

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

DSDS-GEWINNER DAVIN HERBRÜGGEN,
DER NEUE MARKEN- UND PFLEGEBOOTSCHAFTER DER BERGISCHEN

Superstar*ke Partner

AUSBILDUNGSSTART

Fachkräfte für die Region

SOLINGER GALILEUM

Sternenhimmel unter der blauen Kuppel

SERIE LEBENSLINIEN

Zwei BERGISCHE Modelpaare im Porträt



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertenchats
Themenvorschau
- 04 Freizeittipps
Termine in der Region
- 05 Ausbildungsstart
Fachkräfte für die Region
- 06 Superstar*ke Partner
*DSDS-Gewinner Davin Herbrüggen, der neue
Pflege- und Markenbotschafter der BERGISCHEN*

Gesundheit

- 09 Flexibel und rund um die Uhr
Der neue BERGISCHE Service

Im Bergischen

- 10 Tipps in der Nähe
Solinger Galileum
- 12 Besondere Menschen
Models im Doppelpack
- 14 Soziale Einrichtungen
Junior Uni mit der BERGISCHEN

Notiert

- 16 Auf dem Weg zum gesunden Unternehmen
Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 17 Klinische Studie
Fettabsaugung bei Lipödem

Oli für euch

- 18 Ich seh den Sternenhimmel
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 Proteinkick aus der Region
Mit Rezepten

Spartipp

- 23 Monate der Zahngesundheit
Im September und Oktober sparen

Servicestark

- 24 Der neue Hausbesuchsservice der
BERGISCHEN
Ab dem 1. September 2019



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was haben die BERGISCHE und ein Superstar gemeinsam? Wenn man etwas genauer hinsieht, zeigt sich, dass die BERGISCHE und der diesjährige Gewinner der Castingshow „Deutschland sucht den Superstar (DSDS)“ ganz schön viel gemeinsam haben! Es ist die bodenständige Art, die Davin Herbrüggen und uns verbindet. Der 20-Jährige aus Oberhausen liebt seine Heimatstadt, im Ruhrpott ist er zu Hause – das hört man ihm deutlich an. Obwohl er täglich im Rampenlicht steht, vergisst Davin aber nicht, wo er herkommt. Auch wir als BERGISCHE wissen, wo unsere Wurzeln liegen. Im Bergischen Land, dort, wo viele unserer Versicherten leben – wo sie uns als verlässlichen und starken Partner an ihrer Seite haben.

Davin kann aber nicht nur toll mit Stimme und Gitarre umgehen, sondern als examinierter Altenpfleger auch mit Menschen, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Wenn er über seinen Beruf spricht, merkt man schnell, dass er dafür brennt. Mich hat er mit seiner Einstellung auf jeden Fall begeistert. Als unser Marken- und Pflegebotschafter wirbt Davin deshalb auch für das Thema Pflege und appelliert gleichzeitig an die Politik, der Pflege mehr Anerkennung zu geben.

Auch drei andere junge Menschen haben sich für eine Lehre entschieden – und im August ihre Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten bei der BERGISCHEN begonnen. Wir wissen, wie wichtig die Ausbildung von Fachkräften ist, und wir stellen uns dieser Verantwortung. Bei uns lernen sie nicht nur Beitrags-, Leistungs- und Versicherungsrecht kennen, sondern vor allem, dieses Wissen für unsere Kundinnen und Kunden einzusetzen. Ganz bodenständig, ganz in Ihrer Nähe.

Apropos Ausbildung: Ein ganz besonders gelungenes Beispiel für Engagement in unserer Region ist die Junior Uni in Wuppertal. Künftig gibt dort auch die BERGISCHE Gesundheitskurse für kleine Leute – rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

7. Oktober 2019, 20:00 – 21:30 Uhr Work-Life-Integration: Arbeit und Lebensqualität

Wie könnte ein gesundes Gleichgewicht zwischen den Anforderungen im Job, familiären Verpflichtungen und Ihren Wünschen und Lebenszielen für Sie persönlich aussehen? Sollte und kann man heute noch strikt Beruf und Privatleben voneinander trennen oder ist das gar nicht sinnvoll? Diskutieren Sie mit uns in unserem nächsten Expertenchat am 7. Oktober um 20:00 Uhr.

11. November 2019, 20:00 – 21:30 Uhr Umgang mit Alkohol

Alkohol gehört in unserer Gesellschaft oft dazu. Schnell kann es da passieren, die Kontrolle über den eigenen Alkoholkonsum zu verlieren. Ist Ihr Umgang mit Alkohol der richtige? Wie schaffen wir es, bewusst und verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen? Unser Experte steht Ihnen dazu Rede und Antwort am 11. November 2019 um 20:00 Uhr.

9. Dezember 2019, 20:00 – 21:30 Uhr Achtsamkeit – wie sie uns stark für den Alltag macht

In stressigen Zeiten sehnen wir uns nach Entspannung und innerer Ruhe – und finden sie oft nicht, denn das Abschalten lässt sich nicht erzwingen. Doch es gibt wirksame Mittel und Wege zu mehr Achtsamkeit und tiefer Entspannung. In unserem Expertenchat am 9. Dezember 2019 beraten wir Sie rund um das Thema Achtsamkeit und Entspannung.



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

2. Oktober 2019, von 18:00 bis 21:00 Uhr Laufen für den guten Zweck

Am 2. Oktober fällt nicht nur der Startschuss für die Aktion „Laufen unter Flutlicht“, sondern auch für eine ganz besondere Veranstaltung, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter DER BERGISCHEN KRANKENKASSE sich ausgedacht haben. An diesem Tag laufen sie für einen guten Zweck – genauer gesagt startet um 18 Uhr ein Spendenlauf zugunsten der Lebenshilfe Solingen. Ein gemischtes und inklusives Team von der BERGISCHEN und der Lebenshilfe dreht dann seine Runden und jede laufende Person bekommt für eine geschaffte Runde eine kleine finanzielle Belohnung. Zuschauer können das Team anfeuern und natürlich per Spende unterstützen. Die kompletten Einnahmen gehen an die Lebenshilfe. Die Idee zu dem Spendenlauf ist innerhalb des Projektes „So(zial) geht’s“ entstanden, bei dem die Mitarbeitenden der BERGISCHEN sich aktiv und freiwillig für soziale Belange einsetzen. Wer die Laufenden anfeuern möchte, kann das am Mittwoch, 2. Oktober, ab 18 Uhr machen. Adresse: Jahnkampfbahn, Walder Stadion, Adolf-Clarenbach-Straße, 42719 Solingen. www.jahnkampfbahn.de

19. Dezember 2019, um 20:00 Uhr Davin Herbrüggen im Live Club Barmen

Erleben Sie den DSDS-Sieger 2019 und Markenbotschafter der BERGISCHEN Davin Herbrüggen & Band im Live Club Barmen LCB - Haus der Jugend Barmen, Geschwister-Scholl-Platz 4-6, 42275 Wuppertal. Tickets unter: www.wuppertal.de/lcb

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

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

„Bin auch Mitglied und wohl ebenfalls zu spät für die Gemüsebeutel-Verlosung, trotzdem mein Kommentar dazu: einfach klasse, super Idee und nachahmenswert. Ich wusste es, ich bin in der richtigen Krankenkasse!“

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

Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse

Twitter
www.twitter.com/bergische



„Herzlich willkommen!“, begrüßt Vorständin Sabine Stamm die drei Neuen. „Heute vor genau 29 Jahren habe ich selbst meine Ausbildung zur SoFa gestartet. Sie sehen, was man schaffen kann“, ermunterte sie die Berufsstarter.

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

Die Neuen

Maurice Dirks, Marvin Blume, Maximiliane Pohli (v. l. n. r.), begrüßt von Sabine Stamm und Mark Evermann

Am 1. August starteten drei junge Menschen aus Solingen und Wuppertal nach ihrem Abitur ihre Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (kurz: SoFa) bei der BERGISCHEN. In den kommenden drei Jahren erwerben sie Fachwissen aus den Bereichen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. „Wir sind stolz, als eine von wenigen Krankenkassen noch die anspruchsvolle Ausbildung des Sozialversicherungsfachangestellten anzubieten. Wir tragen damit soziale Verantwortung als Arbeitgeber in der Region. Zudem sichern unsere sehr gut ausgebildeten Fachkräfte nachhaltig den Erfolg der BERGISCHEN. Dafür brauchen wir ein Team, das gelernt hat, unsere Kunden auch in schwierigen Situationen optimal zu versorgen und auch einmal über den ‚Paragrafen-Tellerrand‘ hinausschaut“, erklärte Vorständin Sabine Stamm.

Die Nachwuchskräfte lernen, wie man Versicherte und Arbeitgeber über Leistungen, Versicherungsverhältnisse oder Beitragszahlungen kompetent berät. Dafür sollen sie nicht nur die Paragraphen des Sozialgesetzbuches lernen, sondern auch die Fähigkeit erwerben, die Anliegen der Kunden zu erkennen und einen idealen Lösungsweg zu finden. Für diese Aufgaben sind soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit und Flexibilität unverzichtbar.

Die Azubis werden in fast allen Fachbereichen eingesetzt. Immer stehen ihnen Ausbildungspaten zur Seite. Theoretisches

Wissen vermitteln die Berufsschule und die BKK Akademie in Rotenburg an der Fulda. Ein dualer Ausbildungsweg ist ebenfalls möglich. Die BERGISCHEN bildet seit 2006 jedes Jahr zwei oder drei junge Menschen aus. Insgesamt waren das bisher 22 Absolventen, die alle gute Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt haben. Die meisten arbeiten allerdings gerne weiter bei der BERGISCHEN. So auch die beiden, die in diesem Sommer ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. ■



Geschafft

Sabine Stamm, Christoph Eilenbrock, Frank Goworek und Mark Evermann (v. l. n. r.) gratulieren Sophia Höhne und Kay Zlender zur bestandenen Prüfung

SUPERSTAR*KE PARTNER IM BERGISCHEN

Davin, Davins Oppa und die BERGISCHEN

Seit Kurzem ist DSDS-Gewinner Davin Herbrüggen der Marken- und Pflegebotschafter der BERGISCHEN. Als gelernter Altenpfleger weiß der 20-Jährige ziemlich gut, wie es ist, professionell und mit viel Herz für andere da zu sein. Im Herbst wird er bei Auftritten in der Region zu sehen sein.

TEXT Olaf Steinacker FOTOS Kristina Malis, Malte Reiter

„Hallo, ich bin Davin“, sagt Davin Herbrüggen mit breitem Lächeln und noch breiterem Ruhrpottdeutsch. Man hört dem 20-Jährigen deutlich an, wo er seine Wurzeln hat. Davin kommt aus Oberhausen, ist dort geboren, groß geworden – und hat sich in der immer noch von Industrie und harter Maloche geprägten Stadt gerade seine erste eigene Wohnung gesucht. Eigentlich nichts Besonderes, wäre Davin nicht ein Sänger, Songwriter und Gitarrist, der, mit dem Attribut „Superstar“ ausgestattet, gerade die Musikwelt für sich erobert.

Im Frühjahr hat Davin die diesjährige, mittlerweile 16. Staffel der Castingshow „Deutschland sucht den Superstar“ (DSDS) gewonnen. Mit seiner ersten Single „The River“ ist Davin direkt in den Charts gelandet. Nicht ganz oben, aber auf einer soliden Position. Solide – so, wie es den Menschen im Ruhrgebiet gern nachgesagt wird.

Ein Superstar aus dem Ruhrgebiet also. Jemand, der auf der Straße erkannt wird, und jemand, der künftig auch im Bergischen Land öfter zu sehen sein wird. Denn seit dem Sommer ist Davin Herbrüggen das neue Gesicht der BERGISCHEN. Marken- und Pflegebotschafter ist seine offizielle Bezeichnung. Denn Davin kann nicht nur wunderbar mit Stimme und Gitarre umgehen, sondern auch mit der älteren Generation. Wobei das die Sache nicht so ganz genau trifft, genauer müsste man sagen: Davin kann gut mit Alten. Bevor er als Sänger durchgestartet ist, hat er erfolgreich eine Ausbildung zum Altenpfleger absolviert.

Altenpfleger, das klingt nach harter Arbeit, nach Bettpfannen und einer Umgebung, an die man als junger Mensch nicht so gern denkt. „Das stimmt schon“, sagt Davin. „Altenpfleger ist aber auch ein

toller Beruf, der einem ganz viel gibt.“ Bevor er seine Ausbildung im Haus Isabel in Oberhausen-Borbeck angefangen hat, jobbte er dort schon. „Ich war der Junge, der den Bewohnern sonntags immer das Frühstück gebracht hat“, erzählt Davin. Was mit einem freiwilligen Frühstücksservice begonnen hat, haben Davin und die Heimleitung dann auf professionelle Füße gestellt: Aus der Aushilfe wurde ein Pflegeschüler und drei Jahre später war er ein examinierter Krankenpfleger.

Ganz ohne (s)eine persönliche Geschichte wäre Davin aber möglicherweise gar nicht in der Altenpflege gelandet. Denn eigentlich gab sein pflegebedürftiger Großvater den Anstoß, sich mit dem Beruf zu befassen. „Großvater“ sagt man im Ruhrpott aber nicht, dort heißt es Oppa. „Mein Oppa war eine ganz wichtige Bezugsperson für mich“, erzählt Davin. Ein Superstar mit Pflegehintergrund und

eine Krankenkasse, die gleichzeitig Pflegekasse ist. Da wächst zusammen, was zusammen passt. Das findet auch Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEN. Künftig ist Davin auf Flyern, Broschüren, in Videos und auf großen Digitalscreens zu sehen – dort wirbt er für die besonderen Zusatzleistungen der BERGISCHEN wie etwa den Zuschuss für Brillen und Kontaktlinsen. Dass Davin selbst eine Brille trägt, ist da nur eine Randnotiz. Außerdem rührt der Superstar mit Pflegehintergrund die Werbetrommel für seinen gelernten Beruf, damit sich möglichst viele junge Menschen für das Thema Pflege interessieren. „Gesundheitsminister sollten mal ein Praktikum in einem Heim machen“, findet Davin. „Dann wüssten sie, wie es in dem Beruf wirklich ist. Da kann man Menschen mit einer Kleinigkeit eine Riesenfreude machen.“

Davin ist aber nicht nur zu sehen, sondern auch zu hören. „Die BERGISCHEN unplugged“ heißt ein besonderes Konzert, das in den nächsten Wochen über die Bühne geht. Nur Davin und seine Gitarre. Und Zuschauer natürlich. Karten gibt’s dafür nicht im Handel, sondern werden verlost. Auch beim Schüler-Rockfestival in Wuppertal tritt er auf. Vor wenigen Tagen war er bereits mit der BERGISCHEN als Duett unterwegs: beim Sommerfest der Wuppertaler Junior Uni. ■



Superstar*ker Auftritt von Davin Herbrüggen
Auch bei der Pressekonferenz mit der BERGISCHEN begeisterte Davin das Publikum.

Weitere Infos zu Davin, seinen Tourdaten und über seine Zusammenarbeit mit der BERGISCHEN gibt es unter:

www.superstarke.de





SERVICE MIT APPDATE

Heimatnähe in der Hosentasche

Ab 1. November gibt's die BERGISCHE auch für Ihre Hosentasche! Denn mit unserer neuen App haben Sie unseren Service jetzt immer mit dabei. Und erledigen so viele Sachen ganz einfach im Handumdrehen.

TEXT Alf Dahl FOTOS Alf Dahl



Nutzen Sie einfach Ihr Smartphone oder Ihr Tablet für solche Dinge:

- **Rechnung für die professionelle Zahnreinigung** schicken
- **Krankmeldung** einreichen
- **Elektronische Gesundheitskarte** (eGk) beantragen und Foto dafür machen
- **Mitgliedsbescheinigung** abrufen
- **Persönliche Daten** ändern (wie Adresse oder Kontonummer)

Außerdem bietet Ihnen die App direkte Links zu unserem Kundenmagazin online und zu unseren Social Media

Kanälen. So haben Sie auch allgemeine Informationen und Neuigkeiten rund um die BERGISCHE immer schnell zur Hand.

Mit dem Release der neuen BERGISCHE App sind die Neuerungen natürlich noch nicht abgeschlossen. In Zukunft planen wir regelmäßige Updates mit neuen Funktionen für Sie. Im Dezember zum Beispiel ein **persönliches Nachrichtenpostfach**. So können wir uns einfacher und schneller als per Brief austauschen – und sicherer als per WhatsApp oder E-Mail.

Die neue und kostenfreie App ist verfügbar für Smartphones und Tablets mit Android oder iOS (Apple) als Betriebssystem. Daneben können Sie die gleichen Features auch direkt in Ihrem Internetbrowser nutzen, zum Beispiel am PC oder Mac.

Onlinegeschäftsstelle

Alternativ zur App können Sie ab 1. November übrigens auch unsere **Onlinegeschäftsstelle** direkt im Internetbrowser nutzen: www.die-bergische-kk.de/jogs.

Rundum-Service

Besonders am Herzen liegt uns, dass die neue App unseren Service für Sie ergänzt – und den **persönlichen Service** nicht etwa ersetzt. Weder heute noch in Zukunft. Wir sind weiter in gewohnter Qualität für Sie da. Im Telefonteam genauso wie in den Kundenzentren und – neu seit 1. September – sogar direkt bei Ihnen zu Hause (mehr zum Hausbesuch-Service auf Seite 24).

So funktioniert's

Öffnen Sie www.die-bergische-kk.de/app.

1. Laden Sie die kostenfreie **App** herunter (verfügbar ab 1. November).
2. Im Oktober erhalten Sie von uns Ihren persönlichen **Registrierungscode** per Post.
3. Nutzen Sie diesen Code zusammen mit den letzten sechs Ziffern der Kennnummer Ihrer **elektronischen Gesundheitskarte**. Die Zahl finden Sie auf der Rückseite Ihrer Karte in der unteren linken Ecke. So ist sichergestellt, dass kein unbefugter Dritter sich mit Ihrem Namen registrieren kann (gesetzliche Anforderung einer 2-Faktor-Authentifizierung).



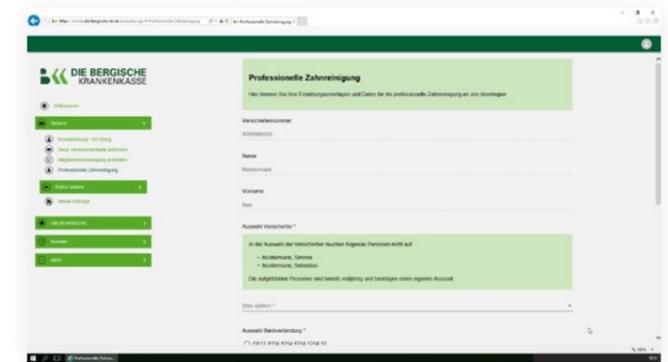
4. Mit diesen beiden Angaben registrieren Sie sich einfach online und können sofort die App und Onlinegeschäftsstelle nutzen – fertig! ■

Beispiel

So einfach können Sie zum Beispiel mit der App eine Krankmeldung schicken:

- App auf Ihrem Smartphone öffnen
- Krankmeldung fotografieren
- Abschicken – und fertig!

Auf diesem Weg sparen Sie Zeit und Aufwand. Praktisch auch für uns, weil wir Ihre Krankmeldung sofort bekommen. Und Papier sparen wir zusammen zugunsten der Umwelt.



Neue App und neue Onlinegeschäftsstelle
Im Oktober erhalten Sie Ihren persönlichen Registrierungsschlüssel per Post



Kontakt

Haben Sie Fragen zur App oder allgemein zum digitalen Service der BERGISCHEN?

Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine Nachricht. Gerne beantworten wir auch Ihre praktischen Fragen zur Installation und Nutzung der neuen Services ab 1. November 2019.

Telefon: 02 12 22 62-400

E-Mail: app@die-bergische-kk.de

www.die-bergische-kk.de/app





SOLINGER GALILEUM ZIEHT BESUCHER AN

Galaktisch gut – das neue Galileum

Seit Kurzem können kleine (und große) Nachwuchsastronomen aus dem Bergischen Land in die Röhre gucken. Das Solinger Galileum ist ein modernes Planetarium mit eingebauter Sternwarte – und schon jetzt ein echter Publikumsmagnet. Übrigens: Wem Sterne schnuppe sind, der bekommt trotzdem etwas geboten – Musik, Ausstellungen und Kultur.

TEXT Olaf Steinacker FOTOS Stefan Lemanski, Alf Dahl

Weißt du, wie viel Sternlein stehen? So fragt es ein bekanntes deutsches Volkslied – ohne allerdings eine Antwort zu liefern. Die haben die Macher des Solinger Galileums vermutlich auch nicht parat, dafür wissen sie aber sehr genau, wie viele Besucher in die einzigartige Kombination aus Sternwarte und Planetarium kommen sollten, damit die Sache sich lohnt. Gut 35.000 Hobbyastronomen und Sternenfreunde pro Jahr erwarten die Betreiber der

Anlage. Anfang Juli ist sie in einem, seit 2009 nicht mehr genutzten Kugelgasbehälter der Stadtwerke eröffnet worden und hat das Zeug, sich zu einem echten Besuchermagneten im Bergischen Land zu entwickeln. Die knallig-kräftige blaue Farbe der Kuppel mit ihren zwölf Metern Durchmesser ist jedenfalls ein echter Hingucker im Stadtteil Ohligs.

Apropos Gucken: Benannt ist Solingens jüngste Errungenschaft nach dem Na-

turforscher Galileo Galilei, der zu Beginn des 17. Jahrhunderts den Vorläufer des heutigen Teleskops erfunden hatte und damit gewissermaßen auch den Blick in, oder, besser, durch die Röhre. Ein Teleskop mit einer Brennweite von 3.910 Millimetern auf dem Dach ist deshalb auch das Herzstück der Solinger Station. Für Besucher ist die Sternwarte zwar nicht jederzeit geöffnet, sie können aber im Anschluss an ausgewählte Veranstaltungen einen Blick riskieren – nur bei gutem Wetter, versteht sich!

Ein wolkenloser Himmel ist für einen Besuch des Planetariums immerhin nicht notwendig, dort wirft ein zentraler Projektor Sternbilder an die Kuppelwand. An die 8.500 Sterne gibt er wieder, die 21 hellsten strahlen sogar in originalgetreuer Farbe. Hinzu kommen spezielle Projektoren für die Sonne, den Mond, besondere Nebel und für die Planeten. Die Innenkugel – sie hat einen Durchmesser von rund 26 Metern –



Galileum
Blick unter die Kuppel

dient als 180-Grad-Rundum-Bildschirm, eine Spezialsoftware namens „Sky Explorer“ ermöglicht spektakuläre Reisen durch – tja, tatsächlich Raum und Zeit.

Das Planetarium kann die Besucher an jeden Ort der Erde und zu jedem beliebigen Zeitpunkt versetzen. Betrachter können sich beispielsweise den Himmel zum Zeitpunkt ihrer Geburt anschauen. Oder zur Zeit der ersten Menschen. Oder zur Zeit der Dinosaurier.

„Zeigen – Begeistern – Vermitteln“ lautet das Motto der Solinger Sternengucker. Dahinter verbirgt sich die Walter-Horn-Gesellschaft, Mitglieder des Vereins hatten vor mittlerweile mehr als 13 Jahren die Idee für das Galileum-Projekt. Baubeginn war nach Jahren der Planung und des Spendensammelns dann vor ziemlich genau drei Jahren im September 2016. Gut 8,5 Millionen Euro hat das Projekt nach Angaben der ehrenamtlichen Betreiber bisher gekostet, den größten Batzen hat das Land Nordrhein-Westfalen zugeschossen. Das Galileum Solingen wird von vielen größeren und kleineren Spendern und Sponsoren unterstützt. Dazu zählt auch die BERGISCHE, die für kleine und groß gewordene Sternengucker bei der feierlichen Eröffnung des Galileums Anfang Juli ein Astronautentraining organisiert hatte.

Um Astronauten geht es auch im aktuellen Programm des Galileums, das immer für die kommenden 30 Tage auf der Homepage des Planetariums einzusehen ist. Für Kinder – in der Regel ab dem Grundschulalter – gibt es ein spezielles



Astronautentraining
Viel Spaß hatten kleine Besucher am Stand der BERGISCHEN

Angebot. Das Galileum soll sich, so ist es geplant, als regional bedeutsamer, außerschulischer Lernort etablieren, ähnlich wie die Wuppertaler Junior Uni (siehe Seite 14/15) und das Röntgen-Museum in Remscheid. Auch regelmäßige Ausstellungen sind in Ohligs im Angebot.

Übrigens: Wem Sterne schnuppe sind, der schaut dennoch nicht in die Röhre. Denn auch Konzerte und andere Kulturveranstaltungen werden live unter die blaue Kuppel übertragen. Und wer seiner/seinem Liebsten die Sterne vom Himmel holen möchte, der kann ab dem kommenden Jahr im Galileum heiraten. Aber bitte nicht abheben! ■

Weitere Infos

Der Eintritt ins Galileum und/oder zu Vorträgen kostet 9 Euro, erm. 6 Euro. Das Familienticket gibt es für 24 Euro, Karten für Musik- und Kulturveranstaltungen für 15 bis 18 Euro. Wer die Tickets online kauft, braucht keine langen Schlangen vor der Kasse zu fürchten.

Regelmäßige Öffnungszeiten gibt es nicht, geöffnet ist das Galileum aber immer während der Veranstaltungen. Das Programm umfasst mehr als 15 Shows pro Woche und reicht von klassischen Astroshows über Kinderprogramme bis hin zu Musikshows. Termine und Anfangszeiten stehen jeweils im Internet. Anfahrt: Walter-Horn-Straße 1, 42697 Solingen.

www.galileum-solingen.de



Mission Raketentart
Von der Kniebeuge in den Streckprung

Planetarium

Häufig werden die Begriffe Sternwarte und Planetarium synonym verwendet, aber das ist falsch. Von einer Sternwarte aus, auch astronomisches Observatorium genannt, werden Sterne beobachtet. In einem Planetarium hingegen wird der Nachthimmel meist mithilfe eines oder mehrerer Projektoren auf die Innenseite einer Kuppel projiziert. Das Wort Planetarium bedeutet übersetzt etwa so viel wie Planetenmaschine.

Gewinnspiel!

Lust auf einen Familienausflug ins Universum bekommen?

Mit etwas Glück können Sie eine von drei Familienkarten für das Galileum gewinnen. Einfach unter dem Stichwort Galileum an redaktion@die-bergische-kk.de mailen oder eine Postkarte senden. Unter allen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz sind zu lesen unter www.die-bergische-kk.de/teilnahme.



SERIE „LEBENSINIEN“ – DEN MODELS GANZ NAH

Models im Doppelpack

Mit Tiana und ihrer Mutter und dem Ehepaar Tippkötter stellen wir das jüngste und die ältesten BERGISCHEN Models vor. Sie lassen uns ein wenig in ihren Alltag schauen. Danke für das Vertrauen, dass sie der BERGISCHEN schenken.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Wir treffen unser bergisches Top-Model-Paar an einem heißen Julitag. Die weit über 30 Grad halten das rüstige Ehepaar Tippkötter nicht davon ab, in die Hauptverwaltung auf der Heresbachstraße zu kommen. Friedhelm Tippkötter feierte Mitte Juli seinen 85. Geburtstag. Seine Frau Elke, 76, und er sind seit 57 Jahren verheiratet. Das alles ist lange her, aber die Erinnerungen sind frisch. Die BERGISCHEN hat das Ehepaar und ihre Familie ihr Leben

lang begleitet. Kennengelernt haben sie sich am Arbeitsplatz. 1949 startete Herr Tippkötter seine Lehre als Werkzeugmacher bei der in Solingen ansässigen Firma Kortenbach. Elke Tippkötter hat bis zur Geburt ihrer Tochter dort sechs Jahre im Akkord gearbeitet. Zu der Zeit war die Belegschaft automatisch bei der betriebseigenen Krankenkasse versichert. Sie haben die vielen Namensänderungen „ihrer“ Krankenkasse miterlebt und sind uns

selbstverständlich treu geblieben. Heute angesprochen darauf, warum, antworten sie unisono „Eine tolle Krankenkasse, die für unsere Zähne und für unsere Brillen viel getan hat. Mit der BERGISCHEN waren und sind wir all die Jahre immer sehr zufrieden gewesen“, strahlen mich die Models an.

Den Aufruf zum Modelwettbewerb haben auch sie in der *informiert!* gelesen und mit Unterstützung ihrer Enkeltochter, zu der sie ein sehr enges Verhältnis haben, besprochen. Sie hat die Sache in die Hand genommen, das erforderliche Foto eingereicht und somit Oma und Opa zu Models gemacht. Die Bewerbungsfotos haben die Jury völlig überzeugt. Kopfüber und sportlich im Tennisdress hat sich Elke Tippkötter beworben. Ihr ebenso gut aussehender Mann steht, wie immer, neben ihr.

Seit vielen Jahren gehört Tennis zu ihrem Leben. Dort haben sie ihren Freundeskreis. Man trainiert und reist bis heute, zum Beispiel nach Mallorca. In ihrem Verein, dem Merscheider Tennisverein (MTV), hat Elke Tippkötter gerade erst ein Tennis-Feriencamp für Kinder betreut und auch dort mit ihrer Sportlichkeit beeindruckt. „Eine Oma kann Kopfstand“, riefen plötzlich alle, erzählt Elke Tippkötter lachend. Sie macht die Übung seit 40 Jahren jeden morgen, das gehört für sie wie Zähneputzen einfach dazu.

Tippkötters sind fest verwurzelt im Bergischen Land. „Wir sind seit 47 Jahren Merscheider.“ Das sagt man so in Solingen, da ist man Ohligser, Gräfrather oder eben Merscheider. E-Mails und WhatsApp nutzen sie nicht, sie gehen ins Kundenzentrum nach Solingen. Dort wird ihnen, wenn etwas zu klären ist, geholfen.

Samstags gehen sie oft mit ihrer Enkeltochter nach Hilden zum gemeinsamen Frühstück und Shoppen. Der Opa hat sich nach der Pensionierung sehr um seine Enkeltochter gekümmert. Bei unserer Verabschiedung fällt Tippkötters Blick auf die Kampagnen-Motive von Davin. Sie erkennen ihren „Model-Kollegen“ sofort als den Gewinner von DSDS. Sie haben seinen Erfolg verfolgt und freuen sich, mit ihm Teil der BERGISCHEN-Model-Familie zu sein.

Mutter-Tochter-Modelpaar

Das BERGISCHEN Model Désirée Schönherr, 34 Jahre, erwische ich am Telefon. Sie und ihre Tochter Tiana, unser jüngstes Model, verbringen den Sommertag im Juli am Unterbacher See, nahe Düsseldorf. Die Kleine, mittlerweile dreieinhalb Jahre alt, plantscht im Wasser unter Aufsicht ihrer Großeltern, die dort einen Wohnwagen haben. Désirée Schönherr ist seit etwa einem Jahr in Vollzeit als Flugbegleiterin auf Kurz- und Mittelstrecken in Deutschland und Europa unterwegs. Früher habe sie im Büro als Marketing-Assistentin gearbeitet. Nach ihrer Elternzeit startete sie in ihren neuen Beruf. „Wenn nicht jetzt, wann dann?“, erklärt sie ihren beruflichen Neustart. Und der ist manchmal ganz schön herausfordernd. Um vier Uhr in der Früh aufstehen, aber um elf Uhr manchmal auch schon wieder zu Hause. Dazwischen war sie mal kurz in einer europäischen Stadt.



Désirée Schönherr
kennt die Herausforderung, Familie und Beruf zu verbinden – umso mehr hat sie das Shooting in Solingen mit Tochter Tiana genossen.



Die Eheleute Tippkötter
wirken wie echte Profimodelle und haben unserer Kollegin Carolin Rabe das Fotoshooting im Kundenzentrum in Solingen sehr leicht gemacht.

Tiana geht seit etwa einem Jahr bis nachmittags in die Kita. Sie spielt und malt gerne und kann noch nicht wirklich verstehen, dass sie eine unserer Werbebotschafterinnen ist. Ihre Mama hat sich im vergangenen Jahr mit ihr zusammen als Mutter-Tochter-Modelpaar beworben. Die gebürtige Wuppertalerin ist seit über zehn Jahren bei der BERGISCHEN versichert. Über ihre Mutter wiederum kam sie zu uns. „Die BERGISCHEN hat mir den Hebammen-Service erstattet. Das war sehr gut. Meine Freundinnen, die bei anderen Kassen versichert sind, bekamen das nicht. Außerdem finde ich wirklich toll, dass ich jedes Jahr 70 Euro für meine Zahnreinigung bekomme. Und die Osteopathie-Behandlung für Tiana wurde komplett erstattet“, schwärmt sie.

„Tiana, bedeutet, abgeleitet vom griechisch-christlichen Wortstamm, kleine Prinzessin“, erklärt mir ihre Mama und ergänzt schmunzelnd, dass manchmal „kleiner Teufel“ besser passen würde. Die Kleine soll bald Kinderturnen und Ballett ausprobieren. Hauptsache Bewegung, heißt die Devise. Désirée Schönherr hat früher Jazz und Modern Dance auf erstem Bundesliga-Niveau betrieben. Sie hat in verschiedenen Vereinen, auch in Wuppertal, den Sport ausgeübt. „Wohin geht es morgen?“, frage ich sie zum Abschluss unseres Gesprächs. „Das erfahre ich kurzfristig. Eventuell fliege ich nach Kroatien“, antwortet sie. Aber mittags ist sie dann ja wieder bei ihrer kleinen Prinzessin. ■



JUNIOR UNI WUPPERTAL

Wie ein Sportverein – nur für Wissen

Junge Forscherinnen bei einem Experiment
Mitmachen und Ausprobieren sind bei der Junior Uni ausdrücklich erwünscht

Seit elf Jahren gibt es die Junior Uni für das Bergische Land. Die Forschungs- und Lehreinrichtung ist einmalig in Deutschland – ab dem kommenden Semester gibt die BERGISCHE dort Gesundheitskurse für kleine Wissenschaftler. Eine Investition in die Zukunft der Region.

TEXT Olaf Steinacker FOTO Junior Uni

Die kleinen Ingenieure haben sich ganz schön was vorgenommen! Am Ende der Woche sollen die Lego-Roboter, die sie gerade fleißig zusammenbauen, nicht nur unfallfrei fahren, sondern auch kleine Aufgaben erledigen und rechtzeitig vor Hindernissen bremsen. Ganz schön knifflig für die Sieben- bis Zehnjährigen, die den Kursus „Lego Mindstorms“ an der Junior Uni in Wuppertal besu-

chen. Ausprobieren und Selbermachen sind dort ausdrücklich gewünscht – und wer nicht weiter weiß, der fragt einfach Alexander Höhn. Er ist gemeinsam mit einem Kollegen der Dozent der Lego-Woche und gehört mit seinen 26 Jahren bereits zu den alten Hasen der Junior Uni: Als Schüler hat Höhn selbst Kurse in dem auffälligen, quietschbunten Bau direkt an der Wupper besucht

und ist dabei geblieben. Seitdem gehört er zum Team. Seit gut elf Jahren gibt es die Forschungs- und Lehreinrichtung schon. Mehr als 5.500 Kurse für Vier- bis 20-Jährige wurden dort seitdem gegeben. Höchstens 15 Nachwuchsforscher dürfen jeweils an einem Seminar teilnehmen, mal in den Ferien, mal während der Schulzeit, aber immer ohne



Besuch im Labor
Bundeskanzlerin Angela Merkel mit Junior Uni-Gründer Prof. Ernst-Andreas Ziegler



Gespräch unter Experten
Alexander Höhn, Dozent an der Junior Uni

Aufnahmeprüfung und Zeugnisse. „Kein Talent darf verloren gehen“ lautet das Motto der Junior Uni. Wobei die Talente nicht zwingend aus Wuppertal kommen müssen: „Junior Uni für das Bergische Land“ steht an der Tür. Die Bildungseinrichtung ist offen für alle kleinen Forscherinnen und Forscher.

Ab sofort können die bergischen Talente auch von den drei Kursen profitieren, die die Bergische Krankenkasse in Kooperation mit der Junior Uni anbietet. Sie werden jeweils von der Bewegungs- und Gesundheitswissenschaftlerin Ronja Gleim geleitet, die für die BERGISCHE Krankenkasse regelmäßig Betriebe, aber auch Schulen und Kindergärten besucht, um kleine und etwas größere Menschen für die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung zu begeistern. Darum geht es auch bei den drei neuen Kursen an der Junior Uni.

„Gesundheit und Bewegung sind wichtig für eine positive Lebenseinstellung“, sagt Frank Goworek, stellvertretender Vorstand der BERGISCHEN Krankenkasse. „Wir unterstützen mit unserem neuen Angebot deshalb sehr gern junge Menschen und übernehmen als regionale Krankenkasse soziale Verantwortung für eine wichtige und anerkannte Bildungseinrichtung im Bergischen Land.“ Wobei das Engagement der gesetzlichen Krankenkasse mit Sitz in Solingen eine langfristige Perspektive hat. Wer sich schon als



Die kunterbunte Junior Uni direkt an der Wupper
Spielerisch und mit viel Neugier wird hier geforscht

Kind oder Jugendlicher mit Gesundheitsthemen auseinandersetzt, kann sein Wissen später einmal in Unternehmen der Region einbringen. Die Junior Uni macht also Mut zur Zukunft und die BERGISCHE Krankenkasse unterstützt die Junior Uni bereits seit vielen Jahren als Sponsor. Ab sofort eben auch sichtbar in den Seminarräumen. Während die Vier- bis Sechsjährigen dort ihren Körper vor allem spielerisch erkunden, geht es für die Größeren (7-10 und 11-14 Jahre) um Inhalte aus Ernährung, Medizin und Gesundheitswissenschaft – kindgerecht aufbereitet, versteht sich. „Flitzkids – gesund & munter und immer in Bewegung“ heißt das Angebot für die Kleinsten. „Gemeinsam entdecken wir, was unser Körper schon alles kann, und flitzen dabei natürlich ganz viel durch die Gegend“, erklärt Kursleiterin Gleim. Auf die beiden Gruppen mit den älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern warten spannende Experimente rund um den menschlichen Körper. Außerdem präsentiert Ronja Gleim kindgerechte Entspannungstechniken wie Yoga und QiGong, mit denen man schnell den Stress des Alltags abschütteln kann. Dass die Junior Uni nicht nur im Bergischen Land, sondern überregional zur Kenntnis genommen wird, beweist der Besuch von Bundeskanzlerin Angela Merkel. Im Frühjahr machte die Regierungschefin – selbst eine promovierte Physikerin – Halt am Wupperufer und experimentierte nach einem Rundgang

gemeinsam mit den Nachwuchsforscherinnen und -forschern. Übrigens auch mit Lego-Autos, die die Kanzlerin mit wenigen Mausklicks vor einem Hindernis zum Stehen brachte. Wie gesagt: Mitmachen und Ausprobieren sind in der Junior Uni ausdrücklich erwünscht. Das gilt auch für Bundeskanzlerinnen. ■

Weitere Infos:
Bei Erscheinen dieser *informiert!*-Ausgabe laufen die Kurse der BERGISCHEN bereits. Aber auch für die kommenden Herbstferien gibt es spannende Kurse zu belegen. Beginn der Bewerbungsphase für die Herbstferien ist am Montag, 30. September, 9 Uhr. Ab diesem Zeitpunkt können interessierte Kinder und Jugendliche sich online für die Angebote anmelden. Am 14. Oktober 2019 starten dann die Kurse. Weitere Informationen zur Junior Uni und den Gesundheitskursen in Kooperation mit der BERGISCHEN unter:
www.junioruni-wuppertal.de





BGM Team
Das Team der BERGISCHEN auf Schloss Burg.



Ausgezeichnet
Die glückliche Empfängerin des BGM ProFit Pokals

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Auf dem Weg zum **gesunden Unternehmen**

Gesunde Mitarbeiter sind das größte Potenzial jeder Firma. Chefs können ihr Personal mit einem strukturierten Programm unterstützen – und so die exklusive Auszeichnung „BGM ProFit“ der BERGISCHEN erhalten.

TEXT Olaf Steinacker FOTOS Kristina Malis

Dass Kaffee besser ist als sein Ruf, hat sich längst rumgesprochen; dass er sogar die Gesundheit fördern kann, wissen viele hingegen nicht. Für den Lifestyle-Experten Dr. Dr. Michael Despegel ist klar: Bis zu vier Tassen Kaffee am Tag sind gesund! Schwarz getrunken und am besten im Gehen genossen – etwa beim Weg aus der Kaffeeküche zurück an den Schreibtisch. Einen Weg, den viele Arbeitnehmer mehrmals am Tag nehmen.

Das ist zwar noch kein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), aber ein Anfang hin zu einem gesunden Arbeits-

umfeld. „Wichtig ist es, gesundheitliche Aktivitäten in den Arbeitsalltag zu integrieren“, sagte Despegel vor 80 geladenen Gästen aus regionalen Unternehmen. Sie waren der Einladung der BERGISCHEN und der Barmenia Versicherung gefolgt: Gemeinsam haben die Gesundheitspartner im Bergischen auf Schloss Burg über BGM informiert.

BGM ist aber mehr als der Gang zur Kaffeemaschine. Dabei gehen Unternehmen und die BGM-Experten der BERGISCHEN strukturiert in vier Schritten vor. Nach einer ausführlichen Analyse des Betriebs

sowie der Mitarbeiterstruktur werden individuell auf das Unternehmen abgestimmte Angebote geplant und dann umgesetzt. Das kann die Rückenschule sein, Kurse zu Ernährung oder gemeinsame Sportaktivitäten. Nach der Umsetzung folgt eine Bewertung – und wenn nötig die Planung weiterer Angebote. „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist eine Anti-Aging-Formel fürs Unternehmen“, sagt BERGISCHE-Vorständin Sabine Stamm.

Eine Formel, die sich auszahlen kann. Denn wer BGM bei sich einführt, kann jetzt von der BERGISCHEN das Siegel „BGM Pro Fit“ erhalten. Drei Unternehmen wurden erstmals ausgezeichnet: Die **Carl Lorenz GmbH & Co. KG** ist bereits viele Jahre im BGM unterwegs; die **Seniorenresidenz am Theater** (Michels Kliniken GmbH & Co. KG) macht sich seit dem vorigen Jahr für starke Rücken ihrer Mitarbeitenden stark. Die **Kortenbach GmbH** erhält das Siegel mit dem Zusatz „Starter“ für das umfangreiche Projekt „Metallindustrie im BERGISCHEN – STARK und GESUND“. ■

Weitere Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement unter:

www.die-bergische-krk.de/bgm oder direkt unter: 02 12 22 62-180



FETTABSaugUNG BEI LIPÖDEMEN

Studienteilnehmerinnen gesucht

Für eine klinische Studie werden betroffene Frauen mit Lipödem der Beine gesucht, bei denen es unter der Standardbehandlung nicht zu einer ausreichenden Beschwerdelinderung gekommen ist. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat diese Studie in Auftrag gegeben, in der ab Anfang des Jahres 2020 die Liposuktion (operative Fettabsaugung) mit der nichtoperativen Standardbehandlung des Lipödems verglichen werden soll. Die Kosten der Liposuktion werden im Rahmen der Erprobungsstudie von den gesetzlichen Krankenkassen getragen.

TEXT Heike Ambaum



Ob Sie an der Studie teilnehmen können, entscheiden die Studienärzte nach der Untersuchung. Grundlage der Entscheidung sind die medizinischen Bedingungen des Studienprotokolls. Die Studie wird voraussichtlich an zehn Studienzentren (Kliniken oder Praxen) in Deutschland durchgeführt werden, etwa 450 Frauen können teilnehmen.

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben, können Sie dies vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember 2019 unter www.erprobung-liposuktion.de bekunden.

Diese wird von einer Servicegesellschaft im Auftrag aller Krankenkassen betrieben. Wenn Sie keinen Internetzugang haben, sendet Ihnen die BERGISCHE ein Formular zu, das Sie auf dem Postweg an die Servicegesellschaft zurücksenden können.

Sollten mehr Interessentinnen als Studienplätze vorhanden sein, wird ein Losverfahren durchgeführt. Die ermittelten Frauen werden dann durch das ihrem Wohnort am nächsten liegende Studienzentrum zu einem Untersuchungstermin eingeladen. Jede Interessentin kann nur eine Interessenbekundung abgeben.

Was ist ein Lipödem?

Beim Lipödem handelt es sich um eine schmerzhafte, symmetrische, übermäßige Fettgewebsvermehrung an Armen oder Beinen. Das Lipödem tritt nahezu ausschließlich bei Frauen auf. Typisch ist eine Neigung zu Hämatomen („blauen Flecken“) auch bei kleinen Verletzungen. Zusätzlich können vermehrte Wassereinlagerungen in den betroffenen Regionen bestehen.

Behandlungsmethoden

Die Standardbehandlung ist die sogenannte komplexe physikalische Endstauungstherapie. Sie besteht aus der Anwendung von Lymphdrainage, Kompression durch spezielle Strümpfe und Bewegungstherapie. Seit einigen Jahren bieten Ärzte auch die chirurgische Absaugung des Fettgewebes an den betroffenen Körperpartien an. Bisher ist diese Liposuktion keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, weil es keinen wissenschaftlich hochwertigen Beleg dafür gibt, dass die Liposuktion besser wirksam ist als die konservative Standardbehandlung. Man kann nicht mit Sicherheit sagen, ob die

Frauen durch die Operation nachhaltig von ihren Beschwerden befreit werden. Dazu müssen die beiden Verfahren an zwei Gruppen von Patientinnen direkt miteinander verglichen werden. Die Datenlage zur langfristigen Sicherheit der Liposuktion beim Lipödem ist ebenfalls noch unzureichend. So ist nicht auszuschließen, dass nach der Liposuktion Fettgewebe nachwächst oder dass der Eingriff im Unterhaut-Bindegewebe zu Narbenbildungen führt, die den Lymphabfluss behindern. Diese Fragestellungen sollen in der Studie untersucht werden. ■

Weitere Infos zur Studienteilnahme:

www.erprobung-liposuktion.de



ICH SEH DEN STERNENHIMMEL!

Kannst du dir vorstellen mit einer Rakete zu den Sternen zu fliegen? Dafür muss man ganz schön fit sein. Aber mit unserem Astronautentraining gar kein Problem.

1 Weltraumkraft

Deine Mission
Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Missionsauftrag
Lege dich auf den Bauch. Stütze die Unterarme und Zehen auf und hebe deine Körpermitte leicht an. Atme weiter. Halte für 7-8 Atemzüge.



3 Raketenstart

Deine Mission
Stärkung von Muskeln und Knochen in Ober- und Unterkörper, Steigerung der Leistungsfähigkeit

Missionsauftrag
Gehe tief in eine Kniebeuge und mache anschließend einen Streck sprung. Wiederhole die Übung so oft, wie du kannst.



2 Andere Planeten, andere Schwerkraft

Deine Mission
Verbesserung der Arm- und Rumpfmuskulatur, Simulation von unterschiedlichen Schwerkraftbedingungen

Missionsauftrag
Lege dir drei Gegenstände/Bälle mit unterschiedlichem Gewicht bereit. Mache eine Kniebeuge und halte den Ball vor deinem Körper. Atme weiter. Halte die Position, so lange du kannst.



4 Körperbeherrschung

Deine Mission
Training des Gleichgewichts und der Orientierung

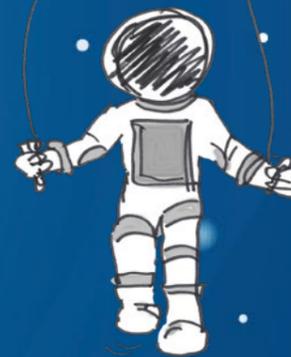
Missionsauftrag
Stelle dich mit ein bisschen Abstand zu der Kiste auf. Finde die Balance auf einem Bein und werfe nun vorsichtig das Säckchen in die Kiste.



5 Spring bis zum Mond

Deine Mission
Sprungtraining und Training der Ausdauer

Missionsauftrag
Nimm das Springseil und versuche, so oft du kannst, am Stück hindurchzuspringen.



Mein Missionstagebuch

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

	heute	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Weltraumkraft:				
Andere Planeten, andere Schwerkraft:				
Raketenstart:				
Körperbeherrschung:				
Spring bis zum Mond:				

Gewinnspiel!



Du hast am Astronautentraining teilgenommen? Dann sende uns dein Missionstagebuch zu, um deine Astronautenurkunde zu bekommen. Schreibe einfach alle Stationen, die du erfolgreich gemeistert hast in dein Missionstagebuch (1, 2, 3, 4 und sogar 5!). Unter allen Einsendungen verlosen wir das Mitmachbuch „Heute fliege ich zum Mond“. Bitte sendet den ausgeschnittenen Coupon an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt ihn bis zum 02.12.2019 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

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



ALTE HÜLSENFUCHT NEU AUFGETISCHT

Zack, die Ackerbohne – Proteinkick aus der Region

Die Rheinische Ackerbohne erlebt zurzeit als heimische und gentechnikfreie Soja-Alternative eine Renaissance. Auch im Bergischen Städtedreieck macht eine Bäckerei bei dem Netzwerkprojekt „Rheinische Ackerbohne e. V.“ mit und hat nun aus der alten Hülsenfrucht ein Brot entwickelt.

TEXT Ira Schneider FOTOS Ira Schneider, www.die-fotokueche.de

Soja-Alternative aus der Region

Früher spielten Bohnen und Erbsen neben Kartoffeln, Kohl und Getreide eine wesentliche Rolle im Speiseplan der Menschen. Die Hülsenfrüchte waren nahrhaft und sättigend. Sie lieferten in Zeiten, in denen es wenig Fleisch gab, das nötige Eiweiß. Auch im Bergischen schätzte man deftige Eintöpfe wie „Decke Bunne“ oder auch „Ähze met Speck“. Bis in die 1970er-Jahre hatten viele Familien einen Hausgarten, in dem sie ihre Grundnahrungsmittel – darunter die damals so beliebten wie wichtigen Hülsenfrüchte – selbst anbauten. Besonders das Zeit-Argument und der Billigfleisch-Boom haben Ackerbohne & Co. allerdings vom Speiseplan verschwinden lassen.

Blick zurück brachte nach vorne

„Während die Menschen um 1850 noch 20 Kilogramm Hülsenfrüchte pro Jahr und Kopf zu sich nahmen, sind es heute nur noch 0,5 Kilogramm“, weiß Landwirt und Ackerbohnen-Anbauer Karl-Adolf Kremer aus Linnich bei Aachen. Gemeinsam mit seiner Frau Maria und weiteren Landwirten aus der Region hat er 2017 den Verein „Rheinische Ackerbohne e. V.“ im Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW gegründet. Motiviert durch die CETA- und TTIP-Verhandlungen und den Wunsch der Verbraucher nach gentechnikfreien Lebensmitteln, begaben sich die Kremers mit Kollegen auf die Suche nach einer heimischen Eiweiß-Alternative zu Gen-Soja. Ein Blick zurück auf frühere Zeiten brachte sie rasch auf die Rheinische Ackerbohne, welche allerdings überhaupt keinen Stellenwert mehr am Markt besaß und auch bei den Verbrauchern in Vergessenheit geraten war. Das sollte nun anders werden.

Ackerbohne fördert biologische Vielfalt

„Die Ackerbohne, auch als Dicke Bohne, Puff- oder Saubohne bekannt, ist ein gentechnikfreier und regionaler Eiweißträger, der die biologische Vielfalt auf dem Acker fördert“, so Maria Kremer – die genau wie ihre Berufskollegen – zunächst erstaunt war, was die alte Hülsenfrucht für Mensch, Tier und Umwelt leisten kann. „Die Rheinische Ackerbohne hat einen sehr hohen Wert für den regionalen Naturschutz, da sie von Mai bis Juni blüht und Bienen, Hummeln und Schmetterlingen einen tollen Lebensraum bietet. Außerdem fördert die Hülsenfrucht, die eine Symbiose mit Knöllchenbakterien eingeht, die Bodenfruchtbarkeit und erspart die Stickstoffdüngung“, sagt Maria Kremer.

50 Landwirte bringen gemeinsam die Bohne nach vorn

Rund 50 Landwirte aus ganz NRW machen zwischenzeitlich mit und haben sich der in Vergessenheit geratenen Ackerfrucht, die noch bis in die 1960er-Jahre als Tierfutter verwendet wurde, wieder angenommen. Und so findet man unter dem Dach des Vereins nicht nur Anbauer, sondern auch „Nutzer der Ackerbohne“ wie Landwirte, die Fleisch, Eier oder Milch erzeugen, Metzger und Bäcker, welche aus der Hülsenfrucht ein regionales Brot backen. Denn die bitterstoffarme und bekömmliche Züchtung der Rheinischen Ackerbohne schmeckt Mensch und Tier gleichermaßen.

Brot aus Dinkel und Ackerbohnen

Eine der Bäckereien, die mit den Ackerbohnen experimentiert und nun gelingsichere Rezepturen entwickelt hat, ist die Bäckerei Evertzberg aus Remscheid. „Ein Brot aus Ackerbohnen zu backen, ist keine leichte Aufgabe. Denn die Hülsenfrüchte enthalten kein Klebereiweiß, welches beim

Backvorgang ein stabiles Gerüst bildet und Wasser einschließt. Backversuche mit gerösteten, geschroteten und gekochten Ackerbohnen, die dem Teig zugegeben werden, haben uns gezeigt, dass das Brotgerüst nicht die gewünschte Konsistenz hat und es insgesamt schwierig ist, auf einen hohen Ackerbohnenanteil im Brot zu kommen“, so Bäckermeister Oliver Platt. Für die Ackerbohnenbrot-Kreation hat die Traditionsbäckerei daher nach einer Mühle gesucht, die das Ackerbohnenmehl als fertigen Rohstoff liefern kann. Denn nur so könne es gelingen, den Ackerbohnenanteil im regionalen Dinkelbrot sukzessive zu steigern. „In unserem Heimatbrot, das wir für REWE Regional entwickelt haben, liegt der Ackerbohnenanteil derzeit bei 12 Prozent. Bei unserer Haus-Rezeptur, dem Beanie, der außer Dinkel und Dinkelsauerteig auch noch Rote Bete enthält, liegen wir bei 15 Prozent. Ziel ist es, an die 20 Prozent zu erreichen“, so Platt.

Eiweißreich und gut geeignet für Diabetiker

Die Ackerbohne an sich hat einen Proteingehalt von 25 bis 30 Prozent, wenig Fett und reichlich Ballaststoffe. Wie alle Hülsenfrüchte, die reich an Vitamin B1, B6, Folat, Eisen, Magnesium und Zink sowie sekundären Pflanzenstoffen sind, sättigt sie lange und ihr Gehalt an unverdaulichen Kohlenhydraten lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen. Eine Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide wie im Brot ist darüber hinaus optimal für die Eiweißverwertung im Körper.



Die Ackerbohne
Eine regionale Delikatessenspezialität

Und auch geschmacklich kann das Ackerbohnenbrot punkten: Es hat ein saftig-nussiges Aroma und eine lange Frischhaltung. Wie bei allen Brotsorten setzt die Bäckerei Evertzberg beim Backen vor allem auf Bekömmlichkeit. Wie das gelingt? „Wir nehmen uns wie früher Zeit für unser Brot. Hochwertige Rohstoffe und eine Teigführung von 20 Stunden ist unser Geheimnis für bekömmliches Brot. Denn oftmals sind es weder Weizen noch Gluten, die Menschen Probleme bereiten, sondern Zuckerstoffe. Durch lange Stehzeiten und Fermentation werden diese abgebaut“, weiß Oliver Platt.

Leckere Kreationen aus der regionalen Soja-Alternative

Die Ackerbohne stellt für die Bäckerei Evertzberg eine hervorragende Alternative zu Import-Soja dar. „Bislang habe ich den Rohstoff Soja aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen abgelehnt. Das ist auch ein Grund, warum wir bisher auf Low-Carb-Produkte verzichtet haben. Das wird sich aber nun – dank der Rheinischen Ackerbohne – ändern“, freut sich Oliver Platt, der als Nächstes Ackerbohnenbrötchen plant. ■



Weitere Bäckereien und Netzwerkpartner

Weitere Bäckereien und Netzwerkpartner sind in der Rubrik „Ein starkes Team“ auf der Internetseite des Vereins Rheinische Ackerbohne e. V. gelistet.

www.rheinische-ackerbohne.de



Grüner wird's nicht
Die Ackerbohne fördert die biologische Vielfalt in der Region



Saubohnen-lecker ...

Nicht nur als bergischer Eintopf-Klassiker, sondern auch als Brotaufstrich und Brotsalat schmeckt die Rheinische Ackerbohne. Probieren Sie mal!



DECKE BUNNE (DICKE-BOHNEN-EINTOPF MIT SPECK)

Zutaten für 4 Personen

- 250 g durchwachsener Speck
 - 1 kg dicke Bohnen (frisch oder eingeweckt)
 - 600 g Kartoffeln
 - 2 Zwiebeln
 - 1 EL Mehl
 - 2 EL Butter
 - Salz, gehackte Petersilie und Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)
 - 1 l Wasser
- nach Belieben etwas Sahne

Zubereitung

Frische Bohnen aus den Hülsen pulen und kurz abwaschen. Den Speck in einem Topf auslassen und mit leicht gesalzenem Wasser angießen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffel- und Zwiebelwürfel sowie frische Bohnen zugeben. Den Eintopf garen lassen. Aus Butter, Mehl und einem Teil des Kochwassers eine Mehlschwitze bereiten. Den Eintopf damit andicken. Das Gericht mit Salz, gehackter Petersilie und Bohnenkraut abschmecken. Nach Belieben auch etwas Sahne zugeben.

Tipps

Wer eingeweckte statt frischer Bohnen nimmt, gibt diese erst mit der Mehlschwitze dazu. Die dicken Bohnen kennt man im Bergischen auch als Gemüsebeilage zu Stampfkartoffeln und Bratwurst oder Kasselerrippe. Für ein Bohnengemüse gart man die Bohnen in wenig Wasser und bereitet separat mit ausgelassenem Speck eine Mehlschwitze. Diese verfeinert man wie oben beschrieben.

ACKERBOHNENBROT-SALAT

- ½ Ackerbrot, einige Tage alt
- 400 g Cocktailtomaten
- 400 g Blattsalat
- 100 g Pinienkerne
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln
- 60 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico
- Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zucker nach Geschmack
- Basilikum-Blätter

Zubereitung

Das Brot in Würfel schneiden und zusammen mit den Pinienkernen in einer Pfanne rösten. Die Tomaten und den Salat waschen, trockenschütteln und auf Tellern anrichten. Die Mini-Mozzarellakugeln abschütten und ebenfalls auf die Teller geben. Den Salat mit Pinienkernen und Brotstücken ergänzen. Aus Olivenöl, Balsamico und den Gewürzen eine Vinaigrette rühren. Diese über den Salat geben und mit Basilikum-Blättern garnieren.

Bezugsquellen

Frisch zu kaufen gibt es Dicke Bohnen aus der Region in der Saison (Mitte Mai bis Ende August) auf regionalen Märkten. An einer Verkaufsstrategie in kleinen Einheiten arbeitet das Netzwerk „Rheinische Ackerbohne e.V. zurzeit, da die Nachfrage steigt. Über die Saison hinaus gibt es in Supermärkten auch getrocknete Dicke Bohnen, Tiefkühl- und Konservenware, mit denen Sie die Rezepte zubereiten können.

Weitere Rezeptideen
www.rheinische-ackerbohne.de/rheinische-ackerbohne/rezepte

IMPRESSUM

informiert! <<

Herausgeber

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

Verlag, Druck und Vertrieb

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

Redaktion

Heike Ambaum, Alf Dahl, Ira Schneider,
 Britta Stein, Olaf Steinacker

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
 adobestock.com

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 23.08.2019

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.



Monate der Zahngesundheit 2019

Professionelle Zahnreinigung für nur 49 €

Im September und Oktober 2019 erhalten Kunden der BERGISCHEN bei den Zahnärzten der 2ten-ZahnarztMeinung eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zum Vorzugspreis von nur 49 €.

So funktioniert es:

- Gehen Sie im Internet auf www.2te-ZahnarztMeinung.de
- Registrieren Sie sich dort.
- Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein.
- Nach drei Tagen können Sie sich einen der angebotenen Zahnärzte aussuchen.

- Vereinbaren Sie mit dem Zahnarzt einen Termin, um die professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

Weitere Fragen?

Unter www.die-bergische-kk.de/2te erfahren Sie weitere Details zur Aktion.



Tipp

Alle Versicherten der BERGISCHEN profitieren vom Flexibonus. Jährlich 300 €, beispielsweise für eine professionelle Zahnreinigung. Mehr Informationen unter www.flexibonus.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

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

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.

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: Hausbesuchsservice

Das mobile Team der BERGISCHEN berät Versicherte in den eigenen vier Wänden. Profitieren können Menschen, die weniger mobil sind, nach einem Unfall oder wegen einer Erkrankung das Haus nicht verlassen können. Auch wer wegen Kinderbetreuung oder Handwerkerterminen nicht flexibel ist, kann künftig die Vorteile des neuen Services nutzen.

Der kostenfreie Hausbesuchsservice gilt während der Geschäftszeiten der BERGISCHEN montags bis donnerstags jeweils von 8 bis 17 Uhr sowie freitags in der Zeit von 8 bis 16 Uhr.

So einfach machen Sie einen Termin:

-  Per WhatsApp oder telefonisch unter *Telefonnummer 02 12 22 62-0*
-  Per E-Mail mit einer Textnachricht oder Betreff „Hausbesuch“ an *info@die-bergische-kk.de*
-  Oder über das Kontaktformular unter *www.die-bergische-kk.de/kontakt*



Der neue Service steht seit dem 1. September allen Kunden der BERGISCHEN in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf kostenfrei zur Verfügung.



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

