

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

GESUND ZOCKEN WILL GELERNT SEIN

Trend- oder Leistungssport: E-Sport

KEINER MUSS ALLEINE SEIN

Strategien für den Ruhestand

WER IST DER LEISTUNGSSTÄRKSTE?

Vegetarier, Veganer oder Flexitarier?

NEUES KUNDENZENTRUM

Gesundheit erleben

3. Quartal 2020 / Ausgabe 82

 DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE



Inhalt

BERGISCHE intern

- 04 Expertenchats
Themenvorschau
- 05 Sprint in eine neue Lebensphase
Ausbildungsstart bei der BERGISCHEN
- 06 Gesundheit erleben
Neues Kundenzentrum

Im Bergischen

- 08 *Gesund zocken will gelernt sein*
Trend- oder Leistungssport: E-Sport
- 10 #touch
Stark und handlungsfähig – trotz Krebs!
- 12 Besondere Menschen
Interview mit ehemaligem Handballprofi
Max Ramota

Gesundheit

- 14 Wir stehen Ihnen zur Seite
Das Pflorgeteam der BERGISCHEN
- 15 Keiner muss alleine sein
Strategien für den Ruhestand

Notiert

- 16 Muss meine Krankenkasse für ästhetische Eingriffe und die Folgen aufkommen?
Rechtsprechung
- 17 Jetzt abonnieren, profitieren und gewinnen
Social Media der BERGISCHEN

Für euch

- 18 Begrüßung in verrückten Zeiten!
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 **Wer ist der Leistungsstärkste?**
Vegetarier, Veganer oder Flexitarier?
Mit Rezept

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



man kann das eine tun, ohne das andere zu lassen. So halten wir es bei der BERGISCHEN Krankenkasse. Dabei machen wir bei unseren Geschäftsstellen keine Ausnahme. Im Laufe des Jahres eröffnen wir in Ohligs unser zweites Solinger Kundenzentrum. Gegen jeden Trend: Andere Krankenkassen in Deutschland verabschieden sich von dieser Art des Kundenservice. Stattdessen setzen sie ausschließlich auf digitale Angebote. Die Digitalisierung mitgestalten wollen wir zwar auch, deswegen werden wir unsere klassischen Angebote aber keinesfalls vernachlässigen.

Das neue Kundenzentrum in Ohligs ist etwas ganz Besonderes. Wir nennen es ECHO. Die Abkürzung steht für Experience Center Health Ohligs (Erlebniscenter Gesundheit). Papier hat dort ausgedient, die Wünsche unserer Kunden bearbeiten wir komplett digital. Freundliche Roboter assistieren unseren Beraterinnen und Beratern, die es natürlich auch gibt. Außerdem können Besucherinnen und Besucher dort neue und innovative Gesundheitsanwendungen ausprobieren.

Den Anfang macht Icaros, ein smartes Reha- und Sportgerät, das virtuelle Flüge möglich und dabei gleichzeitig gesund und fit macht. Üblicherweise steht Icaros in Therapie- und Reha-Einrichtungen oder exklusiven Fitnessstudios und verbessert durch das intuitive und spielerische Rumpftaining Motorik, Koordination und Körpergefühl. Ich habe Icaros bereits ausprobiert – eine tolle Erfahrung. Versuchen Sie es selbst!

Um Körpergefühl geht es auch in einem ganz anderen Zusammenhang. Mirjana Tegtmeier erklärt, wie sie mit Ihrer Arbeit Frauen und Männern hilft, die an Krebs erkrankt sind. Die Psychoonkologin bei der Krebsberatung Solingen rät Patientinnen und Patienten dazu, sich frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen. Tegtmeier begleitet Erkrankte, aber auch deren Angehörigen, bei der Diagnosestellung, bei der Therapie und während des gesamten Heilungsprozesses. Auch wenn der Krebs überstanden ist, nehmen viele ihr Angebot einer Gesprächsbegleitung wahr.

Apropos: Als eine von ganz wenigen Krankenkassen in Deutschland bietet die BERGISCHE einen eigenen Sozialen Dienst an. Simone Haferkorn steht unseren Versicherten in besonderen Lebenssituationen bei – etwa bei der Diagnose Krebs. Egal, ob Sie selbst erkrankt sind oder einer Ihrer Angehörigen. Auf den Seiten 10/11 finden Sie deshalb nicht nur den schnellen Draht zu Ihrer Ansprechpartnerin Simone Haferkorn, sondern auch eine kompakte Übersicht über die Krebsberatungsstellen in unserer Region.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit und viel Spaß mit der neuen Ausgabe der informiert!.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sabine Stamm'.

Ihre Sabine Stamm

Vorständin

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

5. Oktober 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Fitnessstipps: Richtig trainieren

Fett ab- und Muskeln aufbauen: Wie sieht ein effektives Training aus? Was sollte ich bei der Ernährung beachten? Wie gehe ich mit Schmerzen und Einschränkungen um? Welches Training passt am besten zu meinem Ziel? Im Fokus unseres Expertenchats am 5. Oktober steht das Thema Fitness mit allem was dazugehört: Ernährung, Trainingspläne, Motivation sowie Tipps und Tricks.

9. November 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Wunderwerk Immunsystem: Gut geschützt?

Warum haben manche Menschen nie Schnupfen, während andere ständig erkältet sind? Warum ist eine kleine Wunde bei manchen in wenigen Tagen verschwunden, während der Heilungsprozess bei anderen viel länger dauert? Verantwortlich für all das ist unser Immunsystem, ein komplexes Netzwerk, das untrennbar z. B. mit der Psyche, dem Nerven- und Hormonsystem und auch unserer Darmflora verbunden ist. Unser Experte beantwortet am 9. November Ihre Fragen zum Thema.



7. Dezember 2020, 20:30 – 22:00 Uhr

Kummer, Trauer ... depressive Störung?

Es ist schwierig, zu erkennen, wo „normale“ Trauer als gesunde Reaktion auf einen Schicksalsschlag aufhört und eine depressive Erkrankung anfängt. Ab wann brauche ich selbst oder ein mir nahestehender Mensch Hilfe? Unser Experte beantwortet am 7. Dezember Ihre persönlichen Fragen.

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.

Schön, dass wir Ihren Nerv treffen

Wir haben gefragt und Sie haben geantwortet. Herzlichen Dank dafür! Wir sind überwältigt, wie viele geantwortet haben. Das zeigt: Wir liegen Ihnen am Herzen. Wir freuen uns über Ihr Lob und nehmen auch Ihre kritischen Anregungen ernst. Unser Fazit: Die Mischung macht's. Die meisten von Ihnen, die uns geantwortet haben, lesen gerne nach wie vor die gedruckte Version des Kundenmagazins, die viermal im Jahr in Ihrem Briefkasten landet. Zudem informieren sich immer mehr unserer Kundinnen und Kunden zusätzlich über Social Media und die Website. Dort posten wir tagesaktuell Trends, Leistungen oder manchmal auch etwas zum Schmunzeln. Besonders gut gefiel Ihnen die Themenvielfalt im Magazin. Sie wurde durchweg positiv bewertet. Die ein oder andere Anregung von Ihnen greifen wir gerne auf. Auch zukünftig wird es einen Mix aus Leistungen, Services und Menschen aus dem Bergischen und der BERGISCHEN geben. Ebenso überwältigt waren wir von Ihren Reaktionen auf unseren Aufruf der zweiten Runde unserer Bergischen Models. Die Auswahl wird uns nicht leicht fallen, bei den zahlreichen tollen Bewerbungen. Wir stecken nun mitten in den Vorbereitungen für das nächste Fotoshooting. Seien Sie gespannt!

Kurz und knackig. Wir machen es Ihnen einfach. Unsere neue Adresse für alle Briefe mit der Post lautet ab jetzt:



DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
42715 Solingen

ALT:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 190540
42705 Solingen

Ansonsten bleibt alles, wie es war. Die BERGISCHE ist nicht umgezogen. Wir haben nur unsere Postfachadresse geändert, damit Ihre Post noch schneller bei uns ist. Die Hauptverwaltung und die Kundenzentren finden Sie nach wie vor hier:

*Kundenzentrum
Wuppertal*
Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

*Kundenzentrum
Bergisch Gladbach*
Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

*Hauptverwaltung &
Kundenzentrum Solingen*
Heresbachstraße 29
42719 Solingen



Übrigens, noch schneller senden Sie Ihre Dokumente per APP. Alle Dokumente können Sie uns auch einfach darüber schicken.



Svenja Schachtschneider
im Kreativraum der BERGISCHEN

AUSBILDUNGSSTART BEI DER BERGISCHEN

Sprint in eine neue Lebensphase

Svenja Schachtschneider gehört seit August zum Team der BERGISCHEN. An dem Tag startete sie ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten (kurz: SoFa).

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

Die 21-jährige Solingerin wohnt sozusagen um die Ecke. In knapp zehn Minuten kommt sie morgens mit dem Auto von Solingen Aufderhöhe nach Wald zur Heresbachstraße in die Hauptverwaltung der BERGISCHEN. Hier durchläuft sie in den kommenden drei Jahren ihre Ausbildung. Apropos laufen. Bei unserem Treffen kommen wir ganz schnell auf ihre „erste Karriere“ zu sprechen. Svenja war fast zehn Jahre Leistungssportlerin im Bereich Leichtathletik. Ihre Disziplinen waren die 100- und 200-Meter-Sprints. Damit sie Schule und Sport besser vereinen konnte, hat sie ihr Abitur an einem Sportinternat in Leverkusen mit Schwerpunkt auf Gesundheit und Soziales gemacht. „Diese Themen interessieren mich sehr. Deshalb passt es auch so gut, dass ich bei der BERGISCHEN meine Ausbildung absolvieren kann.“ In diesem Jahr sind wegen der Corona-Krise die Auswahl und die Suche eines Ausbildungsplatzes für die Schulabgängerinnen und Schulabgänger nicht ganz einfach. Viele Arbeitgeber bilden derzeit gar

nicht aus. Umso besser ist es für Svenja gelaufen. Der Impuls kam aus ihrer Familie, die bei uns versichert ist. „So habe ich auf die Website geschaut und gesehen, dass die BERGISCHE ausbildet.“ Gesehen, beworben, eingeladen und nun gestartet. Ging alles ganz fix.

Alle SoFa-Azubis der BERGISCHEN legen auch immer direkt los. Sie werden schnell in den Fachbereichen und Kundenzentren eingesetzt. Fachlich zusätzlich fit gemacht werden alle in der BKK-Akademie im hessischen Rotenburg an der Fulda. „Das hat mich positiv überrascht, dass wir nicht nur die Berufsschule in Düsseldorf besuchen. An der BKK-Akademie werde ich neue Leute aus ganz Deutschland treffen und wir können uns dann austauschen“, freut sich Svenja Schachtschneider. Und wenn sie nicht arbeiten geht oder lernt, trifft sie sich mit Freunden zum Essen oder geht regelmäßig laufen. Nach einer Verletzungsphase betreibt sie das nur noch als Hobby. ■



Was macht ein*e SoFa?
Alles über die Ausbildung bei der BERGISCHEN finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/heimatnah/ausbildung.

ECHO im Einsatz
Sabine Stamm testet das neue Highlight
höchstpersönlich



NEUES KUNDENZENTRUM

Gesundheit erleben

Wir sind dabei, wenn die Zukunft erfunden wird und eröffnen im Solinger Stadtteil Ohligs bald ein ganz besonderes Kundenzentrum. Papier und gewohnte Beratungsplätze haben dort ausgedient. Stattdessen blicken wir in chilliger Atmosphäre in die Zukunft der digitalen Krankenkasse. Kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es dort natürlich immer noch – sie bekommen Unterstützung von digitalen Helfern. Seien Sie gespannt!

TEXT Olaf Steinacker FOTOS Markus Smieja

Hallo, ECHO! Eigentlich war ECHO der Arbeitstitel, mit dem unser Projektteam an die Planung des neuen Kundenzentrums im Herzen der quirligen Fußgängerzone im Solinger Stadtteil Ohligs gegangen ist. ECHO ist die Abkürzung für Experience Center Health Ohligs, was übersetzt so viel heißt wie Erlebniscenter Gesundheit Ohligs. Uns hat die Abkürzung so gut gefallen, dass wir sie gleich beibehalten haben. Denn das Erlebnis in der neuen Geschäftsstelle hallt lange nach.

Papier, gedruckte Broschüren oder Zettelwirtschaft sucht man dort vergebens. Auch das vertraute Grün der BERGISCHEN Krankenkasse tritt in die zweite Reihe. Bis auf eine mit echtem (!) Moos bewachsene Wand dominiert dort bergisches Industriedesign. Viel Holz, Metall und unverputzte Wände. Der Clou: Was nach altem Backstein aussieht, ist in Wirklichkeit Echtholz.



Begrüßt werden Besucherinnen und Besucher in einer Chill Zone. Wobei das neudeutsche Wort chillig eigentlich für das gesamte Kundenzentrum gilt. ECHO erinnert mehr an eine Lounge oder ein gemütliches Café. Genau darum geht's: Dort wollen wir in ungezwungener Atmosphäre mit Ihnen ins Gespräch kommen. Nichts erinnert in Ohligs an herkömmliche Geschäftsstellen oder gar eine verstaubte Behörde inklusive Linoleumboden und Aktenmuff. ECHO ist Bewegung, nichts ist starr.

Soll es ein flotter Kaffee im Stehen sein – kein Problem, machen wir gern! Sie möchten eine kurze Auskunft oder doch lieber eine fundierte Beratung? Alles klar, Sie entscheiden, wann, wo und wie! Unsere Kundenberaterinnen- und -berater im ECHO heißen Ambassador (englisch für Botschafter), sie haben keine festen Arbeitsplätze mehr, sondern bewegen sich mithilfe von Tablets frei im Raum. Beraten wird dort, wo es Kundinnen und Kunden oder Interessenten gerade am besten passt. Natürlich behandeln wir Inhalte streng vertraulich, Datenschutz wird im ECHO großgeschrieben.

Die Inneneinrichtung haben die Solinger Laden- und Möbelbauprofis von Schmitz & Schüller maßgeschneidert und in echter Handarbeit für uns angefertigt. Auch das Design ist made in Solingen. Dafür zeichnet das preisgekrönte Team von Kurz Kurz Design verantwortlich, das in den vergangenen Jahren gut 90 nationale und internationale Design Awards gewonnen hat.

Digital ist zwar nicht alles, aber bei uns schon ziemlich viel. Immer mehr Kundinnen und Kunden der BERGISCHEN wissen die digitalen Services ihrer Krankenkasse längst zu schätzen. Wer unsere App nutzt, kann uns ganz bequem und garantiert sicher sämtliche Dokumente vom heimischen Sofa aus schicken. Wer schnelle Antworten mag, liebt unseren WhatsApp-Service. „Wir wollen auf die Herausforderungen der Digitalisierung nicht nur reagieren, wir wollen sie mitgestalten“, sagt BERGISCHE-Vorständin Sabine Stamm. „Das machen wir mit unserem Kundenzentrum ECHO.“

Dokumente für Versicherte werden aus dem Ohligser ECHO per Mail versendet, lästiger Papierkram und Ausdruckeri entfallen so – und trotzdem sind sensible Daten sicher aufgehoben. Über QR-Codes an Bildschirmen können Neuigkeiten zu unseren Leistungen und Services oder die aktuellsten Nachrichten aus der Welt der BERGISCHEN direkt auf das eigene Smartphone oder Tablet geladen werden.

ECHO ist auch ein Raum für Innovationen. Zu Beginn wartet Icaros Health auf Besucherinnen und Besucher. Mithilfe dieses „Fitnessgeräts“, das eigentlich eine echte Gesundheitsanwendung ist, rücken sie dem Traum vom Fliegen ein Stückchen näher. Nutzerinnen und Nutzer trainieren in Bauchlage und mit einer sogenannten VR-Brille gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht – Icaros simuliert einen Flug durch Gebirgsketten oder das Weltall. Gesteuert wird das Gerät durch Gewichtsverlage-

rung. Fitness, Gesunderhaltung und virtuelle Realität treffen dabei aufeinander.

Einen kleinen digitalen Assistenten haben die bergischen Gesundheitsbotschafter, unsere Ambassadors, übrigens auch. Kaffee, Tee oder Softdrinks werden vom Service-Roboter JAIme serviert. Der niedliche Knirps ist mehrsprachig und macht das, was er am besten kann: helfen. Damit ist er wie gemacht für das Team der BERGISCHEN Krankenkasse.

Bleibt die Frage, wann Besucherinnen und Besucher einen Blick in das Kundenzentrum in Ohligs werfen können. „Wir würden gern so schnell wie möglich öffnen. Aber natürlich beobachten wir die aktuelle Corona-Situation sehr genau“, sagt Sabine Stamm. „Da uns die Gesundheit unserer Versicherten und Mitarbeiterinnen sowie Mitarbeiter sehr am Herzen liegt, machen wir das von der weiteren Entwicklung abhängig. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir im Laufe des Oktobers starten könnten.“ ■



Wege zu uns

Natürlich muss niemand auf die kompetente Beratung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den klassischen Kundenzentren verzichten. Wir freuen uns über Ihren Besuch in folgenden Städten (zu Ihrer Sicherheit derzeit nur nach vorheriger Terminvereinbarung):

Kundenzentren in Solingen:
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen,
Tel.: 0212 22 62-0

Düsseldorfer Straße 60,
42697 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal:
Calvinstraße 15, 42103 Wuppertal,
Tel.: 0202 74 74 79-0

Kundenzentrum Bergisch Gladbach:
Hauptstraße 164A, 51465 Bergisch
Gladbach, Tel.: 02202 294 12-0

Digital erreichen Sie uns am besten über die BERGISCHE App. Sie ist mit Brief und Siegel sicher, schnell und zuverlässig. Über das Nachrichtencenter können Sie uns jedes Dokument – von der AU bis zur PZR-Rechnung – schicken. Genauso einfach und sicher funktioniert unsere Online-Geschäftsstelle auf www.die-bergische-kk.de. Über WhatsApp erreichen Sie uns unter 0212 2262-0.



TREND- ODER LEISTUNGSSPORT: E-SPORTS

Gesund zocken will gelernt sein

Kinder und Jugendliche tauchen gern in virtuelle Welten ein. Begriffe wie „zocken“ oder „daddeln“ haben sich eingeprägt, um dieses Phänomen zu beschreiben. Parallel zu dieser Entwicklung hat sich der elektronische Sport (kurz eSports oder E-Sport) still und heimlich etabliert. Die noch sehr junge Disziplin fesselt nicht nur aktiv Spielende, sondern entwickelt sich auch in Deutschland immer mehr zu einer echten Zuschauersportart, besonders bei jungen Menschen. Für die BERGISCHE Krankenkasse ein wichtiger Anlass, Kinder und Jugendliche für eine verantwortungsbewusste Mediennutzung zu sensibilisieren und ihnen Tipps für einen ausgewogenen Lebensstil zu geben.

TEXT *Michael Ganter*

Was ist eSports?

eSports wird als „der unmittelbare Wettkampf zwischen menschlichen Spielern/innen unter Nutzung von geeigneten Video- und Computerspielen an verschiedenen Geräten und auf digitalen Plattformen unter festgelegten Regeln“ bezeichnet. (Quelle: eSports Bund Deutschland e.V.) Der Begriff eSports kommt aus dem Englischen und setzt sich aus „E“ für electronic (engl. für elektronisch) und dem klassischen Begriff „Sport“ zusammen. Der Unterschied: Der sportliche Wettkampf wird nicht primär auf Sportplätzen oder in Stadien ausgefochten, sondern virtuell über das Internet, vernetzt mit tausenden Gleichgesinnten. Die meisten Spielerinnen und Spieler, die sich online und freizeitmäßig auf Spieleplattformen miteinander messen, bilden den Breitensport. Im professionellen eSports sind hingegen nur wenige vertreten und mit hochdatierten Werbeverträgen ausgestattet. Global und bundesweit finden immer mehr Turniere, wie zum Beispiel die Virtual Bundesliga mit einem diesjährigen Preisgeld von 45.000 €, statt. In diesem aufstrebenden Markt suchen eSports-Vereine und eSports-Abteilungen verstärkt nach potenziellen Talenten und werben mit Trainingsangeboten und einem sozialen Umfeld für die Spielerinnen und Spieler.

Ähnlich wie im traditionellen Sport, gibt es auch im eSports verschiedene „Sportarten“, in denen sich die Gamer messen. Zu den beliebtesten Kategorien zählen Echtzeit-Strategiespiele, Ego-Shooter und Sportsimulationen. In Echtzeit-Strategiespielen erbaut und erobert man Stützpunkte oder strategische Ziele. In Ego-Shootern steuert

man eine Figur in der Ich-Perspektive, die sich mit diversen Waffen gegen Feinde behaupten muss. Sportsimulationen bilden den realen Sport, wie zum Beispiel Basketball und Fußball, ab. FIFA ist hierzulande die beliebteste Fußballsimulation, in der sich einzelne Spieler oder ganze Mannschaften steuern lassen.

Körperliche Fitness und Medienkompetenz als Schlüssel zum Erfolg

Beim virtuellen Sport passiert eine ganze Menge im Körper. Die mentale Ausdauer, Feinmotorik und Reaktionsgeschwindigkeit verbessern sich mit regelmäßigem Spielen. Werden Highscores geknackt oder schwierige Level gemeistert, schüttet das Gehirn zudem Glückshormone aus und aktiviert das Belohnungssystem in Form von Dopamin. Es liegt also in der Natur der Sache, dass Kinder und Jugendliche bestrebt sind, Zeit in Spiele zu investieren, um besser und erfolgreicher zu werden. Doch damit sie nicht eines Tages mit Übergewicht zu kämpfen haben, brauchen Kinder bereits im frühen Alter einen spielerischen Zugang zu mehr Bewegung und gesundem Essen. Denn körperliche Fitness und eine ausgewogene Ernährung sind essenzielle Faktoren, um erfolgreich zu sein, nicht nur im eSports, sondern auch im Leben.

Aus dieser Motivation heraus möchte die BERGISCHE Krankenkasse über die Themenfelder Bewegung und Ernährung aufklären und Kindern und Jugendlichen zeigen, wie sie digitale Medien bewusst einsetzen – sei es, um mit anderen zu kommunizieren, zu lernen oder sich einfach nur zu amüsieren. ■



eSportler von Bayer 04 Leverkusen Kai „deto“ Wollin (l.) und Fabian „dubzje“ De Cae (r.) während eines eSports-Match; Foto: Bayer 04 Leverkusen

eSports-Turnier und Gesundheitsquiz mit der BERGISCHEN Gesundes Zocken geht nicht? Die BERGISCHE macht's möglich!

Im Oktober veranstaltet die BERGISCHE Krankenkasse in Kooperation mit dem offiziellen eSports-Partner Bayer 04 Leverkusen ein Gesundheitsquiz in Verbindung mit einem eSports-Turnier. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen zunächst ein Gesundheitsquiz absolvieren, bei dem gelerntes Wissen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Medienkompetenz und Regeneration in Verbindung mit eSports abgefragt wird. Anschließend qualifizieren sich die besten Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das FIFA 21 eSports-Turnier an der Playstation 4.

Den Abschluss bildet das große Finale, welches in der BayArena in Leverkusen mit den eSportlern stattfinden wird.

Zu gewinnen gibt es natürlich auch was! Unter anderem winken professionelle Gaming-Controller und sogar Eintrittskarten für eine Fußball-Bundesliga-Partie von Bayer 04 Leverkusen.

Weitere Informationen zur Teilnahme und zum Ablauf des Turniers finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/esports.



Weitere Informationen

finden Sie online oder in unseren Social-Media-Kanälen: www.die-bergische-kk.de/esports



 Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse

 Facebook
www.facebook.com/diebergische

KREBSBERATUNGSSTELLEN

Stark und handlungsfähig – trotz Krebs?

Die Diagnose Krebs wirft viele Fragen auf. Es lohnt sich, gleich zu Anfang Hilfe zu suchen. Krebsberatungsstellen sind auch dann noch für Betroffene da, wenn der Krebs besiegt und doch noch nicht alles vorbei ist.

TEXT Carolin Kubo FOTOS Alf Dahl

Es ist das, was niemand gerne hören möchte: die Diagnose Krebs. Egal, ob man selbst die Hiobsbotschaft bekommt oder ein Familienmitglied, eine enge Freundin, der Kollege. Ein Tumor macht Angst. „Krebs ist eine Erkrankung, die ganz schnell mit einer lebensbedrohlichen Situation assoziiert wird“, erklärt Mirjana Tegtmeyer, Psychoonkologin bei der Krebsberatung Solingen. Sie rät dazu, frühzeitig Hilfe zu suchen, um die Folgen abzufedern. „Da kann schon bei der Diagnosestellung viel schiefgehen, wenn man nicht gut aufgestellt ist.“ Tegtmeyer hilft Patienten und deren Angehörigen, die Fragen und Ängste im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung zu bewältigen.

#touch Vorsorge durch regelmäßiges Abtasten: für Frauen längst selbstverständlich, für junge Männer genauso essenziell!

Entdecken Sie unser großes Vorsorgethema unter www.die-bergische-kk.de/touch

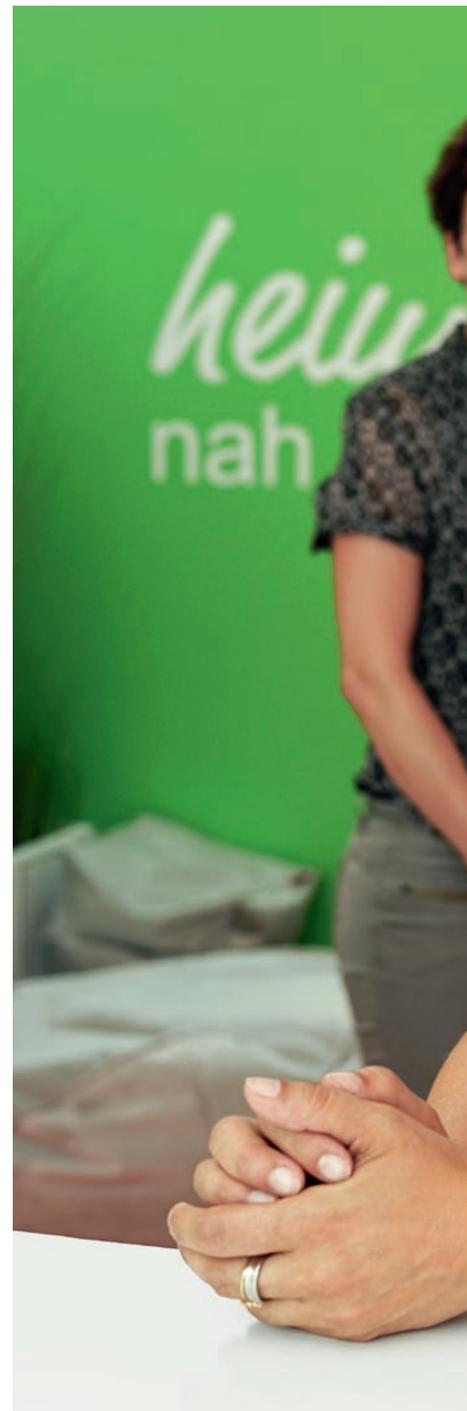
#touch. Krebs berührt.

Zukunftspläne und Rückfallängste

Die Hilfesuchenden beschäftigt besonders oft die Angst vor Rückfällen und Verschlechterung sowie Gedanken rund um die Partnerschaft. „Bei Frauen sind es häufig Sorgen um die Familie, die Beziehung und darum, durch eine Operation vielleicht nicht mehr so attraktiv zu sein.“ Doch auch Männer machen sich Gedanken. „Bei jüngeren Männern geht es in der Beratung auch oft um eine mögliche spätere Elternschaft“, berichtet Tegtmeyer. Zum Beispiel, wenn bei Hodenkrebs ein Hoden abgenommen werden muss. Dann übernimmt allerdings in der Regel der andere die vollständige Samenproduktion. „Aber auch bei anderen Krebsarten können Operation und Bestrahlung die Samenproduktion so beeinträchtigen, dass eine Familienplanung nicht mehr möglich ist.“ Auch ganz praktische Fragen

bespricht die Psychoonkologin mit ihren Klienten: etwa, wer die Kosten für eine Kryokonservierung tragen kann, für das Einfrieren von Samenzellen.

Schwieriger noch ist die Angst vor Rückfällen und einem Fortschreiten der Krebserkrankung. „Diese sogenannten Rezidiv- und Progredienzüngste sind ein großes und unterschätztes Thema“, erklärt Tegtmeyer. Ihr Tipp: „Durch Achtsamkeitsangebote können die Patienten solche Ängste sehr gut runterregulieren. Klienten, die das kennen, schätzen es und wenden es auch tatsächlich an.“ Daneben hilft Sport vielen Patienten sehr, durch Diagnose, Therapie und Krisen zu kommen. Die positive Wirkung von regelmäßiger Bewegung auf den Heilungsprozess bei Krebs ist medizi-





Bei der Diagnose Krebs früh Beratung suchen

Mirjana Tegtmeier hat den ganzen Menschen im Blick. Im Hintergrund Simone Haferkorn, Sozialer Dienst der BERGISCHEN.

nisch belegt. Laufen und Aktivitäten an der frischen Luft können die schweren Symptome des Erschöpfungssyndroms Fatigue gut auffangen, einer häufigen Nebenwirkung vieler Chemotherapien. Hinzu kommt die Erfahrung, sich selbst als stark und handlungsfähig zu erleben. „Ich kann etwas tun, kann meinen Körper kontrollieren und dem Krebs etwas entgegensetzen“, formuliert es Tegtmeier.

Andere schreiben sich ihre Erfahrungen von der Seele, berichten in Blogs über ihren persönlichen Weg mit der Krebserkrankung. Hodenkrebs, Brustkrebs, sogar der seltene Brustkrebs bei Männern: Wer googelt, findet viele Geschichten.

Auch wenn der Krebs eigentlich überstanden und die Therapie beendet ist, nehmen viele nochmals eine Gesprächsbegleitung in Anspruch. „Da bleibt seelisch immer etwas zurück“, so die Erfahrung der Fachberaterin. Stehen wieder Untersuchungen an, kommt es hoch. Gut, wenn man dann den Ängsten etwas entgegensetzen hat.

Die BERGISCHE Krankenkasse bietet ihren Versicherten zusätzlich die Begleitung durch den Sozialen Dienst an. Simone Haferkorn steht Ihnen in allen Krisensituationen bei – auch bei Krebs als Betroffene oder Angehörige. ■

Krebsberatungsstellen



Solingen:

Krebsberatung-Tumorzentrum Solingen

Gotenstraße 1
42653 Solingen

www.krebsberatungsolingen.de

Wuppertal:

Krebsberatungsstelle Wuppertal

Gathe 70
42103 Wuppertal

www.krebsberatung-wuppertal.de

Essen:

Krebsberatung Essen

Camillo-Sitte-Platz 3
45136 Essen

www.krebsberatung-essen.de

Düsseldorf:

Krebsberatung Düsseldorf

Fleher Str. 1
40223 Düsseldorf

www.krebsberatungduesseldorf.de

Krebsgesellschaft NRW

Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf

www.krebsgesellschaftnrw.de

Leverkusen:

Beratungsstelle für Krebsbetroffene e. V.

Schulstraße 34
51373 Leverkusen

www.help-leverkusen.de

Köln:

LebensWert e. V.

Weyertal 76
50931 Köln

www.vereinlebenswert.de

Rhein-Erft:

Krebsberatung Rhein-Erft

Reifferscheidstraße 2
50354 Hürth

www.krebsberatung-rhein-erft.de



MOTIVATION UND TECHNIK FÜR JUNGE HANDBALLER

**„Wenn man fällt, ist es
wichtig, immer einmal
mehr aufzustehen!“**

Max Ramota, ehemaliger Handballprofi, Initiator und Namensgeber der Handball-Feriencamps „Max Camps“ stand der BERGISCHEN Krankenkasse für ein Gespräch bereit. Er berichtet über die Hintergrundgeschichte der Max Camps und wie sehr ihn der Handball bis heute prägt und begleitet.

TEXT Michael Ganter FOTOS Christian Beier

Herr Ramota, in den Herbstferien starten wieder die von Ihnen ins Leben gerufenen Max Camps – Handball for kids. Worauf freuen Sie sich am meisten?

Max Ramota: Mein Trainerteam und ich freuen uns in erster Linie darauf, wieder mit vielen Mädchen und Jungen aus verschiedenen Altersstrukturen zusammenzuarbeiten und sie gemeinsam für den Handballsport zu begeistern. Mit den Max Camps möchten wir den Kids bestimmte Werte vermitteln: Zusammenhalt, Teamplay und gegenseitigen Respekt. Der Spaß darf dabei natürlich nicht auf der Strecke bleiben. Viele Kinder wachsen in zerrütteten Verhältnissen auf, dürfen ihre Kindheit nicht ausleben und sind sozial ausgegrenzt. Wir wollen mit den Max Camps einen Beitrag leisten, Kinder zum Lachen zu bringen und ihnen aufzuzeigen, wie sehr der Sport Brücken des Miteinanders und der Gemeinschaft schaffen kann. Gleichzeitig wollen wir mit unserem Angebot besonders die Kinder der Eltern ansprechen, die sich ein solches Feriencamp finanziell nicht leisten können. Dafür arbeiten wir mit Sponsoren, wie der BERGISCHEN, zusammen, die jährlich zwei Ferien camps mit 220 Euro bezuschusst.

Und das machen wir sehr gern. Sie selbst haben eine lange Handball-Karriere hinter sich. Wie sind Sie damals zum Handball gekommen?

Ramota: Zusammen mit meinen Brüdern habe ich damals auf Vereinsebene beim TuS Königsdorf im Alter von sechs Jahren angefangen. Ich hatte schon recht früh ein Gespür dafür, dass mir der kleine Ball ganz gut in der Hand liegt (lacht). In meiner Jugend waren der VfL Gummersbach, die SG Solingen und HSG Düsseldorf meine weiteren Stationen, bevor ich dann in der Bundesliga beim TBV Lemgo gelandet bin. Dort spielte übrigens auch mein Bruder Christian. Unsere Wege haben sich also wieder gekreuzt (lacht).

Zwei Brüder in der Handball-Bundesliga. Das ist schon

Auf geht's

Die Kinder sind mit Spaß dabei.



außergewöhnlich. Was waren denn rückblickend die größten Erfolge und Momente Ihrer Karriere?

Ramota: Meine größten Erfolge hatte ich mit dem TBV Lemgo. Wir gewannen 2003 die Deutsche Meisterschaft, den DHB-Supercup und wurden 2006 sogar Europapokalsieger. Eine unvergessliche Zeit! Wenn Sie mich aber nach den größten Momenten meiner Karriere fragen, ist die Antwort nicht so leicht zu geben, denn in allen Erlebnissen steckt etwas Einzigartiges. Klar, könnte ich jetzt sagen, die Titelgewinne waren meine größten Erfolge und Momente, aber man muss es differenzierter betrachten.

Können Sie das konkretisieren?

Ramota: Nun ja. Auch Niederlagen gehören in die Gesamtbetrachtung. Ohne sie wäre ich nicht der, der ich jetzt bin. Ich habe durch den Sport gelernt, und das möchte ich an dieser Stelle betonen: Wenn man fällt, ist es wichtig, immer einmal mehr aufzustehen. Auch dies gilt es, den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln. Niederlagen gehören zum Leben, den Umgang damit muss man lernen.

Würden Sie dennoch in Ihrem Leben etwas rückgängig oder anders machen wollen?

Ramota: Diese Frage kann ich klipp und klar mit Nein beantworten. Ich bin von Natur aus ein Optimist. Manche würden das vielleicht als naiv bezeichnen, aber ich sehe hinter jeder Entscheidung und hinter jedem Erlebnis einen Sinn. In allem steckt etwas Gutes und Lehrreiches, auch wenn wir das im ersten Moment nicht so sehen.

Haben Sie zum Abschluss noch einen Ratschlag, den Sie jungen Nachwuchshandballerinnen und -handballern mit auf den Weg geben wollen?

Ramota: Habt Spaß und seid mit vollem Herzen dabei. Und auch wenn es mal weniger gut läuft: Glaubt an euch, seid fleißig und zielstrebig, aber auch voller Demut und Zurückhaltung. Selbst wenn es nicht für die ganz große Karriere reichen sollte: Ihr lernt wichtige Dinge fürs Leben und das kann euch niemand nehmen.

Das vollständige Interview mit Max Ramota lesen Sie auf unserem Blog unter www.die-bergische-kk.de/blog. ■

Max Camp – Handball for kids in den Herbstferien

Im Max Camp warten vier Tage lang Spaß, Schweiß und handballspezifisches Training auf Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 16 Jahren. Zeitraum: 12. bis 15. Oktober, jeweils von 8:45 Uhr bis 16 Uhr in der FALS Sporthalle, Wittkuler Straße 64, 42719 Solingen. Verpflegung ist enthalten. Als Mitglied der BERGISCHEN Krankenkasse bekommt Ihr Kind die Kosten für das komplette Camp in Höhe von 110 € erstattet.



Weitere Informationen

zum max-camp e.V finden Sie unter www.max-camp.com.



DAS PFLEGETEAM DER BERGISCHEN

Wir stehen Ihnen zur Seite

Team Pflegeberatung der BERGISCHEN
 v. l.: Michaela Schatzschneider, Sabine Mischker
 (Abteilungsleiterin), Deborah Eick, Anna Wamelink;
 leider nicht im Bild der Kollege Michael Drese-Godek

Pflegebedarf entsteht manchmal von heute auf morgen. Eltern oder auch Kinder können plötzlich pflegebedürftig werden. Meist sind dann die Angehörigen diejenigen, die schnell Lösungen für Betreuung und finanzielle Unterstützung finden müssen. Manches hat man schon mal gelesen oder von anderen gehört: Erstellung des Pflegegrades, Anträge für Pflegeleistungen, Kurzzeitpflege, Medizinischer Dienst und vieles mehr. Das Thema ist komplex. Der zeitliche und psychische Druck ist für alle Beteiligten meist sehr hoch.

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

Das Pflegeteam der BERGISCHEN wird in solchen Situationen die Betroffenen unterstützen. Die kompetenten Kolleginnen und Kollegen stehen mit Rat und Tat zur Seite. Sie hören zu, helfen selbst oder wissen, wer helfen kann. Ganz wichtig ist dabei auch unsere Kooperation mit dem Pflegeberatungs-Unternehmen spectrumK, dort arbeiten geschulte

Pflegekräfte, die vor Ort oder am Telefon mit den Menschen sprechen. Sobald Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen gestellt haben, bieten wir diesen Service kostenfrei an.

Melden Sie sich gerne persönlich bei uns, wenn Sie Hilfe rund um das Thema Pflege benötigen. ■



Weitere Informationen:

Team Pflegeberatung
 Telefon 0212 2262-310

Montag bis Donnerstag
 8 bis 18 Uhr

Freitag 8 bis 17 Uhr

Wer sich selbst einen ersten Eindruck verschaffen möchte, findet die vielen Angebote der BERGISCHEN hier:

www.die-bergische-hk.de/leistungsstark/pflege/



STRATEGIEN FÜR DEN RUHESTAND

Keiner muss alleine sein

Nach gut einem Jahr kommt er mal wieder zu seiner ehemaligen Wirkungsstätte in der Heresbachstraße, in die Hauptverwaltung der BERGISCHEN. Dieses Mal in anderer Funktion. Bis Mai 2019 war Frank Benstein in der Beitragsabteilung als Versicherten- und Arbeitgeber-Berater beschäftigt. Über 14 Jahre war der gebürtige Solinger Teil des BERGISCHEN Teams. Heute ist der 63-Jährige in anderer Mission unterwegs. Er kommt in Begleitung von Lutz Jablonski. Die beiden fitten Herren, denen man das Rentner-Dasein überhaupt nicht anmerkt, erzählen begeistert von ihrem neuen Leben. Sie haben keinen klassischen Arbeitsalltag mehr. Das heißt aber nicht, dass sie nicht weniger beschäftigt sind. Kennengelernt haben sie sich über ZWAR – Solingen-Wald. Das ist die Abkürzung für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Nun werben beide nachhaltig für die Idee dieser Netzwerke und nutzen deshalb auch gerne die „Bühne“ der BERGISCHEN, um Menschen in der gleichen Lebensphase darauf aufmerksam zu machen.

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

„Zuerst ist die freie Zeit nach dem Arbeitsleben toll, irgendwann fängt man an, sich zu langweilen und soziale Kontakte zu vermissen“, erzählt Frank Benstein. „Ich habe dann im Internet nach sinnvollen Beschäftigungen gesucht. So hatte ich schon einen 450-Euro-Job, der mich aber nicht ausfüllte, danach habe ich mich ehrenamtlich im Altenheim engagiert. Wegen Corona musste ich dort aufhören. Über das Stadtportal der Stadt Solingen fand ich das Seniorenbüro und stieß darüber schon im Oktober 2019 auf ZWAR.“ Der Kontakt war schnell hergestellt und seitdem hat er viele neue und nette Leute kennengelernt. Frank Benstein lebt allein in Solingen-Wald, seine beiden erwachsenen Kinder wohnen weit weg und während seines Berufslebens hatte er einfach keine Zeit, Freundschaften zu pflegen. „Wenn ich heute über die Straße gehe, grüße ich Nachbarn, an denen ich früher vorbeigegangen bin.“

Das Besondere an den ZWAR-Gruppen ist, dass sie basisdemokratisch und selbstorganisiert sind. Das heißt, es gibt keine Vereinsstruktur oder Hierarchie – von Mitgliedsbeiträgen ganz zu schweigen. Jeder bestimmt für sich selbst und gemeinsam mit anderen, je nach Lust und Laune, was man tun möchte. Das gemeinsame Handeln und



ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand
Frank Benstein und Lutz Jablonski im „Unruhestand“

Tun fördert die Beziehung der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer und stärkt die Gemeinschaft. Alle, die sich für die ZWAR-Idee begeistern lassen, treffen sich dann regelmäßig zu sogenannten Basisgruppentreffen. Hier werden Aktivitäten geplant und abgeprochen. Frank Benstein hat die E-Bike-Gruppe in Solingen-Wald ins Leben gerufen und ist darin als Moderator aktiv. Das heißt, er organisiert die Touren. Bei anderen Gruppen-Aktivitäten wie Wandern, Nordic-Walking oder zwanglosen Treffen im Biergarten ist er Teilneh-

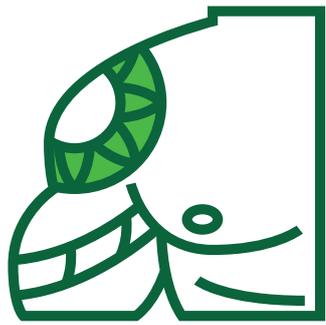
mer. Dart, Billard, Kegeln, Kreativ- und Kulturgruppen runden das Angebot ab. Lutz Jablonski hebt das große nachbarschaftliche Engagement in Corona-Zeiten hervor. In Zeiten von Abstand muss man soziale Nähe fördern. „Wir haben einfach mal alle Personen, deren Namen auf unserer Liste standen, angerufen und gefragt, wie es ihnen geht und ob jemand Hilfe braucht.“ Ihr Appell an Menschen im Ruhestand oder kurz davor. „Melden Sie sich direkt bei uns. Oder besuchen Sie die Website von ZWAR und schauen, welche Gruppen es in Ihrem Wohnort gibt.“ ■

55+

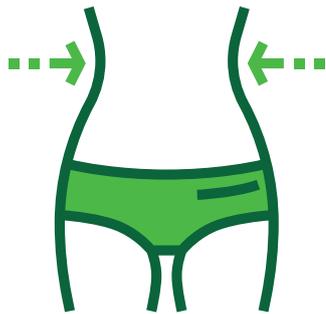
In NRW gibt es die ZWAR-Netzwerke in rund 70 Kommunen. Das sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen in ihrem Heimatort treffen und gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Jeder Mensch ab 55 ist herzlich willkommen. Allein im Bergischen Land und Raum Bergisch Gladbach gibt es viele Gruppen.

<https://www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke/>
<https://zwar-solingen-wald.de>

ZWAR Solingen-Wald wird im Rahmen der Seniorenarbeit durch die Stadt Solingen und die Fuhrgemeinschaft e.V. Fuhrstraße 1, 42719 Solingen, Telefon: 0212 31 35 11 unterstützt. Alle 14 Tage montags werden das Basistreffen sowie verschiedene Kurse durchgeführt. Die Räumlichkeiten in der Fuhr werden kostenlos zu Verfügung gestellt. Interessierte können sich auch bei Frank Benstein persönlich melden. Telefon: 0212 230 78 71 (AB)



Muss meine Krankenkasse für ästhetische Eingriffe und die Folgen aufkommen?



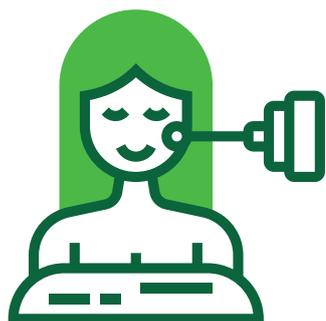
Kosmetische Eingriffe liegen seit Jahren im Trend. Viele Menschen streben ein individuelles Schönheitsideal an. Ein faltenfreies Gesicht, größere Brüste, größere Lippen, eine schlankere Taille und „leichtere“ Eingriffe wie Piercings oder Tattoos stehen auf der Wunschliste vieler Frauen und Männer. Tattoos beispielsweise sind seit den 90ern ein Massenphänomen in der westlichen Gesellschaft. Trug man sie früher nur im Hafenumfeld, sind sie längst in allen Schichten anzutreffen. Jeder sechste Erwachsene in Deutschland trägt eins – sogar Seniorinnen und Senioren entdecken mittlerweile den Trend für sich. Der körpereigene Schmuck unterstreicht den individuellen Charakter seines Trägers.

TEXT Michael Ganter



Doch manchmal bleibt ein einst liebgewonnes Tattoo nicht für immer unter der Haut. Jugendlicher Leichtsinn oder die verflossene Liebe zwingen manchen Träger dazu, sich von seinem Tattoo trennen zu wollen. Der Gang zum Arzt ist die Folge und die Lasertherapie die gängigste Methode, das Tattoo zu entfernen. Manchmal entstehen beispielsweise auch bei Piercings Entzündungen oder eingesetzte Brustimplantate bereiten plötzlich gesundheitliche Probleme.

eine Krankheit durch eine medizinisch nicht indizierte ästhetische Operation, eine Tätowierung oder ein Piercing zugezogen, hat die Krankenkasse die Versicherten in angemessener Höhe an den Kosten zu beteiligen und das Krankengeld für die Dauer dieser Behandlung ganz oder teilweise zu versagen oder zurückzufordern.“ (§ 52 Abs. 2 SGB V)



Für die Betroffenen stellt sich nun die Frage, ob die eigene Krankenkasse die entstehenden Kosten übernimmt. Fest steht: Ästhetische Eingriffe sind freiwillig und oft auch mit Schmerzen verbunden, die man sich wissentlich zufügen lässt. Soll eine Schönheitsoperation, ein Piercing oder ein Tattoo aus rein ästhetischen Gründen wieder rückgängig gemacht werden, dürfen Krankenkassen dafür finanziell nicht aufkommen. Auch wenn nach einem ästhetischen Eingriff medizinische Komplikationen oder Krankheiten die Folge sind, so entstehen dem Versicherten Kosten. In diesen Fällen prüft die Krankenkasse, inwieweit man sich an den anfallenden Kosten beteiligen muss. So heißt es im Sozialgesetzbuch: „Haben sich Versicherte

Es gibt auch Ausnahmen, wie der Fall einer Zwangsprostituierten aus Düsseldorf zeigt. Die Frau wollte sich eine unfreiwillige Tätowierung am Hals entfernen lassen, mit dem sie von ihrem Zuhälter gebrandmarkt wurde. Das Sozialgericht entschied, dass das Tattoo entstellend sei und für die Frau psychische Belastungen zur Folge hat. Aus diesem Grund musste ihre Krankenkasse die Kosten der Tattoo-Entfernung tragen. ■



Sie planen einen kosmetischen Eingriff und möchten sich dazu im Vorfeld ausführlich informieren?

Das Team Krankenhaus der BERGISCHEN berät Sie gerne in Fragen der Kostenübernahme und möglicher Folgekosten. Sie erreichen uns unter Telefon:

0212 22 62-310.

SOCIAL MEDIA DER BERGISCHEN

Jetzt abonnieren, profitieren und gewinnen

Immer und überall: In den sozialen Medien entdecken Sie täglich Neuigkeiten rund um die BERGISCHE, Familie, Sport und Regionales. Neues zu unseren Leistungen und Services, Gewinnspiele, Aktionen, App, Termine, Videos – und vieles mehr.

TEXT Alf Dahl

Beste Beispiele

Einen Vorgeschmack erhalten Sie hier – alle Beiträge finden Sie bei Facebook, Instagram, YouTube & Twitter. Wir freuen uns auf Sie.

Jetzt abonnieren

 Facebook
www.die-bergische-kk.de/facebook



 Instagram
www.die-bergische-kk.de/instagram



 Twitter
www.die-bergische-kk.de/twitter



 YouTube
www.die-bergische-kk.de/youtube



Gewinnspiel

Unter allen neuen Abonnentinnen und Abonnenten verlosen wir 50 Mal unser Maskottchen BroKK-Oli als Plüschfigur. Das Gewinnspiel läuft ab sofort bis zum 1. Dezember 2020.

Abonnieren Sie uns kostenfrei und schicken uns einfach eine E-Mail an socialmedia@die-bergische-kk.de mit dem Betreff „Abo“ und Ihrem Namen auf Social Media. Die Gewinner werden per E-Mail informiert! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Geschäftsbericht 2019 veröffentlicht

Die BERGISCHE Krankenkasse steht finanziell solide da und erzielte in 2019 ein erneut gutes Jahresergebnis. Das Geschäftsjahr 2019 haben wir mit einem Plus von 217.000 Euro und einem Haushaltsvolumen von 200,5 Millionen Euro abgeschlossen.

Weitere Informationen finden Sie im Geschäftsbericht unter www.die-bergische-kk.de/geschaeftsbericht.



Begrüßung in **VERRÜCKTEN** Zeiten!

Trotz Lockerungen ist das Coronavirus noch nicht besiegt. Wir müssen weiterhin vorsichtig sein und dürfen so wenig körperlichen Kontakt wie möglich mit unseren Mitmenschen haben. Aus diesem Grund stellt dir Oli sechs Begrüßungsformen vor und zeigt dir, wie man sich trotz Coronavirus cool, aber auch respektvoll begrüßen kann.

Übrigens: Die Eltern der fünfjährigen Zwillinge Laura und Julia arbeiten bei der BERGISCHEN. Das Fotoshooting fand im Eltern-Kind-Büro der Krankenkasse statt.



Corona-Begrüßung 1: Der Ellenbogen-Check

Den Gruß kennst du bestimmt schon. Er wird dieser Tage selbst unter Stars und Politikern angewendet: Der Ellenbogen-Check. Es ist eine äußerst sichere Variante, sich zu begrüßen, und sieht dabei echt lässig aus. Findest du nicht auch?



Corona-Begrüßung 2: Zuwinken

Eine Begrüßungsform, die schon vor Corona zur Etikette gehörte, ist das Zuwinken – egal ob aus kurzer oder weiter Distanz, wild mit den Händen fuchtelnd oder erhaben wie ein Staatsoberhaupt. Bei der Art des Zuwinkens gibt es viele Varianten und Möglichkeiten. Aber jeder weiß sofort, was damit ausgedrückt werden soll. Wie winkst du am liebsten?



Corona-Begrüßung 3: Foot-Shake

Etwas sportlicher wird es mit dem Foot-Shake. Alles, was ihr dafür braucht, ist ein wenig Rhythmusgefühl. Die andere Person stellt sich mit etwas Abstand vor dich und ihr versucht beide, den Fuß des anderen in der Luft zu berühren. Das Ganze wiederholt ihr einige Male und dreht euch dabei. Das erhöht die Schwierigkeit. Mit etwas Übung kann die Begrüßung zu einer eindrucksvollen Performance werden. Wie viele Wiederholungen schaffst du mit deinem Begrüßungspartner?



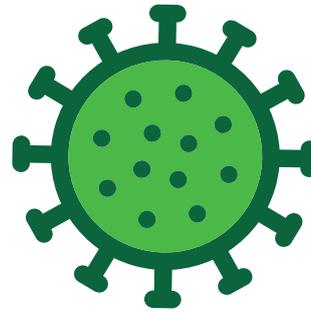
Corona-Begrüßung 4: Vulkanier-Gruß

Bist du ein Star-Trek-Fan? Wenn ja, dann kennst du sicherlich den intergalaktischen Vulkanier-Gruß. Versuche hierbei, Mittel- und Zeigefinger sowie Ring- und kleinen Finger jeweils in die entgegengesetzte Richtung zusammenzudrücken. Im besten Fall bildet deine Hand nun ein großes V. Toppen kannst du das Ganze noch, wenn du den Satz „Lebe lang und gedeihe!“ hinterhersagst. Waschechte „Trekies“ (Star-Trek-Fans) werden dich sofort in ihr Herz schließen.



Corona-Begrüßung 5: Namasté

Die in Indien weit verbreitete Grußformel kann in Corona-Zeiten nicht nur von Yogis bedenkenlos angewandt werden. Wenn du oder deine Eltern Yoga machen, kennst du diesen Gruß sicherlich. Er markiert oft das Ende einer Yoga-Einheit. Dabei faltest du die Hände wie zum Gebet vor der Brust und neigst den Kopf leicht nach vorne. Üblicherweise wird dann auch „Namasté“ dazu gesprochen. Wörtlich übersetzt bedeutet es: „Ich verbeuge mich vor dir.“



Gewinnspiel!

Begrüßungsfloskeln in Deutschland

Neben „Hallo“ oder „Guten Tag“ gibt es in Deutschland regionale Unterschiede, wie man sich umgangssprachlich begrüßt. Weißt du, wie man sich im Norden, vorzugsweise in Hamburg, und im Süden, vorzugsweise in München, begrüßt?

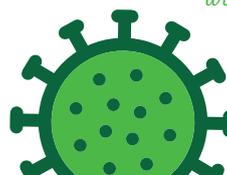
Hamburg: M _ _ _ !

München: S _ _ v _ s !

Na? Hast du die Lösung? Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt fünf Oli-Malbücher. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 1. Dezember 2020 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



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





Lena Kadlec

Ihr Credo: Essen kann so viel Gutes bewirken, also packen wir es an.

VEGETARIER, VEGANER ODER FLEXITARIER?

Wer ist der Leistungsstärkste?

Viele sportlich aktive Menschen, die ihr volles Leistungspotenzial dauerhaft abrufen möchten, beschäftigen sich zwangsläufig auch mit ihrer Ernährung und deren Auswirkung. Aber welchem Ernährungstrend sollten Sportlerinnen und Sportler folgen? Den Veganern, Vegetariern oder doch lieber den Flexitariern? Bei diesem Thema sind viele Hobby-, Amateur- und Hochleistungssportler verunsichert. Nicht zuletzt die amerikanische TV-Dokumentation „The Game Changer“ hat für Aufmerksamkeit für die vegane Ernährungsform gesorgt und wird als die „beste Ernährungsform für Sportler“ angepriesen.

Das sind kurz zur Erklärung die wesentlichen Unterschiede: Veganer essen keine tierischen Produkte und müssen ihre Eiweiße über pflanzliche Produkte decken. Vegetarier verzichten auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, alle anderen tierischen Produkte wie Eier und Käse werden verspeist. Flexitarier essen tierische Produkte in überschaubaren Mengen von guter Qualität.

Wie immer im Leben, liegt, meiner Meinung nach, der Weg in der goldenen Mitte und ich rate grundsätzlich nicht allen Sportlern zur veganen Kost. Durch das konsequente Auslassen tierischer Produkte können Probleme bei der Eisen-, Vitamin-B12- und Aminosäureaufnahme entstehen. Leider herrscht hier noch eine große Wissenslücke, wie diese Nährstoffe mithilfe von Lebensmittelkombinationen oder Nahrungsergänzungsmitteln wieder ausgeglichen werden. Gut durchdacht kann die vegane Kost unserem Körper und der Umwelt Gutes tun.

TEXT Lena Kadlec FOTO Anna Kadlec

Vita Lena Kadlec

Sporternährungsexpertin des IOC (International Olympic Committees), des OSP Rheinland (Olympia-Stützpunkt) und der DSHS Köln (Deutsche Sporthochschule). Seit ca. 10 Jahren arbeitet Lena Kadlec mit Hobby- und Hochleistungssportlern zusammen und bereitet Athleten mit auf die Olympischen Spiele in Tokyo vor. Auch die Ernährungslehre der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) hat es ihr angetan und sie berät erfolgreich Menschen mit diversen Symptomen und Krankheiten.

Eine sporternährungsspezifische Ernährung besteht grundsätzlich aus mehreren Komponenten. Die Basis bildet zunächst eine konstante und ausreichende Flüssigkeitszufuhr, welche mit mindestens 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht berechnet wird. Der Flüssigkeitsverlust pro Trainingsstunde, darunter versteht man die sogenannte individuelle Schweißrate*, muss ebenso ausgeglichen werden. Wasser ist das wichtigste Medium in unserem Wunderwerk Körper. Es unterstützt den reibungslosen Ablauf unseres Stoffwechsels, und die aufgenommenen Nährstoffe können erst dann zum Zielgewebe gelangen. Dazu zählen unter anderem die Aminosäuren, die wir für unsere Muskulatur benötigen, um die Regeneration nach dem Sport zu beschleunigen. Besonders für Sportlerinnen und Sportler, die tierische Produkte regelmäßig in ihren Alltag integrieren, sollten auf eine konstante Wasserzufuhr achten, denn die Verstoffwechslung von tierischen Eiweißen verlangt zusätzliches Wasser.

Für Sportlerinnen und Sportler ist die Kohlenhydrataufnahme essenziell. Durch die gesteigerte Aktivität der Muskulatur liegt ein erhöhter Bedarf vor und sollte daher höchste Priorität auf dem Teller haben. Für die Energieaufnahme empfehle ich daher als Kohlenhydratquellen fünf bis zehn Gramm pro Kilogramm Körpergewicht oder ca. 50 bis 60 Prozent der Tagesration. Einige gängige und gute Kohlenhydrate für Sportlerinnen und Sportler sind: Bananen, Datteln, Haferflocken, Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Menschen, die sich vegan ernähren, decken ganz automatisch einen Großteil ihres täglichen Energiebedarfs über Kohlenhydrate, da pflanzliche Produkte zum Großteil aus diesen bestehen. Getreide- und Pseudogetreideprodukte wie Hirse, Hafer, Roggen, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sind essenziell.

* Schweißratenberechnung: Körpergewicht in Unterwäsche vor und nach dem Training ‚schweißstrocken‘ auf einer Personenwaage messen. Alle konsumierten Flüssigkeiten während des Trainings notieren. Berechnete Gewichtsdifférenz (inkl. Wasseraufnahme) müssen spätestens nach dem Training wieder aufgenommen werden. Bei einem Verlust von mehr als 500 Milliliter sollte das Anderthalbfache wieder aufgenommen werden.

Die Eiweißzufuhr von Sportlerinnen und Sportlern sollte bei ca. 20 bis 30 Prozent des Tagesumsatzes liegen und regelmäßig erfolgen. Eiweiße haben eine Vielzahl von Aufgaben in unserem Körper. Sie sind für unser Wachstum, die Regeneration (Enzyme, Transporter) nach einer sportlichen Belastung, unser Hormonsystem, den Säure-Base-Haushalt, die Produktion von Antikörpern und die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems zuständig. Veganer sollten hier besonders Acht geben, dass alle essenziellen Aminosäuren aufgenommen werden. In der Tabelle finden Sie einen Überblick einzelner Lebensmittel und deren Eiweißgehalt.

Lebensmittel	Portion	Protein g/Portion
Reis, Nudeln (gekocht)**	100 g	2-3
Buchweizen (ungekocht)**	50 g	5
Quinoa (ungekocht)**	50 g	6
Eier***	1 großes	6,2
Hartkäse ***	30 g	7
Hülsenfrüchte**	100 g	7
Nüsse**	2 EL	7
Hanfsamen**	30 g	7
Erdnussbutter**	2 EL	8
Milch***	200 ml	8
Joghurt***	200 g	8-10
Hüttenkäse***	100 g	13,4
Tempeh**	100 g	15
Tofu**	200 g	20
Fisch***	150 g	27
Fleisch***	150 g	31,5

** Pflanzliche Eiweißquelle *** Tierische Eiweißquelle

Die Kombination aus verschiedenen pflanzlichen Eiweißquellen kann hilfreich sein, um die Aufnahme aller essenziellen Aminosäuren sicherzustellen:

- Getreidesalat mit Hülsenfrüchten
- Hülsenfrüchtesalat mit Nüssen/Samen
- Kartoffeln, Ei und Spinat
- Haferflockenbrei (Porridge) mit Nüssen
- Sojajoghurt mit Hafer-, Buchweizen-, Dinkel- oder Amaranthflocken

Die Zufuhr von Fetten macht einen kleineren, aber nicht zu unterschätzenden Anteil der Sporternährung von ca. 15 bis 20 Prozent aus. Fette sind für unsere Zellgesundheit essenziell und können unserem Gehirn zur Höchstleistung verhelfen. Hier sind Veganer im Vorteil, da der Anteil gesättigter Fette aus tierischen Produkten sehr gering ausfällt. Der tägliche Verzehr von Nüssen, Samen, Avocado und Leinöl optimiert das Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Omega-3, -6, -9).

Mein Fazit für sportlich Aktive: Sie müssen nicht gleich eine Veganerin oder ein Veganer werden. Es reicht schon, einige vegane Mahlzeiten oder einzelne „vegane Tage“ in Ihre Woche zu integrieren, um einen gesundheitlichen Vorteil zu erfahren. Auch so bleiben Sie leistungsstark! ■



Kraftfutter für Naschkatzen

Mit diesem Rezept tankt man nicht nur Energie, sondern unterstützt viele gesunde Abläufe im Körper – als idealer Start in den Tag oder kleiner Snack zwischendurch.

SÜSSES POWER-BANANEN-BROT

Zutaten (12 Scheiben)

- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 100 g Apfelmus
- 2 Eier
- 150 g Dinkelmehl
- 200 g Haferflocken
- 50 ml Hafermilch
- 1 TL Backpulver
- 50 g Mandeln
- 50 g Leinsamen
- 50 g Rosinen
- 10 TL Akazienhonig
- ½ TL Zimt
- Prise Salz

Das süße Power-Brot ist für jeden geeignet, der es gerne süß mag und dabei kein schlechtes Gewissen haben möchte. Die Rezeptur liefert sehr viele Nährstoffe und ist für Übergewichte, Sportler, stillende Mütter, gestresste Manager oder einfach nur für einen gemütlichen Nachmittagsplausch geeignet. Bananen können den Stuhlgang regulieren und sowohl bei Verstopfung als auch Durchfall unterstützend wirken. Ebenso sind sie bei Herzproblemen, wie Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz, Konzentrationsstörungen, Magenübersäuerung, Magenschleimhautentzündung, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Ödemen und Herz-Kreislauferkrankungen zu empfehlen.

Zubereitung

Bananen pürieren, Apfelmus und Eier hinzugeben und gut umrühren. Äpfel waschen, in kleine Stücke schneiden und ebenso unterrühren. Nun alle restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut verrühren. Je nach Konsistenz gerne noch etwas Hafermilch hinzugeben. Eine längliche Backform mit Butter einfetten und etwas Dinkelmehl in die Form geben und verteilen. Bei 180 °C für ca. 35–40 Minuten backen.

Nährwerte

(pro Scheibe)
228 Kalorien
7 g Eiweiß
35 g Kohlenhydrate
6 g Fett

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, Michael Ganter,
Lena Kadlec, Carolin Kubo,
Olaf Steinacker

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: 24.08.2020

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.

Monate der Zahngesundheit 2020

Professionelle Zahnreinigung für nur 49 €

Im September und Oktober 2020 erhalten Kunden der BERGISCHEN bei den Zahnärzten der 2ten-ZahnarztMeinung eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zum Vorzugspreis von nur 49 €.

So funktioniert es:

1. Gehen Sie im Internet auf www.2te-ZahnarztMeinung.de
2. Registrieren Sie sich dort.
3. Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein.
4. Nach drei Tagen können Sie sich einen der angebotenen Zahnärzte aussuchen.
5. Vereinbaren Sie mit dem Zahnarzt einen Termin, um die professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

Weitere Fragen?

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



Tipp

Alle Versicherten der BERGISCHEN profitieren vom Flexibonus.

Jährlich 300 €, beispielsweise für eine professionelle Zahnreinigung. Mehr Informationen unter www.flexibonus.de



Bitte senden Sie kostenlos und unverbindlich Informationen über die BERGISCHEN 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
42715 Solingen

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHEN 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

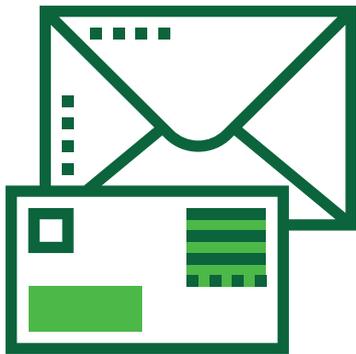
Datum, Unterschrift

KUNDENZENTRUM SOLINGEN
Heresbachstraße 29
42719 Solingen

KUNDENZENTRUM BERGISCH GLADBACH
Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

KUNDENZENTRUM WUPPERTAL
Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

TELEFONTEAM 0212 2262-0



NEU! DAMIT'S NOCH SCHNELLER GEHT.

**Unsere Adresse für alle Briefe
mit der Post lautet ab jetzt:
DIE BERGISCHE Krankenkasse
42715 Solingen**



Empfehlenswert

**DKK 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

