

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

SERIE LEBENSLINIEN

Familie Elter im Gespräch

APP ERFOLGREICH GESTARTET
(Digitaler) Service bei der BERGISCHEN

IN WALD UND IN DER HEIDE
Soziales Engagement unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

ORGANSPENDEN
Leben retten, Spender werden!

4. Quartal 2019 / Ausgabe 79

BK DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE



Inhalt

- BERGISCHE intern**
- 04** Expertenchats
Themenvorschau
- 05** Zahnersatz zum Nulltarif:
Neue Leistungen bei der BERGISCHEN
- 06** App erfolgreich gestartet
(Digitaler) Service bei der BERGISCHEN
- Im Bergischen**
- 08** Tipp in der Nähe
Deutsches Röntgen Museum in Remscheid-Lennep
- 10** Soziale Einrichtungen
Freiwilliges Engagement der BERGISCHEN
- 12** Besondere Menschen
Pflege- und Markenbotschafter der BERGISCHEN
Lebenslinien: Familie Elter im Gespräch
- Gesundheit**
- 14** Leben retten, Spender werden!
Organspenden
- Notiert**
- 16** Wichtige Hinweise bei einer Krankmeldung
Hilfe bei Therapieentscheidung:
Genexpressionstest!
- 17** Neue Generation der BERGISCHEN
elektronischen Gesundheitskarte
Datenschutz: Helfen Sie uns!
- Für euch**
- 18** Wo Schweinchen und Drachen Glück bringen
Mit Gewinnspiel!
- Ernährung**
- 20** Bierselig: Bergischem Gerstensaft auf der Spur!
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie haben es gewiss bemerkt: Es hat sich etwas getan in der digitalen Welt der BERGISCHEN. Seit wenigen Wochen gibt es unsere BERGISCHE App – viele von Ihnen haben sie sich heruntergeladen und nutzen das digitale Helferlein bereits. Darüber freuen wir uns, denn so können wir es Ihnen noch etwas leichter machen, uns zu erreichen. Mithilfe der App können Sie uns zum Beispiel Rechnungen oder Krankmeldungen ganz einfach, schnell und sicher übermitteln. Auf den gewohnten persönlichen Kontakt muss deshalb aber niemand verzichten. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über Ihren Besuch oder Ihre Anrufe. Daran ändert sich auch im kommenden Jahr nichts. Versprochen!

Eine Sache wird sich 2020 ganz sicher ändern – vielleicht sogar zum Besseren. Derzeit werden Vorschläge für ein neues Organspendegesetz diskutiert. Egal, welcher sich am Ende durchsetzt: Die Entscheidung, ob jemand Organe spenden will, wird niemandem abgenommen. Dennoch wünschen wir uns, dass die Spendenbereitschaft sich durch ein neues Gesetz erhöht. Wir hoffen, dass der Beitrag auf den Seiten 14/15 Ihnen dabei hilft, in dieser wichtigen Sache etwas klarer zu sehen.

Noch etwas wird sich zu Jahresbeginn ändern. Sie als Kundinnen und Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse können sich 2020 auf attraktive neue Zusatzleistungen und noch mehr Service freuen. Das ist angesichts des allgemeinen Kostendrucks im Gesundheitswesen längst nicht bei allen Kassen der Fall. Was uns besonders freut: Unseren Zusatzbeitrag müssen wir dennoch nur moderat anpassen.

Ein friedliches, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2020 wünscht Ihnen

Ihre Sabine Stamm

Vorständin

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

13. Januar 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Zahngesundheit

Beim Thema Zahnpflege und Zahngesundheit gibt es viele Fragen: Wie putze ich richtig? Wie beugt man Karies oder Parodontose am besten vor? Was muss ich bei Zahnfleischbluten machen? Wie bekomme ich weißere Zähne? Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es bei Zahnschäden? Ihre zahnmedizinischen Fragen werden im Expertenchat am 14. Januar beantwortet. Bitte beachten Sie: Unser zahnmedizinischer Experte kann keine Fragen zu Kosten und Finanzierung von Zahnersatz beantworten. Bitte wenden Sie sich dazu bitte direkt an unser Telefonteam unter 0212 2262-0.

10. Februar 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern und Jugendlichen

Jedes Kind ist mal traurig, ängstlich, wütend oder unkonzentriert, hat Streit mit anderen oder keine Lust auf Schule. Wenn diese Stimmungen oder Verhaltensweisen jedoch häufig auftreten und Sie sich Sorgen machen über die Situation und das Verhalten Ihr Kindes, steckt vielleicht mehr dahinter. Wie erkennen und deuten Eltern Warnzeichen für psychische Probleme richtig? Wie können sie ihr Kind bei Krisen und Verhaltensproblemen unterstützen und wo finden sie Unterstützung? Fachkundigen Rat bekommen Sie bei unserem Expertenchat am 10. Februar.



9. März 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Sexuell übertragbare Krankheiten

Sexuell übertragbare Infektionen können wie ein Pingpongball zwischen Partnern oder auch wie ein Kettenbrief bei einem aktiven Liebesleben weitergegeben werden. Ihre Bedeutung nimmt seit einigen Jahren wieder zu. Syphilis, Tripper, Chlamydien – so vielfältig wie die Erreger, so vielfältig können die Symptome sein. Auch Kondome sind kein Rundumschutz. Wie eine wirksame Vorbeugung aussieht und was Sie bei einer Infektion tun sollten, um sich selbst und andere zu schützen, erfahren Sie in unserem Expertenchat am 9. März.

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.

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!

„Liebes Team der Bergischen Krankenkasse, zuallererst möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken, dass ich eine der Gewinnerinnen sein darf. Ich freue mich sehr darüber.“

Davin ist eine Inspiration für mich, da er mir immer Mut gibt und ich durch ihn auch singe. Er ist sehr menschlich und sehr lieb zu anderen Menschen. Damit meine ich nicht nur zu seinen Fans, sondern wie er mit Kindern und älteren Menschen umgeht, beeindruckt mich zutiefst. Da ich noch jung bin und auch in dem Live-stream sehr oft gesagt wurde, dass das Thema Altenpflege leider sehr wenig wertgeschätzt wird, werde ich mich wegen einem Praktikum zum

Thema Altenpflege erkundigen. Ich finde ebenfalls, dass es ein Job ist, der viel mehr Wertschätzung verdient. Zudem finde ich seine Stimme einfach unglaublich toll, ich höre sehr gerne seine Lieder und freue mich auf das, was noch kommen wird.“

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

GESUNDHEIT

Mit uns gibt's Zahnersatz zum Nulltarif

Mit dem neuen Jahr kommen auch viele attraktive neue Leistungen für Versicherte der BERGISCHEN. Durch einen neuen Selektiv-Vertrag haben Sie noch einen Grund mehr, Ihr Lachen zu zeigen. Und für kleine (und etwas größere) Angstpatienten haben wir uns auch etwas ausgedacht.

TEXT *Olaf Steinacker*

Zahnersatz zum Nulltarif (ohne Zuzahlung)

- Zahnersatz zum Nulltarif – das wär's doch, oder? Das ist für Kundinnen und Kunden der BERGISCHEN bald kein Problem durch einen Selektivvertrag mit dem Zahnärztenetzwerk DentNet. Versicherte, die sich dafür entscheiden, erhalten nicht nur Zahnersatz zum Nulltarif, sondern bekommen auch die jährliche Professionelle Zahnreinigung (PZR) umsonst.
- Auch Schwangere profitieren von der neuen Zusammenarbeit. Denn in der Schwangerschaft ist eine gute Zahn- und Mundgesundheit von besonderer Bedeutung. Das neue Angebot der BERGISCHEN bietet eine angepasste professionelle Zahnreinigung speziell für die Zeit der Schwangerschaft – ebenfalls zum Nulltarif. Außerdem im Paket: ausführliche und individuelle Beratungen über Risikofaktoren wie Karies durch Erbrechen (Säure), Aufklärung über erhöhte Blutungsneigung des Zahnfleisches, Plaquetests und falls medizinisch notwendig ein individueller Kontroll- und Behandlungszyklus während der gesamten Zeit der Schwangerschaft.

- Außerdem bekommen Versicherte, die sich diesem Vertrag anschließen, vergünstigte Konditionen für Kronen, Implantate und Brücken. Der Zahnersatz wird in Deutschland gefertigt und hat eine Garantie von fünf Jahren.

Erweiterte Leistungen für Kinderzahnbehandlungen

- Im Rahmen unseres Flexibonus' gibt es ein neues Angebot für Kinder und Jugendliche – kleine und etwas größere Angstpatienten bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres können jetzt ganz entspannt zum Zahnarzt. Möglich macht das eine Behandlung mit Lachgas. Dadurch lösen sich Ängste und Verkrampfungen und das Schmerzempfinden sinkt.
- Außerdem übernehmen wir für Kinder und Jugendliche einmalig die Kosten für die Versiegelung der vorderen acht Backenzähne (Prämolaren). Mithilfe dieser Behandlung reduziert sich Anfälligkeit für Karies. Auch da gehen wir auf Nummer sicher.



App zur BERGISCHEN

Mit der App haben Sie unseren Service jetzt immer dabei. Und erledigen viele Sachen ganz einfach digital im Handumdrehen: Beispielsweise

- Persönliche Daten pflegen
- Rechnungen schicken
- Telefonkennwort und Sicherheitsfrage festlegen
- Foto für Gesundheitskarte machen
- Mitgliedsbescheinigung abrufen
- Krankmeldung senden

Mit Updates wird die App kontinuierlich für Sie verbessert und erweitert. Im Dezember haben wir bereits eine Aktualisierung ausgeliefert, die Ihnen ein persönliches **Nachrichtenpostfach** bietet. So können Sie mit der BERGISCHEN auf Wunsch einfach und sicher Nachrichten austauschen.

Jetzt installieren

Sie nutzen die kostenfreie App noch nicht? Sie finden Sie direkt im Google™ bzw. Apple™ Store. **Einfach herunterladen** und auf Ihrem Smartphone installieren. Den Registrierungs-code erhalten Sie als Kunde der BERGISCHEN automatisch per Post. Damit können Sie sich direkt registrieren und die App nutzen. Weitere Informationen finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/app



Tipp: Mit der App können Sie auch Ihr neues **Telefonkennwort** und Ihre Sicherheitsfrage festlegen (s. S. 17). So können wir Sie auch weiterhin zu Ihren persönlich Anliegen am Telefon beraten. Das ist mit der App im Handumdrehen erledigt und spart Ihnen das ansonsten nötige Formular.

Persönliche Beratung und Praxis-Workshops

Sie haben Fragen zur neuen App oder benötigen Unterstützung bei der Installation oder Bedienung? Gerne sind wir telefonisch unter 02 12 22 62-400 oder per E-Mail an app@die-bergische-kk.de für Sie da.

Im Januar bieten wir Ihnen außerdem drei Praxis-Workshops in unseren **Kundenzentren**. Unsere Experten beraten Sie persönlich – vom Download über die Registrierung bis zur Vorstellung aller Funktionen. Das Angebot ist kostenfrei. Interesse? Melden Sie sich einfach über die Kontaktdaten oben an.

Nutzen Sie unsere Praxis-Workshop-Termine:



- Freitag, 10. Januar 2020, 9 bis 11 Uhr im Kundenzentrum Solingen, Hauptstraße 30, 42651 Solingen
- Montag, 20. Januar 2020, 15 bis 17 Uhr im Kundenzentrum Solingen, Hauptstraße 30, 42651 Solingen
- Mittwoch, 29. Januar 2020, 9 bis 11 Uhr im Kundenzentrum Wuppertal, Calvinstraße 15, 42103 Wuppertal

Tipp: Bringen Sie einfach Ihr Smartphone oder Tablet mit. Falls Sie sich noch nicht in der App registriert haben und Fragen dazu haben, bringen Sie idealerweise gleich Ihre Registrierungsdaten mit. Sie finden Sie im Brief, den wir Ihnen zur App im November zugesendet haben. So können wir Sie beim Workshop am besten unterstützen. ■

(DIGITALER) SERVICE BEI DER BERGISCHEN

App erfolgreich gestartet

Heimatkäse-Hit in der Hosentasche: Die App der BERGISCHEN ist im November erfolgreich gestartet. Durch die hohen Download-Zahlen stand sie zeitweilig auf Platz 1 der Trends in den App-Stores von Google und Apple. Über die enorme Resonanz und das positive Feedback freuen wir uns sehr!

TEXT Alf Dahl FOTOS Alf Dahl, Kristina Malis





FÜR ECHE DURCHBLICKER!

Deutsches Röntgen Museum in Remscheid-Lennep

„Durchblicker“ steht auf einem T-Shirt, das es im Shop des Deutschen Röntgen Museums zu kaufen gibt. Und den Durchblick bekommt man tatsächlich bei einem Besuch dieses Museums, das Medizin, Naturwissenschaft und Technik auf unterhaltsame Weise greifbar macht. Benannt ist es nach dem Mann, der 1895 die Strahlen entdeckt hat, mit denen man durch die menschliche Haut (und durch vieles andere) hindurchschauen kann: Wilhelm Conrad Röntgen. Für Kinder gibt es sogar einen eigenen Museumsführer: Die Museumsmaus Fritz begleitet die kleinen Besucher via Audioguide oder Tablet.

TEXT Heiko Laßlitz FOTOS Deutsches Röntgen Museum

Am Rande der Altstadt von Remscheid-Lennep, in einem historischen Patriziergebäude mit modernem Anbau, befindet sich das Museum, das ganz den Röntgenstrahlen, ihrer Geschichte und vor allem ihrer heutigen Bedeutung gewidmet ist. Ihr Entdecker Wilhelm Conrad Röntgen ist direkt um die Ecke geboren – sein Geburtshaus wird derzeit umgebaut und soll ab 27. März 2020, pünktlich zum 175. Geburtstag, ebenfalls der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Wer ein staubtrockenes Museum mit historischen Exponaten, die stumm der Bewunderung harren, erwartet, wird positiv überrascht sein. Das Konzept lautet: selbst aktiv werden, experimentieren und sich auf die Spuren eines großen Entdeckers begeben. Multimedia-Stationen und Installationen ergänzen die Exponate aus rund

125 Jahren Wissenschaftsgeschichte und machen die Inhalte zugänglich. Das Museum ist in verschiedene Bereiche aufgeteilt: Im Patriziergebäude erhält man zunächst einen Einblick in das Leben und Wirken des ersten Physik-Nobelpreisträgers – man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt. Im weiteren Verlauf wird der Besucher auf eine Zeitreise geführt, von ersten, teils kuriosen und riskanten Anwendungen über die Verbreitung in der Medizin bis zu aktuellen und möglichen zukünftigen Einsatzbereichen.

Wer keines der vielen Highlights verpassen möchte, sollte sich einen Audioguide holen, den es in speziellen Varianten für verschiedenste Zielgruppen gibt – vor allem auch für Kinder. Gemeinsam mit LILIPUZ von WDR 5 hat das Museum eine Führung für Kinder entwickelt, eine Art Minihörspiel, das die kleinen Gäste motivieren soll, auf Ent-

deckungsreise zu gehen: „Es gibt die Museumsmaus Fritz und ihren Freund Camillo, der von drüben aus der Pizzeria kommt und eigentlich keine Lust hat, durch das Museum zu gehen, weil er nur an Käse interessiert ist. Der Fritz versucht ihn zu überreden, sich einfach mal auf diese Dinge einzulassen. Und dann taucht auch der Geist von Herrn Röntgen immer wieder auf und sagt etwas“, erläutert Museumsdirektor Dr. Uwe Busch.

Ein spezielles Angebot für Schulklassen sind die BIPARCOURS-Touren: „Da kann man mit einem Tablet bewaffnet selbstständig auf Touren gehen, muss knifflige Fragen beantworten, und wenn man alles richtig gemacht hat, bekommt man zum Schluss auch ein Lösungswort heraus, mit dem es eine nette Überraschung gibt“, erklärt Dr. Uwe Busch. Im kommenden Jahr soll es diese Touren auch für Familien geben. Eine weitere Möglichkeit, seinen Forscherdrang auszuleben, ist das Schülerröntgenlabor – im nächsten Jahr soll es hier neben Angeboten für Schulen auch Kurse der Junior Uni Wuppertal geben. Dann ist da noch der Mini-Club: Besonders neugierige Röntgen-Fans im Alter von 10 bis 15 Jahren werden über ein Jahr lang zu Museumsführern ausgebildet und geben dann in eigenen Führungen ihr Wissen an gleichaltrige Nachwuchsforscher weiter – vielleicht die Nobelpreisträger von morgen?



Warum gibt sich das Museum solche Mühe, Inhalte gerade für Kinder zugänglich zu machen? Das hat auch mit einer Sorge um den künftigen Forschernachwuchs zu tun, so Dr. Busch. Durch die institutionalisierte Bildung mit starren Lehrplänen versäumten es manche Schulen, ihre Schüler für Naturwissenschaften zu begeistern, obwohl doch gerade in Kindern eine natürliche Neugierde schlummert. Diese Lücke will das Museum schließen – und das Thema Röntgenstrahlung sei prädestiniert dafür: „Strahlung ist ja etwas, was nicht antik ist, sondern was immer weiterentwickelt wird, wo momentan viele innovative Dinge passieren – sei es in der Medizin, in der Werkstoffprüfung oder in der Astronomie.“

Wer Naturwissenschaften und Technik auf unterhaltsame und spielerische Weise erleben möchte, ist im Deutschen Röntgen-Museum genau richtig. ■

Gewinnspiel!

Lust, das Röntgenmuseum einmal selbst zu durchleuchten?

Mit etwas Glück können Sie 2 Eintrittskarten gewinnen. Einfach Stichwort „Röntgen“ an redaktion@die-bergische-kk.de mailen.

Unter allen Einsendern verlosen wir 2 Eintrittskarten. Einsendeschluss ist der 1. März 2020.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/teilnahme oder über den unten stehenden QR-Code. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Weitere Infos

Deutsches Röntgen-Museum
Schwelmer Straße 41
42897 Remscheid
Telefon 0 21 91 16-33 84
info@roentgenmuseum.de
www.roentgenmuseum.de

Dienstags bis sonntags von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Der Eintritt kostet für Erwachsene 5 Euro (ermäßigt 3 Euro), Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren haben freien Eintritt. Immer sonntags um 15:00 Uhr startet eine rund 60-minütige Führung, die für Erwachsene 5 Euro (ermäßigt 3 Euro) und für Kinder nur 1 Euro kostet – Teilnahme ohne Anmeldung möglich.



FREIWILLIGES ENGAGEMENT DER BERGISCHEN

In Wald und in der Heide

So(zial) geht's! So nennen sich vier Projekte, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BERGISCHEN in ihrer Freizeit auf die Beine stellten. Von ihrem freiwilligen Engagement profitieren vor allem die Menschen in der Region.

TEXT Olaf Steinacker FOTOS Alf Dahl, Stephanie Schmidt

Die Spielregeln für den Spendenlauf sind ziemlich einfach: Immer geradeaus, viermal links und dann wieder von vorn. Das Ganze auf der Aschbahn der denkmalgeschützten Jahnkampfbahn in Solingen-Wald und zwar gegen den Uhrzeigersinn. Jeder läuft, so lange er/sie kann oder mag – und als Belohnung winken 50 Cent je 400-Meter-Runde. Dass knapp 50 Läuferinnen und Läufer dabei aber gut zwölfmal eine komplette Marathondistanz hinter sich lassen, damit hätte vor dem Startschuss niemand gerechnet. Auch nicht das achtköpfige Orga-Team aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BERGISCHEN Krankenkasse, das den Lauf organisiert hat. Aber von Anfang an.

Am Anfang, da war nach bewährter Methode das Wort. Und das heißt Engagement – mit der wichtigen Ergänzung: freiwillig. Denn gezwungen wird bei der BERGISCHEN niemand. Wer sich in seiner Freizeit für soziale oder ökologische Projekte reinhängt, der macht das aus Überzeugung und freien Stücken. Ideen gab es nach einem internen Aufruf im Frühjahr reichlich; nach einer Abstimmung blieben am Ende vier Aktionen übrig, die im Laufe des Jahres umgesetzt werden sollten. Eine davon ist besagter Spendenlauf, dessen Einnahmen an die Lebenshilfe Solingen e. V. gehen, die in diesem Jahr ihr 60. Bestehen feiert. Weil Mitmachen schöner ist als Zuzucken, wurde die Lebenshilfe eingeladen, sich

mit flotten Beinen an der Aktion zu beteiligen.

Es läuft also bei „So(zial) geht's“: An den Start ging Anfang Oktober dann ein inklusives Team aus Läufern der BERGISCHEN und der Lebenshilfe – das mal eben 1.332 Runden im Stadion dreht. Umgerechnet sind das mehr als 530 Kilometer oder die oben erwähnten Marathons. Zu behaupten, den Läufern sei unterwegs ein Licht aufgegangen, ist übrigens keineswegs falsch. Zeitgleich mit dem Sponsorenlauf startete die Stadt Solingen ihre Aktion „Laufen unter Flutlicht“, bei der, na ja, unter Flutlicht gelaufen wird. Dank der Hilfe von Einzel- und Großspendern sowie Unterstützern (siehe Infokasten) kann die Lebenshilfe sich über eine Spende von 850 Euro freuen, die Ende November übergeben wurde.

Übergeben wurde von einer weiteren Projektgruppe nichts, dafür aber entsorgt. Jede Menge Müll und Unrat nämlich, den die Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter im Naturschutzgebiet Ohligser Heide aufsaugten. Vom frühen Morgen bis zum Mittag hinein tauschte die Gruppe ihre Arbeitsplätze in den Geschäftsstellen oder der Hauptverwaltung gegen den freiwilligen Aufräumdienst im Grünen. Mit Greifzangen und Müllbeuteln ausgestattet ging es vom Wanderparkplatz am Engelsberger Hof Richtung Heidebad. Wo die Kolleginnen und Kollegen sich sonst mit dem Sozialgesetzbuch auseinandersetzen und den Kunden und Versicherten der BERGISCHEN helfen, heißt es diesmal: Bücken und Aufsammeln – und dann wieder von vorn. Kennen wir schon.

Gruppe Nummer drei hatte beim traditionellen Weihnachtsdürpel in Ohligs ihren Auftritt. Einen ziemlich schmackhaften und dampfend heißen, denn drei Tage lang verkaufte das Team winterliche Leckereien an die Weihnachtsmarktbesucher. Leckerer Grünkohl und Tee zu fairen Preisen, Überraschungstüchchen, eine stimmungsvolle Umgebung, Lichter, Musik – so einfach ist es manchmal. Und so sinnvoll: Sämtliche Einnahmen gehen an die Solinger Bahnhofsmission. Lecker läuft's.

Im wahrsten Sinne des Wortes lief es auch beim vierten Projekt. AlltagsTrainingsprogramm (ATP) ist hier das Stichwort. Das Übungsprogramm richtete sich gezielt an Menschen jenseits der 60 Jahre, sie lernten dabei, wie sie sportliche Übungen in ihren Alltag integrieren können. Ziel war, alltägliche Situationen wie Treppensteigen, Tragen, Heben oder Aufstehen als Trainingsmöglichkeiten zu verstehen und so Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Unterrichtet wurden die Trainingsgruppen ebenfalls von freiwilligen Helfern aus den Reihen der BERGISCHEN. Vermittelt wurde in den Stunden beispielsweise, wie Ältere Taschen zur Kräftigung von Rumpf- und Armmuskulatur nutzen können oder wie sie Haushaltsgegenstände wie Stühle, Trinkflaschen oder Töpfe zu Trainingszwecken einsetzen können.

„Heutzutage ist es leider nicht mehr selbstverständlich, sich für andere Menschen zu engagieren. Deshalb bin ich sehr stolz auf meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass sie sich so reinhängen“, sagt Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEN Krankenkasse. Sabine Stamm selbst hat auch bei „So(zial) geht's“ mitgemacht – nicht als Chefin, sondern als gleichberechtigtes Mitglied des Orga-Teams für den Spendenlauf! ■



So(zial) geht's in Wald
Das inklusive Laufteam der BERGISCHEN und der Lebenshilfe.



So(zial) geht's in der Heide
Acht Menschen und ein Hund räumen gründlich auf.



So(zial) geht's in Ohligs
Weihnachtsdürpel mit winterlichen Leckereien

Weitere Infos
Ohne die großzügige Unterstützung und Hilfe wären die Projekte von „So(zial) geht's“ kaum möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BERGISCHEN danken deshalb folgenden Unternehmen und Institutionen: Barmer Versicherung, Chirurgische Gemeinschaftspraxis Solingen, Dein Bioshop, Haaner Felsenquelle, Bäckerei Stöcker, der Stadtverwaltung Solingen sowie allen Spendern aus dem Kollegium. So(zial) macht's Spaß! Mehr Bilder von den „So(zial) geht's“-Projekten finden Sie auf den Social-Media-Kanälen der BERGISCHEN:

Facebook
www.facebook.com/diebergische

Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse

Twitter
www.twitter.com/bergische



MARKENBOTSCHAFTER IM FOKUS

Das Thema Pflege steht mit auf der Bühne

Wie versprochen ist DSDS-Gewinner Davin Herbrüggen öfter bei uns vor der Haustür zu sehen. Bei seinen Auftritten für die BERGISCHE erzählt er gern von seiner Zeit als Altenpfleger. Mit seiner geraden und lockeren Art begeistert der 21-Jährige junge Menschen für seinen gelernten Beruf.

TEXT Olaf Steinacher FOTOS Markus Paul Smieja, Bernd Schaller

„Da ich noch jung bin und in dem Livestream oft gesagt wurde, dass das Thema Altenpflege leider sehr wenig wertgeschätzt wird, werde ich mich wegen einem Praktikum zum Thema Altenpflege erkundigen.“ Mit solch einer Reaktion hat wohl keiner der Beteiligten gerechnet. Wenige Stunden nachdem Davin Herbrüggen den Livechat der BERGISCHE verlassen hat, trudelt die erste E-Mail ein. Der diesjährige DSDS-Gewinner und Pflegebotschafter Herbrüggen hat im YouTube-Kanal der BERGISCHE offensichtlich nicht nur mit seiner Musik gepunktet, sondern auch mit dem, was er zum Thema Pflege zu sagen hat.

Das ist eine ganze Menge, schließlich ist der Sänger und Songwriter vom Fach. Als gelernter Altenpfleger kennt er den Beruf und seine täglichen Herausforderungen aus dem Effeff. Er kennt aber auch die Schattenseiten: Lange Schichten, Wochenendarbeit und vor allem die fehlende Wertschätzung machen den Beruf für viele Schulabgänger unattraktiv. Junge Menschen, die eigentlich gern etwas Soziales machen würden, wenn denn

die Bedingungen besser wären. „Natürlich ist der Beruf manchmal ganz schön fordernd und anstrengend“, sagt Herbrüggen. „Aber in der Pflege bekommt ihr auch jede Menge zurück. Manchmal kann man mit Kleinigkeiten viel erreichen, und dann ist ein Lächeln mehr wert als alles Geld der Welt.“

Klare Ansagen, die ankommen, wenn Davin auf der Bühne steht – und mit ihm das Thema Pflege. Wie etwa in Wuppertal beim Sommerfest der Junior Uni, beim Gesundheitstag im Solinger Klinikum oder eben beim ersten Livechat der BERGISCHE vor wenigen Wochen. Gemeinsam mit dem Vorstand der BERGISCHE und weiteren Teilnehmerinnen diskutierte der singende Altenpfleger auch über seine Zeit als Azubi in Haus Isabel in Oberhausen-Borbeck. „Wenn wir durch Davins Engagement eine Handvoll junger Leute für eine Ausbildung in der Pflege begeistern können, haben wir viel erreicht“, sagt Frank Goworek, stellvertretender Vorstand der BERGISCHE. Vorläufiges Ergebnis: siehe oben. ■



Weitere Infos

Im neuen Jahr stehen weitere Auftritte mit Davin Herbrüggen (und dem Thema Pflege natürlich!) an – präsentiert von der BERGISCHE. Am Samstag, 1. Februar 2020, ist Davin zu Gast beim Schülerrockfestival in Wuppertal. Aktuelle Termine, Interviews und neue Musik von Herbrüggen stehen im Internet auf der Seite: www.superstarke.de



Livestream der BERGISCHE mit Davin www.die-bergische-kk.de/livestream



LEBENSINIEN

Familie Elter im Gespräch

Am Telefon meldet sich eine junge freundliche Stimme. Maria Elter nimmt sich Zeit für ein Gespräch mit ihrer Krankenkasse. Unsere vereinbarte Zeit passt gut in den Tagesablauf der jungen Mutter. Der mittlerweile 17 Monate alte Benaja schläft normalerweise um die Mittagszeit und wird auch während unseres Telefonats friedlich im Hintergrund schlummern.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Kristina Malis

Zu der kleinen Familie gehört noch Vater Simon Josua. Der 26-jährige Lehrer unterrichtet die Fächer Deutsch und Musik an der Gesamtschule in Wetter. In die ländlich gelegene Stadt an der Ruhr sind die drei vor Kurzem von Bochum aus umgezogen. So braucht der junge Vater nicht so lange pendeln. Maria Elter hat als Erzieherin in einer Kita gearbeitet und ist aktuell in Elternzeit. In Wetter besucht sie mit dem Kleinen Krabbelgruppen und freut sich, dass sie darüber leicht andere Familien aus der Nachbarschaft kennenlernt. Das Ehepaar ist sehr musikalisch. Maria Elter spielt Klavier und ihr Mann sogar

mehrere Instrumente. Er hat eine Band und spielt zum Beispiel auf Hochzeiten oder anderen Festen.

Die kleine Familie gehört zum Kreis der BERGISCHE Top-Models. „Ich habe mich damals beworben, ohne meinem Mann davon zu erzählen und hätte nicht gedacht, dass wir wirklich ausgewählt werden“, erinnert sich Maria Elter. Sie hatte im Frühjahr 2018 den Aufruf im Kundenmagazin gelesen und im September des gleichen Jahres saßen Mutter, Vater und Kind für das Fotoshooting im Kundenzentrum in Solingen. Zusammen mit Julia Reidy,

Kundenberaterin bei der BERGISCHE und ebenfalls ein BERGISCHES Model, haben sie eine Gesprächssituation nachgestellt, wie sie allerdings auch häufig so stattfindet. „Die Familie ist sehr liebevoll und harmonisch miteinander umgegangen“, erinnert sich Julia Reidy. Der kleine Benaja, der Vorname kommt im Übrigen aus dem Hebräischen, war damals gerade erst vier Monate alt und ist somit mit Abstand das jüngste Top-Model der BERGISCHE. Heute werben die drei neben den anderen Models für uns und sind unter anderem in Broschüren und auf der neuen Website zu sehen.

Zur BERGISCHE Krankenkasse ist Maria Elter über ihre Eltern, die in Duisburg wohnen, gekommen und bis heute dabei geblieben. „Mein Vater ist ein Vergleichs-Fuchs. Er hat damals die BERGISCHE gefunden und war vom Preis-Leistungs-Angebot überzeugt“, erinnert sie sich. Ihr Mann und ihr Sohn sind heute ebenfalls bei der BERGISCHE versichert. Auf meine Frage, was sie am meisten bei der BERGISCHE schätzt, kommt sofort, dass sie sich während ihrer Schwangerschaft bei der BERGISCHE gut aufgehoben fühlte. Und gleich nach der Geburt von Benaja hat sie für ihn osteopathische Behandlungen in Anspruch genommen. „Außerdem wird jedes Anliegen immer ganz schnell und persönlich bearbeitet. Es gibt keine langen Warteschleifen. Und immer geht jemand ans Telefon.“ ■

ORGANSPENDEN

Leben retten, Spender werden

Organspenden können Leben retten. Das weiß fast jeder. Dennoch haben viele Menschen große Bedenken, sich einen Ausweis zu besorgen. Die Politik will das ändern: Sie hat mehrere Vorschläge in der Pipeline.

TEXT Olaf Steinacker

„Wir können das Warten nicht aufschieben.“ Das sagt Sina Jürgensen und spricht damit knapp 9.400 Menschen aus der Seele. 9.400 Patienten, die allein in Deutschland auf eine lebensrettende Organtransplantation warten. Die Nieren der 35 Jahre alten Sylterin funktionieren aufgrund einer Erkrankung nicht wie bei gesunden Menschen, und deshalb muss die junge Frau drei Mal in der Woche für jeweils sechs Stunden zur Dialyse – seit mehr als fünf Jahren. Ohne die künstliche Blutwäsche könnte sie nicht überleben. Sina Jürgensen ist für eine Nierentransplantation auf der Warteliste registriert.

Für viele Menschen, denen es ähnlich gehe, zähle jeder Tag, sagt Jürgensen. Jedes Jahr sterben allein in Deutschland Hunderte Menschen, die auf ein Spenderorgan warten. Sie wünscht sich: „Jeder sollte zumindest einmal darüber nachdenken, was er tun würde, wenn er selbst oder ein geliebter, ihm nahestehender Mensch, auf eine Transplantation angewiesen wäre.“

Gerade einmal 955 Menschen haben im vorigen Jahr ihre Organe postmortal gespendet. Das entspricht 11,5 Spenderinnen und Spendern je eine Million Einwohner. In den Vorjahren lag die Bereitschaft deutlich darunter; auch für 2019 zeichnet sich wieder ein Rückgang ab. Dabei bejaht eine große Mehrheit der Bevölkerung Organspenden. 84 Prozent hatten 2018 eine positive Meinung dazu. Allerdings sorgt diese Einstellung bei nur 36 Prozent dafür, sich als Spender zur Verfügung zu stellen und das mittels Organspenderausweis oder Patientenverfügung zu dokumentieren.

Ganz im Sinne von Sina Jürgensen fordert nun auch die Politik, dass Menschen sich zumindest einmal in ihrem Leben mit dem Thema Organspende befassen. Fraktionsübergreifend haben Parlamentarier Vorschläge gemacht, wie die Organknappheit zu lösen ist. Noch ist keine Entscheidung gefallen, klar ist aber, dass sich etwas ändern wird. Eine Übersicht über die aktuellen Gesetzentwürfe.

1. Doppelte Widerspruchslösung:

Dieser Vorschlag würde das heutige Verfahren, bei dem das Einverständnis des Spenders oder seiner Angehörigen notwendig ist, auf den Kopf stellen. Die doppelte Widerspruchslösung sieht vor, dass jeder Mensch jenseits der 18 Jahre nach seinem Hirntod potenzieller Organspender ist, wenn er dem zu Lebzeiten per Eintrag in ein Register nicht widersprochen hat. Angehörige können die Organentnahme ablehnen, wenn sie glaubhaft machen, dass der Tote zu Lebzeiten kein Spender sein wollte, dies aber nicht dokumentiert hat. In 20 von 28 europäischen Ländern gilt diese Regelung.

2. Stärkung der bestehenden Entscheidungslösung:

Der Gesetzentwurf will die heute bestehende Entscheidungslösung beibehalten und potenzielle Spender (und Nichtspender) regelmäßig, etwa bei der Beantragung eines Personalausweises, über die Organspende informieren. Wenn sie den Ausweis abholen, werden sie um eine Entscheidung gebeten. Diese soll in einem bundesweiten Online-Register gespeichert werden. Liegt sie nicht vor, können auch die Angehörigen des Verstorbenen in dessen Sinn entscheiden.

3. Vertrauenslösung:

Dieser Vorschlag verlangt eine Vertrauenslösung für die Organspende. Eine Steigerung der Spenderzahlen setze unbedingtes Vertrauen in das geschaffene System voraus, heißt es in dem Antrag. Eine freie Entscheidung sei nur in Kenntnis der medizinischen Vorgänge möglich, die einer Transplantation vorausgingen. Die derzeitige Praxis habe demnach nicht zu mehr Transparenz, sondern zu mehr Skepsis geführt. Wesentlich ist, dass das gesamte Verfahren der Transplantation durch öffentlich-rechtliche Organisationen geregelt wird, die es auch kontrollieren.



Pro Widerspruchslösung

Organspenden retten Leben. Die meisten Menschen wissen das, und dennoch hat längst nicht jeder einen Ausweis. Vermutlich haben sich viele noch gar nicht mit dem Thema auseinandergesetzt – wer beschäftigt sich schon gern mit dem eigenen Tod? Die regelmäßige Aufklärung durch Krankenkassen, millionenteure Werbeclips und gute Worte bringen offensichtlich wenig. So sterben jeden Tag Menschen, während sie auf ein Spenderorgan warten. Mit der Widerspruchslösung würde sich das schnell ändern. Wer nicht widerspricht, ist automatisch Spender. Punkt.

Am Grundsatz der Freiwilligkeit ändert sich dadurch übrigens nichts. Lediglich die Erklärungslast verkehrt sich: Wer nach seinem Tod nicht als Organspender zur Verfügung stehen will, gibt einmalig eine entsprechende Erklärung ab – und ist raus aus der Nummer. Die Menschen würden allerdings gezwungen, sich zumindest einmal mit der Frage nach der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. Mit Bevormundung hat das nichts zu tun – und der Staat wird dadurch auch nicht zum Organverteiler.

Dass die Widerspruchslösung der richtige Ansatz ist, zeigt das Beispiel Spanien. Dort wird es so gehandhabt, wie in den

meisten anderen europäischen Ländern auch. Wer seine Organe nach dem festgestellten Hirntod nicht spenden will, muss dem zu Lebzeiten widersprechen. Spanien ist in Sachen Organspende vorbildlich, nirgendwo anders in Europa werden mehr Organe transplantiert als dort. Viermal mehr Menschen als in Deutschland spenden dort nach ihrem Tod Organe. Das zeigt eindeutig: Mit der Widerspruchslösung wird die Organspende zum Regelfall. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. So wie es auch bei uns sollte.

Pro Entscheidungslösung

„Nimm du so gern, als ich dir geb.“ Ein Satz, den Gotthold Ephraim Lessing seiner Hauptfigur im Drama „Nathan der Weise“ in den Mund gelegt hat. An Organspenden wird der Dichter nicht gedacht haben. Lessing hatte Humanismus und Aufklärung im Sinn. Mit Zwang vertragen beide sich nicht besonders gut, und schon gar nicht mit dem Sinn eines Geschenkes.

Genau das ist eine Organspende. Ein Geschenk. Ein geschenktes Leben im besten Fall. Wer daraus einen Zwang mit eingebauter Opt-out-Möglichkeit macht, riskiert völlige Ablehnung. Ein Bären dienst für all jene, die auf eine Niere, ein Herz oder eine Spenderleber

warten. Menschen sind keine Ersatzteillager. Wer aber unfreiwillig zum Organspender wird, dürfte genau dieses Gefühl haben.

Der richtige Weg ist, potenzielle Organspender regelmäßig und mit Nachdruck nach ihrer Meinung zu befragen. Wer sich einer Erklärung verweigert, muss nicht mit Sanktionen rechnen, wird aber nochmal gefragt. Und nochmal, und nochmal. Etwa, wenn er eine neue Gesundheitskarte, einen neuen Personalausweis, Führerschein oder ein anderes Dokument beantragt. Penetranz ersetzt keine Akzeptanz, das ist richtig. Aber das macht ein Zwang zum Spenden ebenfalls nicht. Im Gegenteil: Es ist zu befürchten, dass eine Widerspruchslösung am Ende zu weniger Organspenden führt. Weniger als bisher. Das kann niemand wollen. ■

Weitere Info:

Weitere Infos zum Thema Organspende gibt es im beiliegenden Flyer oder im Internet bei der Deutschen Stiftung Organspende und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.dso.de und www.bzga.de.

Wichtige Hinweise bei Ihrer Krankmeldung

TEXT Heike Ambaum



Für die Zahlung Ihres Krankengeldes sind Fristen zu berücksichtigen. Ihre Unterlagen müssen innerhalb von sieben Tagen **ab Beginn** Ihrer Arbeitsunfähigkeit bei uns vorliegen, ansonsten ruht Ihr Krankengeldanspruch. Nur das Versenden der Unterlagen innerhalb dieser Frist reicht leider nicht aus.

Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten an, damit es für Sie nicht zu Nachteilen kommt. Bitte nutzen Sie E-Mail, Fax, WhatsApp oder die App der BERGISCHEN.

Sie haben diese App noch nicht? Unter www.die-bergische-kk.de/app ist sie schnell installiert. Noch einfacher geht es mit dem QR-Code.



Und noch eine Bitte: Reichen Sie uns Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nicht mehrfach ein. Damit helfen Sie uns sehr. Herzlichen Dank. ■

Genexpressionstest hilft bei Therapieentscheidung

Mithilfe des Genexpressionstests kann bestimmten Brustkrebspatientinnen die Entscheidung, auf eine Chemotherapie zu verzichten, erleichtert werden. Die BERGISCHE macht mithilfe eines neuen Vertrages zur Integrierten Versorgung allen infrage kommenden Versicherten den Test zugänglich. Damit möchten wir Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, ermöglichen, sich mithilfe der Genexpressionsdiagnostik für oder gegen eine Chemotherapie entscheiden zu können. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Frauen in einem begleitenden Arztgespräch über Chancen und Risiken des Verzichts auf eine Chemotherapie eingehend beraten lassen.

TEXT Heike Ambaum



Ein Brustkrebstumor im Frühstadium kann häufig vollständig operativ entfernt werden. Eventuell können jedoch Krebszellen im Körper zurückbleiben, die zu einem späteren Zeitpunkt wieder wachsen. Daher empfehlen Ärzte häufig zusätzlich eine vorbeugende Chemotherapie, obwohl diese mit ihren langwierigen und schweren Nebenwirkungen nicht in jedem Fall zwingend notwendig ist.

Hier setzen Genexpressionstests an. Mithilfe der Genexpressionsdiagnostik (GED) können Ärzte inzwischen in bestimmten Fällen eine Chemotherapie ausschließen. Bei diesem Verfahren wird eine Gewebeprobe des Tumors auf molekularer Ebene durch einen Pathologen untersucht. Dieser analysiert dabei mehrere bestimmte Gene. Man spricht von einem „Multigentest“. Mit diesen Ergebnissen lässt sich dann sehr präzise bestimmen, ob eine Chemotherapie überflüssig oder aber notwendig und sinnvoll ist.

Wenn Sie als Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse von Brustkrebs betroffen sind, können Sie kostenlos von diesem Verfahren profitieren. Nach der OP entscheidet der behandelnde Arzt anhand der Größe und Eigenschaften des Tumors, ob eine Genexpressionsdiagnostik infrage kommt.

Kontakt und weitere Informationen: Team Ärztliche Behandlung
Telefon: 0212 -2262- 350 ■

Neue Generation der BERGISCHEN elektronischen Gesundheitskarte

Es wird grün – seit dem 1. Dezember 2019 wird die neueste Generation der BERGISCHEN Gesundheitskarte zugleich in einem neuen Look ausgestellt. Auch für unsere Jüngsten gibt es eine kleine Neuerung: Unser Maskottchen BroKK-Oli schmückt nun ab sofort unsere Kinderkarten.

TEXT Michael Ganter



Auch technisch gibt es Neuigkeiten. Zukünftig benötigen Versicherte bei Adress- und Statusänderungen keine neue Karte mehr. Wenn Sie uns Ihre neuen Daten, beispielsweise per BERGISCHE App, mitgeteilt haben, werden diese in unserem System vermerkt – das war's! Die Lesegeräte in den meisten Arztpraxen aktualisieren beim Einlesen der Karte die neuen Daten dann ganz automatisch.

Die gesetzlichen Krankenkassen sind zukünftig dazu verpflichtet, ihre elektronischen Gesundheitskarten (eGK) nur noch mit der sogenannten Near-Field-Communication-Technologie (NFC) auszugeben. Es handelt sich hierbei um eine kontaktlose Schnittstelle, die bereits bei vielen EC-Karten

vorhanden ist und auch im Gesundheitswesen eingeführt wird. Die eGK kann dann mit einem mobilen Endgerät ohne Kartenlesegerät ausgelesen werden. Ab voraussichtlich Mitte der zweiten Jahreshälfte 2020 soll die NFC-Technologie zur Verfügung stehen.

Ebenso können Patientinnen und Patienten zukünftig auf freiwilliger Basis entscheiden, ob sie relevante Informationen, wie Notfalldaten oder Medikationsplan, auf ihrer Gesundheitskarte speichern wollen. Die Daten können dann im Ernstfall von Ärzten, Notfallsanitätern oder ärztlichen Betreuern ausgelesen werden. Über die genaue Vorgehensweise werden wir Sie rechtzeitig in den nächsten Wochen informieren. ■

Helfen Sie uns, Ihre Daten zu schützen!

Bis zum 05.02.2020 werden wir eine neue Richtlinie umsetzen, um Ihre Daten in Zukunft noch sicherer zu verwahren und vor der Kenntnisnahme Dritter zu schützen.

TEXT Michael Ganter

Daher identifizieren wir Sie zukünftig, bevor wir Ihnen bei einem persönlichen Anliegen weiterhelfen können. Um einen nahtlosen Übergang zu gewährleisten, erhielten Sie bereits Anfang November 2019 im Rahmen eines Mailings zu unserer neuen BERGISCHEN App die Möglichkeit, Ihr persönliches Telefonkennwort sowie eine Sicherheitsfrage festzulegen.

Das Telefonkennwort fragen wir immer dann ab, wenn Sie uns zu einem persönlichen Sachverhalt anrufen. Geht es sogar um besonders schützenswerte Gesundheitsdaten, stellen wir Ihnen neben dem Telefonpasswort eine zusätzliche Frage, um das höhere Schutzniveau dieser Daten sicherzustellen.

Sollten Sie die Möglichkeit bisher noch nicht genutzt haben ein Telefonkennwort und eine persönliche Sicherheitsfrage festzulegen und möchten dies nachholen, empfehlen wir Ihnen unsere BERGISCHE App. Alternativ senden wir Ihnen gern ein Formular an die bei uns hinterlegte Anschrift oder besuchen Sie uns in einem unserer Kundenzentren vor Ort.

Auch im persönlichen Gespräch sind Ihre Daten bei uns in guten Händen. Wir identifizieren Sie ganz einfach mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte oder einem anderen Ausweisdokument mit Lichtbild.

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten liegt uns am Herzen. Wir machen sie gemeinsam mit Ihnen zukünftig noch sicherer. ■

Wo Schweinchen und Drachen Glück bringen



Juhu! Silvester steht vor der Tür. Das alte Jahr wird verabschiedet, das neue Jahr wird begrüßt. Passend zum Jahreswechsel wünscht man sich allerorts einen „Guten Rutsch“, ein „Frohes Neues“ oder auch „Viel Glück im neuen Jahr“. Kennt ihr die vielen Glücksbringer, die euch Oli heute mitgebracht hat? Dann ratet mit! „Viel Glück“.

Schornsteinfeger

Vor vielen Jahrhunderten gab es noch keine Elektrizität und Heizung. Die Menschen hatten in der Regel einen Holzofen, um die eigenen vier Wände im Winter zu beheizen. Umso wichtiger war es, dass der Kamin richtig funktionierte. Der Schornsteinfeger war derjenige, der den Kamin bei Verstopfung wieder reinigte, sodass keine Hausbrände entstehen konnten. Er verhinderte somit ein „Unglück“. Bis heute glauben viele Menschen, dass schon die Berührung eines Schornsteinfegers Glück bringt.

Fliegenpilz

Es heißt, dass der giftige Rote Fliegenpilz in der altnordischen Sagenwelt als Glückssymbol bzw. Glückspilz angesehen wird. Wahrscheinlich wegen seines einzigartigen und außergewöhnlichen Aussehens. Der Fliegenpilz ist giftig. Daher warnen wir ausdrücklich davor, ihn zu essen!

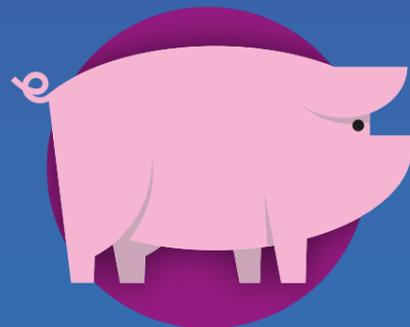
Hufeisen

Viele Menschen glaubten früher, dass das Metall des Hufeisens besondere Kräfte besitzt, um Geister und Teufel vom eigenen Haus und Grundstück fernzuhalten. Vielleicht lag es aber auch an der U-Form des Hufeisens, die als eine Art Tor zum Glück interpretiert wurde.



Kleeblatt

Ein vierblättriges Kleeblatt in der freien Natur zu finden, ist außerordentlich selten. Aus diesem Grund sagt man, dass der Finder eines vierblättrigen Kleeblattes vom Glück gesegnet ist. Aber warum ausgerechnet ein vierblättriges und nicht ein dreiblättriges Kleeblatt? Mit der Zahl Vier verbinden viele Völker die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente (Erde, Luft, Wasser, Feuer) oder die vier Jahreszeiten.



Glücksschwein

In vielen Ländern dieser Welt steht das Schwein für Fruchtbarkeit und körperliche Stärke. Im Mittelalter galten Schweine sogar als heilig, denn sie versprachen einer Legende nach Wohlstand und Reichtum. Wusstet ihr eigentlich, dass Schweine sehr reinliche und intelligente Tiere sind? Darauf ein glückliches „Grunz! Grunz!“



Chinesischer Drache

Auch außerhalb von Europa gibt es viele Glücksbringer, wie etwa den chinesischen oder auch den goldenen Drachen. In der chinesischen Mythologie gilt er als Glückssymbol, der Fruchtbarkeit, Wohlstand und Gesundheit verspricht. Der Kaiser von China nutzte den Drachen als Herrschafts- und Machtsymbol.



Marienkäfer

Seinen Namen verdankt der Marienkäfer der Jungfrau Maria. Man nennt ihn ebenfalls Herrgottskäfer oder auch Glückskäfer. In Europa ist der Siebenpunkt die verbreitetste Marienkäferart. Aufgrund der Glückszahl Sieben wird er als Glücksbringer angesehen. Für die Landwirtschaft und für die Bauern ist er ebenfalls ein waschechter Glücksbringer: Am Tag verspeist er bis zu 140 Blattläuse und trägt damit einen wichtigen Teil zur Schädlingsbekämpfung bei.



Glücksbringer basteln

Ihr wollt euren eigenen Glücksbringer basteln? Super! Wie wäre es mit selbst bemalten Walnüssen, die mit geschriebenen Glücksbotschaften gefüllt sind?

Alles was Ihr dafür benötigt:

- Einen kleinen Hammer zum Öffnen und Leeren der Walnuss
 - Acryl- oder Sprühfarbe, um die Außenschalen der Walnüsse farbig zu gestalten (z. B. Kupfer, Gold, Silber)
 - Papier und Stift
 - Etwas buntes Wollgarn oder Schnur, um die Walnüsse mit einer Schleife zu verzieren und festzuzurren
- Fertig sind eure ganz persönlichen Glücksbringer.



Gewinnspiel!

Versucht mal folgende Redewendung zum Thema Glück rauszufinden: Jemand hat Glück, ohne dafür etwas getan zu haben. Das Gleiche sagt man auch, wenn gerade so noch mal alles gut gegangen ist.

Einen klitzekleinen Tipp haben wir für euch: Es hat mit einem Tier zu tun! Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Buchs „Der Glücksbringer“ von Daniela Seeger. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 1. März 2020 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab.

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



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



BIERSELIG

Bergischem Gerstensaft auf der Spur

Das Bergische Land ist als Bierbrauregion wenig bekannt. Dennoch hat das Thema Gerstensaft hier seinen festen Platz. Was Gutes im Bier steckt und wo man es aus heimischer Produktion bekommt, hat Ira Schneider recherchiert.

TEXT Ira Schneider



Ältestes Kulturgetränk der Menschheit

„Wer kein Bier hat, hat nichts zu trinken.“ – Dieser Ausspruch von Reformator Martin Luther weist auf eine tiefere Bedeutung des Bieres hin. In früheren Zeiten war es nicht nur reines Genussmittel, sondern auch notwendiges Lebensmittel. Denn der Getreide- bzw. Kräutersud stellte das einzige keimfreie Massengeränk seiner Zeit dar. Bereits die alten Ägypter bereiteten vor über 6.000 Jahren aus vergorenem Brotteig eine Vorform des Bieres. Auch bei den Römern und Griechen gehörte die Bierherstellung noch vor der Weinbereitung zum Alltag.

Hopfen und Malz – Gott erhalt's

Im Mittelalter nahmen sich die Mönche in den Klöstern des professionellen Bierbrauens an, kultivierten Hopfengärten und betrieben zugunsten der vielen Pilger ein florierendes Schankwesen. Seit 1516 regelt ein Reinheitsgebot, das wohl älteste heute noch gültige Lebensmittelgesetz der Welt, welche Zutaten in das Getränk dürfen. Denn es war bis dahin viel gepanshtes Bier im Umlauf und die Würzzusätze waren mitunter sogar halluzinogen oder giftig. Daher enthält deutsches Bier bis heute nur Wasser, Hopfen, Hefe und Malz.

Bierbrauen war Frauensache

Auch Martin Luthers Ehefrau, die ehemalige Nonne Katharina von Bora, verstand sich bestens auf die Bierbereitung. Sie war im Kloster sogar zur Braumeisterin ausgebildet worden und betrieb später auf dem häuslichen Anwesen der Familie eine Braustätte mit Wasser aus der hauseigenen Quelle.

In früheren Zeiten war die private Bierherstellung Aufgabe der Hausfrau. Das gemälzte Getreide wurde zunächst geschrotet, dann mit Wasser vermischt und in einer kupfernen Pfanne unter Rühren erhitzt. Die gewonnene Maische filterte man und kochte den Sud mit Hopfen auf. Sobald die heiße Würze auf ihre optimale Gärtemperatur heruntergekühlt war, gab man die Hefe dazu – der Reifungsprozess konnte beginnen. An diesem Grundprinzip hat sich bis heute nichts geändert.

Untergärige und obergärige Biere

Louis Pasteur fand 1822 durch seine Forschung an Pilzkulturen heraus, dass es untergärige und obergärige Hefen gibt. Während untergärige Hefen beim Brauprozess nach unten sinken, steigen obergärige wegen der größeren Zelloberfläche nach oben. Beide Hefearten benötigen andere Umgebungstemperaturen, vergären den Zucker unterschiedlich und bringen somit einen anderen Geschmack in das Bier. In früheren Zeiten konnte man nur bei kühlen Außentemperaturen (4 bis 10 Grad Celsius) Biere wie Pils, Lager oder Export nach der untergärigen Brauart herstellen. In der wärmeren Jahreszeit (15 bis 25 Grad) hingegen gab es dann obergärige Biere wie Kölsch, Alt oder Weizen. Mit Aufkommen der Industrialisierung, die neue Erfindungen wie die Heißluftdarre oder die Kältemaschine mit sich brachte, war man in der Lage, das Brauwesen auszubauen und die Brauprozesse gezielt zu steuern. Viele durstige Arbeiter in den Fabriken gab es außerdem.

Bergische Brauereien

Während man Wuppertal seit 1845 mit der Biermarke Wicküler verbindet, hat der oberbergische Ort Wiehl-Bielstein im Laufe der Zeit den Titel „Bierdorf“ erlangt. Nicht aus einer Bierlaune heraus, sondern aus einer wirtschaftlichen Notlage setzte Ernst Kind eine für das

Oberbergische Land eher ungewöhnliche Gründeridee um: Als die Spinnerei und Reißerei, die er mit seinem Schwager betrieb, nicht mehr lief, wechselte Ernst Kind vom Faden zum Bier über. Er erlernte das Bierbrauen in der bayerischen Brauerschule Weihestephan.

Vom Faden zum Bier

Am 5. September 1900 verließ das erste Bier die damals neu gegründete Adler Brauerei. Die Lage an der 1897 gegründeten Wiehltalbahn erwies sich dabei als ideal, um Rohstoffe anzuliefern und den fertigen Gerstensaft zu transportieren. Die Kooperation mit der Schwesterbrauerei im Siegtal führte 1979 zu einer Namensänderung in Erzquell Brauerei. Neben dem feinherben, schlanken „Zunft Kölsch“ produziert die Brauerei als Hauptsorten das hopfenbetonende „Erzquell Pils“ und das Bergische Landbier, welches eine dunkle obergärige Bierspezialität mit vollmundiger Spezialmalznote ist. Bierbrauseminare, Führungen und ein Bierweg rund um Bielstein machen die bergische Geschichte des Gerstensafts für Bierfreunde heute lebendig.

Bier und Gesundheit – Inhaltsstoffe von Bier

Kaum einem anderen Getränk werden von Natur aus so viele gute Eigenschaften zugesprochen wie dem Bier. Mehr als 1.000 verschiedene Inhaltsstoffe sind im Gerstensaft zu finden, allen voran B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Phosphor und Zink. Einigen Wirkstoffen im Bier wird – wenn man das Getränk in Maßen genießt – sogar eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt, die vergleichbar ist mit der von grünem oder schwarzem Tee oder von Wein.

Bierspezialitäten im Trend – da braut sich was zusammen

Während der Bierkonsum bundesweit seit Jahren abnimmt, gibt es im Gegenzug immer mehr kleinere Hausbrauereien. Der Trend gegen den Massegeschmack ruft kreative, handwerklich gebraute Biere nach althergebrachten Rezepturen hervor. Auch in Altenberg-Odenthal ist man auf die Idee gekommen, ein Bier nach herkömmlicher Methode zu brauen. Denn bereits im 17. Jahrhundert wurde hier auf Burg Strauweiler und später bis ins 19. Jahrhundert im Ort selbst Bier gebraut.

Landbier mit dem Odenthaler

Das „Landbier mit dem Odenthaler“ ist seit 2007 auf dem Markt und stellt eine Reminiszenz an die alte lokale Bierspezialität dar. Familie Tönnies, die den Rewe-Markt in Odenthal betreibt, lässt das obergärige, süffig schmeckende und trübe Landbier in der Korschenbroicher Privatbrauerei Bolten brauen. Für Wanderungen und Betriebsausflüge bietet die Familie Tönnies außerdem an, das Bier in einem historischen Löschfahrzeug zu genießen. ■



Bierwandern

www.bergisches-wanderland.de
(Bierweg, Bergischer Streifzug Nr. 17)
Bierbrauseminare und Führungen
www.erzquell.de
freilichtmuseum-lindlar.lvr.de
(Förderverein braut eigenes Bier)
wuppertaler-brauhaus.de
www.craftbeer-kiosk.de
(mit Craft Beer Akademie)
Landbier mit dem Odenthaler
www.rewe-odenthal.de
Brauhaus mit lokalen Bierspezialitäten und Saisonbieren:
wuppertaler-brauhaus.de
www.brauhaus-gummersbach.de
www.siegburger-brauhaus.de



Kochen mit Bier

Wer sagt, dass Bier nur zum Trinken taugt? Mit dem Gerstensaft lassen sich auch Speisen prima würzen. Zwei bergische Spezialitäten mit langer Tradition sind das Biergulasch und die Biersuppe. Letztere ist ein süßer Nachtisch, der in früheren Zeiten mit Eischneekrönchen serviert wurde.

WILDRAGOUT MIT BIER

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg** Wildfleisch von Hirsch, Reh, Wildschwein oder Hase (aus der Schulter oder aus der Keule)
- 2** Zwiebeln
- 300 ml** (vorzugsweise dunkles) Bier
- 200 ml** Brühe
- 6** Lorbeerblätter, **12** Pimentkörner
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL** Apfelkraut
- Speckwürfel nach Belieben
- Fett zum Anbraten

Zubereitung

Fleisch von Sehnen befreien und auf kleine Würfel (3 x 3 cm) schneiden.
Zwiebeln putzen und würfeln.
In einem großen Topf das Fleisch mit dem Fett, den Speckwürfeln und den Zwiebeln ringsum anbraten, mit Brühe und Bier ablöschen.
Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Das Fleisch bei mittlerer Hitze rund 3 Stunden schmoren lassen, nach Bedarf noch etwas Bier oder Brühe zugeben. Dazu passen Kartoffelplätzchen und Rosenkohl.

Tipp

Gießen Sie Ihnen bekannte Bratengerichte beim Schmoren einfach mit Bier an und überraschen Sie Ihre Gäste mit einer echt bergischen Landbiersoße zum Rinder-, Schweine- oder Wildbraten.

BERGISCHE BIERSUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 500 ml** Vollmilch
- 3 EL** Zucker
- 1** Vanillezucker
- 1** Prise Salz
- 1** Zimtstange
- 1** Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1** Eigelb, **1** Eiweiß (steif geschlagen)
- 125 ml** Milch zum Anrühren des Puddingpulvers
- 500 ml** (vorzugsweise helles) Bier

Zubereitung

Den halben Liter Milch mit Zucker, Vanillezucker, Salz und der Zimtstange ankochen. Puddingpulver mit Eigelb und der übrigen Milch verrühren und in der Nachwärme fertig garen. Bier unter Rühren langsam zugießen und die Suppe noch einmal aufkochen lassen.
Nach Geschmack: Eischnee unterheben oder als Flöckchen auf die Suppe setzen und mit geschlossenem Deckel in der Nachwärme fertig garen.

Gut zu wissen

Für die Biersuppe eignen sich besonders süßige Biersorten, die kleine Hausbrauereien in der Region unter der Bezeichnung „Landbier“ anbieten.
Beide Rezepte stammen aus dem Band „Bergische Küchenklassiker – Von Pfannenwatz bis Butterplatz“ (Wartberg Verlag).



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,
Michael Ganter, Heike Laßlitz,
Bernd Schaller, Ira Schneider,
Britta Stein, Olaf Steinacker

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
123rf.com, adobestock.com,
istockphoto.com, unsplash.com

Erscheinungsweise:

viermal jährlich
Redaktionsschluss: 26.11.2019
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.



Ein gutes Ergebnis

Zu guter Letzt – das Geschäftsjahr 2018 der BERGISCHEN

Die BERGISCHE Krankenkasse steht finanziell stabil und gut da und erzielt wiederholt ein gutes Ergebnis. Das Geschäftsjahr 2018 haben wir mit einem Plus von 3,676 Millionen Euro und einem Haushaltsvolumen von 191,6 Millionen Euro abgeschlossen. Für unsere Kunden gaben wir 175,3 Millionen für Leistungen aus. Unsere TOP-5 waren Krankenhausaufenthalte, ärztliche Behandlungen, Arzneimittel, Krankengeld sowie Heil- und Hilfsmittel. Bei der BERGISCHEN liegen die Verwaltungskosten im Vergleich zur GKV mit 21, 66 Euro pro Versichertem unter dem Trend.

Unser Erfolg beruht auf dem Engagement der mehr als 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und in unseren Kundenzentren. Sie beraten und unterstützen unsere mehr als 72.000 Versicherten kompetent und zuverlässig.

Detaillierte Angaben mit weiteren Kennzahlen zum Jahresergebnis 2018 finden Sie im Online-Geschäftsbericht auf unserer Website www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht



Bitte senden Sie kostenlos und unverbindlich Informationen über die BERGISCHE an:

Mein Interessent:

Vorname, Name _____
Straße, Hausnummer _____
PLZ, Ort _____
Geburtsdatum _____ Telefon _____

Meine Daten:

Vorname, Name _____
Straße, Hausnummer _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
Versichertennummer _____
IBAN, BIC (für Ihre Prämienerrstattung) _____

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

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

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

Datum, Unterschrift _____

KUNDENZENTRUM SOLINGEN
Hauptstraße 30
42651 Solingen

KUNDENZENTRUM BERGISCH GLADBACH
Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

KUNDENZENTRUM WUPPERTAL
Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

TELEFONTEAM 0212 2262-0

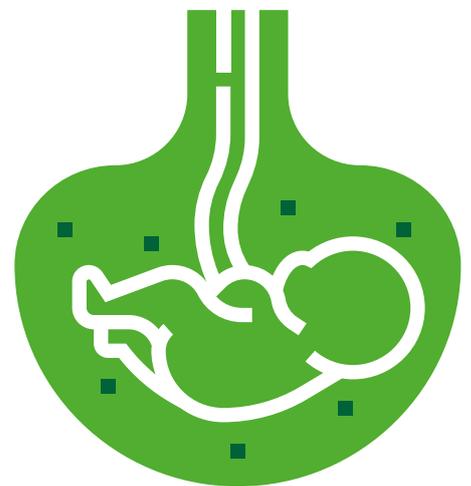
Ein Baby braucht 9 Monate,

die BERGISCHE nur 24 Stunden – wenn es um eine Hebamme geht.

Seit Oktober bieten wir werdenden Müttern und Vätern einen neuen kostenfreien Hebammen-Terminservice. Es genügt ein Anruf bei unserem Telefonteam unter 0212 2262-0.

Wir vereinbaren für unsere Kundinnen und Kunden einen individuellen Termin.

Innerhalb von maximal 24 Stunden erhalten Sie eine Rückmeldung mit Informationen zum vereinbaren Termin. Bei den Anfragen berücksichtigen wir natürlich die Wünsche der werdenden Eltern, um zum Beispiel eine passende Hebamme in Wohnortnähe zu finden.



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

