

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN Krankenkasse, 2. Quartal 2021/Ausgabe 84

SCHWERPUNKT

WAS BEWEGT DICH?



Das Heft
mit der
Extraportion
Sport

Sportliche Leistung

Prämien und Prävention:
der FlexiBonus² Seite 7

Wie neugeboren

Michael Ganters Leben nach
dem Hodenkrebs Seite 8

Geben und Dehnen

Eva Lenuweit-Metz BERGISCHES
Model im Portrait Seite 14

INHALT

08

Starkmacher
Michael Ganter konnte den Hodenkrebs besiegen.



Seite 4

Gesundheits-News
Was Sie dieses Quartal auf dem Schirm haben sollten.

Seite 5

Mein Herzstück
Die Sportmacher: Laura Knöll und Stefan Bodemer machen Kinder und ihre Eltern fit.

Seite 6

Was ist eigentlich ...
Illusionsmalerei?

Seite 7

Gefragt
Der Flexibonus² – mal ganz leicht erklärt.

Seite 10

Aufgetischt
Grüner wird's nicht: Frühlingsrezepte von Ernährungsexpertin Lena Kadlec.

Seite 13.

Was Wird Wichtig?
Apps und Website-Update – Neues aus unserer IT-Abteilung.

Seite 14

Schwerpunktthema
Bewegung
Warum Aktivität so wichtig in unserem Leben ist – und wie wir Bewegung ins Homeoffice bekommen.

Seite 18

Was kommt?
Diese Themen beschäftigen die BERGISCHE.

Seite 19

Social Media
Was war los auf Instagram und Co?

Seite 22

Rätselseite
Bewegung fürs Gehirn.



12

Trainiert!
So werden Sie endlich schneller.

20

BroKK-Olis Spielweise
Daumenkino selber basteln.



Liebe Leserin, lieber Leser,

etwas mehr als hundert gesetzliche Krankenkassen gibt es derzeit in Deutschland – und die BERGISCHE gehört zu den Top 10. Das hat das Wirtschaftsmagazin Focus Money mit seinem aktuellen Krankenkassentest herausgefunden. Zweimal gab es für uns „hervorragende“ Bewertungen, fünfmal ein „sehr gut“. Insgesamt haben wir uns im Vergleich zum vorigen Test um satte dreizehn Plätze verbessert. Wir gehören damit zu den zehn besten Krankenkassen, weil bei uns Preis und Leistung einfach stimmen. Was uns ganz besonders freut: Den dritten Platz unter allen Kassen belegen wir in der Kategorie Bonus-/Vorteilsprogramme. Gemeint ist damit unser neuer FlexiBonus – wir nennen ihn FlexiBonus², mit dem unsere Versicherten nicht nur wie gewohnt von tollen Zusatzleistungen profitieren, sondern zusätzlich auch noch wertvolle Prämien oder Bargeld bekommen können. Damit Sie in Bewegung bleiben, zahlen wir zum Beispiel Ihre neuen Laufschuhe, einen Fitnesstracker oder beteiligen uns an den Kosten für Ihr Fitnessstudio. Wie das funktioniert und warum Sie mit dem FlexiBonus zwei doppelt punkten können, steht auf Seite 7.

Apropos Bewegung: Unter diesem Motto steht die gesamte Ausgabe der BERGISCHE informiert. Wir haben uns in den vergangenen Wochen viele Gedanken gemacht, wie wir unsere – eigentlich ist es Ihre! – Mitgliederzeitschrift noch attraktiver gestalten können. Das Ergebnis halten Sie gerade in den Händen. Das Layout ist luftiger und moderner geworden, die Bildsprache peppiger. Auf eine Sache können Sie sich aber auch nach unserer kleinen Schönheitskur verlassen: Wir informieren Sie über das, was wichtig ist und wird. Für Sie als Versicherte der BERGISCHE. In einer der besten Krankenkassen Deutschlands.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

DA IST GUTER RAT GRATIS

Unser Gesundheitsportal bietet Ihnen jede Menge Tipps, Beratungsangebote und regelmäßige Expertenchats. Unser Angebot finden Sie auf unserer Website unter bergische.vion-online.de/gesund-leben oder ganz bequem direkt unter dem QR Code.



Einen Besuch bei einem Experten oder einer Expertin können unsere Chats nicht ersetzen – wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen bitte direkt an einen Arzt oder eine Ärztin.

PFLEGE- UND ALLTAGSTIPPS BEI HAUTPROBLEMEN

► Akne, Neurodermitis oder raue, rissige Hautstellen: Hautprobleme und -erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität und lassen sich oft nur schwer behandeln. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wie sieht die richtige Pflege aus? Spielt die Ernährung eine Rolle? Was muss ich zum Sonnenschutz beachten? Antworten erhalten Sie:

am 7. Juni 2021
von 20:30 bis 22:00 Uhr
mit Dr. Uwe Schwichtenberg
Dermatologe und Landesvorsitzender
des BVDD in Bremen

GESUND ARBEITEN VON ZU HAUSE

► Auch nach Corona werden viele Beschäftigte weiterhin von zu Hause aus arbeiten. Flexible und mobile Arbeitsformen schaffen große Freiräume. Doch das Homeoffice hat auch Schattenseiten: fehlende Kontakte, ausufernde Arbeitszeiten, die fehlende Trennung von Arbeit und Privatleben. Unser Experte beantwortet Ihre Fragen und gibt Tipps, wie man produktiv und vor allem gesund durchs Homeoffice kommt.

3. Mai 2021, 20:30 bis 22:00 Uhr



ZAHL DES MONATS

50%

Wir (i)eben Gleichberechtigung – Mehr als 50% unserer Führungskräfte sind weiblich.



UNSER HERZ HÄNGT AN BEWEGUNG

Laura und Stefan sind im KiKA „Die Sportmacher“. Auf Instagram motivieren sie ab jetzt auch mit der BERGISCHEN Kinder und Eltern zum „Bewegungskick mit Kids“, spaßigen Sportgeschichten für zwischendurch.

Laura Knöll und Stefan Bodemer leben für Sport, Aktivität und Austoben. Im KiKA begeistern die beiden jungen Moderatoren seit 2018 als „Die Sportmacher“ Kinder für buchstäblich alles, was sich Sport nennt – von Fußball bis Handtuchrollen, von Agility bis Eisschnelllauf. Ihre Rollen entsprechen ihrem Charakter: Stefan ist der Ausprobierer, der sich in die Fluten stürzt, und Laura stellt Fragen nach den Hintergründen. Das Bewusstsein, die einzige deutsche Sportsendung für Kinder und Jugendliche zu präsentieren, lenkt sie ebenso wie die Erinnerungen an die KiKA-Moderatorinnen und -Moderatoren aus der eigenen Kindheit. Ein Kind früh zu erreichen mit einer Sendung, zu der die Eltern Vertrauen haben, sei immens viel wert, meinen sie. Denn Leben ist Bewegung, und das haben wir von Anfang an alle in uns. Für Echtheit und Emotionen nimmt Stefan gerne auch mal ein schlechteres Bild in Kauf. Und er ist sich nicht zu schade dafür, etwas nicht zu können oder dabei nicht gut auszusehen. So zeige er einem Kind: Ich kann es nicht, aber ich mache es trotzdem. Wenn ich falle, stehe ich wieder auf und es macht trotzdem Spaß. Wichtig ist ihm, den Kindern einen Aha-Moment! zu bieten: etwas, das sie berührt. Laura hat auch die anderen Generationen im Blick und freut sich, dass die beiden dies

mit der BERGISCHEN gemeinsam haben. „Wir sind zwar im Kinderprogramm, aber ich weiß, dass uns viele Eltern gerne mitgucken“, erzählt sie und bezieht dabei auch Stefans Großeltern und ihre Eltern mit ein. „Wir wollen genauso wie ihr vermitteln: Man kann bis ins hohe Alter noch sportlich aktiv sein.“ In einer Zeit wie jetzt gehe es darum, Familien zu unterstützen und Anregungen zur Bewegung zu geben. Durch Corona machten Familien vermehrt zusammen Sport, etwa wandern oder Fahrradtouren. „Da können wir ansetzen“, sagt Laura, „indem wir aus unserem eigenen Erfahrungsschatz sprechen. Das ist das, was uns und die BERGISCHE verbindet: Ihr seid als Krankenkasse nahbar, und wir sind genauso greifbar.“ Sport ist pure Emotion für die beiden. „Wenn ich es schaffe, Sport in mein Leben zu integrieren, fühle ich mich leicht und bin locker drauf“, beschreibt Stefan. „Dann vergesse ich sogar die nervige Corona-situation. Und egal, ob es schneit oder regnet, nach dem Sport fühle ich mich wie nach einem Tag in der Sonne.“ Laura fehlt ohne Bewegung ein Teil vom Ganzen, um den Tag abzurunden: „Ich möchte mich austoben und Power geben.“ Sport sei wie eine Achterbahnfahrt an Emotionen, meinen die beiden: „Der Reiz ist, dass man alles haben kann.“



Laura Knöll (29) und Stefan Bodemer (27) sind als „Die Sportmacher“ immer donnerstags ab 19:25 Uhr im KiKA zu sehen. Laura stammt aus Hessen und ist seit 2014 studierte Sportwissenschaftlerin. Stefan kommt aus Karlsruhe und studiert noch an der Deutschen Sporthochschule. Beide leben in Köln.



WAS IST EIGENTLICH ...

ILLUSIONS- MALEREI?

Modernste Dienstleistungen und regionale Verwurzelung treffen aufeinander. In unseren vorwiegend digitalen Geschäftsstellen hat Reiner Bollmer die ehemals weißen Wände in perfekte Illusionen verwandelt.

„Ich gaukle etwas vor, was gar nicht ist“, sagt Reiner Bollmer, der sich selbst Illusionsmaler nennt. In unseren Kundenzentren in Solingen-Ohligs und Köln-Dellbrück hat der 54-Jährige ganze Arbeit geleistet. Im ECHO by BERGISCHE Krankenkasse in Ohligs treibt ein gewaltiges Wasserrad an einem Kotten die Mühle an – glaubt man zumindest auf den ersten Blick. Dahinter ist das Solinger Wahrzeichen, die Müngstener Eisenbahnbrücke, zu sehen. In Köln-Dellbrück hingegen der Dom und der Zoo inklusive Elefant, Giraffe und anderem Getier.

Mit regionalen Motiven, viel Farbe(n) und vor allem jeder Menge Perspektive hat er sie für die BERGISCHE spielend gemeistert. Rund eine Woche benötigt Bollmer für seine Kunstwerke, nach einem Tag steht der erste Entwurf. „Er ist immer das Schwierigste.“ Fotos aus allen möglichen Blickrichtungen helfen ihm. „Je besser ich das Motiv kenne, desto weniger muss ich meine Fantasie benutzen“, sagt Bollmer. Zu Coronazeiten öffnen zwar nur nach einer Terminvereinbarung unsere Kundenzentren, aber auch von außen ist der Blick spektakulär.



KONTAKT

ECHO by BERGISCHE Krankenkasse
Düsseldorfer Straße 60
52697 Solingen

Kundenzentrum Köln
Dellbrücker Hauptstraße 131
51069 Köln

Reiner Bollmer
Telefon: 01525 53374977
www.bollmer-online.de

GEFRAGT

HERR GREGORCZYK,

WAS IST DER FLEXIBONUS²?



René Gregorczyk ist Kundenberater. Den FlexiBonus² hat er schon fest für seine neue Brille eingeplant.

„Seit dem 1. Januar hat die BERGISCHE Krankenkasse ein neues Bonusprogramm gestartet: den FlexiBonus². Der Titel FlexiBonus² verrät es schon: Wir haben uns dabei eng am FlexiBonus orientiert, einem echten Kundenliebling. Neu ist: Der FlexiBonus² ermöglicht einen Zuschuss zu Ihrer Sport- und Fitnesskleidung oder Ihrer Smartwatch. Auch der Brillenzuschuss ist, etwas anders als zuvor, wieder an Bord. Und die „Extras“ im Wert von 1.200 € für Professionelle Zahnreinigung (PZR), Prävention und Co. kommen noch obendrauf. Um die Prämie zu bekommen, müssen Sie nur Ihre Vorsorgeuntersuchung beim Haus- oder Zahnarzt nachweisen und zusätzliche weitere Maßnahmen – Blutspende zum

Beispiel oder einen Online-Präventionskurs. Dann schicken Sie uns die Rechnung, zum Beispiel für Ihre neuen Sportschuhe, und erhalten den Zuschuss dazu. Sie können auch eine Rechnung für einen Fitnesstracker einreichen, den Jahresbeitrag fürs Fitnessstudio oder für einen ergonomischen Gamingstuhl. Alternativ gibt es einen Zuschuss zu Brille oder Kontaktlinsen. Auch eine Rechnung für Osteopathie oder Leistungen beim Chiropraktiker kommt infrage. Dass unser neues Programm im FocusMoney-Test prompt Bestnoten bekommen hat, wundert mich überhaupt nicht.“

www.flexibonus.de



UND TROTZDEM WEITER

Michael Ganter, Mitarbeiter der BERGISCHEN Krankenkasse, erzählt seine persönliche Geschichte. Damit möchte er auf das in weiten Teilen der Gesellschaft tabuisierte Thema Hodenkrebs aufmerksam machen.

Herr Ganter, wie haben Sie gemerkt, dass bei Ihnen etwas nicht stimmt?

Michael Ganter: Nun, ich bemerkte das beim Aufsatteln auf mein Postfahrrad (lacht). Ich war zu der Zeit mitten im Studium und habe mir bei der Deutschen Post als Briefträger nebenbei was dazuverdient. Die Uni-Veranstaltungen konnte ich so legen, dass ich freitags immer vorlesungsfreie Zeit hatte. Ich war also in der Regel jeden Freitag und Samstag in meinem Heimatort Mannheim Post austragen. An einem gewöhnlichen Freitag im Januar 2010 bemerkte ich beim Auf- und Absteigen, dass es in der Leistengegend unangenehm zwickte. Mein erster Gedanke war, dass ich mir eine leichte Zerrung zugezogen habe. Bei der Menge an Post und den schweren Kisten kann das durchaus mal passieren. Ich habe mir also nichts weiter gedacht. Nach dem Austragen bin ich duschen gegangen und habe instinktiv meine Hoden abgetastet. Da merkte ich, dass sich der linke Hoden anders anfühlt. Er war dicker, größer und bei Druckausübung auch schmerzhaft. Aber wer denkt als 23-jähriger Mann schon an Krebs?



Ich habe mich also wieder angezogen, was zu essen gemacht und mich vor den TV gesetzt. Nach dem Essen habe ich ein wenig im Internet recherchiert, um herauszufinden, was das Zwicken denn sein könnte. Sofort blitzte überall das Horrorszenerario Hodenkrebs auf. Ich war direkt verunsichert und überlegte, was jetzt die beste Option wäre. Ich beschloss, meine Mutter anzurufen, damit wir schnell zum Notarzt fahren. Es war ja schon Freitagabend. Gesagt, getan. Die Folge war, dass ich direkt dort bleiben musste, denn die Befürchtungen haben sich leider bestätigt. Es ging wahnsinnig schnell. Am Tag darauf wurde ich operiert und der linke Hoden musste komplett entfernt werden.

Was war das für ein Gefühl, als Sie die Diagnose Hodenkrebs erhielten?

Ganter: Da stürzte doch ganz schön die Welt für mich zusammen. Hodenkrebs mit 23 und Ich wusste rein gar nichts über Krebs, geschweige denn Hodenkrebs. Werde ich überleben? Wie sind die Heilungschancen? Wie sieht die Behandlung aus? Kann ich noch Kinder bekommen? Das waren die ersten Fragen, die mir nach dem ersten Schock in den Sinn kamen. Zum Glück gab mir die Ärztin die Entwarnung, dass der gesunde Hoden die Spermienproduktion des anderen übernimmt und die Heilungschancen wirklich gut seien. Nach der schnellen OP war ich froh, dass der Tumor aus meinem Körper war. Wir kannten uns zwar keine 24 Stunden, aber der Abschied fiel mir nicht schwer (lacht).



Als ich nach der Chemo meinen Lieblingsdöner aß, wusste ich: Es geht bergauf.

Und was geschah nach der OP?

Ganter: Das bösartige Tumorgewebe wurde zur Kontrolle eingeschickt und ich musste ins MRT, damit man die weitere Behandlung planen konnte. Nach fünf Tagen des endlosen Wartens dann die Gewissheit: Der Tumor hat nicht gestreut. Das war für mich und alle Beteiligten die größte Erleichterung. Aber eine Chemotherapie war unumgänglich. Der Tumor war einfach schon zu groß und das Risiko zu hoch, dass doch noch vereinzelte Tumorzellen im Körper sind.

Vor einer solchen Chemotherapie ist es oftmals üblich, seine Spermien einzufrieren zu lassen. War das bei Ihnen auch so?

Ganter: Ja, das war sogar recht unkompliziert. Im Kinderwunschzentrum musste ich eine Spermienprobe abgeben. Da die Spermien schnell absterben, musste die Abgabe vor Ort geschehen. Das ist schon recht skurril. Man bekommt ein Einzelzimmer und hat da das eine oder andere Heftchen vor sich liegen, um das Ganze zu beschleunigen. Lustigerweise war die Küche für die Mitarbeiter genau neben meinem Zimmer. Ich konnte also hören, was da gesprochen wurde. Dementsprechend hat es dann doch etwas länger gedauert (lacht). Die Spermien wurden dann eingelagert und tiefgefroren. Ich sah das einfach als Sicherheits-Back-up, wenn bei der Kinderplanung was verrutschen sollte.

Das kann ich gut nachvollziehen. Für das eigene Gefühl sicherlich enorm entlastend.

Ganter: Ganz genau. Ich war beruhigt und konnte die nächste Hürde in Angriff nehmen und die lautete: Chemotherapie. Man liest natürlich immer viele schreckliche Dinge darüber: Haarausfall, Kotzanfälle, absolute Abgeschlagenheit – und ich kann Ihnen sagen: Vieles davon trifft leider zu (lacht). Das Gefühl, auf einmal ein ganzes Haarbüschel in den Fingern zu halten, ist komplett verrückt. Mein Vater hat mir, als es mir sprichwörtlich zu haarig wurde, die ganzen Haare abrasiert. Das ist für die eigene Ästhetik ein krasser Einschnitt, zumal ich meine Haare damals gerne etwas länger getragen habe. Nun ja, es war Winter und mit Mütze ging das schon. Das Schlimmste an der Chemo waren die Tage zwischen den einzelnen Zyklen. Der Körper versucht sich zu erholen, aber es ist ein langer Weg. Teilweise fehlte mir die Kraft, das Bett zu verlassen. Ich hatte auf nichts Lust, keinen Appetit, roch und schmeckte rein gar nichts. Leider zogen sich diese Tage wie Gummi. Was ich allerdings nie vergessen werde: Am ersten Tag, wo es mir den Umständen entsprechend etwas besser ging, fuhr mich meine Mutter zu meiner Lieblingsdönerbude. Ich hatte so Lust auf einen fettigen, großen Döner. Ich weiß bis heute noch, wie unglaublich das war. Ab dem Zeitpunkt wusste ich, dass es langsam bergauf ging.

Das sind sehr eindringliche und lebhaft Schilderungen. Wie ging es denn nach der Chemotherapie für Sie weiter?

Ganter: Um es mit den Worten aus dem Fußballjargon zu beschreiben: Nach der Chemo ist vor den Kontrolluntersuchungen. Die sind sehr engmaschig, weil man sichergehen will, dass die Behandlung angeschlagen hat und keine Tumorzellen mehr im Körper vorhanden sind. Der Urologe wird in dieser Zeit dein bester Freund und Kummerkasten (lacht). Ich war körperlich so geschwächt, dass ich freiwillig in Kur gegangen bin. Das Studium lag sowieso auf Eis und ich musste wieder zu Kräften kommen. Ich konnte dort Sport machen, hatte tägliche Atemübungen zur Stärkung der Lungenfunktion, saß täglich auf meinem Ergometer und schwamm meine Bahnen. In der Kur hatte ich auch viel Zeit zum Nachdenken. So eine Krankheit wirft viele Fragen auf und man bekommt automatisch die Ruhe, um über sein bisheriges Leben nachzudenken. War ich wirklich glücklich mit allem? Was störte mich? Letztendlich habe ich mein Studium abgebrochen und mich für einen anderen Studiengang entschieden. Ich habe mich von meiner damaligen Partnerin getrennt und mit meinen Eltern einige Dinge thematisiert, die sich über die Jahre angestaut hatten. Und ich kann Ihnen sagen: Es war in jeder Hinsicht die richtige Entscheidung.

Würden Sie so weit gehen und sagen, dass die Krankheit letztendlich sogar etwas Positives hatte?

Ganter: So blöd das klingt, aber ja. Ich hatte die Möglichkeit, mehr zu mir selbst zu finden und mich zu fragen, was ich wirklich im Leben erreichen will. Mit so einer Krankheitsgeschichte blickt man anders auf das Leben. Man schätzt die Dinge, die andere vielleicht für selbstverständlich halten. Ich habe gelernt, dass das Leben gut ist und ich seit der Krankheit wahrhaftiger in jeden einzelnen Tag gehe. Gesund zu sein ist das höchste Gut, das wir haben, und jeden Tag aufzuwachen und zu wissen, dass ich gesund bin, ist das pure Glück. Ich freue mich, dass mein Arbeitgeber das Thema Hodenkrebs im Zuge der #touch-Aufklärungskampagne auf die Agenda gesetzt hat. Jedes Jahr erkranken mehr Männer an Hodenkrebs, aber in der Gesellschaft ist das Thema noch nicht richtig angekommen. Deswegen, liebe Männer: Tastet mindestens einmal im Monat eure Hoden ab und geht bei Unregelmäßigkeiten sofort zum Arzt. Da zählt wirklich jeder Tag. Für Eitelkeiten ist da kein Platz.

Weitere Infos zur #touch-Aufklärungskampagne der BERGISCHEN finden Sie unter bergische-krankenkasse.de/touch



REIN IN DEN FRÜHLING!

Sportlich aktive Menschen sollten sich bewusst mit jeder Jahreszeit auseinandersetzen und das Angebot der Natur in ihre Ernährungsgewohnheiten integrieren. So tun sie viel für ihren Körper und steigern somit ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit.

Lena Kadlec ist Sporternährungsexpertin, unter anderem beim Internationalen Olympischen Komitee. Seit etwa 10 Jahren arbeitet sie mit den unterschiedlichsten Menschen im Hobby- und Hochleistungssport zusammen.



Frühlingshafter Kichererbsensalat

Dieser leicht zuzubereitende Kichererbsensalat kühlt Ihre Leber-Hitze ab und ist besonders nach einem anstrengenden Training ideal.

Zutaten:

200 g Kichererbsen (aus dem Glas)
200 g kleine Tomaten
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter de Provence
Gusto Salz
150 g Feta
3 EL Walnüsse
100 g Endiviensalat
1 Zitrone

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen und gut in einem Sieb waschen. Tomaten waschen und halbieren. Einige Minuten in 3 EL Olivenöl andünsten, mit Kräutern und Salz würzen. Tomaten mit den Kichererbsen, dem Feta und den Walnüssen in einer Schüssel mischen. Endiviensalat gut waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Gemüse-Käse-Mischung heben. **Hinweis: Gerne können Sie den Salat mit frühlingshaftem Getreide anrichten.**



Grüner Blaubeeren-Bananen-Smoothie

Dieser Smoothie liefert Ihnen alle wichtigen Nährstoffe für einen idealen Start in den Tag. Er verringert zusätzlich Ihren Heißhunger auf Schokolade, Gebäck und Kaffee und regt über die enthaltenen Bitterstoffe Leber und Gallenblase an.

Zutaten:

1 Banane
125 g Blaubeeren
25 g Spinat
25 g Rucola
25 g Erbsenprotein
200 ml Wasser

Zubereitung:

Banane schälen und halbieren. Blaubeeren und Salate gründlich waschen. Nun alle Zutaten in einen Standmixer geben und mind. 2 Minuten lang zu einem leicht cremigen Smoothie pürieren.

Optional:

1 TL Weizengraspulver
1 TL Spirulina
1 TL Chlorella

Auf körperlicher Ebene sind Leber und Gallenblase die Bezugsorgane im Frühling und benötigen nun besondere Pflege. Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan in unserem Körper. Sie ist standhaft und besitzt eine herausragende Regenerationsfähigkeit. Stress und ungünstige Ernährungsgewohnheiten machen die Leber allerdings „heißer“. Körperfunktionen können so aus dem Gleichgewicht geraten. Über Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, innere Unruhe, gerötete Augen, Windempfindlichkeit, angespannte Muskeln, Stimmungsschwankungen, Allergien, plötzlich auftretende Kopfschmerzen und die bekannte Frühjahrsmüdigkeit wird auch unter Sportlern häufiger berichtet.

Das Angebot an frischen Obst- und Gemüsesorten wächst im Frühling von Woche zu Woche. Grüne Lebensmittel wie Blattsalate, Spargel, Lauch, Staudensellerie, Kohlrabi und frische Kräuter, aber auch Äpfel, Zitronen, Cranberries, Artischocken, Kichererbsen, Dinkel und Couscous sollten auf unseren Tellern landen. Frische Kräuter haben aufgrund ihres hohen Gehalts an ätherischen Ölen eine entgiftende, verdauungsfördernde und entzündungshemmende Wirkung. Löwenzahntee hilft bei durch Fette verursachten Verdauungsstörungen, Gallensteinen, Kopfschmerzen, Migräne und Ekzemen. Die Petersilie ist ein Tausendsassa. Sie ist vollgepackt mit Nährstoffen und hilft bei Menstruationsstörungen, Blasen- und Nierenentzündungen und stärkt unser Blut.

Meine Empfehlungen für sportlich aktive Menschen: Nehmen Sie am Morgen ausreichend Flüssigkeit auf, 500–750 ml sind empfehlenswert. Ihr Wasser können Sie mit einer frisch gepressten Zitrone aufwerten. Der saure Geschmack unterstützt Ihre Gallen- und Leberaktivität. Kräutertees aus Löwenzahn, Schafgarbe, Pfefferminze, Mariendistel oder Kamille sind ebenso sehr empfehlenswert. Trinken Sie am Tag ausreichend Wasser, ca. 35 ml/kg Körpergewicht. Versuchen Sie nicht während, sondern zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Dies unterstützt Ihre Verdauung und die Flüssigkeitsaufnahme in die Zellen. Essen Sie am Tag mindestens

5 Portionen Gemüse. Eine Portion besteht zum Beispiel aus einer halben Paprika, 2 Möhren und 2 Handvoll Salatblättern. Legen Sie viel Wert auf grünes und bitteres Gemüse wie Zucchini, Broccoli, Sellerie, Radieschen, Rucola und Chicorée. Nehmen Sie am Tag mindestens 2–3 Portionen Obst zu sich. Eine Portion besteht zum Beispiel aus einem Apfel, 2 Handvoll Beeren und einer halben Banane. Versuchen Sie Ihren Obstkonsum auf den Morgen und Vormittag zu legen. Obstkonsum am Nachmittag und Abend führt zur Bildung von Fuselalkohol im Darm und kann Ihre Leber schwächen. Äpfel, Grapefruits und Rhabarber wirken sehr beruhigend und heilend. Essen sie gerne auch Beeren, sobald die Saison beginnt. Verzichten oder reduzieren Sie den Konsum von tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Butter oder Eiern. Greifen Sie häufiger zu pflanzlichen Eiweißquellen wie Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh, Hummus, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Kürbiskernen, Hanfsamen und Mandeln. Diese sind jetzt für Ihre Leber leichter zu verarbeiten. Verzichten Sie auf Produkte, die industriellen Zucker enthalten. Greifen Sie eher zu Trockenfrüchten wie Datteln, Rosinen, Feigen oder getrockneten Apfelscheiben. Ein Haferriegel mit Trockenobst und Nüssen stillt Ihren Heißhunger auf Süßes, sättigt und liefert Ihnen ausreichend Nährstoffe. Integrieren Sie entzündungshemmende Fette wie Leinöl, Olivenöl, Leinsamen, Hanfsamen, Mandeln, Avocado und Kokosfett. Reduzieren Sie den Kaffeeconsum auf 1–2 Tassen pro Tag. Kaffee wirkt erhitzen und stresst die Leber. Getreidekaffee aus Zichorie, Lupinenkaffee oder grüner Tee können gute Alternativen darstellen. Versuchen Sie zwischen den Mahlzeiten einen vier- bis fünfständigen Abstand einzuhalten. Trinken Sie nur Wasser oder Kräutertees in dieser Zeit. Sind Sie sportlich jedoch sehr aktiv, können die Intervalle auch durchaus kürzer ausfallen. Versuchen Sie zwischen Ihrem Abendessen und Ihrem Frühstück mindestens 12 Stunden Abstand zu halten. Für den Prozess der Autophagie (Zellreinigung = Absterben alter und kranker Zellen) sollten Frauen 14 Stunden und Männer 16 Stunden lang fasten. Intervallfasten findet hier Anwendung.

FIT UND GESTÄRKT IN DEN FRÜHLING

Die Tage werden heller, die Sonne kräftiger und ein zarter grüner Hauch überzieht die Landschaft. Es ist offensichtlich: Der Frühling ist da. Zeit, die müden Geister wieder in Schwung zu bringen und nach draußen zu gehen.

1 Den Körper langsam in Schwung bringen

Im Übergang von Winter zu Frühling fühlt man sich oft abgeschlagen und müde. Geben Sie Ihrem Körper diese Zeit und starten Sie am besten mit gemütlichen Spaziergängen oder Fahrradtouren ohne Steigungen. Genießen Sie die frische Frühlingsluft. Und wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres das Gesicht berühren, fühlt man förmlich, wie der eigene Akku wieder aufgeladen wird.

2 Sportlich aktiv werden

Für die Kondition empfehlen wir Sportarten mit gemäßigtem Tempo wie Schwimmen, Nordic Walking, Fahrradfahren oder Joggen. Für den Anfang reicht es aus, zweimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten zu investieren. Anders sieht es beim hochintensiven Intervalltraining (HIIT) aus. Hier liegt der Fokus auf einem schnellen und intensiven Work-out. Tabata ist die bekannteste Form von HIIT. Für den Aufbau der Muskelkraft empfehlen wir gezielte Gymnastik oder Übungen an Fitnessgeräten.

3 Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung als Sicherheits-Back-up

Für Anfänger und gesundheitlich vorbelastete Menschen ist es ratsam, sich vor dem sportlichen Engagement bei einem Arzt durchchecken zu lassen, ob Gelenke, Herz und Kreislauf den Belastungen gewachsen sind. Versicherte der BERGISCHEN profitieren dabei von bis zu 300 € im Jahr, die sie im Rahmen des FlexiBonus2 für sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen zurückerstattet bekommen.

4 Ernährung

Vor dem Sport lohnt sich ein Fitmacherimbiss. Zum Beispiel Naturjoghurt, frisches Obst oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Magerquark. Für den Muskelaufbau wird Eiweiß benötigt. Am besten bietet sich ein ausgewogener Mix aus pflanzlichen und tierischen Eiweißen sowie Hülsenfrüchten an.

5 Viel trinken

Schon bei leichten Wanderungen oder kurzen Sporteinheiten verbraucht der Körper viel Flüssigkeit. Damit Stoffwechselfvorgänge und Abbauprozesse im Körper weiterhin reibungslos funktionieren, gibt es nur eine Möglichkeit: trinken, trinken, trinken. Täglich mindestens zwei Liter. Fruchtsäfte und Limo schlagen kalorientechnisch richtig zu. Greifen Sie lieber zum klassischen Wasser, um den Durst zu stillen. Wenn Sie auf den fruchtigen Geschmack nicht verzichten wollen, legen Sie eine Scheibe Zitrone oder Limette ins Glas. Sie werden sehen, wie lecker das schmeckt.

6 Farbige Stimmungsaufheller

Die Natur erwacht und erstrahlt in bunten und kraftvollen Farben. Zeit, auch Farbe in Ihr Leben zu bringen. Farbenfrohe Kleidung, Kissenbezüge, Zimmerblumen, Gläser oder bunte Teller. Ganz egal, wofür Sie sich entscheiden, die bunten Farben werden Ihre Stimmung unterbewusst aufhellen. Als sogenannte Stimmungsaufheller gelten:

Gelb (sorgt für Wohlbefinden und macht gute Laune)

Grün (wirkt beruhigend und macht zufrieden)

Blau (drückt Loyalität und Vertrauen aus und hilft dabei, sich zu konzentrieren)

Rot (weckt Emotionen und drückt Wärme aus)

Den vollständigen Artikel lesen Sie auf unserem Blog:
www.bergische-krankenkasse.de/blog.



WIE LÄUFT'S?

FREIHEIT, GLEICHHEIT,
BRÜDERLICHKEIT

► Letztens beim Lauf über die Trasse im Kopf: Laufen ist demokratisch. Quasi die sportliche Herrschaft über den eigenen Körper. Aber, und das ist wichtig: im Sinne der Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit (und Schwesterlichkeit, natürlich). Nichts Geringeres als eine Revolution in Bewegung. Früher noch Sturm auf die Bastille, heute Köln-Marathon. Fuß an Fuß im Kampf gegen König Schweinehund. Im Heer, ach was, Meer Gleichgesinnter. Ein Volkslauf ist kein Volksfest, wobei der Spaß für Läufer bei Ersterem deutlich höher ist. Beim Volksfest ist der Nächste Konkurrent. Um Platz, Getränke und freie Sicht. Beim Lauf haben alle das gleiche Ziel. Wir laufen los und lassen es fließen. Das geht auch beim Volksfest, meint aber nicht dasselbe. Selbst im dichtesten Getrappel kann man gut für sich sein. Gleichzeitig ist man eins mit der schwitzenden Stampede, ohne direkt in ein Gespräch verwickelt zu werden. Schließlich hat jeder gut mit sich selbst zu tun. Sportlichkeit beweisen hier nicht Brieftasche und Titel. Beim Volkslauf bleibt der Porsche zu Hause. Über die kümmerlichen paar Hundert Watt Dauerleistung würden sie eh nur lachen, falls Fahrzeuge überhaupt lachen können, meistens brüllen sie eher. Haus, Auto, Boot – alles egal. Was hier zählt, ist Hämoglobin und Co₂, nicht zu reden vom Dopamin, alkoholfreien Weizen und Stückchen Kuchen im Ziel. Glückshormone sind beim Sport kostenlos dabei. Denkt man sich nicht aus und hat die Natur wirklich prima eingerichtet.

Wir blinzeln kurz und sind wieder im Hier und Jetzt. Das passiert manchmal beim Laufen, dass man ganz in Gedanken versinkt. Gerade gibt es ja keinen Kuchen und kein Getrappel. Aber man wird ja mal träumen dürfen und sich auf demnächst freuen.

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

WWW – WAS WIRD WICHTIG?

NEUES AUS DER BERGISCHEN IT

Neue App-Funktionen

Mehr als 20.000 Versicherte der BERGISCHEN nutzen unsere App schon. Im Laufe des Jahres werden wir weitere Features ausrollen. Die wichtigsten Neuerungen: Über das sichere **Nachrichtenpostfach** können Versicherte uns nicht nur sämtliche Dokumente zuschicken, sondern mittlerweile auch empfangen. Wer möchte, kann die App so konfigurieren, dass alle Schreiben von uns automatisch in der App landen – ohne Umweg über E-Mails oder die klassische Post. Auch **Unfallfragebögen können** Sie über die App ausfüllen. Der Weg über Brief und Fax entfällt. Und wenn sich etwas an ihrer **Familienversicherung** geändert hat, können Sie uns dies per App mitteilen – ganz gleich, ob Sie Ihren Nachwuchs auch über die BERGISCHEN versichern wollen oder Ihr Kind jetzt alt genug für eine eigene Krankenversicherung ist.

Die BERGISCHEN App gibt es für iOS- und Android-Smartphones kostenlos im App bzw. Play Store.



Relaunch Website

Auf unserer Website www.bergische-krankenkasse.de sieht es anders aus als gewohnt. Dafür gibt es sechs gute Gründe.

- Benutzerfreundlichkeit steht für uns an erster Stelle: Über unsere neue Menüstruktur findet jeder einen leichten Einstieg ins Thema. Kleine Animationen sorgen für Spaß, und unsere Social-Media-Kanäle haben wir auch in die Seite integriert. Unsere News können Sie per RSS-Feed abonnieren.
- Unser Design passt sich jetzt automatisch jedem Endgerät an und sieht auf dem kleinen Smartphone-Display genauso gut aus wie auf einem Riesenmonitor.
- Die runden Bilder am Kopf jeder Seite sind jetzt eckig – das beruhigt das Auge. Das gesamte Layout haben wir ein wenig aufgeräumt.
- Man sieht es nicht, aber merkt es: Wir haben die Geschwindigkeit um den Faktor acht bis zehn erhöht.
- Gesucht, gefunden: Wir sind jetzt einfacher über die organische Suche im Internet, etwa bei Google, zu finden. Außerdem ist unser Redaktionssystem (CRM) fit für die digitale Zukunft.
- Hausgemacht schmeckt es am besten: Der Text und die tollen Bilder kommen von unserem eigenen Redaktionsteam. Die Programmierung haben wir Profis überlassen.

Auf Youtube finden Sie ein Video über den Relaunch unserer Website.



WAS BEWEGT DICH?

Unser BERGISCHES Model Eva Lenuweit-Metz geht in Rente. Was bleibt: ihr Engagement und ihr außerordentlicher Bewegungsdrang.





Eva Lenuweit-Metz kommt es auf die Haltung an. In zweifacher Hinsicht: Zum einen ist sie beim Yoga entscheidend. Die heute 64-Jährige hält sich bereits seit ihrem 18. Lebensjahr mit Yoga fit: Sie war damals schon groß gewachsen und hatte erste Rückenprobleme. So begann sie ihre Yoga-Leidenschaft – zu einer Zeit in den 1970er-Jahren, als die erste Yoga-Welle auch die Deutschen begeisterte. Heute ist es Trend. Yoga boomt. Einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung zufolge praktizieren in Deutschland drei Millionen Menschen regelmäßig Yoga. Etwa 10 Millionen Menschen haben es bereits einmal ausprobiert und weitere 12,5 Millionen können sich vorstellen, damit anzufangen. Und dies müssen nicht nur besonders sportliche Menschen sein. Das ist die Überzeugung der gebürtigen Wuppertalerin. Auch das ist ein Teil ihrer Haltung: Die über 3000 Jahre alte Yoga-Philosophie muss für alle da sein. „Durch Hochglanzabbildungen wird uns oft vermittelt, dass Yoga akrobatische Leistungen fordert. Das stimmt nicht“, sagt sie.

Ein Geben und Dehnen

Wenn Eva Lenuweit-Metz in diesem April in den Ruhestand geht, hat sie fast ihr gesamtes Berufsleben in der Stadtbibliothek von Wuppertal gearbeitet. In dieser Zeit hat sie auch Yoga in Vorlesestunden für Vorschul- und Schulkinder angeboten. Auch während eines EU-Praktikums in Wien kombinierte sie in Kursen beides für die kleinen Besucherinnen und Besucher. Doch Yoga funktioniert nicht nur mit besonders jungen Teilnehmenden. Seit vielen Jahren hat sich Eva Lenuweit-Metz ein zweites Standbein als Übungsleiterin aufgebaut – mit besonderem Augenmerk auf Menschen mit Handicap oder auch Späteinsteigende. Die meisten Menschen sind hier um die 50 Jahre, die älteste Teilnehmerin ist 88 Jahre alt. Darunter sind auch chronisch Erkrankte mit Multipler

Sklerose oder Frauen und Männer mit Hüft- oder Knieoperationen. Die meisten von ihnen kommen dann das erste Mal mit Yoga in Berührung und freuen sich darüber, dass es ihnen damit besser geht.

„Warum sollten zahlreiche Übungen des Yoga Menschen mit Bewegungseinschränkungen vorenthalten bleiben? Auf der körperlichen Ebene geht es vor allem um Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates und Vergrößerung des Lungenvolumens. Auf geistiger Ebene hilft Yoga dabei, eine positive Lebenseinstellung zu erhalten. Ein echter Gewinn an Lebensqualität also“, wirbt die Übungsleiterin für ihre Sportart.

Auf dem Boden geblieben

Eva Lenuweit-Metz und ihr Mann Hermann Metz sind seit knapp 20 Jahren bei der BERGISCHEN versichert. Er war es, der sie dazu ermuntert hat, sich als Bergisches Model zu bewerben. Auch wenn im April für sie ein neuer Lebensabschnitt beginnt, bleibt sie in Bewegung. Eva Lenuweit-Metz will spontane Reisen mit dem Wohnmobil erleben, ihre Leidenschaft für indische Philosophie über ihre Social-Media-Kanäle mit Interessierten teilen und natürlich: Yoga, Yoga, Yoga. Also – Namasté!

Adressdaten zum Kontaktaufnehmen:
„Yoga für Menschen mit Handicap“ findet statt bei der Katholischen Familienbildungsstätte Bernhard-Letterhaus-Straße 8, 42275 Wuppertal, und beim LTV in der Turnhalle Hedtberg, Henkelsstraße 18, 42389 Wuppertal

bergische-krankenkasse.de/models

FlexiBonus² – spielend punkten, laufend profitieren

Gehören Sie auch zu dem motivierten Drittel der Deutschen, die seit Corona sportlicher geworden sind? Super, denn im neuen FlexiBonus² honorieren wir Ihre Teilnahme an organisierten Sportveranstaltungen! Zum Beispiel einem virtuellen Lauf. Punkte gibt's auch für die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung. Die Prämie führen Sie dann gleich beim nächsten Lauf vor: Laufschuhe, Funktionskleidung, Laufcomputer, Fitnessstracker – oder wofür auch immer Sie sich entscheiden. www.flexibonus.de

EASY GOING

MEHR BEWEGUNG IM HOMEOFFICE

Das Büro in den eigenen vier Wänden zu haben hat Vorteile. Zum Beispiel, dass der Arbeitsweg weniger als eine Minute dauert. Doch acht Stunden täglich zu Hause am Schreibtisch zu sitzen führt dazu, dass wir uns kaum noch bewegen. Klar: die Schritte zur Bahn, schnell zum Drucker am anderen Ende des Flurs oder hoch in die erste Etage zur Kollegin – das haben wir zu Hause nicht. Dabei sind diese kleinen Wege wichtig – physisch wie psychisch.

#DO IT COZY

Morgens verschlafen? Passiert nicht mehr. Denn ins Büro zu hetzen ist nicht nötig. Die gewonnene Zeit können wir aktiv nutzen, und das sogar noch vor dem Aufstehen. Dazu reicht es oft schon, im Bett liegend Arme und Beine kräftig zu strecken, sich zu reckeln oder auch mal von links nach rechts durchs Bett zu rollen. Übrigens: Auch das Gähnen stärkt die Gesichtsmuskulatur und den Kiefer. Also einfach nicht unterdrücken.

#STEP BY STEP

Sich selbst zu motivieren ist gerade im Homeoffice eine Herausforderung. Selbst-Challenges können dabei nicht nur körperlich aktivieren, sondern auch spaßig sein. Also vielleicht jedes Mal auf dem Weg in die Küche oder zur Toilette einfach zehn Kniebeugen auf der Türschwelle machen. Das steigert die sportliche Leistung und entlastet den vom Sitzen geplagten Rücken. Apropos: Wer sich doppelt auf die Probe stellen will, macht auch mal die Kniebeuge auf einem Bein stehend.

#OUTSIDE THE BOX

Routinen sind wichtig für einen guten Workflow. Aber auch Bewegungsroutinen sollten fest zu unserem Alltag gehören. Morgens, mittags, abends: Je einmal um den Block, kurz in den Wald oder abends ein schweißtreibendes Work-out – Hauptsache raus! Und das Laufen zahlt sich gesundheitlich aus: Es aktiviert unseren gesamten Körper, stärkt Muskeln und Gelenke und steigert unsere Konzentration. Auch die WHO empfiehlt 175 Minuten Laufzeit oder 75 Minuten aktives Training in der Woche.

#NEXT PLEASE

Ein ergonomisch ausgerichteter Arbeitsplatz hilft dabei, gesünder und produktiver am Schreibtisch zu arbeiten. Doch um in Bewegung zu bleiben, reicht manchmal schon der Wechsel vom Schreibtisch an den Esstisch oder auch aufs Sofa. Grundsätzlich ist die immer neue Sitzposition an anderen Orten eine gute Möglichkeit, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu bekommen. Übrigens: Ein häufiger Wechsel in andere Umgebungen steigert auch die Kreativität und trainiert die Konzentration.

#STANDING VARIETY

Was macht man eigentlich in der Mittagspause, wenn man nicht laufen oder spazieren gehen will? Ganz simpel: Wie gewohnt den Teller auffüllen, nur zur Abwechslung im Stehen genießen. Beim Stehen wird der Rücken entlastet und es regt unseren Kreislauf an. Das wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit, aber auch auf unsere Produktivität aus. Wichtig ist: Zu langes Stehen ist ebenfalls nicht gesund, auch hier müssen die Positionen variieren.

WAS KOMMT?



Bei den Bildern handelt es sich um Archivmaterial

KONTAKT

Unsere Partner und Feriencamp-Anbieter im Bergischen Land:

- Max Camp – Handball for KIDS
- Bayer 04 Fußballschule
- Fußballschule-Mittelpunkt
- Beachplus
- Wupper Dance Camp von Urban Art Complex
- Taxofit 1. Jugend-Fußball-Schule Köln
- STANNO Fußballschule
- SW Baskets Wuppertal

Mehr Infos unter www.bergische-krankenkasse.de/kinderkurse

Ansprechpartner bei der BERGISCHEN:

- Timo Becker:
Tel.: 0212 2262 186
mobil: 0151 28856-127
timo.becker@bergische-krankenkasse.de

MEIN SCHÖNSTES FERIEN-ERLEBNIS

Wie wäre es, wenn Ihr Kind diesen Sommer ein Feriencamp besucht? Dort bewegt es sich, ist unter gleichaltrigen Kindern – und wenn das Ganze auch noch gesund ist, übernimmt die BERGISCHEN die Kosten. Zumindest gilt dies für unsere zertifizierten Präventionskurse. Wir bieten Kurse aus den Bereichen Ernährung und Stressreduktion an und ganz viel Bewegung: Fußball-, Handball- oder Beachvolleyballcamps zum Beispiel. Pro Jahr erstatten wir maximal zwei Kurse mit jeweils bis zu 250 € pro Kind im Rahmen des FlexiBonus². Die Kosten für die Camps liegen aber in der Regel darunter. Sie müssen also nur das Taschengeld und die Verpflegung übernehmen. Wie Sie das Geld zurückbekommen? Einfach Teilnahmebescheinigung und Rechnung abfotografieren und in die App laden. In der Planung und Durchführung des Camps werden selbstverständlich die jeweils aktuellen Corona-Richtlinien berücksichtigt.

SOCIAL MEDIA – IHRE BERGISCHEN IM NETZ

Zusammen mit Ihnen wollen wir eine lebendige BERGISCHEN Online Community schaffen, die sich über alle Kanäle zu Bergischen Themen, Gesundheitstipps, regionalen Events und persönlichen Erlebnissen austauschen kann. Folgen Sie uns dafür in unsere Social-Media-Kanäle. Hier finden Sie tägliche Updates für Fitnessfans, Gamer, Familien und Heldinnen und Helden des Alltags. Inklusive Gewinnspielen, Gesundheitstipps und Neuigkeiten über die BERGISCHEN – beispielsweise neuen Leistungen, Services und Stellenangeboten.

Eines unserer Lieblingsthemen auf dem bildstarken Kanal Instagram war im letzten Quartal: eSports. Also der sportliche Wettkampf mit Computerspielen. Warum uns das als Krankenkasse so interessiert? Weil es hier einige Vorurteile gibt, gegen die wir vorgehen wollen – und weil wir höchsten Respekt vor eSportlern und eSportlerinnen haben. Denn eSports hat nichts damit zu tun, ab und an mal zur Entspannung zu zocken, sondern erfordert eine gute körperliche Kondition, Teamgeist und Konzentration. Diverse Studien zeigen, dass Jugendliche, die eSports betreiben, gut gebildet, sportlich aktiv sind und dass ihnen ihre Gesundheit wichtig ist – das Vorurteil über Chips futternde Zocker findet sich in der Realität im eSport nicht wieder. Also in der analogen Realität. Sie wissen, was ich meine. Da es noch einiges an Aufklärungsarbeit bedarf, haben wir in den vergangenen Monaten auf unseren

Kanälen viel über gesundheitliche Aspekte im Bereich eSports berichtet: An der Vorstellung vom nächtelangen Durchspielen ist nämlich auch nicht viel dran, denn ohne gezielte Regeneration und gesunden Schlaf klappt's nicht mit der Konzentration. Dieses Thema haben wir mithilfe unseres Praktikanten Ben, seiner Spielkonsole und unserem Maskottchen BroKK-Oli visualisiert. Und das in der Instagram-Community sehr gut an. Für die Gamer unter Ihnen: Im Sommer verlosen wir über unsere Social-Media-Kanäle eine beliebte Spielekonsole unter allen Teilnehmenden. Also folgen Sie uns gerne und empfehlen Sie unsere Kanäle weiter.

Übrigens: Wir wollen immer besser werden und freuen uns über Feedback. Das ist über unsere Social Media Kanäle besonders einfach. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.

notiert: Das Vorstandsgehalt

Im Jahr 2020 fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN Krankenkasse im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen adäquat aus. Es betrug 153.000 €. Die Altersvorsorge betrug 12.000 €. Es gibt einen Dienstwagen und einen variablen, im vergangenen Jahr tatsächlich zur Auszahlung gelangten Betrag von 4.590 €. Jedoch keine weiteren Aufwendungen oder Prämien.



Hier stellt Ihnen das Social Media Team der BERGISCHEN jetzt in jeder Ausgabe die Highlights unserer Onlinewelt vor. Den Anfang macht Stephanie Schmidt. Sie ist Social Media Managerin bei der BERGISCHEN

Auf unserer Seite bergische-krankenkasse.de/socialmedia finden Sie die Links zu unseren Kanälen.

- Spannende Videos: **Youtube**
- Die BERGISCHEN beim Kurznachrichtendienst **Twitter**
- Gewinnspiele, Aktionen und Infos aus erster Hand: **Facebook**
- Auf **Instagram** gibt es bildstarke Inhalte und Infos



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

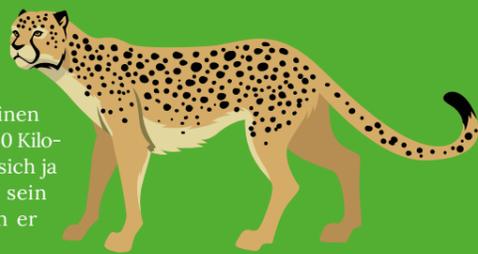


Alles ist in Bewegung. Jeden Tag und jede Nacht, selbst dann, wenn du schläfst: Die Welt um uns herum steht niemals still. Auch BroKK-Oli ist voller Tatendrang für dich unterwegs und hat allerhand spannende Dinge entdeckt, die ein bemerkenswertes Tempo vorlegen.

Das schnellste Tier der Welt

Geparden sind ganz schön schnell – wenn sie auf der Jagd ihrer Beute hinterherflitzen, schaffen sie es für eine kurze Zeit, bis zu 120 Kilometer pro Stunde zu laufen, also ungefähr so schnell wie ein Auto auf der Autobahn. Solche Sprints halten sie aber nur wenige Sekunden durch.

Auch wenn du jetzt denkst, dass kein Tier auf der Welt schneller ist als ein Gepard, hast du dich geirrt. Denn Wanderfalken schaffen es sogar, im Sturzflug mehr als 300 Kilometer pro Stunde zu fliegen. Zum Vergleich: Formel-1-Rennfahrer Lewis Hamilton fährt in seinen Rennwagen durchschnittlich rund 260 Kilometer pro Stunde. Aber der muss sich ja auch keine Sorgen machen, dass sein Mittagessen geflüchtet ist, wenn er nicht schnell genug ist.



Kino, selbst gemacht

Filme sind eigentlich nur ganz viele einzelne Bilder, die blitzschnell hintereinander gezeigt werden. Hast du das gewusst? Unsere Augen können nämlich all die Einzelbilder eines Films nicht mehr als einzelne Bilder wahrnehmen. Deswegen sieht es so aus, als wären die Menschen, Tiere und Gegenstände ständig in Bewegung. Diesen Effekt kannst du übrigens ganz einfach ausprobieren – mit einem Daumenkino.

Geschwindigkeitsquartett

Zum Schluss hat BroKK-Oli noch ein kleines Denkspiel für dich: Kannst du folgende Dinge von rasend schnell zu echt langsam sortieren?

- a) Flugzeug
- b) Jetski
- c) Rakete
- d) Hoverboard
- e) ICE



Wie? Du hast die richtige Lösung schon erraten? Dann nichts wie her damit: Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Plüsch-BroKK-Olis. Bitte sende deine Lösung an Die Bergische Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gib sie bis zum 1. Juni 2021 (Einsendeschluss) in einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der Bergischen und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Zum Basteln des Daumenkinos brauchst du:

- rund 20 dünne Pappkarten oder dickes Papier aus dem Drucker
- viele bunte Stifte
- einige dicke Klammern oder eine Rolle Klebeband

Und so wird's gemacht:

Denk dir ein Motiv aus, das sich bewegt – zum Beispiel die Sonne, die über den Himmel wandert. Macht es dir aber nicht zu schwer, denn du musst das Motiv sehr oft malen.



Schneide aus dem dicken Papier 20 gleichgroße Kärtchen aus oder nimm die fertigen Pappkarten. Lege dir eine der Karten als Deckblatt beiseite. Dann malst du die erste Szene der kleinen Geschichte unten links auf die erste Karte. Lass circa zwei Zentimeter Abstand zum Rand, denn dort wird später das fertige Daumenkino geklammert oder geklebt.



Auf die zweite Karte malst du das gleiche Motiv, aber mit einer kleinen Veränderung, ein wenig weiter zur Mitte der Karte. Auf der dritten Karte veränderst du das Bild dann noch weiter und malst es diesmal mehr in der Mitte, auf der vierten Karte noch mehr – immer so weiter, damit das Bild in Bewegung bleibt.



Wenn du von Anfang an weißt, womit die Daumenkinogeschichte enden soll, kannst du den Platz von links nach rechts auf den Karten besser aufteilen. Wenn du bei der zehnten Karte aber schon am rechten Rand der Karte angekommen bist, macht das gar nichts – deine Figur kann ja auch wieder zurück nach links wandern.



Wenn alle Karten bemalt sind, legst du sie in der richtigen Reihenfolge aufeinander. Dann nimmst du die Klammern oder das Klebeband und verbindest so alle Karten links miteinander.



Zum Abspielen des kleinen Films hältst du dein Daumenkino an der geschlossenen Seite mit der linken Hand fest und blätterst mit dem rechten Daumen vom Deckblatt bis zum letzten Blatt schnell durch. Dann sieht es so aus, als würde sich deine Figur bewegen.

Fertig!

GEHIRNZELLEN IN BEWEGUNG



Nicht nur die Muskeln brauchen Training, auch unseren grauen Zellen tut etwas Betätigung gut. Die Lösung veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

österr. Kurort am Traunsee	eh. Filmempfindlichkeit (Abk.)	Gewürznuss	veraltet: Ameise	Lebersekret	Abk.: Rhesusfaktor	Kristian Nippes spielt ...	Donau-Zufluss in Bayern	Matrosengepäck
Röntgenuntersuchung der weibl. Brust								Honigwein
Brauch, Sitte (lat.)		6	Vorfahr			Sohn Noahs Rabatt (Mz.)		
Riechorgan			aufwärts		ein Datenbanksystem			4
Geburthsheiferin	Schachfigur		schriftl. Ausarbeitung					
					ugs.: in Betrieb	7	freundlich	ärztliches Analysegespräch
			schweiz.: Hammelkeule		russ. Komponist † (Michail)			
Abk.: anatomisch	Stadt mit Schwebebahn	russischer Dichter † 1852	8		englischer Adelstitel		südwestdeutsch: stehendes Gewässer	
früherer Minister in islam. Staaten				gescheit, weise	ungefähr recht-schaffen, ehrlich			3
		zwei-polig		Hornschwulst der Haut (Med.)				
Gesundheitsurlaub	Illusionsmaler Reiner ...						engl.: auf iran. Kaukasusbewohner	
			Sammelbuch		Lobrede Stoß (Med.)			
Schlangen-anbeter	kurz für: an dem		flink, beweglich	5		Insel der Aleuten	unnachgiebig	
franz. Männername				Schulraum	Kosenamen d. Großvaters			
			automatisches Computerprogramm	1		franz. Fluss z. Mittelmeer		Kfz-Z. Rumänien
Abk.: Hypertext Markup Language	chinesisches Behandlungskonzept							
Affe, Weißhandgibbon			griech. Vor-silbe: Hass			griechische Vorsilbe: Luft...		2

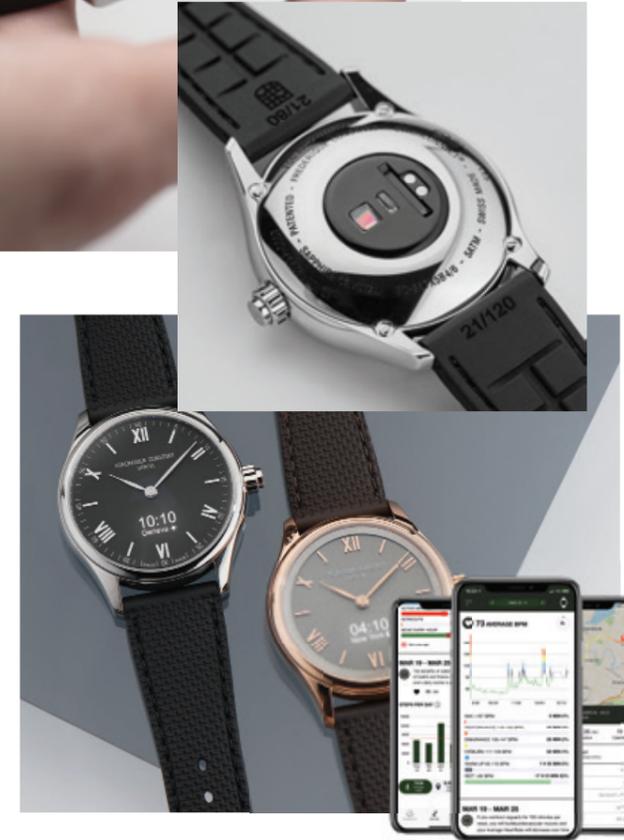
1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Advertorial



Zeit für Bewegung

Wie smart ist eigentlich eine Smartwatch? Oder genauer: Was tut sie für unsere Fitness? Das haben wir einen gefragt, der sich auskennt: Markus Rettig, Managing Director der Schweizer Uhrenmanufaktur Frederique Constant.



„Smartwatches sind für Personen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Gesundheit im Blick behalten möchten. Die wichtigste Funktion von Smartwatches ist die generelle Erfassung der körperlichen Aktivität: Schrittzahl, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung. Die meisten haben auch einen Get-Active-Alert – also eine Erinnerung an körperliche Aktivität nach einer gewissen Zeit der Inaktivität – oder analysieren den Schlaf. Auf der Analyse von Schlafzyklen basieren auch smarte Wecker, die den optimalen Zeitpunkt zum Aufwachen herausfinden. Auch während des Work-outs zur Messung des Pulses eignen sich Smartwatches: Ist die Funktion aktiviert, wird die Herzfrequenz in regelmäßigen Intervallen gemessen. Die Statistik der Trainingseinheit ist dann im Detail in der App sichtbar. Die beliebteste Funktion ist aber definitiv die Herzfrequenzmessung. Wir integrieren daher Pulsfrequenzsensoren, die den Puls direkt am Handgelenk etwa einmal pro Minute messen, was die Genauigkeit erhöht. Außerdem sammelt er Informationen über körperliche Aktivitäten und Trainingsleistungen. Er kann sowohl bei Tag als auch bei Nacht aktiv sein, wobei sein Algorithmus die Lichtverhältnisse berücksichtigt. Wenn die Herzfrequenz zu stark sinkt oder ansteigt, erzeugt die Uhr ein Vibrations- und visuelles Signal. Dieses kann in einen Alarm übergehen, falls die Anomalie fortbesteht. Unsere Smartwatches heben sich von der Konkurrenz ab, da sie das klassische Design einer Schweizer Uhr haben und zusätzlich mit ihren smarten Funktionen die Gesundheit unterstützen.“
www.frederiqueconstant.com

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

Verlag, Druck und Vertrieb
Druckhaus Fischer, Frank Fischer GmbH,
Schallbruch 71, 42781 Haan,
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion
Heike Ambaum (Leitung),
Michael Ganter, Carolin Kubo,
Olaf Steinacker

Produktion
Britta Stein
Layout, Satz, Druckvorstufe
move elevator GmbH
www.move-elevator.de.de

Foto-/Bildnachweis
Markus Smieja, move elevator GmbH,
istockphoto.com

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 01.04.2021
Auflage: 50.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesand-

te 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.





**Gutes gibt
man gerne
weiter.**

Die BERGISCHE empfehlen und Prämie sichern.

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre Freunde,
Verwandten oder Kollegen gut beraten. Für
Ihre Empfehlung belohnen wir Sie mit 20 €
pro neu gewonnenes Mitglied:
www.bergische-krankenkasse.de/wechseln