

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 2. Quartal 2022/Ausgabe 89

#SocialMedia

GEWINNSPIEL

Seite 19

SCHWERPUNKT

Durchstarten mit 60

Julia und Claudia –
on Tour im Bergischen.

Online-Herzklopfen

bei Silver-Surfern
Seite 5

Anti-Aging auf dem Teller

Superfood für ein langes Leben
Seite 10

Alter, ist das geil!

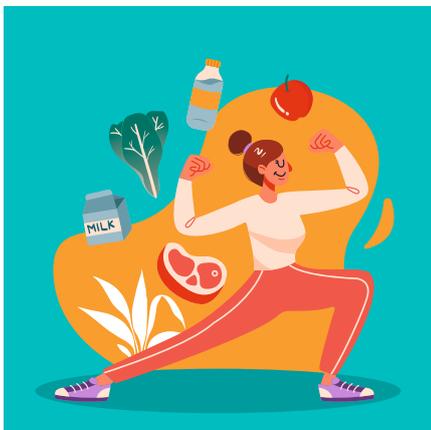
Aktiv macht glücklich
Seite 12

INHALT



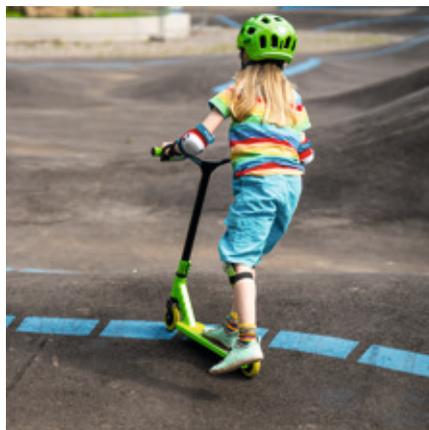
14

Durchstarten mit 60
Was Tom Cruise und Campino mit Julia und Claudia gemeinsam haben



10

Anti-Aging auf dem Teller
Superfood für ein langes Leben



20

Pumptracks
Freizeittrend für jeden fahrbaren Untersatz

Seite 5

Herzstück
Online-Herzklopfen bei den jungen Alten

Seite 6

Gefragt
Absicherung für den Ernstfall

Seite 8

Sie bringen uns in Bewegung
Sport im Park

Seite 12

Trainiert
Alter, ist das geil!

Seite 13

App der Bergischen
25.000 × Service in der Hosentasche

Seite 14

Alter
Durchstarten mit 60

Seite 18

eSports
Gaming ist für alle da

Seite 19

Social Media
Gewinnspiel

Seite 22

Rätsel
Bewegung fürs Gehirn

Bei uns testet die Chefin selbst: Sabine Stamm auf dem Pumptrack-Parcours



Liebe Leserin, lieber Leser,

durchstarten mit 60 – so lautet das Motto dieser Ausgabe.
Ein Thema nur für Ältere?

Im Gegenteil, lassen Sie sich inspirieren von den Ideen und Zukunftsplänen derjenigen, die in diesem Kundenmagazin zu Wort kommen. Die Gleichaltrigen finden sich vielleicht wieder und den Jüngeren zeigen wir tolle Vorbilder.

In kaum einer anderen Altersgruppe hat sich in den vergangenen Jahrzehnten ein derart grundlegender Wandel vollzogen wie in der Generation 60 plus. Medizinischer Fortschritt und soziale Entwicklungen erhöhen unsere Lebenserwartung deutlich. Das heißt, man lebt länger, und das bedeutet für viele, die nachberufliche Lebenszeit mit Aufgaben und Sinn zu füllen. Das kann eine Herausforderung sein oder der ideale Zeitpunkt für etwas Neues.

Die Titel-Models auf den Motorrädern sind Kolleginnen der BERGISCHEN und geben sehr persönliche Einblicke in ihre Pläne für ihr neues Lebensjahrzehnt. Sie starten beide mit einer positiven Grundhaltung und Lust auf Neues zu ihrer persönlichen 60-plus-Reise. Dazu gehören Veränderungsbereitschaft, Bewegung und auch mal Innehalten, wenn nötig.

Außerdem berichten in der Rubrik „Starkmacher“ zwei Menschen über ihr ehrenamtliches Engagement. Sportvereine bieten da ein breites Feld an Aufgaben, die Freude bereiten und soziale Kontakte fördern. Besonders für Menschen, die nach einer sinnvollen Beschäftigung im Rentenalter suchen.

Ich selbst habe im Übrigen auch mal wieder etwas Neues gelernt und gleich ausprobiert: Ich war zusammen mit Kindern auf einem Pumptrack.

Bleiben Sie gesund, erfreuen Sie sich am Sommer und denken Sie daran: Die Zahl auf Ihrer Geburtstagstorte ist nur eine Zahl. Alles andere ist das, was Sie daraus machen.

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

Digital rangezoomt:
Schildkrötenfamilie
on Tour, am Rande
des Fotoshootings



MEIN LIEBLINGSWETTER



Fiona Bayer



Thibaut de Vries



Maximilian Veiser

Das Gewinnspiel auf der Kinderseite unserer letzten Ausgabe kam super an. Sehr viele unserer kleinen Leser und Leserinnen haben uns ihre Lieblingswetter-Bilder zugesendet. Herzlichen Dank dafür! Einige schöne Beispiele wollen wir hier unbedingt zeigen.

TOP KASSE FÜR STUDIERENDE

Erster Platz im Studierenden-Ranking der Krankenkassen: Das meint Focus Money, und wir tragen die Auszeichnung mit Stolz! Was uns fast noch mehr bestätigt, ist der zweite Platz bundesweit. Das heißt: Bis auf eine einzige haben wir auch alle großen, deutschlandweit vertretenen gesetzlichen Krankenkassen hinter uns gelassen. In der Kategorie „individuelle Gesundheitsförderung“ kassiert die BERGISCHE als einzige Krankenkasse volle 100 Punkte. Hinzu kommt als weiteres Schmäckerl die Auszeichnung „Top Bonusprogramm für Studierende“. Studierende wünschen sich den Kontakt zu ihrer Kasse einfach, schnell und digital, konstatiert Focus Money. Mit der BERGISCHE-App ist das kein Problem.

Mehr Infos auf:
bergische-krankenkasse.de/lebensphase/studierende





HERZSTÜCK

Online- Herzklopfen bei den jungen Alten

Eine neue Liebe für die zweite Lebenshälfte? Die suchen sich die „Silver-Surfer“ in Online-Partnerbörsen. Auch wenn es erst einmal Überwindung kostet, sich noch einmal auf das unsichere Terrain der Liebe zu begeben: Den anderen hier geht es genauso, die Lebenserfahrung eint sie.

Verlieben? Mit über 60? Ach, das wird doch nichts. Man ist einfach so eingefahren in seinen Routinen, das will man doch nicht ändern müssen. Und überhaupt, diese unschöne Trennung damals, der Verlust des Partners, das hat Spuren hinterlassen. Nein, lieber nicht noch einmal. Man hat diese Lebenserfahrung, nicht wahr ...

Aber was, wenn Schmetterlinge im Bauch kein Verfallsdatum haben? Wenn Liebe im reifen Alter nicht lahm, sondern ganz besonders schön wäre? Man könnte es ja mal ausprobieren, nur zum Spaß, versteht sich. „Er, 65, sportlich und solvent, sucht humorvolle Partnerin“ – nein, eine Partneranzeige im Lokalblättchen muss es ja nun nicht sein. Anonyme Zuschriften übers Postfach der Anzeigenredaktion, verdruckst-diskrete Briefwechsel: Das ist lange vorbei. Junge Senioren gähnen darüber ebenso wie die Generation Tinder. Heute wenden sich die „Silver-Surfer“, die

Senioren im Netz, Online-Partnerbörsen zu, um noch einmal Schmetterlinge im Bauch zu erleben. Reife Liebe gehört im Kino zum Standardprogramm. Bei den Datingportalen auch. Weil sie eben keine jungen Singles suchen, gibt es eigene Partnerbörsen für die Generation 50 plus und 60 plus. Dabei haben die Alten andere Prioritäten als die Generation Tinder. Sicherheit, langfristige Freundschaft, Seriosität stehen ganz oben auf der Wunschliste. Die reifen Singles wollen kein schnelles Abenteuer, sondern eine stabile, aktive Partnerschaft. Zukunft ist kein Fremdwort für die jungen Alten: Sie wissen, dass sie noch Jahrzehnte vor sich haben können. Und alle Zeit der Welt, sie zu zweit zu genießen und die Schmetterlinge im Bauch wieder flattern zu lassen. Die Lebenserfahrung, die liebgewonnenen Routinen? Ach, die haben doch beide Seiten. Und den Rest erledigen die frisch erwachten Schmetterlinge im Bauch. Denn nein: Liebe hat kein Verfallsdatum. (ck)



Sicher im Portal

Wer einsam ist, wird leicht zur Beute für Betrüger. Deshalb ist Sicherheit beim Online-Dating entscheidend. Seriöse Datingportale überprüfen neue Mitglieder sorgfältig. Das macht Arbeit und kostet Geld. Für Nutzer ist die (meist monatlich abgerechnete) Gebühr bei einem Datingportal also gut investiertes Geld. Und für Menschen, die Übles im Schilde führen, kann sie schon Abschreckung genug sein.



Weitere Informationen
 Wie tritt eine Vollmacht in Kraft? Gibt es rechtliche Hürden, Hindernisse und Ausnahmeregelungen? Diese und weitere Informationen finden Sie auf bergische-krankenkasse.de/verfuegung.



WAS IST EIGENTLICH ...

ABSICHERUNG FÜR DEN ERNSTFALL

WAS IST EINE VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG?

Unser höchstes Gut ist unsere Gesundheit und die Selbstbestimmung über unseren eigenen Körper. Für den Fall, dass wir durch Unfall, Krankheit oder Altersschwäche nicht mehr in der Lage sind, für uns selbst zu sprechen, können wir Vorkehrungen treffen, die es vertrauten Personen ermöglichen, in unserem Sinne zu entscheiden und zu handeln. Die BERGISCHE KRANKENKASSE klärt Sie über die Unterschiede zwischen einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und einer Patientenverfügung auf.

Vorsorgevollmacht

Wenn Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, stellt eine Vorsorgevollmacht ein wertvolles Instrument dar. Damit erlauben Sie einer oder mehreren Bevollmächtigten stellvertretend für Sie die Regelung der rechtlichen und finanziellen Geschäfte. Dabei kann sich die Vorsorgevollmacht auf alle oder einzelne Bereiche konzentrieren. Mit einer Vorsorgevollmacht kann die Bestellung eines Betreuers vermieden werden.

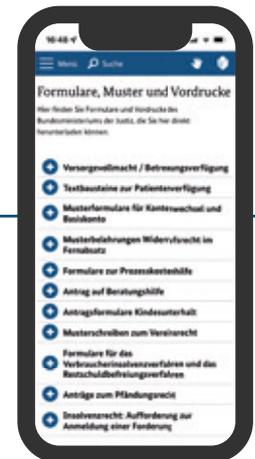
Betreuungsverfügung

Liegt im Vorfeld keine Vorsorgevollmacht vor, kann ein zuständiges Betreuungsgericht eine oder mehrere Personen für Sie als Betreuer vorschlagen. Mit einer Betreuungsverfügung kann die Entscheidung des Gerichts darüber, wer zuständiger Betreuer wird, beeinflusst werden. Sieht das Gericht die Person als nicht geeignet an, kann es von der Betreuungsverfügung abweichen.

„Durch die Vorsorgevollmacht war ich, als der Notfall eintrat, schnell in der Lage, für meinen Mann alle Angelegenheiten zu klären, und wusste, dass es in seinem Sinne ist.“ – Sandra K., versichert bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE

Patientenverfügung

Für den Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit können Sie mit einer Patientenverfügung festlegen, ob Sie in bestimmte medizinische Maßnahmen einwilligen möchten oder diese untersagen. Oftmals decken sich die persönlichen Vorstellungen der eigenen Lebensqualität nicht mit den lebenserhaltenden Maßnahmen, besonders am Lebensende. Mit der Patientenverfügung, die für jeden Arzt bindend ist, können Sie für den Ernstfall entscheiden, ob und wie lange lebenserhaltende Maßnahmen zum Einsatz kommen sollen. (mg)



Wo finde ich die Formulare?

Das Bundesministerium für Justiz bietet alle Formulare zum Download an: www.bmj.de/formulare

Darüber hinaus steht Ihnen **Simone Haferkorn** vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN KRANKENKASSE gern zur Verfügung. Sie erreichen Frau Haferkorn montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr unter 0212 2262-106 oder über simone.haferkorn@bergische-krankenkasse.de.

Unser Fachteam aus dem Bereich Pflegeversicherung hilft Ihnen gern weiter



GEFRAGT

»Was tun, wenn Eltern pflegebedürftig werden?«

Bis ins hohe Alter bei den eigenen Eltern wohnen? Das ist in Deutschland eher die Ausnahme als die Regel. Vielmehr verlässt der Nachwuchs spätestens nach Abschluss der Ausbildung das warme Nest, um eigene Schritte zu gehen und selbstständig zu werden. Schwierig wird es, wenn die Eltern eines Tages pflegebedürftig werden und die Kinder weit weg vom Wohnort der Eltern wohnen. Wie kann die Pflege der Eltern in solchen Situationen gewährleistet werden und ab wann spricht man von einer Pflegebedürftigkeit?

Wann gilt ein Mensch als pflegebedürftig?

Nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XI § 14) liegt eine Pflegebedürftigkeit vor, wenn gesundheitliche Einschränkungen die Selbstständigkeit so weit eingeschränkt haben, dass die Betroffenen auf Hilfe angewiesen sind. Dieser Zustand muss nach Definition mindestens für sechs Monate andauern. Sollten Sie oder Ihre Angehörigen davon betroffen sein, kann ein Pflegebedarf vorliegen. Doch wichtiger als die gesetzliche Definition sind die ehrliche

Auskunft und Selbsteinschätzung der Betroffenen, um die Situation richtig einschätzen zu können. Viele Eltern wollen ihren Kindern nicht zur Last fallen und warten mit dem Hilferuf oftmals zu lange. Erste Beratungsstellen sind die Pflegekasse und der Hausarzt der Eltern, der örtliche Pflegestützpunkt und Seniorenbüros.

„Mit der Unterstützung durch meine Pflegekasse bin ich überhaupt erst auf die Idee gekommen, einen Antrag auf Pflege zu stellen. Nun habe ich Pflegegrad 2 und bin froh um die Unterstützung, die ich jede Woche bekomme.“

Bernd W., versichert bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE

Einstufung des Pflegegrads

Die Pflegebedürftigkeit wird anhand des Pflegegrads bestimmt. Dieser ist entscheidend dafür, welche finanziellen und Sachmittel den pflegebedürftigen Eltern aus der Pflegeversicherung zustehen. Die Pflegegrade werden in Pflegegrad 1 bis 5 unterteilt. Je stärker die körperlichen und geistigen Einschränkungen des Betroffenen, desto höher der Pflegegrad und die finanzielle Unterstützung. Die Einstufung erfolgt durch ein Gutachten des Medizinischen Dienstes, der die folgenden sechs alltagsrelevanten Bereiche überprüft:

- Mobilität
- kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Alltag gestalten und soziale Kontakte erhalten (mg)

Wer übernimmt die Pflegekosten?

- Pflegeversicherung (Kosten sind gesetzlich nach Pflegegrad festgelegt)
- Einkommen und Vermögen der Eltern, wenn Anteil der Pflegeversicherung nicht ausreicht
- anteiliger Elternunterhalt des Kindes (greift nur bei einem Jahresbruttoeinkommen von 100.000 €)
- Sozialamt

Angebote der BERGISCHEN KRANKENKASSE

Wo finde ich die notwendigen Anträge und Formulare?
Wie beantrage ich eine Tages-, Kurz- oder Verhinderungspflege?
Diese und weitere Informationen und Services finden Sie auf bergische-krankenkasse.de/pflege.
Persönlich steht Ihnen unser Fachteam aus dem Bereich Pflegeversicherung zur Verfügung. Tel.: 0212 2262-310, krankenhaus@bergische-krankenkasse.de

SIE BRINGEN UNS IN BEWEGUNG

„Sport im Park“ ist ohne die Sportvereine in Solingen und Wuppertal undenkbar. Vereine gibt's wiederum dank vieler Menschen. Darunter sind Andreas Lukosch (53) und Petra Glebe (80). Der Solinger und die Wuppertalerin erklären, warum die vielfältigen Aufgaben im Verein Freude bereiten. Eine Inspiration für Menschen im Rentenalter.



Andreas Lukosch steht auf der Empore in der Turnhalle von Solingens ältestem Sportverein. „Das ist mein zweites Zuhause“, sagt der 53-Jährige und blickt nach unten in die Halle, wo gerade eine Rehasport-Gruppe trainiert. Wie immer ist im Vereinsgebäude des Wald-Merscheider Turnvereins 1861 viel los. In einem anderen Raum läuft ein Tanzkurs. Im hellen, ansprechenden Fitnessstudio, das vor zwei Jahren vergrößert wurde, trainieren Männer und Frauen an modernen Geräten. Draußen streichen Handwerker die Fassade weiß. Broschüren in Halterungen und Poster an den Wänden informieren über Termine und Kurse.

Diese Szenen sind nur ein Ausschnitt dessen, was Vereine auf die Beine stellen. Dank Menschen wie Andreas Lukosch. Ehrenamtliche Arbeit im Sportverein leistete der Solinger bereits in seiner Jugend. Seit 25 Jahren packt er im WMTV mit an. Seit 2009 ist Lukosch zwar hauptamtlicher Angestellter, aber sein Engagement geht darüber hinaus. „Für mich ist das Berufung“, sagt Lukosch, der für die Arbeit im Verein eine gute Anstellung in der freien Wirt-

schaft aufgab. „Hier kann ich mit Menschen zusammenarbeiten, etwas für sie bewegen.“ Ein offenes Ohr, Menschen Hilfestellungen im Alltag bieten: Das gehört für den 53-Jährigen selbstverständlich dazu.

Zurück zum Sport. Mit den Angeboten ließe sich ein Artikel füllen. Mit den damit verbundenen Aufgaben ein Roman. Und mit dem Papierkram vielleicht ein Lexikon. „Wer bei uns als Übungsleiter anfängt, bekommt erst mal zwölf Seiten über Datenschutz und Ehrenkodex. So was gab's früher nicht.“ Vereine reagieren auf Bedürfnisse und Trends. Bis ein neuer Kurs, eine Veranstaltung wie ein Familienfest oder ein Turnier steht, ist es ein langer Weg. „Viel Vorbereitung ist nötig. Das wissen viele nicht.“ Die Genehmigungen „für die Tombola, die Beschallung und so weiter“ sind nur ein Beispiel. Corona hat das Ganze erschwert. Aber von Entmutigung ist nichts zu spüren – weder im quirligen Vereinshaus noch auf dem gepflegten Außen Gelände mit fünf Tennisplätzen.

Blauer Himmel. Die Sonne strahlt. Auf der Terrasse des Vereinshauses packt Christoph (74) Werkzeug in einen Koffer. Der Di-

plom-Ingenieur ist Rentner und setzt sein Fachwissen für die 2500 Vereinsmitglieder ein. Der 74-Jährige erfüllt die Aufgaben eines Hausmeisters. „Ich habe zwei Sicherungen angeschlossen“, teilt der Ehrenamtler Lukosch über die Getränkehütte mit, die die Tennisabteilung kürzlich gebaut hat. Jetzt ist der Austausch einer defekten Lampe in der Umkleide dran.

Sportvereine bieten ein breites Feld an Aufgaben, die Freude bereiten und soziale Kontakte fördern. Besonders für Menschen, die nach einer sinnvollen Beschäftigung im Rentenalter suchen. Marketing und kaufmännisches Wissen sind unter den Stichworten. Man braucht keine Sportskanone zu sein. Lukosch: „Wir suchen auch Leute, die sagen: Ich kann keinen Ball fangen, aber ich kenne mich mit Social Media oder Flyer-Gestaltung aus.“ Immer wichtiger: Arbeitssicherheit. Auch hier sind Helfer und Helferinnen gefragt. Denn für Vereine gelten ähnliche Richtlinien wie in einem Unternehmen. Auch wer Spaß am Organisieren hat und eine „professionelle und zugleich sehr familiäre Atmosphäre“ mag, ist sehr

Gewinnspiel!

Hingehen lohnt sich doppelt: Vor Ort gibt's Flyer für die Teilnahme an einem Gewinnspiel der BERGISCHEN. Mitmachen und einen Gutschein in Höhe von bis zu 300 € für Sportdirekt Wuppertal oder Intersport Borgmann in Solingen gewinnen. Oder einfach online mitmachen über den QR-Code.



Solingen

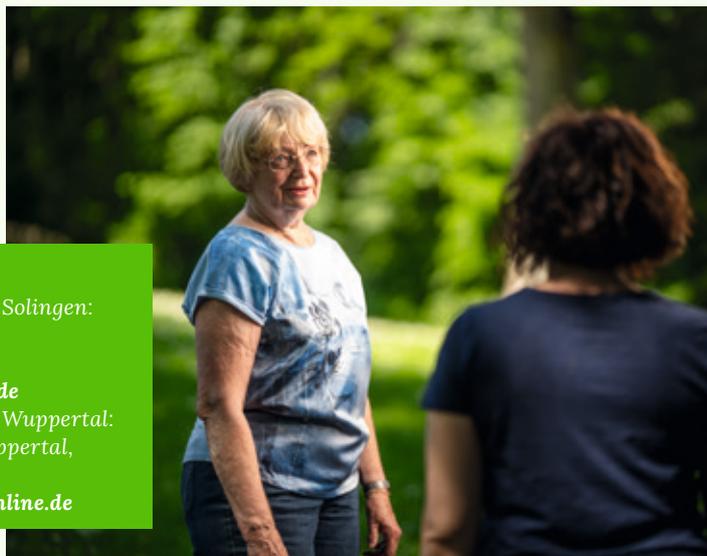


Wuppertal

Kontakt:

zu Sportvereinen in Solingen:
Solinger Sportbund,
Tel. (0212) 202229;

info@solingersport.de
zu Sportvereinen in Wuppertal:
Stadtsportbund Wuppertal,
Tel. (0202) 456055,
ssb-wuppertal@t-online.de



Sport im Park

„Sport im Park“ bringt uns in Bewegung! In Solingen und Wuppertal laden viele Sportangebote zum Mitmachen ein. In Parks und auf Grün- und Freiflächen erleben Menschen jeden Alters Freude an Outdoor-Fitness. Ganz gleich, ob man untrainiert oder eine Sportskanone ist, ob man auf Entspannung oder Action steht. Die Sportvereine stemmen das Programm mit fachkundigen Übungsleitern und Übungsleiterinnen. Alles unverbindlich und kostenlos. Dank der BERGISCHEN: Die starke Gesundheitspartnerin fördert beide Veranstaltungen. „Sport im Park Wuppertal“ (wuppertal.de/sport-im-park) wird federführend vom SportBildungswerk Wuppertal und dem Sport- und Bäderamt organisiert, „Sport im Park Solingen“ (solingersport.de/sport-in-solingen/sport-im-park) vom Solinger Sportbund.

Sport im Park Solingen:

30. Mai bis 21. August 2022,
in der Solinger Sport-App



Sport im Park Wuppertal:

20. Juni bis 14. August 2022



willkommen. Vereine sind immer auf der Suche nach Übungsleitern und Übungsleiterinnen. Ein Nebenverdienst ist die Regel. Für die anderen genannten Aufgaben ist „Ehrenamt“ im ursprünglichen Sinne eine enorme Unterstützung. Also keine Bezahlung. Die Währungen heißen stattdessen Dankbarkeit, Freude und Wertschätzung.

„Zum Beispiel kommt ab und zu eine Frau, um für drei Stunden Rechnungen zu schreiben.“ Einmal bekam sie einen Gutschein für ein Essen in der Vereinsgaststätte. „Darüber hat sie sich sehr gefreut.“ Eine andere Helferin unterstützt Lukosch bei der „Ablage“, also beim Sortieren und Abheften von Unterlagen. Das zeigt: Punktuell arbeiten ist möglich. Lukosch sucht jemanden, der die App pflegt und regelmäßig mit Terminen und Angeboten füttert. Oder eine Person, die Verträge einscannet. Es ist vor allem das „Zwischenmenschliche“, das das Vereinsleben besonders macht. „Es muss Seele reinkommen in eine Sportstunde“, schildert Petra Glebe aus Wuppertal. Dafür sorgt die 80-Jährige seit über 30 Jahren im Nützenberger Turn- und Spielverein. „Völlig unbe-

darft“ rutschte sie ins Vereinsleben über ihre Tochter, ein Kind mit starkem Bewegungsdrang. Anfangs fuhr die Wuppertalerin Kinder zu Wettkämpfen. Später folgten Fragen: Ob Petra Glebe Gymnastikschuhe nähen könne? „Na klar!“ Wie sieht's mit Bändern für rhythmische Sportgymnastik aus? „Kann ich machen!“ Irgendwann ging Petra Glebe zum ersten Mal zu einer Hauptversammlung. Seit 1992 ist sie erste Vorsitzende.

Seitdem leistet die Wuppertalerin alles Organisatorische, sorgt aber eben auch für „Seele“. Damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene gern kommen. „Das funktioniert sonst nicht.“ Bei Konflikten ist Petra Glebe zur Stelle. „Tag und Nacht.“ Es kommt vor, dass sie ihrem Mann sagt: „Du musst allein zu Abend essen. Muss in die Halle, einen Streit schlichten. Tschüss, ich bin weg!“

Für ihr Engagement wurde die Wuppertalerin 2020 als „Funktionärin des Jahres“ ausgezeichnet. Darauf angesprochen, wechselt sie das Thema. Lieber über ihr Herzsthema reden: Die Freude, die Menschen im Gruppensport erleben. Die Freude, die auf Menschen wartet, die im Verein mitanpa-

cken. „Es geht darum, in Bewegung zu bleiben. Im Kopf, in den Armen, in den Beinen, im Ganzen.“ Bewegung – ein Wort, das Petra Glebe häufig erwähnt. Im weiten Sinne. „Wenn Sie in Bewegung bleiben, haben Sie keine Langeweile.“

Zu Rentenbeginn brachen bei ihr Strukturen weg. Die gelernte Maurermeisterin war zuvor immer voll berufstätig. Zuletzt im öffentlichen Dienst beim Hochbauamt und als Straßenmeisterin im Tiefbauamt der Stadt Wuppertal. Aber Langeweile in dieser Lebensphase? Fehlanzeige! Dafür gab es im Sportverein für sie einfach zu viel zu tun.

Im Mai feierten die 580 Mitglieder übrigens das 60-jährige Vereinsbestehen: „Wir machen weiter!“ Ein starkes Symbol nach zwei anstrengenden Corona-Jahren mit ständig wechselnden Regelungen. Petra Glebe motiviert Senioren und Seniorinnen, in einem Vereinskurs vorbeizuschauen. „Vielleicht denken Sie: Ich bin zu alt. Oder: Das geht nicht. Aber das geht! Sie werden Anschluss finden und Sie werden sehen: Die anderen machen das – und das kann ich auch!“ (lm)



Anti-Aging auf dem Teller

SUPERFOOD FÜR EIN LANGES LEBEN

„Forever young“ ist leider unrealistisch. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich der Körper mit den Jahren verändert. Er baut Muskelmasse ab und lagert dafür schneller Fett ein. Zudem benötigt er mehr Zeit, um sich zu erholen. Wie weit und in welcher Geschwindigkeit der Prozess des Alterns voranschreitet, wird stark durch unsere genetische Veranlagung bestimmt, aber auch durch den persönlichen Lebensstil. Wir können dem Altern dennoch entgegenwirken. Bewegung, geistige Aktivität und eine ausgewogene Ernährung halten lange jung und helfen, altersbedingte Krankheiten zu

verhindern oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen.

Mit den Jahren sinkt der Energiebedarf des Körpers. Der Nährstoffbedarf hingegen steigt eher an. Die meisten Menschen über 50 kennen das. Plötzlich sind da Fettpölscherchen an Stellen, an denen man vorher noch nichts hatte. Deshalb sollte man vor allem auf eine kaloriengerechte und ausgewogene Ernährung achten, die den Körper mit den lebensnotwendigen Mineralstoffen und Vitaminen versorgt.



Starten Sie durch mit diesen Food-Boostern



Füllen Sie Ihr Kalzium-Reservoir auf!

Um Ihre **Knochen** zu stärken und einer Osteoporose vorzubeugen, braucht Ihr Körper ausreichend **Kalzium**. Eine dauerhafte Unterversorgung mit Kalzium macht sich vor allem ab dem 50. Lebensjahr mit zunehmendem „Knochenschwund“ bemerkbar.

Stärken Sie Ihre Knochen durch kalziumreiche Lebensmittel wie Chinakohl, Grünkohl, Brokkoli, Blattkohl, Senfblätter, weiße Bohnen, Mandeln, Sesampaste (Tahin), getrocknete Feigen, spezielle Kalkalgen und mit Kalzium angereicherte Lebensmittel wie Tofu, pflanzliche Milch sowie kalziumreiches Mineralwasser. Milchprodukte hingegen stehen im Verdacht, unsere Knochenstrukturen zu schwächen, das enthaltene Kalzium ist zudem schwerer abzubauen. Sie sind deshalb in Maßen zu genießen.

Ebenso wichtig für die Knochen ist **Vitamin D**, das vom Körper selbst gebildet wird, wenn wir uns unter freiem Himmel aufhalten. Um Vitamin D zu produzieren, ist daher Bewegung an der frischen Luft am besten geeignet. Da die Eigenproduktion jedoch mit zunehmendem Alter abnimmt, kann es empfehlenswert sein, Vitamin D zusätzlich über die Nahrung aufzunehmen. Enthalten ist das Vitamin in Lebensmitteln wie Lebertran, Fisch, Leber und Eigelb.

Jungbrunnen Gemüse! Machen Sie Ihr Herz fit!



Grünes Gemüse, Vollkornprodukte, Salate und Eier stärken Ihr Herz. Um es gesund zu erhalten, ist eine Ernährung mit ausreichend **Folsäure** (400 Mikrogramm pro Tag) wichtig. Ein Mangel an diesem Vitamin kann das Risiko für eine Arteriosklerose-Erkrankung erhöhen. Eier sind jedoch – ebenso wie andere tierische Produkte – in Maßen zu genießen. Folsäure kommt darüber hinaus in Jodsalz vor, das daher Teil der täglichen Ernährung sein sollte.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** haben eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und können Bluthochdruck entgegenwirken. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in kalt gepressten Ölen, wie Lein-, Raps- und Olivenöl, Nüssen und Samen, Avocados und Kaltwasserfischen, einigen Algen und Eiern. Ein weiterer wichtiger Nährstoff, der vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, ist das **Vitamin B12** (empfohlener Tagesbedarf: 3 Mikrogramm). Dieses Vitamin ist außerdem wichtig für die aktive Zellteilung und die Zellneubildung sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Es muss dem Körper komplett von außen zugeführt werden. Vitamin B12 ist in tierischen Produkten enthalten.

Öfter mal was Neues

Mit zunehmendem Alter verfestigen sich oft gewohnte Verhaltensmuster. Versuchen Sie doch mal ganz bewusst, auch auf Ihrem Speiseplan offen für Neues zu sein. Vielleicht kochen Sie mal etwas, das Sie bisher noch nicht kannten, oder kosten ein exotisches Obst oder Gemüse, dessen Namen Sie bisher noch nie gehört haben. Möglicherweise entdecken Sie dabei Ihr neues Lieblingsgericht. Bei der Ernährung wie auch im Leben selbst gilt: Wer Unbekanntes ausprobiert und neue Erfahrungen nicht scheut, bleibt geistig und körperlich fit. **(ha)**



ALTER, IST DAS GEIL!

DER WAHRE WERT VON SPORT UND BEWEGUNG

Sportwissenschaftler wissen: Bewegung ist ein Privileg. Doch wo Kinder noch von Natur aus Spaß an Bewegung spüren, macht sich mit fortschreitendem Alter der Schweinehund breit. Bett, Auto, Büro, Auto, Lieferando, Fernseher – und alles wieder von vorn. Oft ist der Körper weniger ein Bewegungsapparat als eine Ruhezone, extremer Stillstand statt Extremsport. Dabei ist Bewegung auch für ältere Menschen wichtig und wertvoll. Schon klar, das wissen wir alle. Doch manchmal muss man gar nichts Neues lernen, sondern sich bewusst machen:

1. Leistung ist unabhängig vom Alter

Menschen aller Altersgruppen erbringen Rekordleistungen. Mit 50 Jahren lief der Wuppertaler Alfred Witting zum zweiten Mal den beinharten Wüstenmarathon des Sables, in sechs Tagen 240 Kilometer weit durch die Sahara. Sein 100. Marathon. Oder der Kanadier Ed Whitlock: der erste Ü70 mit einem Marathon unter drei Stunden. Ausnahmen? Sicher. Doch beide sind weder in einen Zaubertrankessel gefallen noch vom Planeten Krypton.

2. Aktivität macht glücklich

Wer sein Leben in die Hand (und Beine) nimmt, ist glücklicher. Biologen und Sportwissenschaftler sind sich da auffällig einig. Wissenschaftliche Erklärungen sprengen hier den Rahmen. Einfaches Beispiel: Spaziergang. Der tut gut. Darauf ist Verlass. Richtig in Fahrt kommt die körpereigene Glückshormonfabrik erst, wenn ihr die Dosis und Intensität steigert. Versprochen!

3. Bewegung verlängert das Leben

Kurz und gut: Ein bewegtes und bewusstes Leben stärkt den Körper und senkt das Risiko von Erkrankungen, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Ein Grund, weshalb Menschen glücklicherweise immer älter werden. Und glücklicher.

4. Einfach machen

Ein Marathon mit 43? Sport im Verein (oder Park) mit 36? Motorradführerschein mit 62, bist du wahnsinnig?! Ihr merkt: Unser Kopf ist ein Verräter. Energiesparen schön und gut, aber was soll denn passieren? Meistens ist nur der erste Schritt schwierig. Es ist euer Leben. Eure Zeit. Euer Körper. Euer Glück. Wenn es Spaß verspricht, dann versucht es. Dafür ist das Leben da. Just do it.

PS: Gern vorher eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung machen. Geht auf uns, die BERGISCHE KRANKENKASSE.

5. Wer rastet, der rostet

Menschen sind Meister der Anpassung. Körper und Geist brauchen Herausforderungen, Stichwort: metabolisches Äquivalent (googelt es mal). Blumengießen ist nett, aber kein gleichwertiger Ersatz für Ausdauersport oder Krafttraining. Besonders nicht für Oma und Opa, die ja eigentlich schon wussten: Wer rastet, der rostet.



Alf-Oldie, Fit-Goldie – der Autor in 20 Jahren (idealerweise).

WIE LÄUFT'S?

ALLE SIND SIEGER –
NUR MANCHE
ETWAS EHER

Es war damals nach dem Sylt-Lauf, friesisch-herb in der Turnhalle von List: Auf dem Siegertreppchen wie immer die Schnellsten ihrer Altersklassen.

Folgende Beobachtung war nachhaltig memorabel: Selbst die Ü70-Champions haben die 33 Kilometer lange Strecke schneller geschafft als der Autor dieser Zeilen (Ü40), ja selbst als der Co-Autor im Geiste (Ü20). Tempo ist also keine Frage des Alters. Allerhöchstens relativ. Ganz sicher: Im (Lauf-)Sport sind alle Sieger – nur manche etwas eher. (ad)

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

25.000

RIESENERFOLG BERGISCHE-SERVICE-APP

Service in der Hosentasche



Feiern im Frühling: So viele Kunden wie noch nie haben unsere BERGISCHE-Service-App installiert. Über Ostern haben wir die Marke von 25.000 Installationen geknackt. So nutzen jetzt mehr als 40% aller Kunden der BERGISCHEN die App. Ein Riesenerfolg, der zeigt, wie gut sie bei Ihnen ankommt.

Das kleine Hosentaschenkundenzentrum überzeugt mit zahlreichen praktischen Features wie digitalem Versand wirklich aller (!) Unterlagen, beispielsweise Rechnungen. Fotografieren – fertig! Oder das sichere Nachrichtenpostfach und das Datenschutzcenter. Beliebt ist auch der transparente FlexiBonus²-Punktstand, jederzeit live für das beste Bonusprogramm Deutschlands.

Probieren Sie es aus

Noch nicht installiert? Ist kinderleicht und natürlich kostenlos. Auf bergische-krankenkasse.de/app finden Sie alle Informationen und Links zum Download in den Stores von Google und Apple. Außerdem stellen wir Ihnen jetzt mit einem brandneuen Video alle Features und Vorteile der App 2.0 vor.

Zufrieden? Jetzt bewerten!

Schon installiert und happy mit der App? Dann schenken Sie uns doch eine 5-Sterne-Bewertung bei Google oder Apple. Haben Sie Fragen, Feedback oder benötigen Sie Hilfe? Schicken Sie uns einfach eine Nachricht an app@bergische-krankenkasse.de.



Team FortschritTt

DIE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN HABEN DIE BERGISCHE APP ENTWICKELT UND ERWEITERN SIE FORTLAUFEND UM NEUE FUNKTIONEN.



Tim Brückner:
Mobile, Netzwerk,
Anwendungen



Marcel Kowalski:
Leitung, Strategie,
Sicherheit



Holger Kreisel:
Interne Services



Nadja El Jirari:
Interne Services



Nina Falkenau:
Projektmanagement,
Digitalisierung



Holger Geschke:
Interne Services



Jens Knust:
Digitalisierung



Fabian Kaltenbach:
Mobile, Netzwerk,
Anwendungen



Daniel Adamek:
Mobile, Netzwerk,
Anwendungen

Ihre Meinung zählt

Welche Funktionen wünschen Sie sich in Zukunft für unsere App oder die Digitalisierung allgemein – etwa für die Website oder vor Ort in unseren Kundenzentren und Stores? Für uns zählen Ihre Stimme, Ihre Wünsche, Ihre Bedürfnisse. Ob Chatbot, Videotelefonie, Erklärvideos oder die Lieferung Ihrer elektronischen Gesundheitskarte per Drohne: Jeder Wunsch ist willkommen, Nachricht an Team FortschritTt genügt: info@bergische-krankenkasse.de Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Durchstarten mit 60



Was haben Tom Cruise, Campino sowie die Kolleginnen Claudia und Julia von der BERGISCHEN gemeinsam? Sie wurden im Jahr 1962 geboren. Wie bitte, die sind schon 60 Jahre alt? Merkt und sieht man denen aber nicht an, würden viele sagen. Und wie schade, wenn sie sich ab jetzt auf ihrem sogenannten Altenteil ausruhen würden. Das alles nur, weil sie irgendwann in diesem Jahrzehnt laut dem Gesetz in Rente gehen können. Der Eintritt ins Rentenalter bedeutet heute keinesfalls, dass Menschen nichts mehr leisten und nicht mehr sichtbar sind. Medizinischer Fortschritt und soziale Entwicklungen haben die Lebenserwartung kräftig erhöht und damit den späten Lebensphasen Bedeutung gegeben.



Für Julia bedeutet die 60 den Eintritt in die vielleicht schönste Lebensphase.

Viele erreichen erst jetzt den Höhepunkt ihres Schaffens oder schlagen sogar noch einmal einen neuen Weg ein. In kaum einer anderen Altersgruppe hat sich in den vergangenen Jahrzehnten ein derart grundlegender Wandel vollzogen wie in der Generation 60 plus. Angesichts der großen Unternehmungslust sprechen Altersforscher von „Power-Agern“. Sie reisen um die Welt, sind auf E-Bikes unterwegs, laufen Marathons, engagieren sich in Ehrenämtern, unterstützen aktiv ihre Kinder bei der Enkelerziehung, nutzen soziale Medien und sind modisch auf dem Laufenden.

Dennoch gibt es sie vielleicht, die innere Stimme, die fragt, was passiert, wenn die 60 auf der Geburtstagstorte steht. Was wird sich für mich ändern? Viele, die aus ihrer beruflichen Arbeit Anerkennung beziehen, beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Nun heißt es, die neue Lebensphase zu gestalten. Das kann eine Herausforderung sein oder auch der ideale Zeitpunkt für etwas Neues.

Bei der BERGISCHEN haben wir dafür tolle Vorbilder: unsere Titel-Models und Kolleginnen Claudia und Julia. Wir haben auf ihre Leben von heute, damals und in die Zukunft geschaut. Fazit von beiden: Lebe heute! Im Hier und Jetzt! Was gestern war, war meist gut, und aus dem Schlechten hat

man gelernt. Nun geht's heiter weiter. Sie wollen mit einer positiven Grundhaltung und Lust auf Neues auf ihre persönliche 60-plus-Reise gehen.

Anfang 2022 hat **Claudia** ihren 60. Geburtstag gefeiert. Und sie ist heilfroh darüber. Spätestens seit dem vergangenen Jahr weiß sie das Leben noch mehr zu schätzen. Damals geriet sie unverschuldet in einen Autounfall, den sie schwer verletzt überlebte. Heute ist sie genesen und erklärt: „Man muss jeden Tag genießen. Mein Lebensmotto hat sich dadurch verstärkt. Das Alter ist nur eine Zahl.“

„Das sind unsere Jahre. Und ich sing dieses Lied auf das Leben, auf uns, ganz egal, was auch kommt, was für eine geile Zeit“ – an diese Liedzeile des Sängers Ben Zucker denkt sie mit Blick auf ihr neues Lebensjahrzehnt. Darin will sie noch mal durchstarten. Es gibt konkrete Pläne und viele Ideen. Auf jeden Fall wird sie mit Eintritt in das Rentenalter in wenigen Jahren ihren Wohnort von Solingen in den Kreis Detmold zu ihrem Partner verlegen. „Es tut gut, nicht allein zu sein. Und auch in meinem Alter hat man noch Schmetterlinge im Bauch“, erzählt Claudia glücklich.

„Ich liebe die Natur. Ich reise gern. Ich möchte unbedingt Südafrika bereisen und dort auch für eine Hilfsorganisation arbeiten. Da verbinden sich dann meine Interessen für fremde Länder und meine soziale

Claudia startet
mit 60 durch.



Ader.“ Sie möchte ihr Spanisch verbessern, mit dem E-Bike die Natur erkunden und malen lernen. Viele Ideen sprudeln aus ihr heraus. Aktiv war die gebürtige Düsseldorferin schon immer. Sie ist 30 Jahre gejoggt und liebt es zu schwimmen. „Wenn ich meine Bahnen im Sportbecken ziehe, bin ich ganz im Flow.“ Beim Runterkommen helfen ihr auch Meditation und Yoga. Ihr Mantra lautet: Ich tue genug. Ich habe genug. Ich bin genug.

Die gelernte Sozialversicherungsfachangestellte (SoFa) war immer bei Krankenkassen beschäftigt. Nach einer zehnjährigen Familienauszeit hat sie vor 15 Jahren bei der BERGISCHEN den Wiedereinstieg gemacht. „Mir war es damals wichtig, zuerst noch bei meinen beiden Kindern zu bleiben, das kannte ich so von zu Hause.“ Dennoch wollte sie auch wieder zurück in ihren Beruf. „Das ist ‚mein‘ Job“, sagt Claudia. Sie meint damit, dass sie mit Herzblut bei der BERGISCHEN im Kundenzentrum beschäftigt ist. Der persönliche Kontakt mit den Versicherten ist ihr sehr wichtig.

„Der Wiedereinstieg nach zehn Jahren war nicht immer leicht. Insbesondere habe ich mich in IT und EDV weiterbilden müssen.“

Wie das Leben so spielt. Auch privat gab es Herausforderungen. Eine Trennung und die Sorge um die Eltern musste sie meistern. „Mit meinen Schwestern habe ich mich intensiv um unsere pflegebedürftigen Eltern kümmern müssen.“ Heute ist sie geschieden, die Kinder sind längst erwachsen, sie lebt in einer neuen Partnerschaft und schaut mit Neugier und Zuversicht auf das neue Jahrzehnt.

Julia aus dem Telefon-Team der BERGISCHEN ist mit ihrem Ehemann seit über 30 Jahren zusammen. Seine Familie stammt aus Irland, wo sie oft die Ferien verbringen. Sie haben eine 23-jährige Tochter, die studiert. Die Familie wohnt in Solingen. Damit Körper, Geist und Seele im Einklang bleiben, macht sie Gymnastik, geht viel spazieren, lebt ihren Glauben und umgibt sich mit zuversichtlichen Menschen. Letzteres ist ihr sehr wichtig. Die gelernte Sozialversicherungsfachangestellte (SoFa) ist seit 44 Jahren berufstätig. Bis auf einige Erziehungsjahre hat sie immer gearbeitet. Seit 13 Jahren ist Julia zurück bei der BERGISCHEN und ist auch eines unserer BERGISCHEN Models. In unseren Publikationen werben wir ausschließlich mit authentischen Menschen für unseren Service und unsere Leistungen.

Auf die Frage, was sich im Berufsleben geändert hat, folgt ganz schnell ihre Ant-

wort: der Servicegedanke. Mitte der 70er tickten Krankenkassen wie Behörden. Heute steht die Kommunikation mit Versicherungen ganz weit oben im Anforderungsprofil. Nicht zu vergessen: die EDV. „Angefangen hat es mit Mitglieder-Papkarten und heute hat die BERGISCHEN eine App.“ Nichtsdestotrotz gibt es immer auch noch die Möglichkeit einer persönlichen und telefonischen Beratung. Das ist ihr „Kerngeschäft“. Die Versicherten vertrauen sich ihr an und Julia hört zu. Dennoch stellt sie sich selbstverständlich auch den digitalen Erneuerungen im Beruf und Privaten. „Das Leben ist stetige Veränderung und erfordert Veränderungsbereitschaft“, sagt sie.

„Für mich bedeutet die 60 den Eintritt in die vielleicht schönste Lebensphase. Ich habe viel gearbeitet, hatte meine Familie, was ich nie anders wollte. Heute fühle ich mich innerlich freier. Ich muss mir nichts mehr beweisen und mich nicht vergleichen. Klar ist, dass das Ende des Lebens näher rückt.“

Und wie schaut ihre nachberufliche Lebenszeit aus? Interessen hat Julia viele, aber sie möchte keine langfristigen Pläne machen. „Ich lasse es auf mich zukommen. Bin keine, die die Zeit bis zur Rente ersehnt oder die Jahre zählt. Lebe heute, ist mein Motto“, erzählt sie gelassen. Auf die Frage nach Vorbildern nennt sie Kundinnen und Kunden. Sie ist zum Beispiel beeindruckt von älteren Versicherten, die immer noch aktiv Tennis spielen, um sich fit zu halten, und hat auch einen Tipp einer älteren Dame im Ohr: „Bloß nicht zum Sitzen kommen.“ Was immer kommen mag, Langeweile und Stillstand wird es bei ihr nicht geben. Sie nimmt seit Neuestem Gitarrenunterricht und malt auch gern. Und sie nimmt sich ganz bewusst Zeit, sich an den Dingen des Alltags zu erfreuen.

Bewegung und Innehalten sind offensichtlich keine Gegensätze, sondern bereichern ein Leben und halten jung. **(ha)**



GAMING

ist für alle da



1972



1982



1988



1993



1998

DIE GESCHICHTE VON ZOCKENDEN SENIOREN

Computer- und Videospiele sind nicht neu. Popkulturell ging hier bereits in den 1970er-Jahren mit Pong die Post ab. Im Wohnzimmer hatte Atari mit der VSC-2600-Konsole Nase und Joystick vorn. Die 80er prägten C64 und Amiga. Seit den 90ern haben sich dann – bis heute – PC und Konsolen etabliert. Heute neu: Streaming von Spielen, ganz ohne heimische Hardware. 58 % der Deutschen spielen Computer- und Videospiele. Die Kinder von damals genau wie immer mehr ältere Menschen heute. Mehr als 8 Millionen Menschen über 60 Jahren sind es bereits, Tendenz steigend. Insgesamt schon beliebter als Kino, wobei Star Wars und Indiana Jones in beiden Welten fasziniert.

Faszination Computerspiel

Für Kinder und Jugendliche von heute sind Spiele oft so selbstverständlich wie alle anderen Medien. Faszination in Spielen entfaltet sich durch das Eintauchen in Fantasiewelten. Durch die Möglichkeit, sich zu messen, ganz ohne Gefahr und Anstrengung. Durch Fortschritt und Gewinn, wenn auch virtuell. Aktion und Reaktion, Selbstwirksamkeit – und das Belohnungszentrum im Kopf freut's. Mit magischer Wirkung. Mama, Papa, Oma und Opa singen ein Lied davon oder spielen am besten gleich mit.

Moderne Unterhaltung

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Computerspielwelt explodiert. Aus den anfangs noch eher piepsigen Reaktionstest am TV hat sich eine vielfältige Landschaft unterschiedlichster Genres entwickelt. Von Sport-Simulatoren, Strategie-, Science-

Fiction- und Fantasy-Epen bis zu komplexen Online-Universen und weltweiten Ligen ist alles dabei. Virtual Reality hat diesen Kosmos sprichwörtlich um eine weitere Dimension bereichert. Operationen in 3D ausprobieren? Easy mit dem Surgeon Simulator 2. Bowling mit der Family, so richtig im Stehen und mit Schmackes? Kein Problem mit Wii Sports. Pac Man und Pong geht natürlich immer noch.

Medienkompetenz und zockende Senioren

Wem das alles fremd ist und der trotzdem bis hierhin gelesen hat: Respekt! Ausprobieren lohnt sich, schon wegen der gewonnenen Medienkompetenz, wertvoll besonders für (Groß-)Eltern. Von neuen Herausforderungen profitiert unser Kopf. Wenn man dann auch noch gut unterhalten wird, umso besser. Tatsächlich entdecken gerade auch Senioren Spiele für sich. Ein wichtiger Grund für den Boom der „Silver Gamer“ sind neben

Smartphones und Tablets das wachsende Angebot niedrigschwelliger Spiele für ältere Menschen. Neben Spaß fordern und fördern sie außerdem kognitive und/oder physische Fertigkeiten, belegen Studien und der kostenlose YouTube-Kanal „Senioren zocken“ mit mehr als 750.000 Abonnenten: [bergische-krankenkasse.de/seniorenzocken](https://www.bergische-krankenkasse.de/seniorenzocken).

eSports bei der BERGISCHEN

Uns liegt die Gesundheit unserer großen und kleinen Kunden am Herzen. Daher engagieren wir uns im Bereich eSports – mit Informationen, Aktionen und Aufklärung rund um Themen wie Bewegung, Entspannung und Ernährung. Gamer profitieren davon besonders, egal wie alt sie sind. Gaming ist für alle da! Alle Infos auf [bergische-krankenkasse.de/esports](https://www.bergische-krankenkasse.de/esports).
(ad, lr)

GEWINNSPIEL

#SocialMedia #FollowUs

Jetzt die BERGISCHE entdecken und kostenfrei abonnieren

Kennt ihr schon unsere Kanäle auf Instagram und Facebook? Mit täglichen Updates und Neuigkeiten für Sportler, Familien, Gamer und Heimatverliebte. Inklusive Tipps, Infos und Aktionen so vielfältig wie das Leben und unsere Region. Kostenfrei und handgemacht mit Herz – extra für euch!



Großes Gewinnspiel

Unter allen neuen Abonnenten ab Erscheinen dieser Ausgabe bis 17. Juli verlosen wir eine Spielekonsole der neuesten Generation, für Gaming unterwegs und daheim. Klingt gut? So geht's:

1. BERGISCHE KRANKENKASSE bei Instagram bzw. Facebook abonnieren
2. Eines unserer Bilder mit #meineglücklichekasse kommentieren

Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise gibt's auf bergische-krankenkasse.de/datenschutz.

Hier aktuelle und aussagekräftige Beispiele. Die Story und Infos dahinter gibt's exklusiv direkt auf Social Media. Mit am Start: Kraft, Sport, Liebe, Geld, Abenteuer, Babys, Tiere und Games. Klingt gut? Wir freuen uns auf euch!



Jetzt kostenfrei abonnieren und alle Beiträge und Videos entdecken:



bergische-krankenkasse.de/facebook



bergische-krankenkasse.de/instagram



bergische-krankenkasse.de/twitter



bergische-krankenkasse.de/youtube

BROKK-OLIS SPIELWIESE

Mach die Welle

Rauf, runter und wieder rauf – und ohne Anstoßen! Weißt du, worum es hier geht? Genau, um Pumptracks. Vielleicht gibt es einen auch in deiner Nachbarschaft. Steig ein in die sportliche Endlosschleife! (ck)

Pumptracks sind wellige Rundkurse, die du mit fast jedem Fahrzeug befahren kannst. Der Clou daran: Du kannst die Wellenbahn befahren, ohne anzutreten oder dich abzustößen. Pumptracks kommen aus dem Mountainbike-Sport. So richtig populär sind sie erst kürzlich in der Lockdown-Zeit geworden. Denn während du dein Fahrzeug über den welligen Parcours pushst, powerst du dich ohne große Ansteckungsgefahr aus. Ursprünglich haben sich die Sportler ihre welligen Rundkurse aus Erde und Lehm selbst gebaut. Inzwischen gibt es auch Pumptracks aus Holzelementen, die einfach auf- und irgendwann wieder abgebaut werden können. (ck)

So nimmst du die Welle

Über einen Einstieg enterst du die Endlosschleife. Sobald du in Bewegung bist, geht alles nur noch über Gewichtsverlagerung: Die Welle runter drückst du mit deinem Gewicht nach. Und wenn es hoch geht, unterstützt du durch gezieltes Entlasten die Bergaufbewegung. Das klingt komplizierter, als es ist. Nach ein bisschen Probieren hast du den Bogen im Nullkommanix raus.



Alles geht

Den Pumptrack kannst du mit fast jedem Fahrzeug bezwingen: Scooter, Kickboard, Skateboard, BMX-Rad oder Mountainbike. Ein paar Mutige von den ganz Kleinen trauen sich sogar mit dem Laufrädchen darauf. Und manchmal nimmt auch ein Elternteil allen Mut zusammen und wagt sich mit dem Hollandrad auf den Rundkurs. Warum auch nicht?



Schütz dich

Helm und Protektoren schützen nicht nur die Profis! Eigentlich sind die Pumptracks nicht gefährlich. Aber es kann immer mal sein, dass jemand abrutscht oder stürzt. Deshalb solltest du immer deinen Helm tragen und am besten auch Schoner.



Rücksicht rules

Auf dem Pumptrack treffen sich viele unterschiedliche Altersstufen: große Schüler, kleine Schüler, Kindergartenkinder und junge Erwachsene. Manche sind schon ganz sicher mit ihrem Fahrzeug unterwegs, andere trauen sich noch nicht so richtig und machen lieber langsam. Klar, dass ihr da gegenseitig aufpasst! Langsame nicht wegdrängen und die Schnellen auch mal vorbei lassen: So haben alle Spaß am Sport.



RÄTSEL

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.

griech. Vorsilbe: fern, weg		Gleichklang im Vers	Zeichen für Aluminium	israelischer König (A. T.)	körperl. Betätigung		Abk.: notabene!	Stiefmütterchen, Veilchen		Windrichtung		ein Schiff kapern
Vorsorge												persönliches Fürwort
					Abk.: Weltbank veraltet: Wertpapier			Fluss zur Unterelbe		6		
Ort in Tirol	bayer. Inn-Zufluss		lat.: sei gegrüßt! ein Kunststoff (Abk.)				Lebensabschnitt					
	8			Nächstenliebe (gr.) Pickel, Mitesser					niederl. Königshaus			soziales Engagement
Zeltlager		Fremdwährung							englisch: eins			
Computerspielen		lat.: Redner					Abk.: Rufnummer			3		Monatsmitte im röm. Kalender
Bankkunde, Geldanleger	Mountainbike-Strecke		Naschwerk Urgoßmutter König Davids		2			7	Saharagebirge			
			9		giftige Waldstaude (...stab)		Schluss					1
sumer. Sonnengott		10		Stadt im Sauerland	antike kleins. Landschaft							
einspuriges Kraftfahrzeug									span. Königin † Anhänger e. Phil.-Schule			
			Fluss in der Picardie		positive Elektrode		niederländ.: eins				franz. Maler (Camille) † 1875	
Abk.: April		span. Schnupftabak	Ausdruck d. Gruseins			12			Abk.: Cent		4	
dt. Mittelgebirge		5				weibl. Artikel	bibl. Berg					Abk.: Anzeige
				engl.: seltsam					Epoche			
fast gar nicht		Geistes- u. Atemübungen										
Düsseldorfer Einkaufsmeile (Kf.)				Flüsschen in Holland		11		Burg in der Eifel				

Lösung aus Heft 1/2022

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

(1-10) Regenbogen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

WAS KOMMT?



DISCOVERING HANDS

IN BESTEN HÄNDEN

Die medizinische Tastuntersuchung der Brust mit *discovering hands* ist eine Früherkennungsuntersuchung für Frauen, bei denen Brustkrebsrisiko besteht. Die Untersuchung wird von speziell ausgebildeten blinden oder sehbehinderten Medizinischen Tastuntersucherinnen MTU durchgeführt. Der Vorteil dabei ist, dass MTU bereits kleinste Gewebeveränderungen von weniger als einem Zentimeter Größe ertasten können. Durch das frühzeitige Erkennen verbessern sich die Heilungschancen und es können schonendere Behandlungsmethoden eingesetzt werden.

Wird die MTU bei der Untersuchung fündig, kann die Ärztin oder der Arzt anhand der ge-

nauen Lokalisation die Auffälligkeit abklären. Dieses innovative Konzept ergänzt optimal die Untersuchung der Ärzte und schafft damit ein höheres Maß an Sicherheit für die Erkennung von Brustveränderungen.

Die BERGISCHE übernimmt die Kosten der MTU in Höhe von bis zu 58,50 Euro einmal pro Jahr. Wir gehören damit zu den bundesweit wenigen Kassen, die ihren Kundinnen diese Leistung ab 1. Mai dieses Jahres vollumfänglich erstatten.

Die behandelten Personen erfahren in einer angenehmen Untersuchungssituation ein Maximum an Zuwendung und Zeiteinsatz. Eine Vorstudie zeigt, dass Medizinische Tast-

untersucherinnen dabei mehr und deutlich kleinere Veränderungen im Gewebe erspüren als Gynäkologen unter den Bedingungen einer Routinevorsorgeuntersuchung: Die MTU-Gruppe identifizierte fast 30 Prozent mehr auffällige Gewebeveränderungen als die Ärztesgruppe, die außerdem bis zu 50 Prozent kleiner waren. Die MTU nimmt sich für die Untersuchung zwischen 30 und 60 Minuten Zeit, abhängig von der Körbchengröße. Die Untersuchung wird im Sitzen und Liegen durchgeführt. Die MTU orientiert sich mithilfe von patentierten Spezialklebestreifen an der Brust, während sie das Brustdrüsengewebe vollständig und gründlich in allen drei Ebenen abtastet.

Praxen und Kliniken für Taktographie zur Brustkrebsfrüherkennung (TBU) mit speziell von *discovering hands* ausgebildeten MTU finden Sie unter www.discovering-hands.de/praxisfinder.
(ha)

Kontakt und weitere Informationen

[discovering hands@wiesenstrasse35](mailto:discoveringhands@wiesenstrasse35.de)
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 3099618-0
office@discovering-hands.de
www.discovering-hands.de

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), Lilian Muscutt (lm)

Produktion

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe

move elevator GmbH
www.move-elevator.de

Foto-/Bildnachweis:

Alle Illustrationen: ©vecteezy
Rest: BERGISCHE KRANKENKASSE

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 15.06.2022

Auflage: 50.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des

Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für soziale Themen sind das Gesetz und die Satzung.





BERGISCHE
KRANKENKASSE

**Gutes gibt
man gern
weiter.**

**Die BERGISCHE
empfehlen und
20€ sichern.**

Mit der BERGISCHEN 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

FOCUS MONEY
**TOP
KRANKEN-
KASSE**
Ausgabe 07/2022
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich