

informiert!

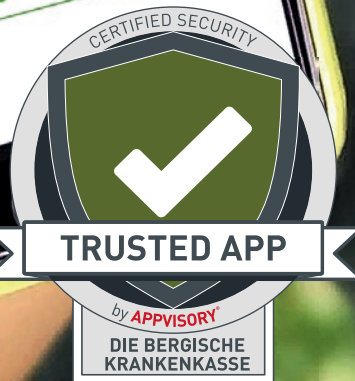
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

AUSZEICHNUNG FÜR DIE DIGITALE BERGISCHE!

App-solut sicher

Service

- Nachrichtenpostfach
- Krankmeldung / AU-Beleg
- Kinderkrankengeld
- Neue Versichertenkarte anfordern
- Mitgliedsbescheinigung anfordern
- Rechnung einreichen
- Daten ändern
- Meine Aufträge



**SOLIDARITÄT IN
KRISENZEITEN**

Soziales Engagement der BERGISCHEN

**TUN WIR UNS
WAS GUTES!**

Rechtzeitige Gesundheitsvorsorge

WIE GUTER TREIBSTOFF

Mannschaftskoch von Bayer 04
Leverkusen Axel Wagner im Interview



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04** Expertenchats
Themenvorschau
- 05** App-solut sicher
Auszeichnung für die digitale BERGISCHE
- 06** BERGISCHE Solidarität
Veränderungen in Krisenzeiten

Im Bergischen

- 08** Tipps in der Nähe
Wohin in der Freizeit?
- 10** Soziale Einrichtungen
Wenn frau nicht mehr weiter weiß
- 12** Besondere Menschen
Süßes bergisches Nachwuchsmodell

Gesundheit

- 14** Tun wir uns was Gutes!
Rechtzeitige Vorsorge

Notiert

- 16** Folgt uns jetzt
BERGISCH online

Für euch

- 18** Urlaub auf Balkonien
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20** **Wie guter Treibstoff**
Interview mit Axel Wagner, Mannschaftskoch von Bayer 04 Leverkusen
Mit Rezepten

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



gerade mal ein halbes Jahr ist es her, dass wir erstmals von einem neuartigen Virus gehört haben. Seitdem hat es die Welt auf den Kopf gestellt. Wir alle müssen uns mit Beschränkungen, Auflagen und Härten arrangieren, die bislang als kaum vorstellbar galten. Wir alle haben aber gelernt, damit umzugehen und das Beste daraus zu machen. Wir erleben viel Solidarität mit Risikogruppen, älteren Menschen oder Familien, die ihren Alltag über Nacht umstellen mussten. Auch wir als BERGISCHE Krankenkasse mussten uns verändern, um Ihnen weiterhin das zu bieten, was Sie zu Recht von uns erwarten.

Ich bin mir sicher, dass diese Veränderung uns gelungen ist. Denn im Gegensatz zu vielen anderen haben wir unseren Service in diesen schwierigen Zeiten kräftig ausgebaut. Wir sind noch länger für Sie erreichbar, ermöglichen in unseren Kundenzentren weiterhin persönliche Gespräche – unter strengen Sicherheitsvorkehrungen – und haben die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unserer App noch einmal verbessert. Sie können uns über das Nachrichtenpostfach jedes Dokument schicken, für das Sie sonst zum Briefkasten hätten gehen müssen. Das bietet keine andere Krankenkasse. Und noch besser: Unsere Applikation ist nicht nur schnell, sicher und bequem, sondern mit Brief und Siegel als ganz besonders vertrauenswürdig zertifiziert.

Natürlich dreht sich nicht alles um Corona. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, in diesem Jahr schwerpunktmäßig über die Themen Brustkrebs und Hodenkrebs aufzuklären. Beide Krankheiten lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden. Jeder von uns hat es wortwörtlich selbst in der Hand, etwas für seine Gesundheit zu tun. Was genau, lesen Sie auf Seite 14 und 15.

Zum Schluss habe ich noch eine Bitte an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Wir wüssten gern, was Sie sich künftig von unserer Mitgliederzeitschrift wünschen. Nehmen Sie sich doch einen Augenblick Zeit und füllen Sie unseren Fragebogen am Ende des Heftes aus. Auch hier möchten wir uns verändern, damit wir für Sie weiterhin unser Bestes geben können. Ganz ohne Corona.

Ihre Sabine Stamm

Vorständin

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

6. Juli 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Familienplanung und Kinderwunsch

Soll ich – oder soll ich nicht? Sich für eine Familie zu entscheiden, ist ein großer Schritt und kann viele Fragen aufwerfen. Ist jetzt wirklich der richtige Zeitpunkt? Was ist, wenn es nicht sofort klappt? Wie kann ich mich und meinen Körper auf eine Schwangerschaft vorbereiten? Kann man selbst etwas für die Fruchtbarkeit tun? Ab wann ist die „normale“ Wartezeit überschritten und was dann? In unserem Expertenchat am 6. Juli 2020 werden Ihre Fragen zum Thema beantwortet.

10. August 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Positive Psychologie: das Glück und wie ich es fördere

Was macht ein erfülltes Leben aus? Wie können wir gute Beziehungen führen? Wie kann ich mich aktiv um mein persönliches Glück und Wohlergehen kümmern? Das alles sind Fragen, mit denen sich die Positive Psychologie beschäftigt. Sie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Ressourcen und Stärken erkennen und sie für ein selbstverantwortliches Leben nutzen. Damit richtet sie sich ausdrücklich nicht nur an Menschen mit psychischen Problemen. Unser Experte beantwortet am 10. August Ihre Fragen zu psychischem Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung.



7. September 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Soziale Ängste

Vor Publikum zu sprechen, allein auf eine Party zu gehen, die ersten Tage im neuen Job: Einigen Menschen kosten diese Herausforderungen besonders viel Kraft. Sie sind schüchtern, introvertiert oder unsicher in sozialen Situationen und im Umgang mit anderen. Doch was ist, wenn die Angst davor so übermächtig wird, dass sie das Alltagsleben einschränkt und man sich lieber zurückzieht? In unserem Expertenchat geht es um die vielfältigen Formen sozialer Angst, ihre Ursachen, Auswirkungen, Tipps und Hilfe.

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 0212 22 62-0.



Neues Kundenzentrum in Solingen Wald

Ab Ende Juni hat unser neues Kundenzentrum auf der Heresbachstraße 29 in Solingen-Wald geöffnet. Es befindet sich im Erdgeschoss der Hauptverwaltung.

Dieses neue Kundenzentrum löst das bisherige in Solingen-Mitte auf der Hauptstraße 30 ab.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation sind persönliche Beratungstermine vor Ort derzeit nur nach telefonischer Vereinbarung unter 0212 22 62-0, per WhatsApp oder per E-Mail an die Adresse info@die-bergische-kk.de möglich. ■

Leserbriefe

Schreiben Sie uns!

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Über Zuschriften wie die unserer Kundin, die uns per E-Mail erreichte, freut uns sehr und motiviert uns.

„Es ist mir ein Anliegen, mal ein dickes Lob an die Mitarbeiter der Bergischen Krankenkasse auszusprechen. Als langjährige Kundin habe ich viele verschiedene Kontakte zu den unterschiedlichsten Abteilungen gehabt. Und jedes Mal bin ich auf direkte Ansprechpartner gestoßen, jeder von ihnen war stets höflich und hilfsbereit. Ich bin stolz darauf, eine so kompetente und kundenorientierte Krankenkasse zu haben. Machen Sie weiter so!“ – Chantal Graaf, Schermbeck

Per Post:

DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Per E-Mail:

redaktion@die-bergische-kk.de

Per WhatsApp:

Telefonnummer
0212 22 62-0



Facebook
www.facebook.com/diebergische



Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse



Twitter
www.twitter.com/bergische

AUSZEICHNUNG FÜR DIE DIGITALE BERGISCHE

App-solut sicher

Die BERGISCHE darf sich über das „TRUSTED APP“-Zertifikat der Firma Appvisory für Smartphone Apps freuen. Das Siegel bestätigt, dass unsere App für iOS und Android den hohen Anforderungen der Datenschutz- und Datensicherheitsrichtlinien entspricht. Als Spezialist für die Sicherheitsprüfung mobiler Anwendungen zeichnet das Prüfunternehmen Appvisory mobile Apps aus. Mit der erfolgreichen Auditierung unterstreichen wir, wie wichtig uns der vertrauensvolle und sichere Umgang mit Ihren Daten ist.

TEXT Heike Ambaum

Das Hauptaugenmerk der Untersuchung liegt im verantwortungsvollen Umgang mit Nutzerdaten. Dafür wurden sämtliche ein- und ausgehenden Daten der App analysiert: Werden sensible Daten zuverlässig vor Fremdzugriffen geschützt? Werden gesetzliche Datenschutz- und Datensicherheitsrichtlinien eingehalten? Gibt es sichere Datenspeicherung auf den Endgeräten der Kunden? Wurden AGB und Datenschutzerklärungen geprüft? Ist eine Authentifizierung der Empfänger garantiert? Das Ergebnis: Die Daten unserer App-User sind absolut sicher. Die Funktionen der BERGISCHEN App sind top.

Viele unserer Kunden, mittlerweile mehr als 30 Prozent, nutzen den „smarten“ Weg zur Krankenkasse und es werden täglich mehr. Die Nachfrage der Versicherten steigt und die Bewertungen auf den relevanten Kunden-Bewertungs-Portalen sind sehr positiv.


Mit der BERGISCHEN APP haben unsere Kunden ihre Krankenkasse sozusagen täglich in der Hand. Sie können uns über die App alle relevanten Dokumente zusenden. So ist eine zügige Bearbeitung möglich.


Und die App „wächst“. Neu sind die Funktionen „Beantragung des Kinderkrankengelds“ und die Rubrik „Mitglieder werben Mitglieder“. So können Sie uns ganz schnell empfehlen.




App geht's zur Registrierung

Auf unserer Website gibt es ein Tutorial (Erklärvideo) und einen Fragen-und-Antworten-Katalog. Da erfahren Sie alles Wesentliche über die Registrierung. Oder Sie rufen uns einfach an oder schicken uns eine E-Mail: Telefon 0212 2262-400 oder app@die-bergische-kk.de. ■

 Rechnung PZR / Brille

 Daten ändern

 Meine Aufträge

Weitere Informationen

Mehr zur App, zum Fragen-und-Antworten-Katalog sowie zum Erklärvideo finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/meine-bergische/app.



Gut geschützt

Sabine Stamm übergibt 1000 Gesichtsvisiere an Roland Blank (Mitte), Einkaufsleiter der Stadt Solingen, die dann von der ortsansässigen Feuerwehr verteilt wurden

VERÄNDERUNGEN IN KRISENZEITEN

BERGISCHE Solidarität

So wie jetzt haben wir uns das Jahr 2020 auch nicht vorgestellt. Aber mit Voraussicht, vereinten Kräften und vielen pfiffigen Ideen haben wir das Beste aus der Situation gemacht – und so das Beste für unsere Versicherten erreicht. Mehr Service, längere Erreichbarkeit, persönliche Sprechstunden und jede Menge Videos für Sportler und Heimarbeiter. Eine Übersicht.

TEXT Heike Ambaum FOTOS Alf Dahl

Vor knapp vier Monaten, gegen Ende Februar, ist das Coronavirus erstmals für alle Kundinnen und Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse sichtbar geworden. Zu diesem Zeitpunkt erschien der erste Beitrag zum Thema auf unserer Website. „Informationen zum Coronavirus – Antworten auf die wichtigsten Fragen“ hieß seinerzeit die Überschrift über einer ausführlichen Informationsseite. Dieses Angebot gibt es immer noch, ständig aktualisiert und längst ergänzt um ungezählte Informationen, Links, Telefonnummern sowie Hilfs- und Beratungsangebote. Das Krisenteam der BERGISCHEN hat gut auf die Neuerungen durch die Pandemie reagiert und hat es nicht nur geschafft, den Betrieb der Krankenkasse sicherzustellen, sondern auch das Angebot für unsere Versicherten zu erweitern.

Mit Abstand auf Nummer sicher

Unsere Kundenzentren haben wir zwar für Laufkundschaft geschlossen. Die Beraterinnen und Berater der BERGISCHEN sind dennoch für alle Versicherten da. Nun eben nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0212 2262-0 (auch per WhatsApp oder an info@die-bergische-kk.de). Aus Sicherheitsgründen darf immer nur eine Person in den Kundenzentren Platz nehmen. Natürlich bleibt die Beratung gewohnt kompetent und verlässlich.

Schnelle Nummer zum Medikament

Wenn das eine oder andere Medikament in der Apotheke gerade mal nicht erhältlich sein sollte, hilft die BERGISCHE weiter. Unter der Rufnummer 0212 22 62-333 erreichen Versicherte unser Team, das sich auf die Suche nach der Arznei macht, sie (falls lieferbar) bestellt und sogar nach Hause schicken lässt.

Verlässliche Nummer für Arbeitgeber

An die 700 Arbeitgeber, die Anträge auf Stundung gestellt haben im Bergischen Land, wurden von uns kontaktiert, um zu fragen, wie wir ihnen in dieser schwierigen Zeit helfen können. Ungezählte Fragen rund um Beitragsthemen haben wir schnell und kompetent beantwortet, mehr als 1.000 Anträge auf Beitragsstundungen dann ebenso schnell bearbeitet.

Gut geschützt auf Nummer sicher

Schutzmasken gegen Corona sind das eine, die persönliche Schutzausrüstung (PSA) das andere. Damit können Mitarbeitende mit Kunden- oder Patientenkontakt sich zusätzlich vor Flüssigkeitsspritzern, aber auch vor einer Tröpfcheninfektion schützen. Die BERGISCHE hilft beim Kampf gegen das Coronavirus und hat 1.000 sogenannte Face Shields an die Stadt Solingen übergeben. Weitere Visiere sind an regionale Tafeln, die Solinger Lebenshilfe und den Weißen Ring gegangen. Die Solinger Praxis ohne Grenzen wurde ebenfalls mit Schutzmasken unterstützt.



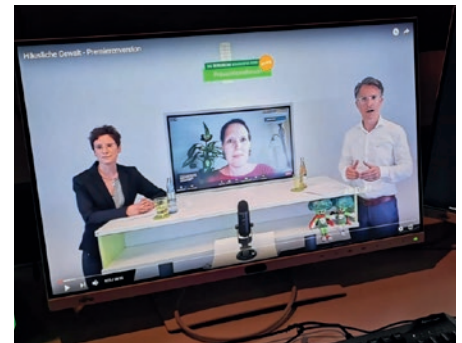




Das Mundschutz-Designerteam der BERGISCHEN
 v.l.n.r. Jennifer Busse-Kowalski, Angela Vetter und Tanja Schulte versorgen die KollegInnen der BERGISCHEN mit selbstgenähten Masken



Unterstützung für die Lebenshilfe
 Vertriebsleiter Hermann-Josef Schmitz (rechts) schenkt Thorsten Klein-von Ondarza, Lebenshilfe Solingen, Gesichtsvisiere



Häusliche Gewalt
 Experten-Gespräch mit dem weißen Ring auf dem Youtube-Kanal der BERGISCHEN

Präventionsforum Nummer eins und zwei

Ursprünglich sollte das BERGISCHE Krankenkasse Präventionsforum im April seine Premiere feiern – ein neues Veranstaltungsformat, das wir gemeinsam mit dem Weißen Ring e. V. auf die Beine gestellt haben. Die Corona-Pandemie verhindert aber Veranstaltungen mit Live-Publikum. Darauf hin haben wir reagiert und ein neues Format entwickelt – das BERGISCHE Krankenkasse Präventionsforum EXTRA. Zwei Expertengespräche zu aktuellen Themen hat unser Videoteam vorbereitet und live über die Videoplattform Youtube gestreamt. An die 6.000 User haben sich bis jetzt das Video zum Thema Schutzmasken angesehen; mehr als 33.000 (!) das zu häuslicher Gewalt (gemeinsam mit dem Weißen Ring).

Die Filme sind weiterhin online:
www.die-bergische-kk.de/youtube.

Sportliche Nummer

Bergisch bewegt @home nennt sich eine Videoreihe, in der Sportvereine aus der Region einfach nachzumachende Videos präsentieren, die ideal für die Sportstunde zu Hause sind. So musste niemand auf sein Workout verzichten, solange Fitnessstudios geschlossen waren. Möglich gemacht wurde diese sportliche Nummer mit Unterstützung der BERGISCHEN: <https://die-bergische-kk.de/blog/bergisch-bewegthome>.

Gesunde Nummer fürs Homeoffice

Fünf Videos für Menschen im Homeoffice hat unsere Sportwissenschaftlerin Ronja Gleim produziert. Darin erfahren Heimarbeiter, wie sie ihre Schreibtische, Tastaturen, Mäuse oder Lampen richtig einstellen, um effizient, ergonomisch und gesund von zu Hause aus arbeiten können. Ihre Tipps eignen sich übrigens auch fürs Büro:
www.die-bergische-kk.de/youtube.

Die ehrenamtliche Nummer

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen sich sicher fühlen. Das dachten sich drei Kolleginnen und haben sich nach Feierabend an die Nähmaschinen gesetzt. Das Ergebnis kann sich nicht nur sehen, sondern auch um Mund und Nase binden lassen: Für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter gab es eine handgenähte und richtig schöne Maske. ■

Weitere Informationen

Mit den nachstehenden QR-Codes kommen Sie auch direkt auf die beschriebenen Inhalte wie



www.die-bergische-kk.de/youtube oder das Bergisch bewegt-Programm



unter <https://die-bergische-kk.de/blog/bergisch-bewegthome>.

WOHIN IN DER FREIZEIT

Freizeittipps im Bergischen

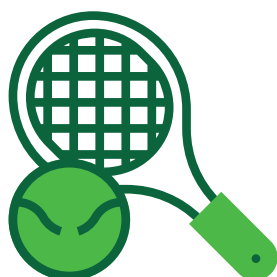
Die Corona-Krise zwingt viele Freizeitgestalter zu einem Umdenken. Auch im Bergischen Land sind geplante Veranstaltungen bis auf Weiteres verschoben oder abgesagt. Dennoch haben wir für Sie spannende Freizeitangebote, die abwechslungsreiche Sommerferien versprechen und zum jetzigen Zeitpunkt unter Vorbehalt stattfinden.

TEXT Michael Ganter



1. Juli bis 31. August 2020 Sport im Park

Sie suchen eine Alternative zu Fitnessstudio und Workout in den eigenen vier Wänden? Wie wäre es mit geführten, kostenlosen Kursen an der frischen Luft für alle Altersgruppen? Gemeinsam mit der Stadt Solingen, der BERGISCHEN Krankenkasse und dem Solinger Tageblatt organisiert der Solinger Sportbund „Mensch, Sport im Park 2020“. Auf dem Programm stehen Yoga-Kurse, Schwimmseinheiten, Functional Training, Body Workout u. v. m. Weitere Informationen finden Sie unter www.solingersport.de, info@solingersport.de und 0212 20 22 29.



Ferienmaßnahmen der Sportvereine in Corona-Zeiten

MTV TennisCamps 2020

Auch in diesem Jahr finden im Merscheider TV Tennisclub MTV die beliebten TennisCamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien statt. Ihren Kindern wird ein tägliches Training durch ein ausgebildetes Trainerteam, Turniere mit Präsenten und ein tolles Gemeinschaftsgefühl geboten. Mittagessen und Getränke sind inklusive. Melden Sie sich für eines der beiden Camps an unter tenniscamp@tennis-mtv.de. Termine: 29.06. – 03.07.2020 und 03.8. – 07.8.2020, weitere Informationen unter www.tennis-mtv.de.



Sportangebote des Wald-Merscheider TV für Kinder und Jugendliche

Hockey-Camp für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Ihre Kinder erlernen die Techniken des Hockeys. Allgemeine Ballspiele, Fitness und Spiele in der Halle und auf dem Feld stehen ebenso auf dem Programm. Höhepunkt ist das Erlangen des Hockeyabzeichens mit Urkunde, Medaille und Foto. Sportsachen für drinnen und draußen bitte mitbringen. Termin: 06.07. – 10.07.2020, 9 – 16 Uhr. Kosten: WMTV-Mitglieder 99 € und für Gäste 109 €. Verpflegung und Betreuung sind inklusive.

Sport- und Spielwoche für Kinder von 8 bis 14 Jahren

In dieser Woche bekommen Ihre Kinder einen Einblick in diverse Sportarten vom WMTV wie z. B. Handball, Selbstverteidigung, Fußball, Hockey etc. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz, denn es wird viel gespielt, sodass sich die Kleinen richtig austoben können. Termin: 13.07. – 17.07.2020, 9 – 16 Uhr. Kosten: WMTV-Mitglieder 99 € und für Gäste 109 €. Verpflegung und Betreuung sind inklusive.



Service-Tipp

Solingen Sport-App

Viele bewegungswillige Menschen stehen am Anfang vor der Frage, welche Sportart, welche Leistungen und welcher Verein am besten zu den eigenen Ansprüchen passen. Alleine in Solingen gibt es 134 Sportvereine mit ganz unterschiedlichen Angeboten. Das kann zu Verwirrung und Überfrachtung führen. Aus diesem Grund bietet der Solinger Sportbund eine kostenlose Sport-App an, die eine Übersicht über die Solinger Sportvereinslandschaft gibt. Personen, die bereits Mitglied in einem Solinger Sportverein sind, haben die Möglichkeit, die „digitale Mitgliedskarte“ über ihren Sportverein zu aktivieren. Die Sponsoren und Partner, welche sich unter gleichnamigem Reiter vorstellen, haben dort Rabatte und Aktionen hinterlegt, von denen Sportvereinsmitglieder profitieren können. Die App kann kostenlos im Apple App Store (iOS) und Google Play Store (Android) heruntergeladen werden.





SCHNELLE HILFE IN DER KRISE

Wenn frau nicht mehr weiter weiß

Frauenberatungsstellen sind eine hilfreiche Anlaufstelle, wenn es um schnelle Hilfe in Konfliktsituationen geht. Sie beraten, vermitteln und stabilisieren. Ab September starten die BERGISCHE und die FrauenBeratung Wuppertal ein brandneues Programm.

TEXT Carolin Kubo

Frauenberatungsstellen sind Anlaufstelle für alle Frauen, die Rat und Hilfe suchen. Auch wenn das nicht jede weiß, so Beate Standop aus dem Team der Frauenberatung Solingen: „Manche Frauen denken, sie können nur hierherkommen, wenn sie von Gewalt betroffen sind. Aber das

stimmt nicht. Wir sind für alle Frauen da“, bestätigt sie. „Und wir sind offen für alle frauenrelevanten Themen. Unsere Beratungen sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym.“ Wenn nötig, könne eine Übersetzerin unterstützen.

Frauenberatungsstellen gibt es in allen größeren Städten Deutschlands. Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN greift bei ihrer Arbeit oft auf die Hilfe von Beate Standop von der Frauenberatung Solingen und Sabine Böse von der Wuppertaler Frauenberatung zurück. „Die Frauenberatungsstellen können frühzeitig intervenieren“, erklärt Haferkorn, „und so manchen schweren Krankheitsverlauf verhindern. In den Beratungsstellen finde ich oft sehr gute und passgenau zugeschnittene Angebote für die Frauen, zum Beispiel bei Trennung und Scheidung.“ Auch Wartezeiten auf eine Reha oder einen Psychotherapieplatz lassen sich mit den stabilisierenden Angeboten der Beratungsstellen gut überbrücken. Für Solingen bestätigt Beate Standop: „Jede Frau bekommt bei uns innerhalb von zwei Wochen einen Termin.“

In erster Linie bieten die Frauenberatungsstellen psychosoziale Beratung an. Das heißt: Frauen in schwierigen Lebenssituationen erfahren Unterstützung und werden begleitet. Neben den eigenen Angeboten informieren die Frauenberatungsstellen auch über andere hilfreiche Ressourcen, zum Beispiel Selbsthilfegruppen oder Kontaktstellen für rechtliche Angelegenheiten. Eine Therapie bieten die Beratungsstellen dagegen explizit nicht an – sie sind einfach erste Ansprechperson in Krisensituationen.

Die Gründe, warum Frauen Hilfe suchen, sind vielfältig. Probleme in der Partnerschaft, häusliche und/oder sexualisierte Gewalt, Mobbing, Stalking, Essstörungen, vor allem bei jungen Frauen, spezielle Migrations- und Fluchterfahrungen, Trennungs- und Scheidungssituationen gehören dazu. Aber auch Alleinerziehende, die unter der Belastung leiden, bis hin zu pflegenden oder älteren Frauen mit deren jeweils speziellen Bedürfnissen gehören zur Klientel. Bei älteren Frauen gehe es um Unterstützung, „wenn sie ihr Lebenswerk, ihre Erfahrungen und traumatischen Erlebnisse aufarbeiten wollen“, so Standop. Neben Erinnerungen seien oft aktuelle Lebens Themen zu verarbeiten wie der Verlust eines Partners.

Genauso vielfältig wie die Sorgen sind auch die Frauen, die deswegen Beratung suchen: Frauen quer durch alle Schichten und aller Altersgruppen nutzen das Angebot der Frauenberatungsstellen, so Standop. Bei jüngeren Mädchen unter

16 Jahre seien es die Mütter, die eine Beratung suchten. Für alle gleich gelte aber: „Wir sind erst mal offen für alle Lebensthemen von Frauen.“

Die Beratungsstelle ist für die Frauen ein sicherer Ort, wo sie frei sprechen können. Daher hat die persönliche Beratung einen hohen Stellenwert. Auch Gruppenformate nutzen Frauen gern: „Gruppenangebote sind für Frauen ein großer Halt, weil sie wissen, anderen geht es genauso wie mir“, erklärt Böse. Seit Beginn der Corona-Vorsichtsmaßnahmen setzen die Frauenberatungsstellen zunehmend auch auf Online-Angebote. Egal welcher Weg, immer gilt: „Bei uns beraten Frauen Frauen nach den Grundsätzen der Parteilichkeit. Wir versuchen gemeinsam Lösungswege zu finden und das weitere Vorgehen zu planen. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und es gilt die Schweigepflicht“, so Böse.

Ein großer Schwerpunkt aller Frauenberatungsstellen in NRW ist Gewalt, besonders häusliche und sexualisierte. In Wuppertal gibt es bereits seit 2018 die „Anonyme Spurensicherung nach sexualisierter Gewalt (ASS)“, in Solingen ist das Angebot im Aufbau. Denn nicht alle Frauen, die Opfer sexueller Übergriffe

werden, können oder wollen in der akuten Situation gleich Anzeige erstatten. Sie können sich medizinisch versorgen sowie die Beweise und Spuren der Tat sichern und aufbewahren lassen. Diese können noch bis zu zehn Jahre lang im Strafverfahren verwendet werden, wenn die Frauen sich später zur Anzeige entscheiden.

Am 5. September startet ein neues Programm, das Simone Haferkorn und Sabine Böse gemeinsam aufgestellt haben (Anmeldeinfos am Rand). Das Thema: „Gesunder und achtsamer Umgang mit mir selbst.“ Es richtet sich an Frauen in belastenden Situationen, die darin lernen, „wie sie sich selbst eine gute Freundin sein können“, so Böse.

Eine ausführlichere Version dieses Artikels mit weiteren Informationen finden Sie online auf unserem Blog. ■



Kontakt und Spenden

So erreichen Sie die Frauenberatungsstellen:

Solingen: Tel. 0212 5 54 70
www.frauenberatung-sg.de

Wuppertal: Tel. 0202 30 60 07
www.frauenberatungwuppertal.de

Sie wollen die Frauenberatungsstellen durch eine Spende unterstützen?

Hier können Sie spenden:

Für Solingen:
Frauen helfen Frauen e.V.
Stichwort Frauenberatungsstelle
Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN DE67 3425 0000 0000 0383 98

Für Wuppertal:
FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V.
Stadtsparkasse Wuppertal
IBAN DE13 3305 0000 0000 9187 30



Solingen



Wuppertal

Programm „Gesunder und achtsamer Umgang mit mir selbst“

Eine Kooperation des Sozialen Dienstes der BERGISCHEN Krankenkasse und der FrauenBeratung Wuppertal

Start: 5. September 2020

Ort: FrauenBeratung Wuppertal

Anmeldung über
FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V.
Laurentiusstraße 12
421203 Wuppertal
Tel. 0202 30 60 07

Von Frauen für Frauen
Das Team um Sabine Böse (mitte)





LEBENS LINIEN 2.0

Ein süßes BERGISCHES Nachwuchsmodel

Patricia Berrami kennen Sie bestimmt: Sie ist unser sympathisches BERGISCHES Model für Sport- und Wellness Themen. Damals, als wir den ersten Aufruf für unsere ersten eigenen neuen Kundenmodells ausschrieben, hieß sie noch Arellano. Inzwischen hat sie geheiratet und Anfang Februar kam Söhnchen Hakeem zur Welt. Wir gratulieren der jungen Familie herzlich zu dem kleinen Sonnenschein!

TEXT Carolin Kubo FOTOS privat

Woran sich überhaupt nichts geändert hat, ist die bewundernswerte Lebensfreude und Leichtigkeit der jungen Frau. Und das, obwohl es zeitweise wirklich kritisch für sie aussah. „Wir nennen mein Baby ein Wunderkind, weil ich vorher diese Erkrankung hatte“, sagt Berrami: Nach der Diagnose Gebärmutterhalskrebs drohte die Entfernung der Gebärmutter. Damit wäre der Traum von eigenen Kindern geplatzt. Doch die OPs glückten und die Freude über Baby Hakeem war riesig. „Ich bin so glücklich, dass wir jetzt einen gesunden Sohn haben. Das war ein Wunder für unsere Familie.“

Patricia Berrami ist ein ausgesprochen aktiver Mensch. „Ich kann nicht zu Hause bleiben und bin wirklich jeden Tag unterwegs.“ Am liebsten zu ihrer Familie, wo es immer sehr lebhaft zugeht. Sie hat als Fitnesstrainerin gearbeitet und trieb

privat viel Sport – „auch in der Schwangerschaft, bis zu den letzten Tagen“, erzählt sie.

Seit ihr Sohn geboren wurde, hat sich ihr Leben komplett verändert. Der Kleine hält sie in Atem, zum Sport komme sie gar nicht mehr, erzählt die junge Mutter: „Ich hatte mal eine Glückswoche, da konnte ich ihn weglegen zum Schlafen.“ Vorsichtig versuchte sie wieder ins Training einzusteigen – und schon wollte er wieder nur mit Mama zusammen schlafen. „Er ist wirklich sehr anhänglich“, sagt Patricia Berrami, aber das habe sie so gewollt. „Ich wollte Bonding machen und ihn Tag und Nacht an meinem Körper haben, und so machen wir das auch.“

„Mittlerweile halte ich Abstand und suche Wege, wo ich alleine bin. Aber ich gehe wieder regelmäßig raus.“

Froh ist sie, dass ihr Sohn noch vor den Corona-Beschränkungen zu Welt kam. So konnten ihre Mutter und ihr Mann bei der Geburt dabei sein. Etwas später wäre das zeitweise nicht möglich gewesen. „Da habe ich echt noch Glück gehabt“, findet Berrami, und sie erzählt: „Ich habe die Geburt aufgenommen und mir die Videos angeguckt. Ich fand das alles total toll. Klar hatte ich Schmerzen, aber irgendwie habe ich das so als positives Ereignis im Kopf.“ Geholfen hat ihr das Hypnobirthing: Dabei erlebt die Frau die Geburt unter einer entspannenden Form der Selbsthypnose. Patricia Berrami erzählt, für sie habe es auch bedeutet, sich zwar auf das Schlimmste vorzubereiten, aber keine Angst davor zu haben. „Dadurch verkrampft man weniger und nimmt es so hin“, erklärt sie. Selbst als ihr Baby nach 35 kräftezehrenden Stunden letztendlich doch per Kaiserschnitt geholt werden musste. „Ich würde diese Geburt immer wieder noch mal erleben wollen. Das waren schöne Momente.“

Die Wochenbettzeit nahm sie sehr ernst. „Auch wegen des Kaiserschnitts musste ich mich schonen. Ich konnte mich kaum bewegen mit der großen Narbe am Bauch. Darum bin ich während der ganzen zwei Monate schön im Bett geblieben.“ Ihr Mann habe wirklich alles gemacht, sagt sie dankbar, sodass sie sich voll auf das Baby und sich konzentrieren konnte.


Als dann die Corona-Zeit anfang, setzten die Beschränkungen auch ihr zu. „Ich war die ganze Zeit nur mit dem Baby zu Hause, bis ich dann irgendwann mal einen Heulkrampf bekommen habe, weil ich mich so einsam gefühlt habe. Klar, mein Mann war da, mein Sohn auch – aber ich hab meine Familie vermisst.“ Einige Wochen lang verzichtete sie sogar auf Spaziergänge im Park, weil das Ansteckungsrisiko unklar war. „Mittlerweile halte ich Abstand und suche Wege, wo ich alleine bin. Aber ich gehe wieder regelmäßig raus.“ Den Einkauf übernimmt weiterhin ihr Mann.

Auch den Rückbildungskurs würde sie gerne endlich beginnen, auf jeden Fall mit Baby Hakeem zusammen. Doch einen passenden Onlinekurs zu finden, ist gar nicht so einfach. Nur ein Video abzuspielen reicht ihr nicht. „Ich hätte schon gerne, dass man sich online sieht und Kontakt zu jemandem hat, auch wenn's nur über Kamera ist.“ Leider verbinden viele Anbieter Rückbildungsangebote, die die Krankenkassen übernehmen, mit zusätzlichen kostenpflichtigen Leistungen, die privat bezahlt werden sollen. Auch aufs Babyschwimmen freut Berrami sich schon, „denn mein Sohn liebt es zu schwimmen.“ Doch jetzt will sie erst mal abwarten und kein Risiko eingehen, auch wenn manche Schwimmbäder schon wieder öffnen. ■



Nachwuchsmodell in Arbeit
Es wächst und wächst und wächst

Weitere Informationen

 Babyzeit ist so intensiv. Wir schenken jungen Eltern und ihren Glückskindern tolle Erlebnisse dazu: von PEKiP über Babyschwimmen bis hin zur Tragetuchberatung. Mehr dazu: www.die-bergische-kk.de/leistungsstark/familie





MIT FÜRSORGE FÜR SICH SELBST DURCHS LEBEN

Prävention: Tun wir uns was Gutes!

Es gibt kaum etwas, womit wir uns selbst so leicht einen großen Dienst erweisen können wie mit rechtzeitiger Vorsorge. Sich regelmäßig selbst abtasten ist für viele Frauen selbstverständlich.

Doch die wenigsten Männer wissen, dass das Nachfühlen nach Knoten und Veränderungen auch für die Hodenkrebsvorsorge essentiell ist.

Seit die Medizin in der Lage ist, etwa bestimmte Krebsarten frühzeitig aufzudecken, konnte manch schwerer Krankheitsverlauf verhindert werden. Nicht jeder, leider, und Vorsorge ist auch kein Allheilmittel. Aber sie ist eine riesige Chance, für jeden von uns.

TEXT *Carolin Kubo, Michael Ganter*

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam darauf hinwirken, dass Prävention ein selbstverständlicher Teil unseres Lebens wird. Der Aufwand ist gering: Eine ärztliche Untersuchung steht je nach Alter alle fünf bis zehn Jahre an. Sie ist beim ersten Mal vielleicht etwas peinlich oder unangenehm, wird aber schnell zur Routine. Wir haben mal in einer Übersicht zusammengestellt, wann welche Untersuchungen sowie Impfungen fällig sind. Alles aus dem Zeitstrahl rechts übernimmt die BERGISCHE.

Jedem und jeder sollte es sich zudem wert sein, fünf Minuten im Monat in die persönliche Fürsorge für den eigenen Körper zu investieren. Denn mehr braucht es in der Regel nicht, um kurz zu ertasten, dass noch alles in Ordnung ist. Viele Frauen machen das schon

regelmäßig: Kurz nach der Periode ist der richtige Zeitpunkt, um die Brüste nach Knötchen abzutasten. Frauen nach der Menopause wählen einfach einen regelmäßigen Tag im Monat.

Liebe Männer: Auch Sie sollten sich regelmäßig abtasten! Ab dem 16. Lebensjahr gehört die regelmäßige Hodenkrebsvorsorge einfach dazu. Den Griff an die „edelsten Teile“ haben ja selbst manche Promis echt überzeugend drauf: Jetzt dürfen Sie auch offiziell! Nicht zwingend in aller Öffentlichkeit, aber auf jeden Fall einmal im Monat. Egal ob in der Dusche, im Bett, auf der Couch oder generell beim Wasserlassen – Beide Hoden kurz abtasten, ob irgendwo Knubbel zu fühlen sind, fertig. Das geht so schnell, dass es nicht mal peinlich ist.

Der BERGISCHEN Krankenkasse ist Prävention ein Herzensanliegen. Deshalb erstatten wir unseren Versicherten viele Vorsorgeleistungen als freiwillige Satzungsleistungen. Die Reiseschutzimpfungen sind die beliebtesten darunter. Aber auch viele weitere Präventionsangebote nehmen unsere Versicherten gerne und dankend in Anspruch. So soll es auch sein. (Oder: Genau das wünschen wir uns. Denn es ist ein Plus für Ihre Gesundheit.) ■

Auch Impfen ist Prävention!

Ein kleiner Piki verhindert manches böse Erwachen. Wussten Sie, dass eine Mumps-Erkrankung bei Jungen zu Unfruchtbarkeit führen kann? Dieses und weitere Risiken sind zwar selten, aber dennoch real. Wer sich unsicher ist, hält sich am besten an die Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission).

HPV-Impfung

- Viele Frauen trifft er wie ein Schock: Gebärmutterhalskrebs. Verursacht wird er von Humanen Papillomaviren, kurz HPV. Diese werden durch Geschlechtsverkehr übertragen. Ein hoher Prozentsatz der Erwachsenen trägt sie in sich. HP-Viren verursachen auch Genitalwarzen und andere Krebsarten.
- Seit 2006 gibt es eine Impfung gegen HPV, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird.

Hodenkrebs

- Hodenkrebs tritt besonders häufig bei jungen Männern (20-30 Prozent) im Alter zwischen 15 und 45 Jahren auf. Regelmäßiges Abtasten der eigenen Hoden – wenigstens alle sechs Monate – hilft, Veränderungen früh zu erkennen.
- Jährlich erhalten knapp 4.000 Männer die Diagnose.
- Vergessen Sie beim Ertasten des Hodens den Nebenhoden nicht. Dieser befindet sich auf der Rückseite des Hodens.
- Männer mit einem Hodenhochstand in der frühen Kindheit sollten besonders aufmerksam sein und häufiger abtasten.
- Bei Knoten, Schwellung oder ziehendem Schmerz in der Leistengegend gehen Sie am besten gleich zum Urologen.

Brustkrebs

- Wenn es erbliche Vorbelastungen in Ihrer Familie gibt, seien Sie besonders aufmerksam bei Veränderungen in der Brust.
- Frauen mit dichtem Drüsengewebe empfehlen wir – besonders in jungem Alter – eine jährliche Ultraschalluntersuchung der Brust.

Schon gewusst?

- Discovering Hands: Blinde und sehbehinderte Menschen haben einen besonders feinen Tastsinn. Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) in Frauenarztpraxen oder Kliniken erkennen kleinste Gewebeveränderungen in der weiblichen Brust. Das Beste: Die BERGISCHE übernimmt die Kosten der MTU in Höhe von bis zu 46,50 Euro einmal pro Jahr. Sie gehört damit zu den wenigen Kassen, die diese Leistung erstatten.
- Ganz selten wird auch bei Männern Brustkrebs diagnostiziert (3 Prozent aller Fälle).



Krebs betrifft viele – als Betroffene oder Angehörige

Mailen Sie uns Ihre Geschichte an familie@die-bergische-krankenkasse.de.

0 Jahre



Bis zum 6. Geburtstag insgesamt drei Mal zur **Zahnarztuntersuchung**. Von 6 – 18 Jahren zweimal jährlich vom Zahnarzt auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten checken lassen.

18 Jahre



Erwachsene Frauen und Männer sollten zweimal im Jahr zur **Zahnvorsorge-Untersuchung** gehen.

20 Jahre



Frauen ab 20 Jahren sollten zur **Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs** gehen.



Junge Frauen bis zum 25. Lebensjahr sollten jährlich beim Gynäkologen ein Chlamydien-Screening durchführen lassen.

30 Jahre



Frauen ab 30 Jahren: einmal jährlich zur Vorsorge-Untersuchung zur **Früherkennung von Brustkrebs**.

35 Jahre



Sowohl Männer als auch Frauen sollten zur **Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen (Check-up)** alle drei Jahre eine Untersuchung von ihrem Hausarzt vornehmen lassen.



Spätestens ab 35 Jahren mit den Vorsorgeuntersuchungen zur **Früherkennung von Hautkrebs** beginnen.

45 Jahre



Ab dem Alter von 45 Jahren wird für Männer die **Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien** wichtig.

50 Jahre



Ab 50 Jahren geht es für Frauen und Männer um die **Früherkennung von Darmkrebs**.



Frauen ab 50 Jahren sollten zur **Früherkennung von Brustkrebs** alle zwei Jahre ein Mammografie-Screening vornehmen lassen.

55 Jahre



Für Männer und Frauen ab 55 Jahren wird zur **Früherkennung von Darmkrebs** eine weitere Vorsorge-Untersuchung empfohlen. Auch eine **Darmspiegelung** sollte vorgenommen werden.

65 Jahre



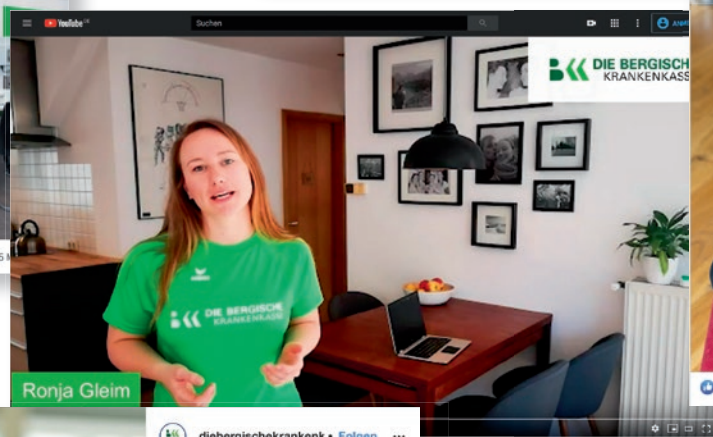
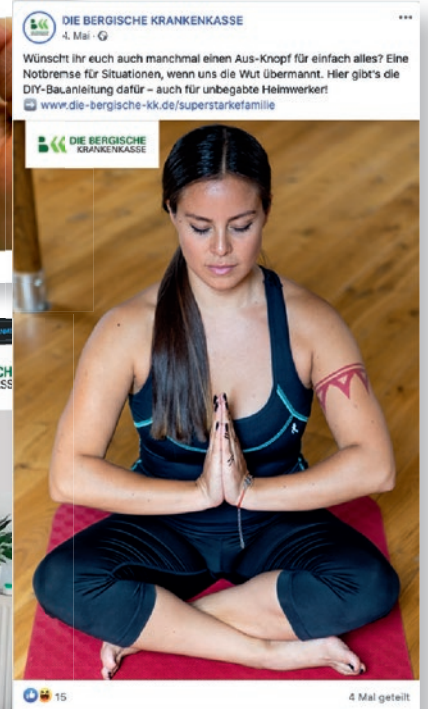
Ab 65 Jahren sollten Männer zur Vorsorge-Untersuchung zur **Früherkennung von Bauchorten-Aneurysmen**. Dabei wird einmalig per Ultraschall die Bauchschatlagader auf Anomalitäten untersucht.

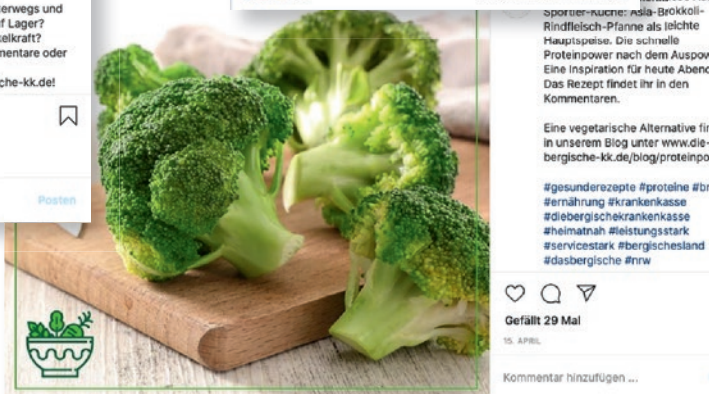
BERGISCH ONLINE!

Folgt uns Folgt uns **jetzt!**

Sie möchten schnell und tagesaktuell informiert und unterhalten werden? Da ist zum einen unsere Website mit allen wichtigen Informationen rund um unser Service- und Leistungsangebot und zum anderen sind wir in sozialen Netzwerken unterwegs: Facebook, Instagram, Twitter und YouTube.

TEXT Heike Ambaum





Bei Facebook finden Sie alles rund um unsere Leistungen. Immer aktuell machen wir auf Neues bei der BERGISCHEN aufmerksam. Mit unseren Veranstaltungshinweisen können Sie unkompliziert planen – je nach Interesse. Mit den Gewinnspielen und unseren Umfragen können Sie direkt mit uns in den Dialog treten. Wir freuen uns über Ihre Nachrichten und Kommentare. Bei Instagram geben wir Ihnen zudem einen Blick hinter die Kulissen und jede Menge Gesundheitstipps. Twitter ist der wichtige Nachrichtenkanal, der Sie kurz und knackig über das Wesentliche der BERGISCHE täglich informiert. Immer größerer Beliebtheit erfreut sich unser YouTube-Kanal. Dort finden Sie diverse Videos mit Experten-Interviews.

Folgen Sie uns doch einfach und werden Sie Fan der BERGISCHEN, falls Sie es noch nicht sind. Wir haben im Archiv nachgeschaut und zeigen Ihnen die Highlights der vergangenen Wochen. Diese Storys und Posts kamen bei unseren Lesern und Followern sehr gut an. ■

-  Facebook
www.facebook.com/diebergische
-  Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse
-  Twitter
www.twitter.com/bergische
-  YouTube
<https://www.youtube.com/channel/UC1pye4qGQinE1r-GIryTsDg>





Urlaub in Löwenzahnien

In diesem Jahr wird euer Sommerurlaub bestimmt ganz anders als in den letzten Jahren. Aber wisst ihr was? Das macht gar nichts. Auch Zuhause könnt ihr es euch gut gehen lassen. Nicht ohne Grund wird der Urlaub zu Hause gern als „Urlaub auf Balkonien“ bezeichnet und mit ein bisschen Phantasie werden fremde Länder wie unser „Löwenzahnien“ daraus. Alles, was ihr in Löwenzahnien braucht: Liegestühle, Sonnenschirm, kühle Getränke, Eis, einen Eimer mit Wasser für die Füße und vielleicht eine Entspannungs-CD mit Meeresrauschen und Wellengang. Oder ein paar gute Ideen, die euch unser BroKK-Oli heute vorstellt.

Löwe oder Löwenzahn

Steine gibt es in unterschiedlichen Größen, Flächen und Mustern. Die meisten sind aber grau und sehen nicht gerade farbenfroh aus. Da lohnt es sich, kreativ zu werden und die Malstifte oder den Pinsel rauszuholen und sie in wilde Tiere oder schöne Blumen zu verwandeln. Wisst ihr, was das Beste daran ist? Eure bemalten Steine könnt ihr danach an eure Familie verschenken – als Erinnerung an euren Urlaub. Ihr braucht dafür flache Steine, Acrylfarben, feine Pinsel, Eddingstifte, Wattestäbchen sowie einen Sprühlack zum Fixieren der Farbe. Eure Eltern helfen euch bestimmt dabei. Und so geht's:

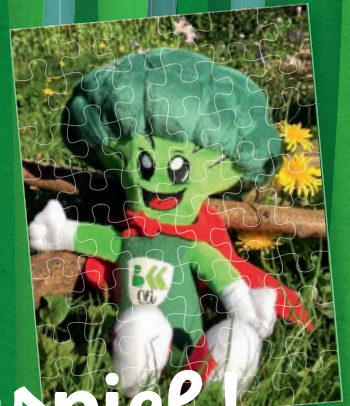
- Reinigt die Steine und trocknet sie danach.
- Malt den Stein mit weißer oder schwarzer Farbe an, damit die Farben später besser hervorstechen können.
- Verwendet nun Pinsel und Acrylfarben, um die Steine zu bemalen.
- Lasst die Farbe gut trocknen und sprüht die Steine mit einem fixierenden Lack, damit die Farben lange halten.

Puzzle-Challenge

Egal ob 50, 100 oder sogar 1000 Teile – Puzzeln macht Spaß. Es ist entspannend und fordernd zugleich. Puzzeln ist sogar gesund, denn beim Puzzeln trainiert ihr euer Gehirn. Es muss sich nämlich ganz schön anstrengen, um sich zu merken, welche Puzzleteile zueinander gehören. Doch es lohnt sich. Denn ist es nicht ein tolles Gefühl, wenn das Puzzle am Ende fertig ist und sich daraus ein schönes Motiv ergibt? Und warum nicht eine Puzzle-Challenge mit euren Eltern starten. Wer ist schneller fertig? Ich wette, ihr seid es.

Hockeyspiel mal anders

Oder wie wäre es mit einem Hockeyspiel der etwas anderen Art? Ihr benötigt zwei Regenschirme oder zwei Kochlöffel, zwei Schuhkartons als Tore und einen kleinen Softball. So verwandelt ihr eure Wohnung oder euren Garten in ein waschechtes Hockeystadion.



Gewinnspiel!

Puzzelt ihr auch so gern wie unser BroKK-Oli? Dann haben wir etwas Tolles für euch. Wir verlosen drei Oli-Puzzle mit 112 Puzzleteilen. Ihr müsst nur folgendes Rätsel über eine bekannte heimische Pflanze lösen.

Wer bin ich?

Ich wachse überall, wo es mir gefällt: an Straßen, auf Wiesen und in Gärten.

Manche mögen mich, andere halten mich für Unkraut. Mit meiner blonden Mähne sieht man mich schon von Weitem.

Wenn ich erwachsen bin, bin ich eine Pusteblume. Vor Hasen und Meerschweinchen habe ich Angst, denn die fressen mich nur zu gern.

Antwort: L _ _ e _ z _ h n

Na? Welche Pflanze suchen wir? Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Oli-Puzzles. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Raus in die Natur

Wenn wir schon beim Garten sind: Unter freiem Himmel bieten sich auch in Löwenzahnen viele Möglichkeiten zum Spielen und Entdecken. Auf dem Rasen rumtollen, Fußball spielen, Handstand üben oder einfach nur im Gras liegen und Wolkentiere am blauen Himmel bestaunen. Im eigenen Garten ist Löwenzahnen oft nicht gern gesehen – rupft doch zusammen mit euren Eltern das Unkraut raus. Vielleicht bekommt ihr von euren Eltern eine kleine Belohnung für eure tatkräftige Unterstützung.



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



INTERVIEW MIT ALEX WAGNER

Wie guter Treibstoff

Die BERGISCHE Krankenkasse ist offizieller Gesundheitspartner von Bayer 04 Leverkusen und unterstützt und begleitet die Werksself bei Gesundheitsaktionen und an Heimspieltagen. Neben intensivem Training spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für den Erfolg auf und neben dem Spielfeld. Alex Wagner, Mannschaftskoch von Bayer 04 Leverkusen, verrät uns in einem Interview, was er am liebsten kocht, wann Profispieler auch mal naschen dürfen und vieles mehr.

TEXT Michael Ganter



Wie wurden Sie Koch bei Bayer 04 Leverkusen?

Bis 2015 habe ich im „Lohmanns Romantik Hotel Gravenberg“ als Koch gearbeitet. Das war zu der Zeit das Hotel, in dem die Profis von Bayer 04 die Nacht vor den Heimspielen verbracht haben. So bin ich mit den Verantwortlichen der Werkself in Kontakt gekommen und habe einige Jahre die Mannschaft bei internationalen Spielen als Koch begleitet. 2015 hat dann die Vereinsführung entschieden, die Ernährung der Spieler auch während des normalen Trainingsbetriebs und bei nationalen Auswärtsspielen optimieren zu wollen. Man hat mir ein Angebot unterbreitet und ich habe zugesagt. Seitdem bin ich für die Ernährung der Profis verantwortlich.

Versuchen Sie sich an neuen Kreationen und Gerichten?

Natürlich! (lacht) Ein Koch sollte bzw. muss sich ständig weiterentwickeln. Ich lese sehr viele Fachzeitschriften und schaue mir auch Kochsendungen im Fernsehen an. Dort lasse ich mich gerne inspirieren. Vorausgesetzt, das Essen entspricht den Vorgaben der Ernährung für Leistungssportler. Der Kreativität sind also Grenzen gesetzt.

Sind Sie bei allen Trainings- und Spieleinheiten dabei? Auch auswärts?

Ja! Es gibt vor und nach jeder Trainingseinheit ein Essensangebot für die Spieler. Bei Auswärtsspielen sprechen wir die Auswahl sowie die Zubereitung der Speisen mit den Hotels und den Stadion-Caterern ab. Anschließend kümmern wir uns vor Ort darum, dass sich die Spieler wie in Leverkusen gewohnt ernähren können.

Wie viele Kolleginnen und Kollegen arbeiten in Ihrer Küche? Insgesamt sind wir ein Team von vier Kolleginnen und Kollegen.

Gibt es ein Gericht, das allen Spielern gleichermaßen schmeckt bzw. beliebt ist?

Das ist bei der Vielzahl von unterschiedlichen Nationalitäten und kulturellen Wurzeln nur bedingt möglich. Natürlich bekommen wir fortwährend Rückmeldungen und passen die Essenpläne auch daran an. Aber nicht zuletzt aufgrund der unterschiedlichen Geschmäcker stehen stets verschiedene Gerichte zur Auswahl. Nicht zu vergessen: Es gibt auch bei den Spielern vereinzelt Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und individuelle Wünsche (z.B. vegane oder vegetarische Ernährung). Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht: Gibt es nach einem Spiel Pizza, dann treffen wir damit den Geschmack vieler (lacht).

Vita Alexander Wagner

Geboren: 11.03.1971 in Traben-Trarbach
Aufgewachsen in Hirschfeld (Hunsrück)
Ausbildung zum Koch: 1987 - 1990 im Hotel „In der Straßen“ in Schloß Burg an der Wupper
Meisterprüfung 2000 abgelegt
2002 - 2004 Ausbildung zum Hotelkaufmann
Seit 2015 Koch bei Bayer 04 Leverkusen
verheiratet, eine Tochter

Wie ernährt sich ein Profi-Fußballer heutzutage?

Um die Energiespeicher der Leistungssportler wieder zu füllen, sind Kohlenhydrate essenziell: also Nudel-, Kartoffel- oder Reisgerichte. Fleisch und Fisch fungieren eher als Beilage. Selbstverständlich dürfen Obst, Salate und Gemüse nicht fehlen. Es ist auch für einen Profisportler wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung allgemein?

Eine ausgewogene Kost ist immens wichtig. Deshalb begrüße ich es als Koch und Experte in Ernährungsfragen, dass die BERGISCHE Krankenkasse die Teilnahme an zertifizierten Ernährungskursen bezuschusst. Dabei ist die Makroernährung – mit Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten – genauso wichtig wie die Mikroernährung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

Haben Sie Tipps für begeisterte Hobbyköche?


Da ist es wie so oft im Leben: Probieren geht über Studieren. Man sollte sich auch mal etwas trauen und einfach draufloskochen. Wenn man sich nur an die Rezeptvorgaben hält, entwickelt man sich als Hobbykoch nicht weiter. Darüber hinaus ist das Würzen sehr wichtig. Wer sich nicht traut zu würzen, hat am Ende immer ein fad schmeckendes Essen.

Was gilt es beim Kochen und bei der Ernährung für Breiten- und Hobbysportler zu beachten?

Essen Sie ausgewogen und verwenden Sie stets frische Produkte. Wer Qualität einkauft, dem wird es der eigene Körper später danken. Der Körper ist nun einmal die Maschine des Sportlers, und das Essen ist der Treibstoff. Wer seiner Maschine schlechten Treibstoff zuführt, wird nicht lange Spaß damit haben.

Haben Sie für unsere gesundheitsbewussten und sportbegeisterten Versicherten ein oder zwei leckere Rezepte, die Sie uns verraten möchten?

Wer eine kleine Anregung bzw. Inspiration braucht, kann sich gerne auf dem YouTube-Kanal von Bayer 04 Leverkusen meine Kochvideos anschauen. ■

 **Weitere Informationen**
zur Partnerschaft mit
Bayer 04 Leverkusen unter
www.die-bergische-kk.de/b04
und zu Ernährungskursen unter
www.die-bergische-kk.de/kurse



Schmeckt wie 1. Liga

Alexander Wagner nimmt uns mit in seine Küche und zeigt auf dem YouTube-Kanal der Werkself ein einfach nachzukochendes Nudelrezept. Dieses Video und noch weitere Gerichte können Sie sich auch bei YouTube anschauen. Einen entsprechenden Link finden Sie unten auf der Seite.

NUDELPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST

Rezept für 2 Personen

320 g Nudeln
300 g Hähnchenbrust-Stücke
2 Möhren
2 kleine Zwiebeln
200 g Champignons
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond
nach Bedarf Sahne
etwas Basilikum und Thymian
eine Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln kochen; alle anderen Zutaten klein schneiden und bereitstellen. Die Schalen und Abschnitte des Gemüses in einem Topf sammeln und mit Salz, Gewürzen nach Wahl wie Lorbeerblatt oder Nelken aufkochen. So entsteht ein aromatischer Gemüsefond. Zuerst die Zwiebeln und dann die Möhren in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Danach kommen die geschnittenen Hähnchenbrust-Stücke hinein, zusätzliche die Champignons und die frischen Tomaten. Dann frische Kräuter wie Basilikum und Thymian zufügen, sie runden den Geschmack ab. Ca. 100 ml des in der Zwischenzeit aufgekochten Gemüsefonds wird nun in die Pfanne gegossen. Das Ganze kann,

wer mag, noch mit einem Schuss Sahne abgeschmeckt werden. Die gekochten Nudeln werden heiß – ohne Abschrecken – unter die Gemüse-Hähnchen-Mischung gehoben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Auf einem Teller anrichten. Guten Appetit.

Weitere Informationen



<https://youtu.be/VcaTkccLX-8>
oder direkt per QR-Code zum Video klicken



Herausgeber

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Telefon 0212 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

**Redaktionsleitung**

Heike Ambaum

Redaktion

Heike Ambaum, Carolin Kubo,
Michael Ganter

Produktion

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 25.05.2020

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.

**Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Am schnellsten und ganz bequem über diesen QR-Code oder Sie antworten uns anonym per Post. **Bitte nehmen Sie sich 4 Minuten Zeit.**

**Wie gefällt Ihnen unser Kundenmagazin informiert! insgesamt?**

- Sehr schlecht
 Eher schlecht
 Erwartungsgemäß
 Gut
 Sehr gut

Welche Themen interessieren Sie?

- Gesundheit
 Sport
 Vorsorge
 Neue Leistungen der BERGISCHEN
 Infos über das Bergische Land
 Anderes

Welche Themen vermissen Sie?

Was gefällt Ihnen an unserem Kundenmagazin informiert! am besten?

Würden Sie das Kundenmagazin informiert! auch als Online-Version auf unserer Website lesen?

- Ja Nein

Welche Informationskanäle der BERGISCHEN nutzen Sie wie häufig?

Kundenmagazin informiert!

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

Website

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

Blog

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

App

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

Facebook

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

Instagram

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

YouTube

- Nie
 sehr selten
 selten
 häufig
 regelmäßig

Wie oft wollen Sie unser Kundenmagazin informiert! lesen?

- 2 x im Jahr
 3 x im Jahr
 4 x im Jahr

Sind Sie weiblich oder männlich?

- weiblich männlich

Wie alt sind Sie?

- jünger als 18 Jahre
 18 bis 29 Jahre
 30 bis 39 Jahre
 40 bis 49 Jahre
 50 bis 59 Jahre
 60 bis 69 Jahre
 70 Jahre oder älter

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Marketing
Heresbachstraße 29
42719 Solingen

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

Ihre Meinung ist uns wichtig

Schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Ihre Meinung zu unserem Kundenmagazin. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich für unseren Fragebogen ein paar Minuten Zeit nehmen. Auch die Zusendung Ihrer Antworten geht schnell und bequem.

Der schnellste Weg: Zücken Sie Ihr Smartphone und scannen Sie den QR-Code. Den Fragebogen können Sie online fix beantworten und absenden.

Außerdem ist der Fragebogen hinterlegt auf <https://www.die-bergische-kk.de/leserumfrage>

Sie können diesen Fragebogen auch handschriftlich ausfüllen und uns per Post zusenden. ■

