

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN Krankenkasse, 3. Quartal 2021/Ausgabe 85



SCHWERPUNKT

Stark im Team

Moschos aus Wuppertal
und Michael aus Düsseldorf
auf Kanutour in
Solling, Müngsten.

Vorsorge

Aufklärungskampagne #touch
motiviert **Seite 5**

#heimatnah

Wir sind für Sie da
Seite 8

Zeitreise

Wir für euch – seit 150 Jahren
Seite 14

INHALT



Wir haben das Titel-Bild und die weiteren Fotos an der Wupper mit unseren Kollegen im Juni vor der Fluthochwasser-Katastrophe produziert.

Teamarbeit mal anders – was unsere Kollegen bei der BERGISCHEN sonst noch verbindet.

Seite 4

Gesundheits-News

Was Sie dieses Quartal auf dem Schirm haben sollten.

Seite 5

Bayer 04 Leverkusen

Frauenmannschaft zur Aufklärungskampagne #touch

Seite 6

Was ist eigentlich ...

Rooming-in?

Seite 8

#heimatnah

Wir sind für Sie da.

Seite 10

Aufgetischt

Cool down – Ernährungsstrategien für den Sommer.

Seite 13.

Was Wird Wichtig?

Apps und Website-Update – Neues aus unserer IT-Abteilung

Seite 14

Schwerpunktthema

Teamwork

Vor 150 Jahren begann die Geschichte der BERGISCHEN Krankenkasse – eine Erfolgsstory.

Seite 18

eSports

Elf Freunde an der Konsole sollt ihr sein!

Seite 19

Social Media

Was war los auf Instagram und Co?

Seite 20

Olis Sommerspiele

Zeit für Teamplayer.

Seite 22

Rätsel

Bewegung fürs Gehirn.



12

Trainiert!

Fünf Tipps fürs Laufen im Sommer.



23

Was kommt?

DGSP – neuer Partner in Sachen Sportmedizin.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als eine Million Euro für die Opfer der Flut sind allein in Solingen innerhalb von wenigen Tagen zusammengekommen. Auch in den anderen Hochwassergebieten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Bayern kam nach dem Wasser eine Welle der Hilfsbereitschaft. Menschen reisen quer durch Deutschland, um denen zu helfen, die über Nacht ihr Hab und Gut verloren haben. Firmen geben ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern frei, damit sie mit anpacken können, organisieren Spenden oder stellen kostenfrei Gerät zur Verfügung – von der Schuppe bis zum Bagger. Auch viele meiner Kolleginnen und Kollegen haben geholfen. Ohne jede Aufforderung, einfach nur, um in schlimmen Stunden für andere da zu sein.

So dramatisch die Ereignisse aus dem Juli auch sind, sie zeigen, dass Hilfsbereitschaft, Solidarität und Miteinander mehr als Schlagwörter sind. Gemeinsam anpacken, wenn man gebraucht wird – da zeigt sich echter Teamgeist. Unter dieses Motto haben wir übrigens auch diese Ausgabe unseres Kundenmagazins gestellt – lange vor dem Hochwasser geplant und doch ganz aktuell. Auch wir als Kasse leisten schnelle und unbürokratische Hilfe. Ganz praktisch oder mit einem offenen Ohr für die Nöte und Sorgen unserer Versicherten. Immer aber mit viel Herz. (S. Seite 8/9.)

Das Motto Teamgeist begleitet Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch durch unsere kleine Zeitreise auf den Seiten 14 bis 17. „Wir für euch – seit 150 Jahren“ so heißt die Überschrift. Denn in diesem Jahr feiern wir Geburtstag: Seit 150 Jahren ist die BERGISCHE Krankenkasse für die Menschen in der Region da – als verlässlicher Partner in guten wie in schlechten Zeiten.

Wie wichtig Zusammenhalt und ein starkes Team sind, haben wir in den vergangenen Tagen sehr eindrücklich erfahren.

Ihre Sabine Stamm
Vorständin



DA IST GUTER RAT GRATIS

Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und nachhaltig fördern sowie Vorsorge betreiben können? Unser Gesundheitsportal liefert Tipps und jede Menge Beratungsangebote für Ihre jeweilige Lebensphase. Das interaktive Portal bietet Beiträge, Literaturtipps, verschiedene Rechner und Kalender-Tools sowie regelmäßige Expertenchats.

EXPERTENCHAT ZUM THEMA: TINNITUS – UMGANG UND LINDERUNG

► Permanentes Klingeln oder Summen in den Ohren sorgt bei vielen Menschen für Verunsicherung. Häufig ist Stress die Ursache, doch durch die oft chronisch anhaltenden Störungen im Ohr wird die Belastung nicht weniger. Ganz im Gegenteil, sie wird zum unangenehmen Alltagsbegleiter. In vielen Fällen geht ein Tinnitus sogar mit einem Hörverlust einher. Muss ich mich mit dem dauerhaften Summen abfinden? Gibt es Alternativen zu einem Hörgerät? Dauert ein akuter Tinnitus zwangsläufig über eine längere Zeit an?



am 06.09.2021 um 20:30 Uhr
mit Dr. Gerhard Goebel
Ehrenmitglied und stellvertretender Vorsitzender der gemeinnützigen Selbsthilfeorganisation „Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)“ in Wuppertal.

Email: dtl@tinnitus-liga.de
Telefon: 0202/ 24652-0
www.tinnitus-liga.de

Zahl des Monats



GOLDMEDAILLEN von „Focus Money“ für die BERGISCHE Krankenkasse

- 5 x „exzellent“ und 2 x „sehr gut“ im bundesweiten Vergleichstest
- ausgezeichnete Angebote besonders für Sportler und Familien
- BERGISCHE erneut eine der besten Krankenkassen Deutschlands

► Zum zweiten Mal in kürzester Zeit hat das Wirtschaftsmagazin „Focus Money“ die BERGISCHE Krankenkasse mit Bestnoten im bundesweiten Krankenkassen-Vergleichstest ausgezeichnet. Ausschlaggebend für die Spitzenresultate ist auch der Flexi-Bonus², den die BERGISCHE Krankenkasse exklusiv bietet: Kunden profitieren damit von Extraleistungen im Wert von 1.200 €, darunter Sport- und Gesundheitskurse, Ferien camps für Kinder und Jugendliche oder professionelle Zahnreinigung – ganz ohne Punktesammeln. Plus 300 € Prämie, z. B. für Fitnesstracker, Sport- und Fitnessausrüstung (bis 100 €), Fitnessstudio-Beiträge oder Brille und Kontaktlinsen.



News

► Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEN Krankenkasse, wurde im Frühjahr in den Aufsichtsrat des BKK Dachverband e.V. gewählt damit erhalten die Versicherten in unserer Region eine Stimme. Der auf Bundesebene agierende Interessenverband von aktuell 72 Betriebskrankenkassen vertritt seine Mitglieder vor allem gegenüber den gesundheitspolitischen Akteuren und Akteuren, gegenüber den Fachkreisen in den sozialen Sicherungssystemen sowie den Medien. Im Verband arbeiten Expertinnen und Experten in den Bereichen Politik und Kommunikation, Versorgungsmanagement, Gesundheitsförderung, Datenmanagement und strategisches Controlling.



Im Rahmen ihrer Krebs-Aufklärungskampagne #touch motiviert die BERGISCHE Krankenkasse als offizieller Gesundheitspartner von Bayer 04 Leverkusen zu mehr Bewegung im Alltag und zur eigenen Gesundheitsvorsorge durch regelmäßiges Abtasten.

Bewegung, Sport und Vorsorgeuntersuchungen sind ein wesentlicher Faktor, um langfristig gesund zu bleiben und das Risiko, an Krebs zu erkranken, zu reduzieren. Diese Einstellung leben vier Spielerinnen der Frauenmannschaft von Bayer 04 Leverkusen vor. Sie haben sich entschlossen, im Namen der #touch-Kampagne Versicherte der BERGISCHEN für das Thema Brustkrebs zu sensibilisieren. „Unser Körper und unsere Gesundheit sollten für jeden das wichtigste Gut sein. Achtsam mit sich selbst zu sein, heißt also auch aktiv ein gesundes Leben zu führen“, sagt Anna Wellmann (26). Juliane Wirtz (19) ergänzt: „Vorsorge ist das Beste, was du machen kannst, um über deinen Körper früh genug Bescheid zu wissen. So kann man immer handeln, egal in welcher Situation man ist. Vorsorge befreit den Kopf und entlastet dich!“ Brustkrebs ist die häufigste



Spielerinnen der Bayer 04 Frauenmannschaft: v. l.: Kristin Kögel, Anna Wellmann (stand zum Zeitpunkt der Aufnahmen noch bei B04 unter Vertrag), Juliane Wirtz

Krebsart bei Frauen. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts erhalten jährlich etwa 69.000 Frauen und 750 Männer die Diagnose. Jüngere sind immer häufiger betroffen. Je früher der Krebs diagnostiziert wird, desto besser die Heilungschancen, besonders bei familiärer Vorbelastung. Ähnlich äußert sich auch Kristin Kögel (21): „Vorsorge ist wichtig, um diese schlimme Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und die Chance zu haben, wieder gesund zu werden.“ Wie im Fußball zählt auch beim Krebs der Teamplaygedanke und der Zusammenhalt. Nina Brüggemann (28): „Ich gehe zur regelmäßigen Vorsorge und kann durch mein Verhalten auch meine Mitspielerinnen und Freundinnen ermutigen, es mir gleichzutun!“ (mg)

#touch ist die Krebs-Aufklärungskampagne der BERGISCHEN Krankenkasse mit dem Ziel, auf das regelmäßige Abtasten der eigenen Hoden bzw. Brüste aufmerksam zu machen. Mehr Infos zu #touch und den einzelnen Spielerinnen von Bayer 04 Leverkusen finden Sie unter bergische-krankenkasse.de/touch

„Vorsorge befreit den Kopf und entlastet dich!“

Juliane Wirtz



NEU:

Die BERGISCHE übernimmt die Kosten einer Begleitperson für ein Kind bis zum 13. Lebensjahr – ohne Attest.

WAS IST EIGENTLICH ...

ROOMING-IN?

Ihr Kind liegt im Krankenhaus und Sie möchten rund um die Uhr bei ihm sein? Ärzte empfehlen hier das sogenannte Rooming-in. Das unterstützt die BERGISCHE mit einem starken Leistungs-Plus.

Diese Maßnahme bedeutet, dass Vater oder Mutter zusammen mit dem Kind in einem Zimmer oder in Zimmernähe übernachten darf. Die Begleitperson erhält während des Krankenhausaufenthalts Unterstützung von ausgebildetem Fachpersonal und darf außerdem, wenn gewünscht, selbst einige Pflegeaufgaben übernehmen. Wenn ein Kind noch nie zuvor von den Eltern getrennt war, können eine ungewohnte Umgebung und die Behandlung Stress auslösen. Sind Sie jedoch als Begleitperson dabei, verhindern Sie diese zusätzlichen Ängste.

Die BERGISCHE ist der Überzeugung, auch „Fast-Teenies“ freuen sich noch über die Unterstützung ihrer Eltern, wenn sie mal im Krankenhaus liegen. Deshalb haben wir unser Leistungsangebot deutlich erweitert und übernehmen die Kosten einer Begleitperson bei stationärer Mitaufnahme bis zur Vollendung des 13. Lebensjahres, ohne Attest. Das gilt auch bei nicht medizinisch notwendigen

Fällen, in denen eine Begleitperson aber trotzdem empfohlen bzw. gewünscht wird und der familiäre Zuspruch einfach guttut.

„Mit dieser Leistungserweiterung übertreffen wir die übliche Handhabung und Empfehlung der Gesellschaft der Kinderkrankenhäuser und Kinderabteilungen in Deutschland e.V. (GKiD). Wird ein Kind stationär im Krankenhaus behandelt, übernimmt

die gesetzliche Krankenversicherung in der Regel bis zum sechsten Lebensjahr die Kosten für die Mitaufnahme der Eltern. Manche Krankenkassen folgen den Empfehlungen der GKiD und übernehmen die Kosten der Begleitperson bis zum neunten Lebensjahr. Die BERGISCHE geht nun noch einen Schritt weiter und unterstützt auch ältere Kinder. Uns liegen Familien und ihr Wohlergehen am Herzen. Deshalb legen wir großen Wert auf die familienfreundliche Ausrichtung unserer Leistungen“, sagt Moschos Tsiamitas, im Geschäftsbereich Vorstand der BERGISCHE u.a. zuständig für Produktentwicklung. (ha)



Moschos Tsiamitas arbeitet seit 18 Jahren bei der BERGISCHE. Der sportbegeisterte Wuppertaler Familienvater ist fest verwurzelt im Bergischen Land.

GEFRAGT

HERR HOCHHAUSEN, KÖNNEN SIE DEN FRUST VERSTEHEN?!



Michael Hochhausen arbeitet im Geschäftsbereich Vorstand der BERGISCHE und ist dort u. a. für das Kunden- und Qualitätsmanagement zuständig. Der Familienvater gehört seit über 10 Jahren zum BERGISCHE-Krankenkassen-Team. In seiner Freizeit geht er gerne Laufen und unternimmt mit seiner Familie Ausflüge ins Grüne.



Zu allererst: Uns ist wirklich wichtig, dass Sie sich nicht allein gelassen fühlen mit Briefen oder Entscheidungen von uns, die Sie nicht verstehen. Flippen Sie innerlich manchmal regelrecht aus, wenn Sie Post im „Krankenkassen-Deutsch“ erhalten. „Ich verstehe einfach nicht, was Sie mir mit diesem Anschreiben sagen wollen, bitte übersetzen Sie das Bürokratie-Deutsch für mich“ oder „Ich kann nicht nachvollziehen, warum Sie meinen eingereichten Antrag auf Leistung ablehnen. Erklären Sie es mir“, hören wir von Versicherten. Solchen Aufforderungen folgen wir gerne. Kommen Sie auf uns zu, suchen Sie das Gespräch und bleiben Sie nicht frustriert auf Ihrem Problem sitzen.

Und genau hier, kommt KIM ins Spiel. KIM ist die Abkürzung von Kundenimpulsmanagement. Auch das klingt nach Behörde, wissen wir. Dennoch ist dieser Bereich sowohl für uns als auch für Sie enorm wichtig.

Gesetze können wir nicht ändern oder umschreiben, aber wir erklären sie und können gemeinsam Lösungen finden. Wer was hat, der muss was sagen. Was einfach klingt, ist in Wirklichkeit häufig ganz schön schwer. Vor allem dann, wenn eine Sache vielleicht hätte besser laufen können. Gelegentlich passiert es, dass wir Ihre Erwartun-

gen nicht erfüllen können. Dennoch können Sie sich darauf verlassen, dass wir uns so schnell wie möglich bemühen, ein Problem zu beheben. Was passiert mit Ihren Anregungen oder auch kritischen Rückmeldungen? Ihre Kundenimpulse werden von uns erfasst und ausgewertet. So können wir aus ihnen lernen. Unser Ziel ist es immer Maßnahmen zur Verbesserung unseres Services zu entwickeln um für unsere Versicherten leistungsstark und innovativ zu bleiben. Ihre Rückmeldungen helfen uns in jedem Fall dabei, klüger zu werden. Deshalb ist es uns wichtig, von Ihnen ein Feedback auf unsere Arbeit zu bekommen. Sie helfen uns damit, indem durch Ihre Anregungen – positiv wie negativ – die Arbeit Ihrer BERGISCHE noch ein Stückchen besser wird. Versprochen: Wir nehmen Ihre Kritik sehr ernst. Und wir freuen uns über Ihr Lob. (ha)



Sie können Ihr Feedback telefonisch, schriftlich oder persönlich bei uns abgeben.

Michael Hochhausen
Kundenimpulsmanagement
E-Mail: michael.hochhausen@bergische-krankenkasse.de
Telefon: 0212 2262-159
Telefax: 0212 2262-5159

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE!

Wir helfen schnell und unbürokratisch.



#heimatnah heißt nah bei den Menschen

Innerhalb kürzester Zeit hat das Flutwasser das Leben der Betroffenen auf den Kopf gestellt. Viele Menschen haben Angehörige und Freunde, ihre Arbeitsstelle, ihr Zuhause oder ihre Existenz verloren.

Die BERGISCHE unterstützt dort, wo unsere Kompetenz und unser Einfluss liegen, in der gesicherter Gesundheitsversorgung. Gemäß unserem Slogan „Qualität mit Heimvorteil“ kommen wir in der aktuellen Situation mehr denn je unserer Verantwortung gegenüber unserer Versicherten und den Menschen in der bergischen Region nach.

Nutzen Sie unsere diversen Hilfs-Angebote. Das BERGISCHE Team will schnell und unbürokratisch helfen. Und das heißt wirklich ein Anruf genügt und wir finden gemeinsam, ohne Papierkram und zusätzlichen Formularen, pragmatische Lösungen für Ihre Situation. Und die Not kann ja ganz unterschiedlich sein. Falls Sie vorübergehend bei Freunden oder Verwandten wohnen, können Sie uns ganz informell ihre Übergangsadresse durchgeben. Sollten Ihre Hörgeräte, Orthesen oder Gehhilfen verschwunden oder unbenutzbar geworden sein, kontaktieren Sie uns und wir vermitteln schnell Ersatz durch unsere Leistungsträger, wie zum Beispiel Sanitätshäuser. Falls Ihre Gesundheitskarte verschwunden ist, stellen wir ganz schnell Ersatz-versicherungsscheine aus. Sie sollten auch in Notsituationen auf keinen Arztbesuch oder eine Therapie verzichten müssen.

Telefon-Support

Unser Telefonteam hilft Ihnen persönlich weiter. Sie erreichen uns montags bis freitags unter **0212 2262-0** von 8 bis 18 Uhr, freitags bis 17 Uhr.

Rückruf-Service

Nutzen Sie den kostenlosen Rückrufservice der BERGISCHEN und vereinbaren Sie ganz einfach mit uns einen Termin. Online können Sie uns Ihren Wunschtermin für

ein Telefonat schicken. Unser Telefonteam ruft Sie dann zur angegebenen Zeit gerne zurück und berät Sie persönlich.

www.bergische-krankenkasse.de/servicestark/rueckruf-service



Sozialer Dienst

„Zögern Sie nicht, sondern suchen Sie sich Hilfe das Erlebte zu verarbeiten. Ich bin für Sie da und gerne als Ihre erste Ansprechpartnerin. Manchmal hilft ja einfach auch nur reden.“ Die diplomierte Sozialpädagogin Simone Haferkorn hört sich Ihre Sorgen an, berät Sie und vernetzt. Sie hilft Ihnen mit Ihren Ängsten, Sorgen und Nöten und vermittelt bei Bedarf weitere Hilfen in Ihrer Nähe. Sie erreichen Sie montags bis freitags unter **0212 2262-106**.

Ganz neu: Der Soziale Dienst berät Sie auf Wunsch auch virtuell. Sie können mit Simone Haferkorn am Bildschirm die Gespräche führen. So können Sie auch direkt noch jemanden dabei haben aus dem Familien- oder Freundeskreis. Selbstverständlich helfen wir Ihnen vorab, damit Sie einfach und sicher unser Angebot nutzen können. Sie brauchen: Handy, Tablet oder Computer. Das neue virtuelle Angebot erweitert unser bisheriges und bietet eine zusätzliche Alternative in der aktuellen Situation.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter der oben angegebenen Telefonnummer.

Das Patientengeheimnis wird immer gewahrt, das versprechen wir – egal ob große Not oder kleine Sorge. Was Sie dem Sozialen Dienst erzählen, dringt nicht nach außen.

Spendenaktion

► Aktion Deutschland Hilft e.V., ein Bündnis renommierter deutscher Hilfsorganisationen, leistet den betroffenen Menschen der Hochwasserkatastrophe Nothilfe. Gemeinsam helfen sie Familien, die ihr Zuhause in den Fluten verloren haben. Helfen Sie, zu helfen – jetzt mit Ihrer Spende. Außerdem hilft der Verein Menschen weltweit, sich besser zu schützen. Das verhindert Leid, noch bevor es geschieht.

www.aktion-deutschland-hilft.de



Cool down!

Ernährungsstrategien für den Sommer

Jetzt ist die Zeit, um Energie zu tanken!

Nach einem langen Winter und Frühjahr befinden wir uns endlich in den schönen Sommermonaten und können die warmen Sonnenstrahlen auf unserer Haut genießen. Jetzt können wir unsere psychische und geistige Kraft nutzen, um mehr Leistungsfähigkeit und vor allem Konzentration zu erzeugen. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit erreicht ihren Höhepunkt und unser Energieverbrauch ist gewöhnlich höher, auch aufgrund der ansteigenden Temperaturen.

Herz und Dünndarm – unser Sommer-Organ

Der höhere Energiebedarf sollte im besten Fall mit frischen und saisonalen Lebensmitteln und Kräutern gedeckt werden. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden unsere Sommer-Organ, Herz und Dünndarm, sowohl energetisch als auch physisch im Sommer besonders angesprochen und können mit fettigen und schwer verdaulichen Speisen belastet und dadurch krank werden.

Das Herz ist mehr als nur eine Pumpe, es ist Dirigent aller Körper-Prozesse. Der ausdauernde Power-Muskel pumpt tagtäglich ca. 12.000 Liter Blut durch die Lungen. Das Blut wird hier mit Sauerstoff angereichert, läuft dann wieder zum Herzen zurück und gibt den Sauerstoff anschließend in den Kreislauf ab. Ein starkes Herz ermöglicht es, unseren Körper an heißen Sommertagen wieder abzukühlen.

Der Dünndarm ist eines der größten endokrinen (hormonaktiven) Organe, das stärkste Immunorgan und der Ort für die zentrale Nährstoffaufnahme. Seine Aufgaben gehen weit über die Regulation der Verdauung und Darmbewegung hinaus. Dopamin und Serotonin, die zwei bekannten Glückshormone, werden hier produziert, diese Botenstoffe beeinflussen unser Wohlbefinden, die Fähigkeit, uns zu konzentrieren, und unsere Laune im Alltag maßgeblich.



Rund um die Zitrone

- **Machen Sie die Zitrone** zu Ihrem besten Freund im Sommer. Sie ist kühlend, erfrischend und wirkt durch den sauren Geschmack adstringierend (zusammenziehend), das hilft gegen das Schwitzen. Die Zitrone hilft auch gut bei einem Sonnenstich. Trinken Sie ausgepresste Zitronen immer mit Wasser!
- **Verwenden Sie für einen Salat Zitrone statt Essig**, dieser wirkt nämlich erwärmend.
- **Trinken Sie lauwarmes Wasser** mit einem guten Schuss Zitrone am Morgen.
- **Würzen Sie auch Linsensuppe**, Gemüse oder andere Gerichte mit einem Spritzer Zitrone, das gibt oft einen tollen Geschmack!
- **Achtung:** Menschen mit niedriger Magensäureproduktion und Magengeschwüren sollten mit der Verwendung von Zitronen vorsichtig sein.



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.

So kommen Sie gut durch den Sommer

- **Reduzieren Sie sogenannte „heiße“ Lebens- und Genussmittel**, wie Kaffee, Chili, Alkohol, Frittiertes, scharf angebratenes Fleisch und Nikotin. Hitzige Verhaltensweisen können Ihre Darmflora ebenfalls langfristig aus dem Gleichgewicht bringen und Ihren Blutdruck belasten.
- **Integrieren Sie möglichst viel reifes Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan**, je frischer desto besser. Unreife Obst- und Gemüsesorten können gesundheitsschädliche Stoffe enthalten. Konsumieren Sie Obst vorzugsweise am Morgen. Am Nachmittag oder späten Abend können kleine Häppchen als Snack dienen, ein großer Obstsalat direkt nach dem Abendessen kann jedoch verdauungsschwächend wirken, da Gärungs- und Fäulnisprozesse stattfinden können.
- **Reduzieren Sie den Konsum von glutenhaltigen Getreidesorten**, da diese für den Verdauungstrakt belastend sind. Weizennudeln wirken prinzipiell verschleimend, sind schwer verdaulich und weisen eine geringe Nährstoffdichte auf. Reis hingegen ist ein optimales Sommergetreide, das thermisch

neutral bis sanft kühlend wirkt und helfen kann, innere Hitze und Feuchtigkeit auszuleiten – besonders gut für alle, die jetzt unter Wasseransammlungen, Hautproblemen, breiigem Stuhl und Durchfallneigung leiden. Bei Verstopfungssymptomen mit hartem Stuhl sind Couscous, Polenta und Quinoa die bessere Getreidewahl.

- **Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitsaufnahme**, trinken Sie mind. 35 ml/kg Körpergewicht pro Tag. Pro Stunde Sport sollten Sie zwischen 400 und 700 ml trinken, beachten Sie, dass Sie im Sommer stärker schwitzen
- **Versuchen Sie ein spätes und schwer verdauliches Abendessen zu vermeiden**, um Ihrem Dünndarm ausreichend Ruhe über die Nacht zu gönnen. Und bitte stressen Sie sich während den Mahlzeiten nicht, in entspannter Atmosphäre hat es Ihr Darm gleich viel leichter, die Nährstoffe aufzunehmen.
- **Trinken Sie am Abend einen erfrischenden Pfefferminz- oder Kamillentee**, diese Tees kühlen Sie nicht nur sanft ab, sondern unterstützen zusätzlich Ihre Verdauung.

Kurkuma-Ingwer-Zitronen-Wasser

Dieses besondere Getränk wirkt stoffwechselanregend, entsäuernd, entzündungshemmend und antiviral. Das Wasser wirkt besonders am Morgen effektiv und reduziert die Lust auf Kaffee und Gebäck.

Zutaten:

250 ml Wasser
1/4 TL Ingwer
1 Msp. Kurkuma
1/2 Zitrone
1/4 TL Honig (optional)

Zubereitung: Wasser zum Kochen bringen, gerne auch in einem Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen (so erhält es mehr Energie). Ingwer- und Kurkumapulver nun unterrühren und die halbe Zitrone reinpressen. Alle gut umrühren und genießen. **Lass es dir schmecken!**

WIE LÄUFT'S?

TEAMPLAY MIT HERZKLOPFEN



► Für Wettkampfläufer war es die Zeit der Solo Runs, für Freizeitläufer sowieso. Single. Mono. Maximal stereo, pandemiebedingt. Besser als nichts und immerhin ein bisschen Unterhaltung beim Laufen, so mit Partner an der Seite. Die Unterhaltung unterscheidet den Genusslauf vom ambitionierten Trainingslauf (geht auch solo) oder Wettkampf (geht tendenziell nur zusammen). Man könnte meinen, Wettkampf wäre Teamplay. Ist es nicht. Einzige Ausnahme: der Staffellauf. Und der Babyjoggerlauf, also quasi mit Kinderwagen. Wobei das Kind hier eigentlich keine Leistung erbringt, aber es ist mit dabei. Alle Läuferinnen und Läufer eint jedoch diese eine Sache: die Liebe und Begeisterung für den Sport. Das Wohlfühlen, das Naturerlebnis, das Herzklopfen und verschworene Zucken oder Winken bei der Begegnung. Auch wenn wir beim nächsten Wettkampf alle wieder gegeneinander (und uns selbst) antreten: Wir sind ein Team, auch wenn wir mutterseelenallein unterwegs sind.

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

TRAINIERT!

FÜNF TIPPS FÜRS LAUFEN IM SOMMER

1. Trinken, trinken, trinken

Heißer Tag mit 30 °C - heißt mindestens 3 Liter für einen durchschnittlichen Erwachsenen. Trinkt regelmäßig. Durst ist bereits ein Zeichen von Mangel. Beim Lauf entweder Locations zum Trinken einplanen oder Flüssigkeit mitnehmen. Ideal sind spezielle Trinkrucksäcke.

2. Morgens oder abends laufen

Ab 30 °C ist Sport eher was für Genießer. Profitiert von niedrigeren Temperaturen am Morgen oder Abend. Vorteil morgens: Ihr startet nach dem Lauf superfrisch in den Tag. Abends braucht euer Körper etwas Zeit, um nach dem Lauf runterzukommen, Faustregel: 1 Stunde bis zum Sandmännchen.

3. Leistung anpassen

Sonne und Hitze belasten euren Körper. Reduziert euer Tempo. Für die Hausrunde braucht ihr etwas länger, andererseits seid ihr beim Training schneller in den angepeilten Belastungsstufen.

4. Luftige Kleidung

Weniger ist mehr. Schweiß liefert Verdunstungskälte, solange die Luftfeuchtigkeit mitspielt. Tragt luftige Kleidung mit kurzer Hose oder Laufrock und atmungsaktivem Shirt. Baumwolle kühlt, weil Feuchtigkeit länger gespeichert wird. Gut sind auch Tanktops. Sonnencreme nicht vergessen!

5. Wettkämpfe bei Hitze

Bestzeiten lauft ihr bei rund 10 °C. Mit jedem zusätzlichen Grad nimmt eure Leistungsfähigkeit ab. Bei 25 °C könnt ihr dadurch 10 % zusätzliche Zeit auf eure Bestzeit einkalkulieren. Der Sommer ist damit nicht die optimale Zeit für das Durchbrechen der Schallmauer. (ad)



WWW – WAS WIRD WICHTIG?

NEUES AUS DER BERGISCHEN IT

Das ist ganz neu: Status- und Serviceinformationen, kurz Track & Push. Ähnlich wie die Sendungsverfolgung bei Onlinebestellungen erhalten Nutzer über die App Informationen über den jeweiligen Bearbeitungsstand, wenn sie Unterlagen (wie Rechnungen) eingereicht haben. Die App wird darüber hinaus laufend verbessert und erweitert.

Track & Push – jetzt noch detaillierter

Bereits knapp 23.000 Versicherte der BERGISCHEN profitieren von den Vorteilen unserer App. Zum Beispiel davon, uns Rechnungen als Foto zu schicken. Oder über das integrierte Nachrichtenpostfach Dokumente aller Art auszutauschen oder die kostenlose Familienversicherung zu managen.

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

Mehr Infos und Download-Links auf bergische-krankenkasse.de/app



So einfach und schnell geht's:



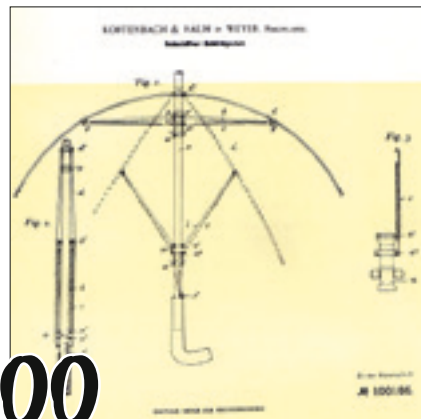
Wir für euch – seit 150 Jahren

1871 wurde unsere Krankenkasse gegründet. Den Geburtstag hätten wir gern mit unseren Versicherten, Partnern und Mitarbeitenden gefeiert – coronabedingt muss die Feier leider ausfallen. Bleibt der Blick zurück, denn in den vergangenen anderthalb Jahrhunderten hat sich jede Menge getan. Eines aber ist geblieben: Heimatnah, servicestark und Leistungsstark waren wir schon immer und werden es auch bleiben. Eine Zeitreise in Bildern und Zahlen. (ost)

1871



August Kortenbach (Bild) und Carl Rauh gründen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihrer Handelsgesellschaft (gegr. 1855) die „Kranken- und Sterbekasse des Schirmfurniturenherstellers Kortenbach & Rauh, Solingen-Weyer“. Die Kortenbach GmbH existiert bis heute mit Sitz in Solingen.



1900

Um die Jahrhundertwende erhält Kortenbach & Rauh das Patent für einen zusammenfaltbaren Regenschirm. Unter dem Namen „Kobold“ wird der kleine Wetterschutz weltberühmt. Später wird der Knirps noch bekannter – als „Knirps“.

1909

P.D. Rasspe Söhne (gegr. 1827) eröffnet eine eigene Betriebskrankenkasse – die knapp 90 Jahre später mit der von Kortenbach und Rauh fusioniert. P.D. Rasspe Söhne firmiert heute in Wermskirchen als Rasspe Systemtechnik GmbH (Landmaschinen) und gehört zur Schumacher Group.

1926

Rasspe beschäftigt 640 Menschen und kümmert sich um die soziale Versorgung der Beschäftigten. Nach der eigenen Krankenkasse werden ein Sportverein und ein Werkchor gegründet.

1955

Kortenbachs Erfahrungen mit der eigenen Draht-, Rohr- und Hülsenzieherei, Rohrbiegerei, Glüherei, Galvanik sowie dem eigenen Kaltwalzwerk ermöglichen die Herstellung von Produkten aus einer Hand – mit einer Gesundheitsversorgung aus der eigenen Krankenkasse.

„Man wird keinem Werksangehörigen begegnen, der nicht voll des Lobes auch über seine Betriebskrankenkasse wäre, die bei Krankheitsfällen Höchstsätze gewährt und Bedeutendes für die vorbeugende Gesundheitsfürsorge leistet.“

Jubiläumsband zu 125 Jahren P.D. Rasspe Söhne, 1952

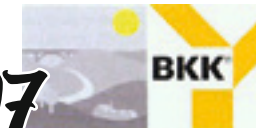


Roboter JAlme im Einsatz im Kundenzentrum ECHO.



Der Verwaltungsrat der BERGISCHEN Krankenkasse.

1997



Die Betriebskrankenkassen der Firmen Kortenbach & Rauh und Rasspe GmbH fusionieren unter dem Namen „BKK Bergisch Land“. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden auf den jeweiligen Betriebsgeländen betreut.

1998

Die BKK Bergisch Land verlegt ihren Betriebssitz nach Solingen-Wald. In zwei angemieteten Dreizimmerwohnungen hat die Kasse zunächst ihren Sitz.

2001

Ein neues Kundenzentrum wird an der Schlossbleiche (erst Hausnummer 18, ab 2005 Nummer 22) in Wuppertal eröffnet. Im Jahr 2015 folgt der Umzug an den heutigen, noch zentraleren Standort an der Calvinstraße.



Das beleuchtete Kundenzentrum in Wuppertal im Jahr 2010

2004

An der Friedenstraße 106-108 in Solingen eröffnet die erste Hauptgeschäftsstelle.

2003



Die BKK Bergisch Land eröffnet eine eigene Geschäftsstelle in Solingen-Wald. Das Logo wird leicht verändert.

2005

April Umzug in die neue Hauptverwaltung an der Heresbachstraße in Solingen-Wald.

Juli Die BKK Bergisch Land benennt sich in „Die Bergische Krankenkasse“ um. Mit der Namensänderung wird ein neues Corporate Design einschließlich neuem Logo eingeführt. Auffällig dabei ist der Farbwechsel vom BKK-typischen Gelb zur neuen Hausfarbe Grün.



Die Hauptverwaltung in Solingen-Wald aus der Vogelperspektive. Vom Dach aus kann man über das Rheinland bis nach Köln gucken.

2007

Der Kassenbezirk einer Betriebskrankenkasse richtet sich nun nach dem Bundesland. Ab April ist die BERGISCHE deshalb für ganz Nordrhein-Westfalen (und für Hamburg) geöffnet.

2008

Beide Solinger Kundenzentren ziehen im März in die Hauptverwaltung an die Heresbachstraße nach Wald.

2009

Januar Mit Beginn des neuen Jahres verschwindet der Zusatz „BKK“ aus dem Namen. Seit Januar gilt ein einheitlicher Beitragssatz für sämtliche gesetzlichen Krankenkassen. Der Gesundheitsfonds wird eingeführt. Die BERGISCHE erwirbt die jetzige Hauptverwaltung an der Heresbachstraße.

September

Zwischern mit 140 Zeichen. Als eine der ersten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland eröffnet die BERGISCHE einen Twitteraccount.

2011

Die BERGISCHE Krankenkasse eröffnet zwei weitere Kundenzentren: an der Hauptstraße in der Solinger Innenstadt (Umzug nach Wald 2020) und in Bergisch Gladbach (bis 2021).



Das frisch eröffnete Kundenzentrum in Bergisch Gladbach im Jahr 2011.

2013

Unser FlexiBonus wird eingeführt. Versicherte können 200 Euro im Jahr für Zusatzleistungen verplanen. Übrigens: Unser neuer FlexiBonus² ist noch sehr viel attraktiver – Sie können damit doppelt punkten (www.flexibonus.de).

2016

Mit Jahresbeginn wird Sabine Stamm Alleinvorständin der BERGISCHEN – und ist es bis heute.



Daniela Volberg und Sohn Joel sind die Gesichter auf unserer Leistungsbroschüre. Sie wurden als BERGISCHE-Models von uns gecastet.

2018

Januar

Der Kinderflexi wird eingeführt.

September

Die BERGISCHE sucht Kundenmodels. Die Resonanz ist überwältigend. Seitdem werben echte Versicherte für uns auf Broschüren und auf unserer Website. 2020 haben wir die Aktion wiederholt.

2019

Oktober

Start der BERGISCHE-App. Bald nutzt ein gutes Drittel aller Versicherten das digitale Werkzeug. Mittlerweile können Versicherte jedes Dokument über ihr Smartphone einreichen und rund um die Uhr mit ihrer BERGISCHEN kommunizieren.

„So(zial) geht's“ heißt ein Projekt, bei dem sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter maßgeblich in ihrer Freizeit für den guten Zweck engagieren. Die Einnahmen und Spenden aus insgesamt vier Aktionen gehen unter anderem an die Lebenshilfe und die Bahnhofsmision in Solingen.

2020

Juni

Wir eröffnen unser neues Kundenzentrum in Solingen-Wald, wo sich auch unsere Hauptverwaltung befindet. Die Geschäftsstelle an der Hauptstraße schließt.

Juli

Zwei Bienenvölker ziehen in unsere Hauptverwaltung. Sie wohnen vor dem Büro von Vorständin Sabine Stamm. Die Hobbyimker Marcel Kowalski (IT-Management) und Jenny Busse-Kowalski (Datenschutz) kümmern sich um die Bienenchen.

Oktober

Trotz der Coronapandemie eröffnet die BERGISCHE Deutschlands erstes rein digitales

Kundenzentrum einer gesetzlichen Krankenkasse. Papier und Drucker gibt es nicht im ECHO, dafür freundliche Botschafterinnen und Botschafter, richtig guten Kaffee und digitale Helferlein wie den Serviceroboter JAIme und den Flugsimulator Icaros.



Eröffnung des rein digitalen Kundenzentrums ECHO by Bergische Krankenkasse im Oktober 2020.

2021

Januar

Ein weiteres Kundenzentrum im Kölner Stadtteil Dellbrück eröffnet – coronabedingt ohne großes Tamtam.

Der FlexiBonus² wird eingeführt. Ein neues Bonusprogramm mit und ohne Punktesammeln.

Mai

Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN bietet erstmals eine Online-Beratung für Versicherte an.



In unserer Hauptverwaltung leben jetzt zwei Bienenvölker. Im Mai 2021 ist eine Königin samt Gefolge ausgeflogen und hat sich im nächsten Baum niedergelassen. Die Besitzer und Hobbyimker Marcel Kowalski und Jenny Busse-Kowalski, beide Teil des BERGISCHE Teams, sammeln die Tierchen wieder ein – mithilfe der Solinger Feuerwehr.





GAMING & GESUNDHEIT: EIN STARKES TEAM

34 Millionen Menschen in Deutschland spielen Computer- und Videospiele:

Egal ob alleine vor dem Bildschirm, gemeinsam auf dem Sofa oder online verbunden – Gaming bringt eine enorme Vielfalt in die Wohnzimmer. Doch stundenlanges Spielen vor dem Bildschirm bedeutet nicht gleich Erfolg. Wir geben einen kurzen Einblick!

Mehr Information zum Thema Gaming und Gesundheit unter [bergische-krankenkasse.de/esports](https://www.bergische-krankenkasse.de/esports) oder auf unseren Social-Media-Kanälen.

Es ist kein Sport, wenn man stundenlang alleine vor dem Bildschirm sitzt, sich nicht bewegt und einfach nur spielt!“ – Mit solchen Sätzen werden Gamerinnen und Gamer immer wieder konfrontiert und sicherlich ist der Einzelspielermodus – egal ob eine Runde am Handy, der Konsole oder dem Computer – die beliebteste Form von Gaming. Doch auch Teamwettbewerbe mit einem kompetitiven Anspruch erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit. Um hier erfolgreich zu sein, kommt es nicht ausschließlich auf die eigenen Fähigkeiten an: Besonders die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage.

Vor allem bei den Vorurteilen zu den gesundheitlichen Aspekten der Gamer ist ein Wandel zu erkennen: Studien zeigen, dass sowohl Profis als auch ambitionierte Hobbyspielerinnen und -spieler sich mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Das Ziel ist eine Leistungssteigerung an der Konsole, welche unbestritten durch körperliches und geistiges Training erzeugt werden kann – so wie man es aus dem klassischen Sport kennt. Eine schnelle Reaktionsgeschwindigkeit, verlängerte Konzentrationsphasen oder eine gute Hand-Augen-Koordination sind hier nur ein paar Beispiele.

Diese körperliche und geistige Gesundheit ist einer der Gründe, weshalb wir uns als BERGISCHE Krankenkasse seit über einem Jahr im Bereich Gaming und eSports aktiv engagieren. Damit wir das Thema „Gesund zocken – gewusst wie?“ an aktive Spielerinnen und Spieler, aber auch Eltern und Erwachsene herantragen. (lr)

DIE BERGISCHE BEI FACEBOOK UND INSTA

Folgt uns durch unsere digitale BERGISCHE Welt.



Gewinnspiel

Parallel zum Erscheinen dieses Magazins findet ihr in unseren Social-Media-Kanälen unser brandneues Gewinnspiel. Als Hauptpreis winkt eine Spielkonsole der neuesten Generation. Für deine Gewinnchance einfach den Infos aus dem Beitrag folgen.

Mehr Infos und Teilnahmebedingungen auf [bergische-krankenkasse.de/gewinnspiel](https://www.bergische-krankenkasse.de/gewinnspiel)



www.facebook.com/diebergische



www.instagram.com/diebergischekrankenkasse

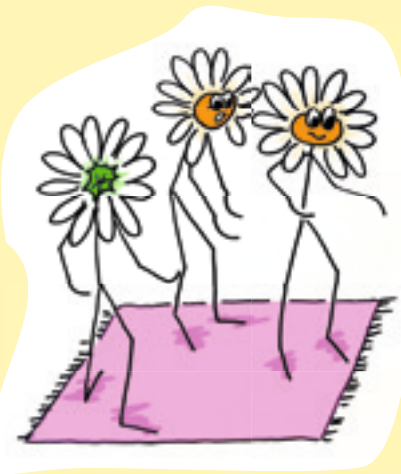
OLIS SOMMERSPIELE - ZEIT FÜR TEAMPLAYER

Seid ihr ein gutes Team, du und deine Freunde? Startet mit Oli und Lilli die große Sommer-Teamplayer-Olympiade und findet es heraus! Egal ob ihr draußen oder drinnen spielt, gebt gut aufeinander acht. Denn das macht ein gutes Team aus. Vielleicht dürfen auch mal eure Eltern oder Oma und Opa mitmachen? Jetzt ist ja endlich wieder Zeit für lustige gemeinsame Treffen. Mal sehen, wie beweglich ihr alle noch seid ...



Ab durch den Ring

Los geht's: Stellt euch im Kreis auf und fasst euch an den Händen. Zwischen zwei Personen wird ein Hula-Hoop-Reifen eingehängt. Nacheinander sollen alle Spieler*innen so schnell wie möglich durch den Reifen krabbeln. Wie, ist egal – Hauptsache, sie lassen die Hände nicht los! Na, wie viele Runden schafft ihr in drei Minuten?



Fliegender Teppich

Weiter geht's: Ihr stellt euch eng zusammen auf einen Teppich (eine Plane, ein Laken oder ein großes Handtuch gehen auch). Schafft ihr es, den Teppich umzudrehen, ohne dass einer einen Fuß auf den Boden setzt? Denkt euch am besten zuerst gemeinsam eine Strategie aus. Ihr könnt auch in zwei gleich großen Teams gegeneinander antreten: Wer ist schneller?



Der Zauberstab

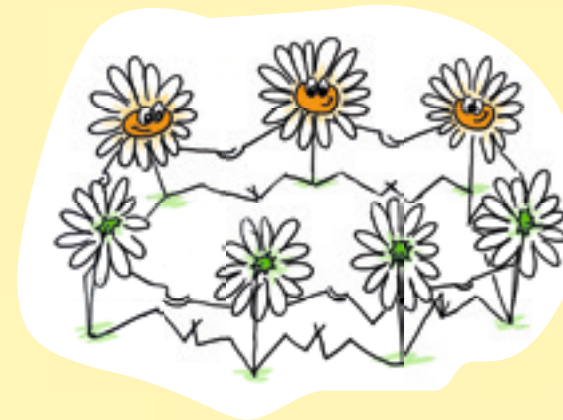
Besorgt euch eine leichte Stange oder einen Besenstiel. Immer zwei Spieler*innen stehen einander gegenüber. Die Stange haltet ihr in der Mitte zwischen euch. Aber nicht einfach so: Sie liegt bei allen Spieler*innen nur lose auf der vorderen Fingerkuppe von Zeige- und Mittelfinger einer Hand. Ziel des Spiels ist es, den Stab nun gemeinsam auf dem Boden abzulegen. Dabei darf allerdings keine Person den Kontakt zur Stange verlieren.

Noch etwas schwieriger wird es, wenn ihr beide Hände benutzt und dabei nicht sprechen dürft.



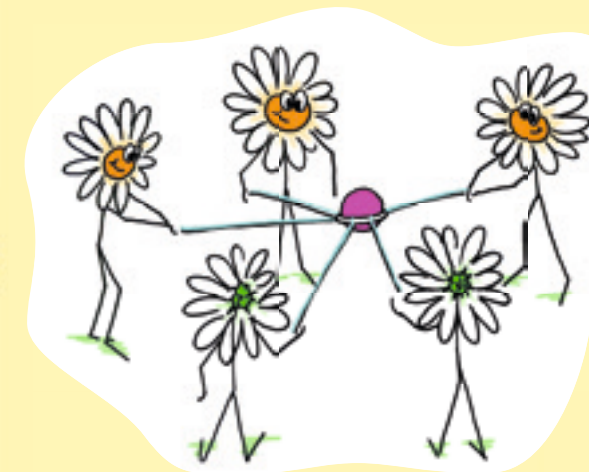
Gemeinsam aufstehen

Diese Teamprüfung ist gar nicht so einfach und macht euch bestimmt auch großen Spaß. Setzt euch im Kreis auf den Boden und haltet euch an den Händen. Nun versucht ihr gemeinsam aufzustehen, ohne euch mit den Händen vom Boden abzurücken. Auch eure Hände dürfen sich beim Aufstehen nicht voneinander lösen. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch mal versuchen, Rücken an Rücken aufzustehen.



Magischer Ball

Ihr benötigt dazu einen Ring, einen Ball und für jeden eine Schnur von ungefähr einem halben Meter Länge. Die Bänder knotet ihr an den Ring, und jeder nimmt ein Ende in die Hand.



Wenn ihr daran zieht, hebt sich der Ring. Legt auf den Ring nun den Ball. Während ihr den Ball so balanciert, soll euer Team einige kleine Aufgaben lösen:

- Überwindet eine vorgegebene Strecke und legt anschließend den Ball in oder auf einem Eimer ab.
- Lauft eine Strecke so schnell wie möglich.
- Gebt die Bänder eine ganze Runde im Uhrzeigersinn weiter.
- Werft oder katapultiert den Ball so hoch wie möglich.
- Legt den Ball auf den Boden und nehmt ihn dann mit dem Ring auf.
- Wenn ihr zwei Teams bildet, könnt ihr testen, welche Gruppe die Aufgabe am schnellsten oder besten löst.

Achtung: Der Ball darf nie herunterfallen!

Gewinnspiel

Lust auf noch mehr lustige Teamspiele? Mit etwas Glück könnt ihr ein tolles E-Book „40 kooperative Gruppenspiele für den Sportunterricht“ aus dem vlamingo-Verlag gewinnen. Einfach einen Oli mit Gänseblume Lilli malen! Schickt euer Bild per Post an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Oder fotografiert es und sendet es per E-Mail an redaktion@bergische-krankenkasse.de

Unter allen Einsendern verlosen wir drei Exemplare des Buchs. Einsendeschluss ist der 2. September 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findet ihr unter bergische-krankenkasse.de/teilnahme

Viel Spaß und viel Glück!



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.

Check-up beim Arzt	absatzloser Balkenschuh	Araberhengst bei Karl May	bösartige Geschwulst		früher: Kammermädchen	irischschott. Kette		Ob-Zufluss	kurz: Amerikaner (Mz.)	Hautfalte am Auge	knabenhaft: kindlich	venezianischer Admiral † 1792
1								westöst.: Bergwiese Eier legend (Biol.)				
„Spatz von Paris“ † 1963					Wahrzeichen der Expo Brüssel 1958		1					
					Stadt auf Honshu (Japan)	Bewegtbild						
Rückblick auf 150 ...		Stadt in Südfinnland		männl. Vorname					8	japan. Räucherwerk-döschen		Lauf-Event
Abzugs-kanal für Ab-wasser						2	türkischer männl. Vorname	Abk.: Kundenimpuls-manage-ment				
				Rückstoß-kraft		Frauen-name						
engl. für Gruppe	unbe-greiflich		männliches Rind					Schnaps-fabrik			Bestand-teil schott. Namen	
Stadt im Staat New York		9				Pferde-gangart		Hafen im Kongo				
			vitamin-haltige Zitrus-frucht		asiat. Wildrind				Abk.: Altes Testament poet.: Lüge			
armen. Ruinen-stadt in d. Türkei		vor allem, beson-ders					Riesen-hirsch Imperativ v. geben					
	3				pfliffig, ge-wandt (engl.)		afrika-nische Kuh-antilope				sumerische Ruinen-stadt	
Wüste in Südwest-afrika		griech. Göttin der Jugend		Grün-dungsort BERGISCHE								
kleine Krabbe, Schalen-tier						4	deutsche Vorsilbe poln.: Herr			deutsche Vorsilbe		das von Göttern Erlaubte (röm.)
südost-asiat. Star				Abk.: Ap-plikation Mobil-telefone			Ring		Abk.: Gnade		7	
Haupt-mann Sauls (A. T.)						Liste von Ge-sprächs-punkten		5				
Segel-kom-mando		6		med. Ohren-sausen								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lösung aus Heft 2/2021

■ G ■ E ■ ■ ■ H ■ ■ S ■
■ M A M M O G R A F I E ■
■ U S U S ■ A H N ■ S E M ■
■ N A S E ■ L ■ D B A S E ■
■ D ■ K ■ E L A B O R A T ■
■ H E B A M M E ■ A N ■ C ■
■ A N A T ■ P ■ G L I N K A ■
■ U ■ G O G O L ■ E ■ N ■
■ W E S I R ■ L ■ E T W A ■
■ K U R ■ G ■ K E R A T O M ■
■ P ■ B O L L M E R ■ O N ■
■ O P H I T ■ U ■ E L O G E ■
■ E ■ P ■ A G I L S ■ S ■
■ R A O U L ■ K L A S S E ■
■ H T M L ■ B O T ■ T E T ■
■ A ■ A K U P U N K T U R ■
■ L A R M I S ■ A E R O ■

(1-8) Bewegung



NEU: DIE BERGISCHE IST PARTNER DER DGSP

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist eine bundesweit agierende Fachgesellschaft für Sportmedizin, die seit 1912 das Ziel verfolgt, die Gesundheitsförderung und Prävention durch Bewegung und Sport in der Gesellschaft zu verbreiten. Mit ca. 8.000 ärztlichen Mitgliedern zählt sie zu den größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften Deutschlands und ist europaweit die größte und weltweit älteste sportärztliche Vereinigung. Im Fokus der Sportmedizin stehen nicht nur Extrem- und Profisportler, sondern auch Hobby- und Breitensportler. Sportmedizinische Untersuchungen dürfen nur von dementsprechend ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden. Aus diesem Grund aktualisiert die DGSP in regelmäßigen Abständen eine Liste empfohlener Sportmediziner.

Auf unserer Website finden Sie die DGSP-Liste der empfohlenen Sportmediziner – auch ganz in Ihrer Nähe.



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

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

Redaktion Heike Ambaum Leitung
(ha), Alf Dahl (ad), Michael Ganter
(mg), Carolin Kubo (ck), Lukas Richter
(lr), Olaf Steinacker (ost)

Produktion Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe
move elevator GmbH
www.move-elevator.de/de

Foto-/Bildnachweis unsplash.com/
mockup graphics, laura-chouette;
iStock/MicrovOne, undrey; Verlag

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 16. Juli 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.



300€

FÜR IHRE SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Die BERGISCHE bezuschusst im Rahmen des FlexiBonus2 bis zu 300 € im Jahr für die sportmedizinische Untersuchung. Einfach Rechnung einreichen und Geld erstattet bekommen! Das geht am schnellsten über die BERGISCHE App.

Darüber hinaus können Versicherte mit der sportmedizinischen Untersuchung zusätzlich Punkte sammeln, die am Ende des Jahres in bares Geld oder in eine attraktive Sportprämie eingetauscht werden kann. Alle Infos dazu finden Sie auf flexibonus.de.





Gutes gibt man gerne weiter.

Die BERGISCHE empfehlen und Prämie sichern.

Mit der BERGISCHE sind auch Ihre Freunde, Kinder und Enkelkinder gut beraten. Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie mit 20€ pro neu gewonnenes Mitglied:
bergische-krankenkasse.de/wechseln

Lothar aus
Wuppertal
auf Fahrradtour.