzlich als Blog. [www.bergische.blog](http://www.bergische.blog). Schauen Sie doch auch dort mal vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Genießen Sie den Sommer. Erholen Sie sich und falls Sie verreisen, kommen Sie gesund wieder nach Hause.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

# Expertenchats im Portal Gesundheit

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

**8. Juli 2019, 20:00 – 21:30 Uhr**  
**Gesunder Schlaf**

Gesunder Schlaf ist der Wächter über unsere Gesundheit. Doch viele bekommen zu wenig: Der moderne Lebenswandel mit einer hohen Stressbelastung und andere Faktoren sind mögliche Ursachen. Was fördert gesunden Schlaf, was kann man bei Schlafproblemen tun? In unserem Expertenchat am 8. Juli 2019 werden alle Ihre Fragen zum Thema gesunder Schlaf beantwortet.

**12. August 2019, 20:00 – 21:30 Uhr**  
**Antibabypille und hormonfreie Verhütungsmethoden**

Hormonelle Verhütungsmittel wie die Antibabypille sind sicher und bequem – aber nicht frei von Nebenwirkungen. Was muss Frau darüber wissen? Welche hormonfreien Alternativen gibt es? Unser Experte beantwortet am 12. August Ihre Fragen zum Thema Verhütung.

**9. September 2019, 20:00 – 21:30 Uhr**  
**Migräne**

Migräneattacken können extrem belastend sein und setzen Betroffene oft völlig „außer Gefecht“. Wie sieht die richtige Behandlung aus? Was kann man tun, um vorzubeugen? Im nächsten Expertenchat am 9. September beantwortet unser Experte Ihre Fragen.



**Expertenchat verpasst?**

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

**Termine**

## Freizeittipps

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

**6. Juli 2019, 15:00 – 18:00 Uhr**  
**Uferwandlung entlang der kleinen Dhünntalsperre**

Erfahren Sie auf einer Uferwandlung staunenswerte Dinge über die Dhünntalsperre, ihr Wassermanagement, über die wassernahe Flora und Fauna sowie über den Naturschutz. Anmeldung über die Volkshochschule Bergisch Gladbach, Frau Dr. Großmann, Telefon: 0 22 02 14 22 68, [grossmann@vhs-gl.de](mailto:grossmann@vhs-gl.de)  
Startpunkt: Parkplatz an der Grillhütte in Hüttchen (Zufahrt über L 310, Altenberg-Bechen),

**7. September 2019, 11:00 Uhr**  
**Heute schon im Wald gebadet?**

Harald Hamel lädt Sie ein zu einem regenerierenden Waldbad, zum „Shinrin Yoku“, wie es auf Japanisch heißt. Er geht mit Ihnen entschleunigt durch den Wald. An fünf ausgewählten Orten leitet er Sie zu Atem- und Körperübungen aus dem Yoga, zu Achtsamkeitsübungen, zu Meditationen und zur Schärfung Ihrer Sinne an.

In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg. Treffpunkt: Fingerhut Akademie Crottorf in Friesenhagen. Strecke: ca. 6 km/leicht, Dauer: ca. 6 Stunden, Preise: Erwachsene 42 €. Harald Hamel, Mobil: 0175 5178340

**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!

*„Vielen Dank, liebe BKK, für die prompte Bearbeitung meiner Zahnarztrechnung! Sie hatten die Rechnung am 21.3. vorliegen, und am 22.3. war die Überweisung schon auf meinem Konto. Schneller geht's wirklich nicht! War mir ein Bedürfnis, mich zu bedanken. Man muss ja nicht immer nur meckern! Eine Menge freundliche Grüße!“*

Per Post:  
**DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**  
Postfach 190540  
42705 Solingen

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

Per WhatsApp  
Telefonnummer  
02 12 22 62-0

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

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



**Moschos Tsiamitas, 3.v.l., Koordinator für strategische Partnerschaften bei der BERGISCHEN, mit den Ärzten der CGP, v.l. n. r.: Dr. Heitham Abu-Nasir, Heinrich Apfelstedt, Dr. Norbert Gärtig, Dr. Knut Seiffert, Dr. Robert Weindl**



HEIMATNAH UND LEISTUNGSSTARK

## Hier kommt zusammen, was zusammengehört

Die BERGISCHE und die Chirurgische Gemeinschaftspraxis, kurz CGP, bilden eine strategische Partnerschaft, die in Form und Umfang einmalig in Solingen ist. Start war am 1. April 2019. Mit dem „Vertrag der besonderen Versorgung“ möchten die beiden Partner die ärztliche Versorgung für unsere Kunden qualitativ noch besser und wirtschaftlicher gestalten. Den Kunden bieten wir viele Vorteile. Zukünftig können Operationen, soweit medizinisch vertretbar, im ambulanten Bereich der chirurgischen Praxis durchgeführt werden.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Alf Dahl

### Qualität und Mehrwert für unsere Kunden

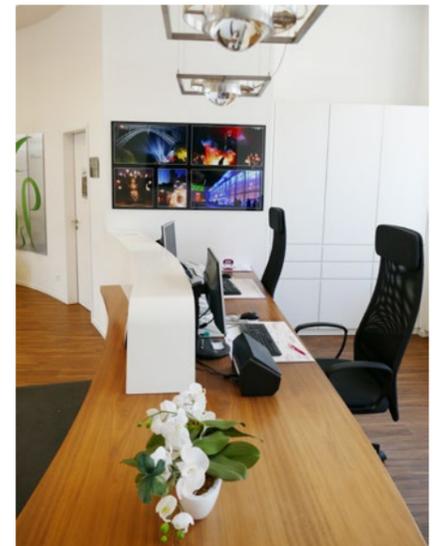
Unsere Kunden können sich freuen. Denn sie profitieren von einer bevorzugten Terminvergabe. Exklusiv für sie gilt: Eine kurze Wartezeit von maximal sieben Tagen auf einen Termin in der Sprechstunde oder einen OP-Termin ab Indikationsstellung. Ein weiterer Vorteil für unsere Kunden ist die Kostenübernahme von speziellen Venen- und Hämorrhoiden-Operationen mit Laserverfahren, die sonst privat bezahlt werden müssen oder nur konventionell operiert würden.

„Die Qualitätsstandards in unserer Praxis sind jetzt schon höher als gesetzlich vorgeschrieben. Die Kunden der BERGISCHEN,

also unsere Patienten, bewerten positiv, dass die BERGISCHE mit der Kooperation den Operateuren einen Vertrauensvorschuss geben“, erklären stellvertretend für ihr gesamtes Team die beiden Ärzte Dr. Robert Weindl und Heinrich Apfelstedt.

### Regionale Vernetzung

Der regionale Gedanke steht im Mittelpunkt. Wichtig ist den Partnern, dass die Kooperation zur Ideologie beider Unternehmen passt. Hier sind zwei Unternehmen zusammengeskommen, die einen starken Bezug zum Bergischen Land haben. Die CGP ist auch im Netzwerk von solimed, einem Solinger Gesundheitsnetzwerk von Ärzten und Krankenhäusern. Auch hier profitieren Sie als Kunde der BERGISCHEN. ■



**Chirurgische Gemeinschaftspraxis**  
Birkenstraße 1  
42651 Solingen  
Telefon: 02 12 383 53 60  
[info@cgp-sg.de](mailto:info@cgp-sg.de)  
[www.cgp-sg.de](http://www.cgp-sg.de)



WEIBLICHE KOMPETENZ IM TEAM

# FRAUENPOWER bei der BERGISCHEN

45 Prozent Frauen in Führungspositionen, 70 Prozent aller Beschäftigten sind Frauen, wir haben eine familienfreundliche Personalpolitik und mit Sabine Stamm eine der wenigen Frauen an der Spitze einer Krankenkasse. Damit sind wir als Arbeitgeber im Bergischen Land wirklich herausragend und Vorbild. Die BERGISCHEN unterstützt das Netzwerk Competentia Frau und Beruf im Bergischen Städtedreieck.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis, Bettina Osswald

## Attraktiver Arbeitgeber in der Bergischen Region Nachgefragt!

Tipps aus erster Hand. Unsere weiblichen Führungskräfte antworten. Was meinen Sie, führen Frauen anders als Männer? Was empfehlen Sie jungen Frauen oder Berufsstarterinnen, die Karriere machen wollen?

**Sabine Stamm**, Vorstand: „Ich denke Führung ist in erster Linie eine Charakterfrage. Frauen wird von Männern gerne unterstellt, dass sie emotional sind. Über Männer sagt man, dass sie rational sind. Meine persönlichen Erfahrungen sind da ganz andere. Ich habe Frauen kennengelernt, die "gefährlich" sachlich waren, je sachlicher, je kritischer war die Lage

für einen selbst. Und ich hatte mit Männern zu tun, die sehr emotional waren, was durch eine entsprechende Ansprache betont wurde. Dabei ist es doch die Mischung, die eine gute Führungskraft ausmachen sollte. Leider ist es oft noch so, dass sich Frauen gegen dieses emotionale Image durchsetzen können müssen. Wir leben das anders. Bei uns wird in erster Linie der Wille und der Ehrgeiz, den eine Führungskraft mitbringen muss, gefördert. Wir sind stolz, dass wir viele (junge) Frauen haben, die diesen Weg gehen möchten und sich nicht von gesellschaftlichen Vorurteilen aufhalten lassen. Unsere Quoten sprechen für sich – und wir freuen uns über jede weitere Mitarbeiterin, die es sich zutraut, Führungskraft zu werden.“

INTERN

informiert! <<



Die weiblichen Führungskräfte der BERGISCHEN. V.l.n.r.: Sabine Stamm, Özlem Yilmaz, Simone Quarch, Sabine Mischker, Elke Simon

**Simone Quarch**, Leiterin der Kundenzentren Solingen und Wuppertal: „In meinen über 30 Jahren im Beruf, davon seit vier Jahren in Führung, habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich das Führungsverständnis- und die -rolle gewandelt haben. Weg vom „unnahbaren Chef“ hin zum „Teil eines Ganzen“. Unabhängig davon bringen Menschen immer ihre individuelle Persönlichkeit natürlich auch in den Beruf mit, egal ob Frau oder Mann. Von daher gibt es für mich da keine pauschale Antwort. Ich empfehle anderen Frauen, sich selbst zu fragen: Möchte ich Verantwortung tragen und welche Motivation treibt mich, Karriere machen zu wollen. Wobei der Begriff der Karriere für jeden etwas anderes bedeutet. Wenn eine junge Frau Führungskraft werden will, empfehle ich, ihre Ambitionen an geeigneter Stelle zu äußern. Sie sollte mutig sein, sich auch selbstbewusst auf Stellen zu bewerben, bei denen das geforderte Profil nicht zu 100 Prozent stimmen mag. Berufserfahrung, eventuell Studium oder Fortbildungen sind vorteilhaft, aber für mich ist ein sehr wichtiger Faktor die Persönlichkeit, die jemand mitbringt.“

**Sabine Mischker**, Teamleiterin Krankenhaus, Pflege und Sozialer Dienst: „Ich denke nicht, dass Frauen anders führen als Männer. Das Ergebnis von guter Führung ist die Leidenschaft, mit der ich meinen Beruf ausübe und meiner inneren Einstellung. Meiner Meinung nach ist Führung nicht abhängig vom Geschlecht, sondern von der Persönlichkeit. Jungen Frauen empfehle ich: Glaube an dich und deine Stärken, sei mutig und offen, dich weiterzuentwickeln.“

**Özlem Yilmaz**, Leiterin Geschäftsbereich Vorstand: „Frauen führen empathischer und fürsorglicher als Männer und diese dafür sachlicher und zielorientierter. Diese Ansichten sind heute überhaupt nicht mehr zeitgemäß. Meiner Meinung nach sind die Unterschiede verschwindend gering. Nicht das Geschlecht ist entscheidend, sondern der Mensch dahinter. Fleiß, Begeisterung und Ausdauer – meine jüngere Schwester habe ich auch regelmäßig mit diesen Worten ermutigt. Vor einigen Monaten startete sie dann ihr Berufsleben als erfolgreiche Lehrerin. Allen anderen jungen Frauen würde ich dasselbe empfehlen. Die Mühe wird sich lohnen. Das Privatleben darf dabei aber nicht zu kurz kommen. Denn ein ausgeglichenes Leben ist das Geheimnis für die nötige Ausdauer.“

**Elke Simon**, Abteilungsleiterin des Geschäftsbereichs Kunde: „Ich sage ja. Frauen hinterfragen mehr, wenn es um zwischenmenschliche Komponenten geht. Auch glaube ich, dass Frauen anders motivieren als Männer. Und trotzdem zeigen mir die Erfahrungen als Coach, dass die Herausforderungen als Führungskraft für alle Geschlechter gleich sind. Für mich ist es der Mix von Mann und Frau der eine gute Gemeinschaft ausmacht. Ich empfehle, egal welchen Weg Sie gehen möchten, er fängt mit dem ersten Schritt an. Haben Sie Vertrauen in sich selbst und gehen Sie los.“ ■



100 % Frauenpower – Vorstand Sabine Stamm im Gespräch mit den weiblichen Führungskräften der BERGISCHEN

## Weitere Infos zum Netzwerk Competentia

Kompetenzzentrum  
Frau und Beruf  
Bergisches Städtedreieck  
Johannes-Rau-Platz 1  
42275 Wuppertal  
Telefon: 02 02 563 50 67  
info@bergisch-kompetent.de  
www.bergisch-kompetent.de





PRÄVENTION FÜR JEDERMANN

# Die BERGISCHE bewegt

Das Team für Gesundheitsförderung bei der BERGISCHEN zeigt Verantwortung in der Region und fördert die Gesundheit der Menschen mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten.

TEXT Heike Ambaum FOTO BERGISCHE

## Für Kinder und Jugendliche

Wir fördern das Projekt „Gesundheit macht Schule“ und leisten damit einen wichtigen Beitrag, Schulkinder gesund zu halten. Die Partner sind die BERGISCHE, der SV Bayer Wuppertal e. V. und die offene Ganztage-Grundschule (OGGS), am Nocken. Die Förderung gesundheitsorientierter Sportangebote sollen das Bewegungsverhalten von Kindern positiv beeinflussen. Wir zeigen mit diesem Engagement einmal mehr unsere Verbundenheit mit Menschen, Vereinen und Schulen der Bergischen Region. Die BERGISCHE bringt Schüler und Sportvereine zusammen. Und das ist ein Gewinn für beiden Seiten. Die Schüler können spielerisch Sport in ihren langen Schulalltag integrieren. Und die Gesundheits- und Fitness-Experten der Sportvereine geben ihr Wissen an Schulen weiter. Berücksichtigt wird ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Bewegung.

## Für jedermann

Im Frühjahr startete „Sport im Park“. Koordiniert wird das Programm vom Solinger Sportbund (SSB), finanziell unterstützt von der BERGISCHEN. Und das Solinger Tageblatt präsentiert die Aktion. Wir bieten zehn kostenfreie Kurse an acht Orten in Solingen. Von Mai bis Ende August können Interessierte Sport unter freiem Himmel machen. Das Angebot reicht von moderatem Training über Kampfkunst bis hin zum Walken durch die Heide. Treffpunkte sind unter anderem die Jahnkampfbahn in Solingen-Wald, verschiedene Spielplätze sowie der Südpark. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Sportkurse finden bei jedem Wetter statt. Wer mitmachen will, sollte

einfach wettergerechte Kleidung anziehen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Das Angebot ist ganz niederschwellig. Hier gibt es die Informationen zu Zeiten, Orten und Sportarten: [www.solinger-sportbund.de](http://www.solinger-sportbund.de)

## Gesundheitswochen Kreissportbund

Auch hier galt. Die BERGISCHE ist gefragter Gesundheitspartner für Aktionen des Kreissportbundes Rheinisch-Bergischer Kreis. Die Gesundheitswochen im Mai waren Gemeinschaftsprojekt von vielen qualifizierten Partnern des Sport- und Gesundheitssektors aus Bergisch Gladbach. Das Ziel war, die Menschen an Sportvereine heranzuführen. ■



Stellten das Programm vor: Jan Römer (BERGISCHE) und das Team des Solinger Sportbund (SSB)

URLAUBSZEIT – REISEZEIT

# Top vorbereitet und entspannt in den Urlaub

Viele von uns werden ihren Sommerurlaub im Ausland verbringen – angelockt von Sonne, Strand und Meer. Damit Ihrer Erholung nichts im Wege steht und das Urlaubsvergnügen ungetrübt bleibt, sollten ein paar einfache Dinge beachtet werden.

TEXT Inside Partner

## Ihr Versicherungsschutz

Auf der Rückseite der eGK finden Sie die sogenannte Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC). Mit ihrer Hilfe können medizinische Leistungen zur Notfallversorgung in allen Ländern der EU/EWR, in der Schweiz sowie in Montenegro, Mazedonien und Serbien in Anspruch genommen werden.

**Wichtig:** Ganz egal, in welchem Land Sie Ihren Urlaub verbringen: Zur Abdeckung aller eventuellen Risiken empfehlen wir grundsätzlich vor jeder Auslandsreise den Abschluss einer ergänzenden privaten Absicherung. Einen maßgeschneiderten Tarif finden Sie bei unserem Gesundheitspartner Barmenia Krankenversicherung.

## Impfschutz überprüfen

Schutzimpfungen haben einen besonders hohen Stellenwert bei der Vorbeugung von Infektionskrankheiten – im ganz normalen Alltag, insbesondere aber auch bei Reisen ins Ausland. Entscheidend ist letztlich, wohin die Reise geht. So sind vor allem für Fernreisen besondere Reiseschutzimpfungen sinnvoll – und teilweise sogar durch das Einreiseland vorgeschrieben.

Wenn Sie ganz auf Nummer sicher gehen möchten, wenden Sie sich rechtzeitig vor Urlaubsbeginn – spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt – an Ihren Arzt, um sich über den passenden Impfschutz beraten zu lassen.

Und keine Sorge, dass die Impfung für Sie zu einem teuren „Vergnügen“ wird: Empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut für Ihre Urlaubsregion eine Schutzimpfung, übernimmt die BERGISCHE hierfür die Kosten.



Übrigens: Weitere Informationen rund um Ihre richtige reisemedizinische Vorsorge finden Sie zum Beispiel auf der Website des Centrums für Reisemedizin (CRM) unter [www.crm.de/laender](http://www.crm.de/laender).

## Auch im Urlaub: Die Extras der BERGISCHEN

Natürlich hält die BERGISCHE auch für die schönste Zeit des Jahres zahlreiche Angebote für Sie bereit – beispielsweise Gesundheitsreisen mit Wellness-Charakter in ausgewählten Hotels in ganz Deutschland. Dabei denken wir auch an Ihren Geldbeutel. So unterstützt Sie die BERGISCHE auf Ihrer Gesundheitsreise mit bis zu 190 Euro jährlich. Entdecken Sie alle Angebote auf [www.die-bergische-kk.de/gesundheitsreisen](http://www.die-bergische-kk.de/gesundheitsreisen)



Sie möchten mehr über die vielen Leistungen der BERGISCHEN rund um Ihren Urlaub erfahren? Unter der Rufnummer 0212 22 62-0 steht Ihnen unser Telefonteam gern zur Verfügung: montags bis donnerstags von 8:00 bis 17:00 Uhr, freitags von 8:00 bis 16:00 Uhr. ■





VOM MAISFELD-LABYRINTH ZUR BAUERNHOF-ERLEBNISOASE

# Abenteuer Irrland

Mit großem Gejohle eine der unzähligen Rutschen heruntersausen, auf riesigen Kissen hüpfen und springen, eine Pyramide hinaufklettern, in einem Wasser-Labyrinth pitschnass werden, im Mais schwimmen, historische Flugzeuge von innen erkunden, heimische Tiere streicheln, exotische Tiere beobachten und vieles mehr: Für Familien mit Kindern bis zu zwölf Jahren ist das Irrland im niederrheinischen Kevelaer das ideale Ausflugsziel, und das bei jedem Wetter. Dabei hatten die Initiatoren bei der Gründung vor rund 20 Jahren so etwas Großes gar nicht im Sinn gehabt.

TEXT Heiko Laßlitz FOTOS Irrland

Am Anfang stand eine Schnapsidee. Im Urlaub mit ihren vier Kindern hatten Johannes und Josi Tebartz van Elst ein Hecken-Labyrinth entdeckt, das große Begeisterung bei allen auslöste. Hecken gab es zu Hause in Kevelaer im eigenen landwirtschaftlichen Betrieb zwar nicht, aber dafür jede Menge Mais. Und so fräste Johannes Tebartz van Elst eigenhändig ein Labyrinth in ein Maisfeld – zunächst nur zur Bespaßung der eigenen Kinder und der Nachbarskinder im Dorf, die dort nach Lust und Laune „herumirren“ konnten – daher der Name

„Irrland“. Eine Kasse gab es im ersten Jahr nicht, nur „ein Rohr mit einem Schlitz, in den man etwas Geld einwerfen konnte – meistens haben wir nur Knöpfe vorgefunden“, lacht Christopher Tebartz van Elst, eines der inzwischen erwachsenen Kinder und seit gut zwei Jahren Manager im Irrland. Die Idee zog Kreise, erste Karussells wurden noch selbst geschweißt, weitere Spielgeräte kamen hinzu, Bierbänke wurden angeschafft, Kioske eröffnet, auch eine Kasse gab es irgendwann.

Heute ist das Irrland 300.000 Quadratmeter groß, das entspricht 30 Fußballfeldern. Mit mehr als 85 Attraktionen lockt es jährlich rund eine Million Besucher aus einem Umkreis von bis zu 300 Kilometern an, an guten Tagen mehr als 20.000 Personen gleichzeitig. Das Erfolgsgeheimnis? „Zum einen das Preis-/Leistungs-Verhältnis: Für 7,50 € findet man nicht viel Vergleichbares – und das wir nicht so ticken wie andere Freizeitparks: Bei uns muss man alles selber machen. Wir haben keine Achterbahnen, man muss sich bewegen, man muss springen, und das ist vielleicht mal eine schöne Abwechslung zum Daheimsein und vor dem PC sitzen – hier lernen die Kinder, Spaß an der Bewegung zu haben“, so Christopher Tebartz van Elst.

Hauptattraktionen sind die Rutschen, die es in unterschiedlichsten Varianten gibt, manche mit Wasser, manche ohne, und ein mit 200 Tonnen Mais gefülltes Mais-Schwimmbad. Besonders stolz ist Christopher Tebartz van Elst auf die neueste Attraktion: den Luftschuss,



bei dem sich die Kinder mit Schaumstoffbällen beschießen oder bewerfen können. Das Mais-Labyrinth gibt es übrigens inzwischen nicht mehr – dafür aber unter anderem ein Wasser-Labyrinth, bei dem die „Wände“ aus herabfallenden Wasserstrahlen bestehen. Den Versuch, hier einen trockenen Weg zu finden, sollte man tunlichst in Badekleidung starten: Man wird zwangsläufig scheitern – darin besteht ja der Spaß! Bevorzugtes Transportmittel für Kind und Kegel ist der Bollerwagen – rund 2.000 Stück davon stehen am Eingang zum Ausleihen bereit. Wer sich zwischendurch stärken oder auch mal ausruhen möchte, kann als „Basislager“ eine von 76 „Villen“ für einen Tag mieten, mitsamt Schwenkgrill.

Weil es im Irrland so viel zu erleben gibt, kommen viele Familien mehrmals in der Saison hierher, etliche davon schon seit Jahren: „Es gibt eine Familie, die jedes

Jahr, bei jedem Wetter, am ersten Besuchtag um Viertel vor neun vor der Kasse steht, weil sie immer die erste Saisonkarte haben möchte – und das schon seit zehn Jahren!“, berichtet Christopher Tebartz van Elst. Zwischen Besuchern und Personal herrscht eine herzliche Atmosphäre – auch das ist eine Besonderheit: „Das Stammpersonal kennt viele Saisonkartengäste schon, seit dem die Kinder ein oder zwei Jahre alt waren, und jetzt sind sie zwölft.“ Da gebe es dann jedes Jahr beim Wiedersehen ein großes Hallo und den einen oder anderen Spaß.

Das Irrland ist ein Projekt, das sich ständig weiterentwickelt. In Zukunft möchte man noch mehr für die ganz kleinen, die zwei- bis vierjährigen Besucherinnen und Besucher bieten – für sie werden neue Bereiche zum Klettern und Rutschen entstehen. Der Familie Tebartz van Elst gehen die Ideen nicht aus, aber eines ist sicher: Achterbahnen wird man hier niemals finden. ■



## Gewinnspiel!

Lust auf Abenteuer im Irrland? Gewinnen Sie mit etwas Glück 4 Tageskarten. Einfach unter dem Stichwort „Irrland“ eine E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) senden oder Postkarte schicken an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 2. September 2019. 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](http://www.die-bergische-kk.de/teilnahme).

## Weitere Infos

Eine Tageskarte kostet 7,50 € (Online-Vorverkauf: 7 €), bei Gruppen ab 20 Personen zahlt jede Person 5,50 €. Die Saisonkarte kostet 25 €. Alle Attraktionen sind inklusive!

Irrland – Die Bauernhof-Erlebnisoase  
Am Scheidweg 1  
47624 Kevelaer-Twisteden  
Telefon: 0 28 32 97 66 56  
[info@irrland.de](mailto:info@irrland.de)  
[www.irrland.de](http://www.irrland.de)



Patricia Arellano Vasquez  
im Pilates-Studio in Wuppertal

SERIE „LEBENS LINIEN“ – DEN MODELS GANZ NAH

# Models im Gespräch

Erfahren Sie hier, warum unsere sympathischen Models so gut zur BERGISCHEN passen. Sie sind ständig in Bewegung und gleichzeitig fest verwurzelt im Bergischen.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Was passiert wenn eine Kölnerin mit chilenischen Wurzeln und ehemaligem Wohnsitz in Los Angeles auf das Bergische Land trifft. Heraus kommt eines unserer Top-Models, das für die BERGISCHEN ihr Gesicht zeigt.

Die 36-jährige Patricia Arellano Vasquez antwortet auf die Frage, wie sie sich selbst sieht: „Ich bin tierlieb. Ich mag Hunde. Ich mag die Natur. Vielleicht kann man es so ausdrücken: Ich mag alles, was vom lieben Gott kommt.“ Ergänzen würde ich noch ihre Begeisterung für den Sport und ihre tiefe Verbundenheit zu ihrer Familie. Von beidem erzählt sie mit Leidenschaft. Als gelernte Fitness-Trainerin probiert sie gerne Unterschiedliches aus: Klettern, Schlittschuhlaufen, Boxen, Bodenturnen oder Yoga. Zudem ist ihr die Rückenschule wichtig. Patricia Arellano Vasquez arbeitet viel am Schreibtisch in einem IT-Unternehmen im Kölner Medienpark. „Ich bin super zufrieden mit der BERGISCHEN. Denn sie zahlt mir die Präventionskurse, die mir guttun.“ Nach ihrem dreijährigen L.A.-Aufenthalt, dort arbeitete sie als Bartender, suchte sie, zurück in Deutschland, eine Krankenkasse, die zu ihr passt. Ihre Schwester, selbst bei der BERGISCHEN versichert, verwies sie auf uns.

„Eigentlich wollte ich komplett auswandern.“ Aber das Heimweh trieb sie oft zu ihrer Familie nach Köln. Dort wohnen ihre Eltern, die seit etwa 40 Jahren in Deutschland leben, und ihre

beiden Schwestern. „Wir sind eine typisch chilenische Familie“, beschreibt sie ihr zu Hause. Wir sprechen Spanisch, feiern alle chilenischen Feiertage und kochen landestypische Gerichte. „Wenn meine Mutter Empanadas, Teigtaschen, zubereitet, ist das immer ein Fest.“ Auch Bewegung liegt in ihrer DNA. In der Familie wird viel Merengue und Salsa getanzt. Der Vater war in Chile ein bekannter Kunstturner und gab in Deutschland früher Tanzkurse.

Bei Patricia Arellano Vasquez wurde im vergangenen Jahr Gebärmutter-Halskrebs im Frühstadium entdeckt. Sie gilt nach zwei Operationen heute als geheilt. „Geht zur Vorsorge! Sie hat mein Leben gerettet. Ein halbes Jahr später wäre der Krankheitsverlauf deutlich ernster gewesen.“ Der Appell ist ihr wichtig, betont sie. Als sie krank war, hat sie darüber nachgedacht, was ihr wichtig ist im Leben. Und kam zur Erkenntnis, dass die Länge der Haare völlig unwichtig ist. Deshalb hat sie spontan 32 cm ihrer langen Haare dem Verein für krebskranke Kinder, [www.haare-spenden.de](http://www.haare-spenden.de), zugeschickt. Dort werden Echthaarperücken hergestellt.

Patricia Arellano Vasquez blickt nach allem was hinter ihr liegt optimistisch in die Zukunft. Sie ist seit Kurzem verheiratet und freut sich mit ihrem Mann, ein gebürtiger Marokkaner, auf die eigene Familienplanung.

Sie sind eine Unternehmerfamilie. Sie haben ihre Wurzeln in Remscheid. Sie verlassen gerne mal das Nest und kehren umso lieber wieder zurück. Das ist die Familie Wiedmann. Mutter Antje, 53, Vater Harald, 55, und die beiden Söhne Benedict, 19, und Henry, 15. Antje Wiedmann ist die Familienmanagerin, die schaut, dass der quirlige Alltag zwischen eigenem Familienbetrieb, gerade neu bezogenem Haus in Remscheid, Schule, Reisen und Hobbys läuft. Benedict besucht das Technische Gymnasium und macht 2020 sein Abitur. Sein jüngerer Bruder Henry macht gerade die mittlere Reife und geht im Sommer aufs Berufskolleg. Er war in den Osterferien mit seiner Mutter in Kanada auf einem Eishockey-Turnier.

Begründet ist die Heimatverbundenheit im Familienunternehmen, Werkzeugherstellung für Holzverarbeitung, das Harald Wiedmann im Jahr 2000 in Wuppertal gründete. Ob es seine Söhne wiederum weiterführen, das sollen sie eines Tages selbst entscheiden. In den Ferien haben sie schon oft im Betrieb mitgeholfen.

„Weil es beschaulich ist, konnten die Kinder sich früh selbstständig bewegen. Sie haben einen größeren Freiraum als in der Stadt. Und wenn ich über die Trasse gehe, treffe ich immer jemanden, den ich kenne“, deshalb lebt die gebürtige Essenerin gerne in Remscheid.

Für alle bedeutet Sport Ausgleich zum Alltag. „Früher bin ich mit unserem Hund gejoggt, heute walken wir, mit Rücksicht auf den Hund“, sagt Antje Wiedmann schmunzelnd. Ihr Mann geht ins Fitness-Studio. Sie macht auf Empfehlung ihres Orthopäden Pilates.

Bei der BERGISCHEN ist sie seit 25 Jahren, später dann auch die beiden Söhne, versichert. Nach einem vorgenommenem Vergleich von Leistungen und Beiträgen, hat die studierte BWLerin, die damals in Wuppertal bei einem Wirtschaftsprüfer als Personalerin arbeitete, alle Mitarbeiter ihres Unternehmens zur BERGISCHEN geführt. Privat hat sie sich ebenfalls für uns entschieden. Und heute zeigen alle Mitglieder der sympathischen Familie ihr Gesicht für die BERGISCHEN.



Daniel Liba  
mit seinen Mountain-Bikern auf den Solinger Höhen



Familie Wiedmann  
im Botanischen Garten in Wuppertal

Seit wann er denn bei uns versichert sei, war meine Eingangsfrage. „Das kann ich gar nicht mehr sagen, gefühlt ewig. Meine Nichte und meine Frau sind auch bei der BERGISCHEN. Das hat irgendwie Tradition.“ Daniel Liba ist 43 Jahre alt, verheiratet, wohnt in Solingen-Widdert, ist begeisterter Mountain-Biker, seit diesem Jahr eines unserer Top-Models und auch auf der Karriereleiter schnell unterwegs. Er ist Geschäftsführer und CEO eines Krefelder Unternehmens für digital bedruckbare Textilien. Es gibt Niederlassungen in Deutschland und den USA und Werke in China und Israel. „Tel Aviv ist toll, ein Mix aus Strand, interessanter Gastronomie und tollen hippen Ausgänglichkeiten“, schwärmt er. Daniel Liba begeistert sich aber ebenso für seine Heimatstadt. „Solingen wird völlig unterschätzt. Ich gehe aus dem Haus und bin fast schon im Wald. Die Region hat einen hohen Freizeitwert.“ Außerdem lebt hier seine Familie, einschließlich seiner 93-jährigen Oma. Jeden Sonntag trifft er seine Biker-Freunde, die Bergisch Bikers United. „Aus dem Biken schöpfe ich Kraft für die Woche. Ich brauche den Ausgleich. Im Winter bin ich Spinning-Trainer in einem Fitnessstudio“. Daniel Liba und seine Frau unterstützen mit Überzeugung die Region. Die Standorterhaltung sei wichtig. „Deshalb kaufen wir auch unsere Eier und unser Obst und Gemüse beim ortsansässigen Bauern. So unterstützen wir regionale Unternehmen und Arbeitsplätze.“ ■



Simone Haferkorn  
im Gespräch

DER SOZIALE DIENST BEI DER BERGISCHEN

# Nah bei den Menschen

„Das ist kein Wischiwaschi. Das sind ganz hilfreiche Ratschläge, die ich vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN bekommen habe“, sagt Andrea N.\* Die 45-jährige Wuppertalerin befand sich vor einigen Monaten in einer persönlichen Krise, aus der sie mithilfe des Sozialen Dienstes herausfand.

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

Job und Privatleben waren aus der Balance geraten. Sie muss tagtäglich ihre Arbeit in einer Anwaltskanzlei und ihre Verantwortung gegenüber ihren beiden Golden Retriever unter einen Hut bringen. So wie älter werdende Menschen benötigen auch ihre Hunde-Opis, wie sie ihre beiden betagten Vierbeiner nennt, intensive Betreuung. „Meine Hunde schränken mein Leben ein. Ich kann kaum soziale Kontakte pflegen, meinen Arbeitsplatz muss ich so gestalten können, dass ich mittags zu den Hunden kann. Simone Haferkorn, Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes, zeigte sofort Verständnis für meinen inneren Konflikt.“

## Schnelle unkomplizierte Hilfe

Auf dem Weg von ihrem Hausarzt nach Hause erinnerte sich die Steuerfachangestellte an einen Artikel über den Sozialen Dienst in unserem Kundenmagazin. Sie ging schnurstracks ins Kundenzentrum Wuppertal, eine Mitarbeiterin griff sofort zum Hörer und stellte den persönlichen Kontakt zu Simone Haferkorn her. „Wir verabredeten einen Termin und schon eine Woche später saß ich in Solingen in ihrem Büro“, erinnert sie sich begeistert. „Das war großartig. Sie hat mich toll aufgefangen.“ Es folgten noch weitere Termine per Telefon oder persönliche Treffen in Solingen. Simone Haferkorn vermittelte ihr therapeutische Gespräche und berufsbezogenes Coaching. „Ich bin all ihren Empfehlungen gefolgt. Es geht mir heute deutlich besser.“ Andrea N. fühlt sich nach diesen Maßnahmen sicher und gewappnet. Auf die Frage, was sie anderen rät, antwortet sie, „Lasst euch helfen, bevor es zu spät ist.“

## Der Mensch hinter dem Sozialen Dienst

„Simone Haferkorn hat eine ganz besondere Art. Sie schafft Nähe bei gleichzeitig professioneller Distanz“, so hat Andrea N.

die Mitarbeiterin der Sozialen Dienste bei der BERGISCHEN erlebt. Für die diplomierte Sozialpädagogin und Suchttherapeutin ist es wichtig, den im April 2017 neu geschaffenen Sozialen Dienst weiter auszubauen. Als eine von wenigen Krankenkassen bieten wir diesen Service unseren Kunden an. Und wie findet sie selbst einen Ausgleich zu ihrem Job? „Vor und nach der Arbeit gehe ich mit meinem Hund spazieren, da komme ich runter“, beschreibt Simone Haferkorn ihre eigene „Therapie“. Ihr Hund Kalle, ein Spitz-Terrier-Mix aus dem Tierheim, ist ein gern gesehener Gast im Büro von Simone Haferkorn. Für Kollegen und Kunden ist er schon Teil des Teams der BERGISCHEN.

## Wir nehmen uns Zeit für Sie

Als Versicherte und Angehörige profitieren Sie mit dem Sozialen Dienst von einer individuellen Beratung zu allen sozialen Fragen. Zum Beispiel wenn es um psychiatrische Diagnosen, Suchterkrankungen, weitere chronische Krankheiten oder Fragen zur Pflege geht. Der Soziale Dienst ist höchst aufmerksam und engagiert sich für Menschen, die unterschiedlichste Formen von Gewalt erfahren haben. Des Weiteren sieht sich der Soziale Dienst in der Verantwortung bei potentiellen Pflegemängeln zu reagieren. Die BERGISCHEN bietet bei schweren, vor allem auch, Krebserkrankungen, eine psychosoziale Begleitung und Vermittlung in flankierende Hilfsangebote für die Betroffenen und Angehörigen an. Er bietet Orientierung und Hilfe bei Leistungen und Anträgen und koordiniert für Sie die Kontakte zu den verschiedenen Bereichen in unserem Haus und zu externen Anbietern. Wir nehmen uns Zeit für Sie im persönlichen Gespräch bei Ihnen zu Hause, bei uns vor Ort oder telefonisch. Wir überlegen mit Ihnen, welche der Hilfsangebote zu welchem Zeitpunkt für Sie sinnvoll sind und begleiten Sie bis Sie gut vermittelt sind.

Ziel ist eine schnelle, passgenaue und nachhaltige Hilfe. Sie erhalten Informationen über Hilfsangebote sämtlicher Träger und über die gesamte Bandbreite sozialer Fragestellungen. Über Angebote für Kinder und Jugendliche, für Familien und für Senioren. Wir beraten Sie bei der Antragstellung für ambulante und stationäre Angebote.

Eine langfristige Erkrankung bedarf nicht nur einer guten ärztlichen Versorgung, sondern auch einer Beratung, die individuell auf jeden Kunden zugeschnitten ist. Wir arbeiten eng mit Ärzten und Leistungsanbietern zusammen. So verkürzen wir die Entscheidungswege, stimmen Leistungen aufeinander ab und verbessern die Qualität der Versorgung. Als Kunde werden Sie durch die engmaschige Betreuung entlastet. So finden Sie eine klare Linie, die Ihnen aufzeigt, welche Leistungen für Sie ganz persönlich von Vorteil sind. Die Betreuung erfolgt sofort, ohne lange Wartezeiten. ■

\*Name von der Redaktion geändert.

## Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns telefonisch montags bis donnerstags von 8:00 bis 16:00 Uhr  
Simone Haferkorn  
Telefon: 02 12 22 62-106  
[sozialer.dienst@die-bergische-kk.de](mailto:sozialer.dienst@die-bergische-kk.de)  
[www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst](http://www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst)





AM START FÜR JUNGE ELTERN

# Gesunder Start ins Leben

Die BERGISCHE präsentierte sich auf der Babywelt 2019 in Essen. Der Messestand stieß bei Großen und Kleinen auf enormes Interesse. Und unser Maskottchen BroKK-Oli konnte sich einer größeren Öffentlichkeit präsentieren.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Die Gesundheit der Familien liegt uns sehr am Herzen. Die BERGISCHE hat deshalb die Messe Babywelt ganz bewusst ausgewählt, um mit Interessierten und Kunden ins Gespräch zu kommen. Wir kennen den großen Beratungsbedarf junger Eltern. Mütter und Väter wollen wissen, welche Leistungen und welchen Service Krankenkassen für sie und ihr Kind anbieten. Neben den Informationen hatten die Besucher viel Spaß. Highlights und auch einzigartig im Messeangebot waren die Massagen. Unsere beiden Masseur waren sehr gefragt. Die kleinen Besucher konnten das Malbuch mit unserem neuen Maskottchen BroKK-Oli mit nach Hause nehmen.

## Service stark und leistungsstark

Viele Extra-Leistungen für die Kleinsten: Kinderflexi heißt das Produkt. Das bedeutet, es gibt jährlich 300 € für Eltern und Kinder. Dazu zählen PEKiP-Kurse, Yoga oder Shiatsu für Babys, Baby- und Kleinkinderschwimmen und Baby-massage. Außerdem beteiligen wir uns an den Kosten von Stoffwindel- und Trageberatung sowie Beratung zur Beikost-Einführung. So einfach geht es: Sie besuchen zum Beispiel mit Ihrem Kind einen Babyschwimmkurs (50 €) und einen PEKiP-Kurs (50 €). 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 volle Summe von 225 € erstattet. Mit dem verbleibenden Budget von 75 € können Sie weitere Leistungen aus dem Kinderflexi-Angebot nutzen. ■



WICHTIGE VORSORGE

# Darmkrebs-Früherkennung für Frauen und Männer

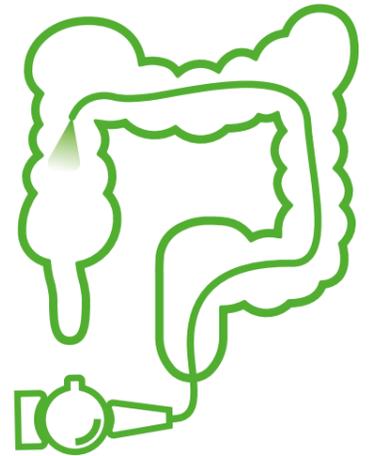
Darmkrebs lässt sich früh erkennen und sogar wirksam vorbeugen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat eine Richtlinie für organisierte Krebsfrüherkennungsprogramme beschlossen. Die Umsetzung erfolgt ab dem 1. Juli 2019.

TEXT Heike Ambaum

Alle Anspruchsberechtigten gesetzlicher Krankenkassen haben dann die Möglichkeit, die kostenfreien Angebote zur Früherkennung und Vorbeugung von Darmkrebs zu nutzen. Ob Sie die Untersuchungen wahrnehmen möchten oder nicht, entscheiden Sie selbst. Die Teilnahme an der Darmkrebs-Früherkennung ist freiwillig. Wenn Sie sich entscheiden, nicht daran teilzunehmen, hat dies für Ihren Versicherungsschutz keine Folgen. Auch wenn Sie irgendwann an Darmkrebs erkranken sollten, übernimmt die BERGISCHE selbstverständlich die Behandlungskosten.

Die Kunden werden von uns angeschrieben und erhalten eine umfassende und verständliche Information über Organisation und Ablauf des jeweiligen Krebsfrüherkennungsprogramms sowie Nutzen und Risiken der jeweiligen Krebsfrüherkennungsuntersuchung.

Alle Versicherten erhalten die Einladungsschreiben nach Vollendung des 50., 55., 60. und 65. Lebensjahres. Einen Untersuchungstermin vereinbaren Sie selbstständig bei Ihrem Arzt des Vertrauens.



Die Anspruchsberechtigung zur Teilnahme an der Früherkennungsuntersuchung besteht unabhängig von der Einladung. Auf unserer Website halten wir für Sie die Versichertenbroschüre bereit. ■

Weitere Informationen  
[www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de) und  
[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)



#VoiceofBERGISCHE  
 Susanna Memis

## Neu für Sie Arzttermin-service

Sie möchten schnell und einfach einen Arzttermin bekommen? Rufen Sie uns einfach an: 02 12 22 62-0. Wir übernehmen das für Sie.

Ob beim Allgemeinmediziner oder Spezialisten: Innerhalb von 24 Stunden bekommen Sie eine Rückmeldung mit Termin von uns. Unsere Mitarbeiter im eigenen Telefonteam der BERGISCHEN sind nett und unkompliziert. ■

Alle Infos auf  
[www.arztterminservice.de](http://www.arztterminservice.de)

# DIE GESCHICHTE VOM LICHTSCHUTZFAKTOR

HALLO KIDS!  
OLI HAT  
HEUTE TOLLE  
SONNENTIPPS  
FÜR EUCH:



## Gewinnspiel!

Lust auf eine kleine Lesepause im Schatten? Mit etwas Glück könnt ihr das Buch „Ab in die Sonne: Die schönsten Sommergeschichten“ gewinnen. Einfach eure liebsten Sommeraktivitäten malen! Egal ob in der Sonne oder drinnen! Schickt euer Bild per Post an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Oder fotografiert es und sendet es per E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de). Unter allen Einsendern verlosen wir 3 Exemplare des Buchs. Einsendeschluss ist der 2. September 2019. 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](http://www.die-bergische-kk.de/teilnahme). Viel Spaß und viel Glück!



EINEN SCHÖNEN SOMMER  
WÜNSCHEN EUCH

Oli + Lilli



## Was bedeutet eigentlich Lichtschutzfaktor (LSF) und wofür brauchen wir ihn?

LSF habt ihr bestimmt schon auf der Sonnenmilchflasche gelesen, immer in Kombination mit einer Zahl. Aber was genau bedeutet das eigentlich? Tatsächlich steckt hinter der Zahl eine einfache Rechenaufgabe. Auf den Sonnenmilchflaschen findest du meistens eine 20, 30 oder 50. Die Zahl multipliziert sich mit der Zeit, in der du dich in der Sonne aufhalten kannst, ohne einen Sonnenbrand zu kriegen. Cremt man sich also mit Sonnencreme ein, die den Lichtschutzfaktor 50 hat, könnte man 50-mal so lange in der Sonne bleiben, als ohne. Du siehst also, es ist sehr wichtig, unsere Haut zu unterstützen – deshalb immer schön cremen!

## Kinderhaut und Sonnenstrahlen

Draußen spielen ist super, keine Frage. Egal, ob im Garten, auf dem Spielplatz oder in den Ferien am Strand. Dennoch gilt: Kinderhaut ist viel empfindlicher als die von Erwachsenen und hat noch keinen eigenen Schutz. Am Mittag ist die Sonne am stärksten und genau dann solltet ihr sie besser meiden! Wie wäre es stattdessen mit einer kleinen Vorlese-Pause drinnen?



## Auch im Schatten scheint die Sonne!

Klingt verrückt? Ist aber ganz einfach: Gefährlich am Sonnenlicht sind die UV-Strahlen und die gibt es auch im Schatten. Sie sind nämlich unsichtbar. Deswegen ist es wichtig, sich auch einzucremen, wenn man nur im Schatten spielt.



## Autsch!

Hat es euch trotz aller Vorsicht doch mal erwischt und ihr habt einen leichten Sonnenbrand? Ein kühler Waschlappen kann erste Linderung und Abkühlung bringen. Danach wichtig: viel trinken! Denn dadurch hilft man der Haut bei der Heilung. Bei stärkeren Sonnenbränden gilt: ab zum Arzt!





SOMMER, SONNE, OLIVENÖL – URLAUB FÜR DEN GAUMEN

# Gesundheitselixier vom Mittelmeer

Die südländische Küche gilt mit ihrem hohen Verzehr an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Olivenöl als Geheimrezept für Genuss und langes Leben. Einer aktuellen Studie zufolge liegen in puncto gesunder Lebensstil die Spanier ganz vorne. Was machen die Südländer bei ihrer Ernährung anders oder besser? Und wie lässt sich mit kleinen Kniffen jeden Tag ein wenig Urlaubfeeling in den Alltag bringen?

TEXT Ira Schneider FOTOS © Jordan

Bereits Anfang der 1950er-Jahre machte der amerikanische Ernährungswissenschaftler Ancel Benjamin Keys die Beobachtung, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen dem Konsum von tierischen Fetten, einem hohen Serumcholesterinspiegel und Herzerkrankungen. Der Fett-Wissenschaftler fand durch Studien sukzessive heraus, dass eine Ernährung, wie sie in den Mittelmeerländern vorkommt, das Risiko für koronare Herzerkrankungen massiv senkt.

Auch zur Vorbeugung von anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II wird die sogenannte „Mittelmeer-Diät“ oder „Kreta-Diät“ immer wieder für Ernährungsempfehlungen aufgegriffen. 2013 wurde sie sogar von

der UNESCO als immaterielles Kulturerbe der Menschheit anerkannt. Die Ernährung mit dem Schwerpunkt auf Salat, Obst und Gemüse, Knoblauch, Zwiebeln, Olivenöl, Nüssen, wenig rotem Fleisch und Salz, stattdessen Fisch und Kräuter sowie wenig Alkohol ist keine Reduktionsdiät, sondern stellt eine ausgewogene Mischkost dar. Ernährungsexperten hierzulande zählen zur mediterranen Ernährung auch Vollkornprodukte, die allerdings in den Mittelmeerküchen so gut wie überhaupt nicht vorkommen.

## Olivenöl – das grüne Gold

Eine wichtige Zutat der Mittelmeerkost, die immer wieder hervorgehoben wird, ist das Olivenöl. Dieses verwendet die südländische Küche nicht nur als Koch-

und Bratfett, sondern es fungiert mit seinen unterschiedlichen Geschmacksnuancen vornehmlich als Aromengeber und Geschmacksträger für warme, kalte, herzhaft und auch süße Speisen. Das grüne Gold verleiht den Speisen ein angenehmes Mundgefühl, triggert das Belohnungszentrum im Gehirn und sättigt somit auf eine befriedigende Art und Weise. Das Pflanzenöl, das aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Olive gewonnen wird, existiert im östlichen Mittelmeerraum bereits seit 8.000 Jahren und wurde früher sogar entlang der Olivenölstraße Istriens mit Gold aufgewogen. Es liefert die für den menschlichen Organismus so essenziellen Fettsäuren, Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure). Darüber hin-

aus enthält es in seiner nativen Qualität über 30 unterschiedliche Polyphenole mit biologischer Aktivität. Diese wirken antioxidativ, antibakteriell und entzündungshemmend. Da Olivenöl schon in der Jahrtausende alten Volksmedizin viele nützliche und heilende Eigenschaften zugeschrieben wurden, wird es am Mittelmeer seit jeher als „Elixier der Götter“ bezeichnet.

## Elixier der Götter

Olivenöl-Produzent Bastian Jordan aus Solingen fasziniert Olivenöl seit seiner Kindheit. Denn Familie Jordan baut bereits in dritter Generation auf der griechischen Insel Lesbos Oliven an. Die Großeltern, die früher ein Friseurgeschäft und eine Boutique in Solingen führten, legten dafür bereits in den 1970er-Jahren den Grundstein. „Durch wiederholte Urlaube waren sie verliebt in die kleine Insel und hatten dort im Laufe der Jahre jede Menge Freunde gefunden. Im Rentenalter beschlossen sie, sich dort auf einem Grundstück mit Olivenbäumen niederzulassen. Mein Vater kam schließlich auf die Idee, das Öl aus Lesbos, welches uns unglaublich gut schmeckte, aber damals noch kein Standing hatte, namhaften Köchen anzubieten“, so Bastian Jordan, der nach seiner Ausbildung als Kaufmann hier in Deutschland einen professionellen Handel mit dem Olivenöl aufgezogen hat und inzwischen jährlich 200 Tonnen Olivenöl auf Lesbos produziert.

## Beflügelt von der mediterranen Lebensweise

Die ganze Familie Jordan ist beflügelt von den Früchten des Olivenbaums, dem daraus gewonnenen Öl und letztlich auch von der mediterranen Küche und Lebensweise. Warum? „Bei uns in Deutschland wird Essen oftmals nur funktional gesehen. Es muss schnell gehen und den Hunger stillen. Die mediterrane Küche kocht gerne frisch und zielt vor allem auf Genuss und gesellschaftliches Beisammensein ab. Gesundheit ist dabei ein schöner Zusatznutzen. Wer es den Südländern gleicht und beispielsweise im Alltag auf Fertigprodukte verzichtet und schlechte Fette durch gute ersetzt, hat bereits viel gewonnen“, so Jordan – der Kunden in der gehobenen Gastronomie mit seinen Produkten begeistert und auch Großküchen und Bäckereien beim „Ölwechsel“ unterstützt.

## Essen hat einen anderen Stellenwert

Essen habe zudem in den südlichen Ländern einen besseren Stellenwert, be-

obachtet Bastian Jordan. Man verbringe nicht nur mehr gemeinsame Zeit am Herd und Esstisch, sondern gebe auch gerne mehr Geld für Zutaten aus der Region und landestypische Produkte aus. „Das gemeinsame Entschleunigen vom Alltag beim Essen und auch der Stolz auf die heimische Küche machen stark und verbreiten ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Auch das trägt zum alltäglichen Wohlbefinden bei, baut zum Beispiel negative Gefühle und Stress ab“, so Bastian Jordan.

## Work-Life-Balance mitentscheidend

Heute weiß man, dass nicht nur die Ernährung, sondern ein gesunder Lebensstil insgesamt das Wohlergehen und die Lebenserwartung beeinflussen. Ein viel genanntes Schlagwort ist die Work-Life-Balance, also die Ausgeglichenheit zwischen Arbeits- und Privatleben. Und dazu können auch kleine kulinarische Höhepunkte in der Mittagspause oder nach Feierabend beitragen. Probieren Sie es aus! ■



## Nachgefragt: Woran erkennt man ein gutes Olivenöl?

„Beim Olivenölkauf ist eine große Transparenz wichtig. Es muss nachvollziehbar sein, woher das Öl stammt. Neben dem Namen des Olivenbauers sollte Haltbarkeits-, Ernte- und Abfülldatum kommuniziert werden. Siegel sind nur ein erster Ansatz in diese Richtung“, so Bastian Jordan – der im Bereich „Olivenölkunde“ auf seiner Internetseite viele weitere Fragen beantwortet und das eigene Olivenöl nur als „natives Olivenöl extra“ verkauft. Diese oberste Qualitätsstufe garantiert, dass die Oliven im optimalen Reifestadium direkt vom Baum gepflückt und innerhalb weniger Stunden in einem besonderen Verfahren ohne Oxidationen oder Fermentationen zu Öl gepresst werden. ■

## Gewinnspiel!

Gewinnen Sie mit etwas Glück das ultimative Kochbuch „Olivenöl“ von Bastian Jordan! Von klassischer Tapenade und einfachen Brotrezepten bis hin zu außergewöhnlichen Drei-Sterne-Gerichten präsentieren Herausgeber Bastian Jordan und Food-Fotograf Daniel Esswein mit Rezepten von Juan Amador, Jean-Claude Bourguel, Sascha Stenberg und vielen mehr beste Küche und Wissenswertes rund um Olivenöl und seine Erzeugung. Einfach unter dem Stichwort „Olivenöl“ eine E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) senden oder Postkarte schicken an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 2. September 2019. 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](http://www.die-bergische-kk.de/teilnahme).

## Weitere Infos

Jordan Olivenöl GmbH  
Landwehr 25  
42697 Solingen  
Telefon: 02 12 22 16 60 11  
[info@jordanolivenoel.de](mailto:info@jordanolivenoel.de)  
[www.jordanolivenoel.de](http://www.jordanolivenoel.de)



# Urlaubsfeeling am Kochtopf

Küchenchef Frank Mielke aus Solingen entwickelt für Olivenölproduzent Bastian Jordan Rezepte mit Olivenöl. Als Olivenölbotschafter weiß er, wie man mit kleinen Kniffen jeden Tag Urlaubsfeeling auf den Teller bringt. Er hat uns seine Rezepte für den Sommer verraten.

## KARTOFFEL-LESBOS-FETA-SALAT

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg kleine bunte Kartoffeln
- 100 ml Himbeer-Essig, zum Beispiel von Fruchtwerker
- 100 ml Jordan Olivenöl
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl
- 4 Stangen Frühlingslauch
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- 2 Chilischoten
- 200 g Lesbos-Käserei-Feta
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln (damit sie gleichmäßig garen, auf ähnliche Größe achten) zusammen in einem Topf mit Salzwasser bedeckt kochen. Blaue Kartoffeln separat kochen, da sie viel Farbe ins Kochwasser abgeben. Frühlingslauch, Koriander, Dill, getrocknete Tomaten und Chilischoten so fein wie möglich in Streifen schneiden und zusammen mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel den Essig mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Die gar gekochten Kartoffeln abschütten und im heißen Zustand in die Schüssel mit dem Essig geben, vermengen und etwas abkühlen lassen. Nun die Öl-Kräuter-Marinade dazugeben und unterheben. Den Kartoffelsalat auf einer großen Platte oder Tellern ausbreiten. Zu guter Letzt den Feta in die Hand nehmen, zerdrücken und als Brösel über den Salat streuen.



Frank Mielke  
Olivenölbotschafter

## FOCACCIA IN ZWEI VARIATIONEN

Zutaten

- 500 g Mehl
- 385 ml lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe
- 20 g Salz
- 200 ml Jordan Olivenöl
- 12 Sardellenfilets
- 1 Handvoll rote Trauben
- 100 g Lesbos-Käserei-Feta
- 100 g Jordan Oliven, entsteint
- 5 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Thymian

### Zubereitung

Das Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und in die Schüssel dazugeben. Das Ganze durchrühren, sodass der Teig keine Klumpen mehr aufweist und eine feucht-klebrige Konsistenz hat. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und zwei gleich große Teigfladen darauf formen. Beide Fladen mit dem Olivenöl einreiben. Einen Fladen mit Lesbos-Feta und Oliven belegen. Hierzu einfach den Feta in grobe Würfel brechen. Den anderen Fladen mit Sardellen im Spinnennetzmuster belegen. Die Trauben halbieren und grob auf dem Teig verteilen. Rosmarin und Thymian einfach auf beiden Fladen verteilen. Beide Teigfladen circa 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Diese werden jetzt circa um ein Drittel ihrer ursprünglichen Größe wachsen. Die aufgegangenen Teigfladen für circa 35-45 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind. Das fertig gebackene Focaccia Brot aus dem Ofen nehmen und die Rosmarin- und Thymian-Zweige grob runterstreichen.

Weitere Rezepte mit Olivenöl finden Sie im Übrigen in der Rezeptdatenbank auf [www.jordanolivenoel.de](http://www.jordanolivenoel.de).

### Herausgeber

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

### Verlag, Druck und Vertrieb

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

### Redaktion

Heike Ambaum, Alf Dahl, Heiko Laßlitz,  
Ira Schneider, Britta Stein, Inside Partner

### Redaktionsleitung

Britta Stein

### Layout, Satz, Druckvorstufe:

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

### Foto-/Bildnachweis:

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

### Erscheinungsweise:

viermal jährlich

### Redaktionsschluss:

24.05.2019

### 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.



JUNIOR-UNI WUPPERTAL

# Großartiges Angebot für kleine Forscher

Die Junior-Uni in Wuppertal führt Kinder und Familien auf spielerische Weise an neue Themen heran. Etwa Naturwissenschaft, Handwerk und Technik – was bei manchem Nachwuchswissenschaftlicher die Begeisterung für einen Beruf oder ein Studium weckt.

Mehr als 65.000 belegte Kursplätze in rund 5.500 Kursen bestätigen seit ihrer Gründung im Jahr 2008 eindrucksvoll das innovative Konzept der Junior Uni – Made im Bergischen Land.

Kurse gibt's für Kinder von 4 Jahren bis zum Abitur. Sie erstrecken sich über einen Zeitraum von vier, sechs oder acht Wochen. Die Kurse kosten eine geringe

Gebühr. Je nach Länge zwischen 5 und 15 Euro. Die Kosten sind bewusst niedrig, um möglichst vielen Familien einen Zugang zu geben. Die BERGISCHE unterstützt die Junior Uni aktiv als Kooperationspartner.

Weil uns Familien und Kinder besonders am Herzen liegen..

## Tipp

Die Kurse an der Junior-Uni sind beliebt und schnell ausgebucht. Wir empfehlen, den Start der Anmeldung zum Wintersemester 2019 unbedingt im Auge zu behalten. Idealerweise melden Sie sich aufgrund der hohen Nachfrage am Tag des Anmeldestartes an.

Das Programm und den Termin der Anmeldung veröffentlicht die Junior-Uni kurz nach Ende der Sommerferien ab 28. August.

Weitere Infos: [www.junior-uni.de](http://www.junior-uni.de).

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](mailto: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](http://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**

## Neu: Kundenmagazin jetzt auch als Blog

Ab sofort können Sie das Kundenmagazin auch als Blog im Internet lesen – am PC, auf dem Smartphone oder Tablet:  
Unter [www.bergische.blog](http://www.bergische.blog) finden Sie die aktuellen Artikel und Beiträge zurückliegender Ausgaben. Außerdem können Sie jetzt Beiträge in den sozialen Medien teilen oder direkt im Blog kommentieren.



die-bergische-kk.de



die-bergische-kk.de/facebook



die-bergische-kk.de/twitter



die-bergische-kk.de/instagram



bergische.blog

# Empfehlenswert

**BKK 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

