

# BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 3. Quartal 2022/Ausgabe 90



**SCHWERPUNKT**

## FREIHEIT, DIE ICH MEINE

Caro, Alf und Kim  
Die BERGISCHEN  
Himmelstürmer

**FlexiBonus<sup>2</sup>**

Freiheit heißt Flexibilität  
Seite 5

**Freie Krankenkassenwahl**

Gut so!  
Seite 7

**Frei von der Leber weg**

Genuss ohne Alkohol  
Seite 10

# INHALT



# 14

**Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein**  
Ob das so stimmt, wollten unsere BERGISCHEN Himmelstürmer genau wissen.

## Seite 5

### FlexiBonus<sup>2</sup>

Unser Bonusprogramm bietet viele Freiheiten

## Seite 6

### Medizin-Schiris

Ombudspersonen beim Medizinischen Dienst

## Seite 8

### Raus aus der Unfreiheit

Hilfe bei häuslicher Gewalt

## Seite 12

### Check-up

Sportmedizinische Untersuchungen

## Seite 13

### Infobeschleuniger

Das sichere Nachrichtenpostfach

## Seite 14

### Freiheit, die ich meine

Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven erzählen Menschen, was Freiheit für sie bedeutet.

## Seite 19

### Gewinnspiele

Folgt uns auf Social Media

## Seite 22

### Rätsel

Bewegung fürs Gehirn



# 18

## Sport ohne Barrieren

Vorurteile aus dem Weg zu schaffen



# 23

## Hailight

Eine Kooperation mit Biss



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

der Krieg in der Ukraine macht mich nachdenklich und ich befasse mich sehr mit dem Freiheits-Begriff.

Für die BERGISCHE gehören Freiheit und Verantwortung zusammen. Seit dem Ausbruch des Krieges in Europa leben geflüchtete Familien aus der Ukraine auch in unserer Region. Mittlerweile sind viele von ihnen bei uns versichert. Für deren Integration in unsere freiheitliche Gesellschaft sind wir alle gefragt. Ein beeindruckendes Vorbild ist Wipp hilft. Der gemeinnützige Verein mit seinen vielen ehrenamtlichen Mitarbeitenden bietet Geflüchteten zahlreiche Hilfen für den Alltag.

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.“ Diese Erfahrungen haben unsere Titel-Models gemacht. Ganz schon mutig sind die BERGISCHEN Fallschirmspringerinnen und -springer. Mut ist oft gefragt beim Erreichen oder beim Festhalten persönlicher und gesellschaftlicher Freiheit.

Die meisten Menschen in demokratischen Gesellschaften sind der Überzeugung, dass Freiheit und die damit einhergehende Selbstbestimmung, zu den wichtigsten Werten gehören. Dazu zählt auch an der ein oder anderen Stelle mal ‚nein‘ zu sagen. Der Freiheitsbegriff ist enorm vielfältig. Es gefällt mir sehr, dass in dieser Ausgabe Versicherte und Mitarbeitende der BERGISCHEN aus ganz unterschiedlichen Perspektiven ihre Meinungen und Erfahrungen mit uns teilen: Zur freien Krankenkassenwahl, zu ihrem Freiheitsgefühl beim Sport, zu Inklusion und Barrierefreiheit, zur Freiheit in der Kunst, zur Meinungsfreiheit, zu Vielfalt und auch zu Unfreiheit.

Ich bin froh und dankbar in Freiheit zu leben. Vielfalt ist manchmal anstrengend, aber gibt es Alternativen? Ein klares, nein. In diesem Sinne, bin ich so frei und wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine gute Zeit.

**Ihre Sabine Stamm**  
**Vorständin**

Auch Sport macht den Kopf frei. Während einer Bike-Tour kommen Sabine Stamm die besten Ideen.

## AUSGEZEICHNETE BERGISCHE



**Familien aufgepasst!** Die Zeitschrift Eltern hat uns als eine der besten Krankenkassen für Familien ausgezeichnet. Unsere Top-Tarife rund um die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit sowie für Eltern mit größeren Kindern wurden prämiert.



Erneute Auszeichnung nach 2020: In einem mehrstufigen Zertifizierungsprozess haben Experten von MediaTest Digital Datenschutz, -erhebung und -verarbeitung der BERGISCHE-App auf Herz und Nieren geprüft und kamen zu folgendem Ergebnis: Unsere BERGISCHE-App bietet unseren Kundinnen und Kunden ein hohes Sicherheitsniveau im Umgang mit den besonders schützenswerten Versichertendaten.



Können Krankenkassen Nachhaltigkeit? Die Fachzeitschrift Euro wollte es wissen und testete und prämierte erstmals Deutschlands nachhaltigste Krankenkassen. Auch hier ist die BERGISCHE weit vorn. Nur 13 von knapp 70 Krankenkassen erhielten die Note „sehr gut“. Wesentlich zum Erfolg führten die Kategorien „Nachhaltige Unternehmenskultur“ und „Nachhaltige Leistungen“.

### Notiert: Das Vorstandsgehalt

Im Jahr 2021 fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen adäquat aus. Es betrug 156.060 Euro. Die Altersvorsorge betrug 12.000 Euro. Es gibt einen Dienstwagen und einen variablen, im vergangenen Jahr tatsächlich zur Auszahlung gelangten Beitrag von 4.681,80 Euro, jedoch keine weiteren Aufwendungen oder Prämien.

# ZAHLE DES QUARTALS

Mangelnde Sprachkenntnisse dürfen keine Barriere sein. Deshalb gibt es bei der BERGISCHEN die wichtigsten Informationen über unsere Leistungen und unseren Service in insgesamt 13 Sprachen.



## INFOS ZUR AUFFRISCHUNGS-IMPfung

Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen das SARS-CoV-2-Virus bleibt die Impfung. Sie schützt gut gegen schwere Krankheitsverläufe. In der kalten Jahreszeit empfiehlt sich für Menschen über 60 Jahre eine Prüfung ihres Impfstatus und gegebenenfalls eine weitere Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine zweite Auffrischungsimpfung für diese Altersgruppe. Seit der letzten Impfung sollten 4-6 Monate vergangen sein. Das gilt auch für die Wartezeit nach einer Corona-Erkrankung.

Weitere Informationen geben Ihnen Ihre Ärzte, Ihr Impfzentrum oder die Corona-Hotline kostenfrei unter **116 117** (deutsch) oder **0800 0000837** (englisch, arabisch, türkisch und russisch).

FLEXIBONUS<sup>2</sup>

# EIN BONUSPROGRAMM, VIELE FREIHEITEN

„Flexibilität“ steckt nicht nur im Namen, es ist auch das, was unser Bonusprogramm auszeichnet. Wir erklären Ihnen, was der FlexiBonus<sup>2</sup> ist, was ihn so einzigartig macht und wie Sie sich mit seinen vielfältigen Optionen zurechtfinden.

## Was ist der FlexiBonus<sup>2</sup>?

Mit dem FlexiBonus<sup>2</sup> sammeln Sie Punkte für Ihre Vorsorgeuntersuchungen und Ihr gesundheitliches Engagement. Die gesammelten Punkte können Sie wahlweise für eine Zweckprämie oder einen Geldbetrag (Geldprämie) einlösen. Entscheiden Sie sich für eine Zweckprämie (z. B. neue Brille, Sportoutfit, Fitnessstracker), reichen Sie uns die Rechnung ein und bekommen von uns den jeweiligen Betrag, analog zu Ihren eingereichten Punkten, zurückerstattet. Pro Kalenderjahr können Sie eine Rechnung Ihrer Wahl einreichen. Sammeln Sie daher so viele Punkte wie möglich. Dabei gilt Folgendes:

### Zweckprämie:

100 Punkte = 20 €

1.500 Punkte (max.) = 300 €

### Geldprämie:

100 Punkte = 10 €

1.500 Punkte (max.) = 130 €

## Wie nehme ich am FlexiBonus<sup>2</sup> teil?

Um am FlexiBonus<sup>2</sup> teilzunehmen, benötigen Sie einen Bonusscheck, den wir auf [www.flexibonus.de](http://www.flexibonus.de) zum kostenlosen Download hinterlegt haben. Alternativ können Sie hierfür auch unsere BERGISCHE-Service-App nutzen. Mehr Infos auf: [bergische-krankenkasse.de/app](http://bergische-krankenkasse.de/app)

Der Bonusscheck dient uns als Nachweis für Ihre erbrachten Leistungen, die Sie in einem Kalenderjahr wahrgenommen haben. Je nachdem, für welche Gesundheitsleistung Sie sich entscheiden, erhalten Sie die vorgegebene Anzahl an Punkten gutgeschrieben. Sind Sie beispielweise Mitglied im Fitnessstudio erhalten Sie hierfür 250 Punkte. Mit einer Schutzimpfung erhalten Sie weitere 100 Punkte. Mit den 300 Punkten haben Sie nun die Möglichkeit entweder eine Rechnung bis zu einem Wert von 60 € einzureichen oder eine Barprämie in Höhe von 30 € zu erhalten. Dem Bonusscheck liegt ein tabellarischer Erklärungsbogen bei, der genau auflistet, für welche Leistung Sie Punkte erhalten und für welche Prämien Sie diese einlösen können. (mg)



## Meistgestellte Fragen unserer Versicherten zum FlexiBonus<sup>2</sup>

### „Früher konnte ich alle Rechnungen ohne Punktesammeln einreichen. Wieso jetzt nicht mehr?“

Seit 2021 sind alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, ein Bonusprogramm mit integriertem Punktesystem anzubieten. Im FlexiBonus<sup>2</sup> stecken allerdings auch Leistungen, die Sie ganz ohne Punktesammeln erstattet bekommen:

- 75 € für die professionelle Zahnreinigung
- 300 € für Leistungen in der Schwangerschaft
- 300 € für die sportmedizinische Untersuchung
- 560 € für Sport- und Gesundheitskurse
- 100 % Kostenerstattung für Auslandsreisen

### „Kann ich den Bonusscheck auch nach dem 31.12. einreichen?“

Ja, Sie können den Bonusscheck und die dazugehörige Rechnung noch bis zum 30.09. des Folgejahres einreichen. Das geht am einfachsten über unsere App, alternativ aber auch per Post oder persönlich vor Ort in unseren Kundenzentren.

Das Rechnungsdatum Ihrer Zweckprämie kann ebenfalls im Folgejahr (bis 30.09.) liegen.

WAS MACHEN EIGENTLICH ...

## ... OMBUDSPERSONEN BEIM MEDIZINISCHEN DIENST?

*Sie sind Medizin-Schiris.*

**Abgelehnt! Auch ohne dicken roten Stempel** ist es oft eine große Enttäuschung, wenn ein Antrag negativ beantwortet wird. Warum, ist vielleicht gar nicht so nachvollziehbar. Die Ombudspersonen des Medizinischen Dienstes helfen, Zweifel auszuräumen, und unterstützen und Kunden in ihren Anliegen.



Die Sache erschien glasklar: Lena Schwartz' Mutter brauchte dringend einen höheren Pflegegrad. Ein Pflegedienst kam täglich, doch mit der leichten Demenz musste die Seniorin fast rund um die Uhr überwacht werden. Lena, ihr Mann und ihr ebenfalls schon recht gebrechlicher Vater konnten das allein einfach nicht mehr stemmen. Der Medizinische Dienst wurde bestellt, begutachtete die häusliche Situation und sprach mit der Familie. Und dann kam der Brief: Abgelehnt! Kein höherer Pflegegrad. Lena war erschöpft, enttäuscht, am Boden zerstört.

Ob es die Kur ist, die man sich so dringend gewünscht hat, der höhere Pflegegrad oder das neue Medikament, das endlich Linderung der Beschwerden verspricht: Ein negativer Bescheid macht Hoffnungen oft in Sekunden zunichte. Besonders, wenn die Entscheidung unerwartet kommt und nicht nachvollziehbar erscheint. Zur Enttäuschung kommt die Hilflosigkeit: Wieso haben die so entschieden, ist das überhaupt richtig und gerecht?

Um hier die Interessen der Versicherten zu stärken, gibt es die Ombudspersonen der Medizinischen Dienste (MD). Wer mit einem Gutachten des Medizinischen Dienstes nicht einverstanden ist, kann sich an die jeweilige Ombudsperson wenden. Ähnlich wie Schiedsrichter sind die Ombudsfrauen und -männer neutral und unabhängig. Sie können die rechtlichen Grundlagen überprüfen, aufgrund derer der MD das Gutachten erstellt hat. Das Gutachten selbst können sie zwar nicht verändern, aber Tipps geben, ob sich zum Beispiel ein Widerspruch lohnt. Je nach Situation helfen sie dem Versicherten dann dabei, eine gute Lösung zu finden.

Für Lena Schwartz' Familie gab es dann doch noch ein Happy End. Die Voraussetzungen für einen höheren Pflegegrad waren zwar noch nicht gegeben. Doch durch zusätzliches Beanspruchen des Entlastungsbetrags konnte die Seniorin zweimal pro Woche eine Tagespflege besuchen. Und Lena buchte einen Kurs für pflegende Angehörige, den sie sich als Präventionskurs erstatten ließ. **(ck)**

### Kontakt zur Ombudsperson

**Welche Ombudsperson ist für mich zuständig?**

Zuständig ist immer die Ombudsperson des Medizinischen Dienstes (MD), der Ihren Antrag begutachtet hat. Welcher MD das ist, steht in Ihrem Bescheid.

Die Kontaktdaten aller bereits bestellten Ombudspersonen der Medizinischen Dienste finden Sie auf unserer Website unter:

[www.bergische-krankenkasse.de/md](http://www.bergische-krankenkasse.de/md)



# »Was bedeutet ›Freiheit‹ bei der gesetzlichen Krankenversicherung?«

In Deutschland muss ich als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin krankenversichert sein. Sind bestimmte Voraussetzungen erfüllt, muss ich sogar Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse werden. Was hat dieses „Müssen“ mit Freiheit zu tun?



René Gregorczyk (40) ist bei der BERGISCHEN stellvertretender Leiter der Kundenzentren Solingen, Köln und Duisburg

**René Gregorczyk:** In Deutschland zahlen die „Stärkeren“ für die „Schwächeren“ mit. So lautet das Solidaritätsprinzip – die Grundlage der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Jeder zahlt nach der Höhe seines Einkommens. Alle Versicherten haben die Freiheit, zum Arzt oder ins Krankenhaus gehen zu dürfen – unabhängig davon, ob sie krank oder alt sind oder den Arbeitsplatz verloren haben. Ohne die Versicherungspflicht würde das System nicht funktionieren. Die GKV ermöglicht die Freiheit, gesund werden zu dürfen.

Dazu gehört auch dass sich Versicherte der GKV, die sie behandelnden Ärztinnen und Ärzte frei wählen dürfen. Das ist nicht selbstverständlich, denn in vielen europäischen Ländern gilt das Prinzip der freien Arztwahl nicht oder nur sehr eingeschränkt.

Auch bei der Krankenhausauswahl haben Sie die freie Wahl bei der BERGISCHEN. Grundsätzlich müssen gesetzliche Krankenkassen nur die Behandlung im nächstgelegenen Krankenhaus sicherstellen. Nicht so bei der BERGISCHEN! Bei uns haben Sie die freie Krankenhauswahl. Sie entscheiden selbst, in welchem Krankenhaus Sie sich behandeln lassen wollen. Natürlich muss die Klinik über die entsprechenden Kompetenzen oder Fachabteilung verfügen.

**Seit 1996 kann ich mir in Deutschland aussuchen, bei welcher gesetzlichen Krankenversicherung ich Mitglied sein möchte. Was habe ich von dieser Wahlfreiheit – die Leistungen der Krankenkassen sind doch eh alle gleich, oder?**

**René Gregorczyk:** Nicht ganz. Die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen sind zwar größtenteils gleich. Schließlich sollen alle dieselbe Grundversorgung genießen. Aber drei bis fünf Prozent der Leistungen richten die Krankenkassen nach den Bedürfnissen ihrer Versicherten aus. Ich kann mir also die Kasse aussuchen, die am besten zu mir passt.

## Was spricht für eine Mitgliedschaft in der BERGISCHEN?

**René Gregorczyk:** Keine gesetzliche Krankenkasse macht sich für ihre Region so stark wie die BERGISCHEN. Ein Beispiel: Wir fördern viele Projekte in enger Zusammenarbeit mit ortsansässigen Vereinen und kommunalen Einrichtungen. Besonders setzen wir uns für Kinder, Jugendliche und Familien ein. Wir sind für alle da und haben für alle Altersgruppen die passenden Kanäle. Wer uns anruft, erreicht in wenigen Sekunden einen persönlichen Ansprechpartner, anstatt in einer Warteschleife zu landen. Wir legen Wert auf flache Hierarchien. Deshalb sind unsere Entscheidungswege unkompliziert ganz im Sinne der Versicherten. Aufgrund unserer starken Leistungen belegen wir in Rankings regelmäßig Spitzenplätze.

## Ein bisschen Science-Fiction bitte: Stell dir vor, in der fernen Zukunft gäbe es nur noch eine Krankenversicherung in Deutschland. Was würde das für die Versicherten bedeuten?

**René Gregorczyk:** Wir wären dann wahrscheinlich nur noch Nummern, die abgearbeitet würden. Die Existenz von nur noch einer einzigen Krankenversicherung würde zum Verlust von Freiheit führen. Wir haben dann ja keine Wahl mehr. Wir werden einem Sachbearbeiter zugewiesen. Was mache ich, wenn dieser meinen Lebensstil, mein Aussehen nicht mag? Vielleicht müsste ich um meine Leistungen kämpfen. Vielleicht müsste ich eine Rolle spielen, so tun, als sei ich jemand anders, um meinem Gegenüber zu gefallen. Gott sei Dank ist das nicht so. Bei uns geht es nicht um Nummern, sondern um Menschen. (lm)

In unserer Ausgabe der BERGISCHE INFORMIERT 01-22 beleuchteten wir, wie eine respektvolle Streitkultur frei von Gewalt auf Augenhöhe gelingen kann: [bergische-krankenkasse.de/kundenmagazin](http://bergische-krankenkasse.de/kundenmagazin)

# Gewalt hat viele Gesichter, Freiheit nur eins.

Versetzen Sie sich in folgende Situation: Ein Ehepaar sitzt abends auf der Couch, der Fernseher läuft und einer der beiden fragt: „Schatz, könntest du bitte den Fernseher leiser stellen?“ In der Regel wird das Gegenüber diesem Wunsch nachkommen oder Argumente vorbringen, warum der Fernseher mit der gleichen Lautstärke weiterlaufen muss: ein spannendes Fußball-Match, ein aufregender Spielfilm vielleicht. Ganz egal wie – die Situation bleibt unaufgeregt. Doch es gibt viele Partnerschaften, in denen von außen „harmlos“ klingende Fragen gewaltvolle Reaktionen auslösen können. Häusliche Gewalt in Ehen und Familien ist weit verbreitet – insbesondere gegenüber Frauen. Aber wann spricht man von Gewalt? Gibt es präventiv einen Ausweg aus dieser Lage und an wen können sich Betroffene wenden? Zusammen mit Ulrike Schmidt (FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V. Wuppertal), Holger Berg (Diakonie Solingen) und Simone Haferkorn (Sozialer Dienst der BERGISCHEN KRANKENKASSE) klären wir Sie auf.

## Ein gesellschaftliches Problem

„Gewalt hat etwas mit Machtausübung und Kontrolle zu tun und war schon vor Corona ein gegenwärtiges Problem. Allerdings begünstigten die Pandemie und ihre Begleitumstände das Konfliktrisiko und damit die Zunahme der Gewalt. Von der hohen Dunkelziffer ganz zu schweigen“, sagt Holger Berg von der Diakonie Solingen. Dabei handelt es sich bei der Hälfte aller Gewaltfälle um häusliche Gewalt. Berg: „Häusliche Gewalt zieht sich durch alle gesellschaftlichen Schichten und Altersklassen.“ Ulrike Schmidt von der Frauenberatung Wuppertal ergänzt: „In unsere Beratung kommen Frauen jeglichen Alters ab 16 Jahren, aus allen gesellschaftlichen Schichten und unterschiedlichsten familiären und kulturellen Hintergründen.“

Wenn von häuslicher Gewalt und Gewaltdelikten gesprochen wird, assoziiert man in den meisten Fällen die rein körperliche Gewalt. Es gibt jedoch Arten der Gewalt, deren Auswirkungen von außen nicht direkt sichtbar sind. Doch sie alle eint das Leid, das bei der betroffenen Person ausgelöst wird. „In meiner täglichen Arbeit stelle ich fest, dass besonders diese drei Arten sehr häufig auftreten: körperliche, sexuelle und psychische Gewalt“, sagt Berg.

## Körperliche Gewalt

Gezielte Angriffe auf den Körper eines anderen: schubsen, treten, schlagen, ohrfeigen, boxen, würgen oder jemanden bewusst mit einem Gegenstand verletzen. Die Folgen körperlicher Gewalt sind am Körper oft sichtbar und für eine spätere Beweislage wichtig festzuhalten: Blaue Flecken, Quetschungen, Schnitte oder Prellungen lassen auf eine gewalttätige Auseinandersetzung schließen und sind ein sichtbares Indiz dafür, dass die betroffene Person Hilfe benötigt.

## Sexualisierte Gewalt

Eine besondere Form der körperlichen Gewalt ist die sexualisierte Gewalt. Hierbei missachtet die gewaltausübende Person die intimen Grenzen der anderen Person, was zu sexuellen Zwangshandlungen bis hin zur Vergewaltigung führen kann. In vielen Fällen ist die Scham, darüber zu sprechen, sehr groß und die seelischen Verletzungen und Folgen sind weitreichend.

## Psychische Gewalt

Im Gegensatz zur körperlichen Gewalt ist die psychische Gewalt nicht sichtbar, auch wenn die Verletzungen für

Körper und Seele tief sitzen können. Beleidigen, demütigen, einschüchtern, unterdrücken, kontrollieren, manipulieren, drohen, erpressen, mobben, stalken – die Formen psychischer Gewalt sind vielfältig und das Ausmaß des Schadens, den sie anrichten können, immens.

„Häusliche Gewalt beschränkt sich nicht auf eine einzige Gewaltart, sondern kann in unterschiedlicher Form auftreten“, erklärt Berg. Schmidt fügt hinzu: „Manche Frauen erleben sowohl physische als auch psychische Gewalt durch ihren Partner. Die Täter setzen ihre Partnerin damit massiv unter Druck, kontrollieren, drohen und erniedrigen sie. Wichtig ist zu betonen, dass Gewalt keine Privatsache, sondern eine Straftat ist und Betroffene selbstverständlich die Polizei unter 110 anrufen können.“ Gewaltvolle Auseinandersetzungen in Partnerschaften erfolgen oftmals nach einem wiederkehrenden Muster, das in der Wissenschaft als sogenannte „Gewaltspirale“ beschrieben wird.

### Wie finden Betroffene einen Ausweg?

Niemand muss das allein durchstehen und sein Schicksal akzeptieren. Es gibt vielfältige Hilfsangebote für Betroffene, die für jede individuelle Situation geeignet sind. Wichtig ist, die Warnzeichen so früh wie möglich zu erkennen und sich nicht der Scham und falschen Schuldgefühlen hinzugeben. „Es erfordert Mut, die eigene Situation als solche anzuerkennen und sich Hilfe zu suchen. Das ist in den allermeisten Fällen der schwierigste Schritt, den Betroffene gehen müssen“, sagt Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN KRANKENKASSE. In manchen Fällen kann der erste Schritt sein, die eigenen Verhaltensmuster zu reflektieren. Berg: „Sobald man anfängt, sein eigenes Verhalten zu verändern, um den Partner nicht zu erzürnen, ist Vorsicht geboten. Hinterfragen Sie sich stets selbst, warum Sie in dieser und jener Situation so und so handeln, und bleiben Sie aufmerksam. Wenn das nicht mehr hilft, ist der Griff zum Telefon ratsam.“ „Auch Internetforen können in einem ersten Austausch wichtige Informationen liefern“, ergänzt Haferkorn. Beratungsstellen bieten in Erstgesprächen die Möglichkeit ausführlich über die gegenwärtige Situation zu sprechen und weiterführende Hilfsangebote zu erhalten. „Wir versuchen, gemeinsame Lösungswege zu finden, persönliche Ressourcen wiederzuentdecken, zu aktivieren und das weitere Vorgehen zu planen. Neben einer Trennung oder Scheidung kann das unter anderem das Aufsuchen einer offenen Rechtsberatung sein, aber auch Gruppenangebote wie Stabilisierungs- und Entspannungsgruppen“, sagt Schmidt. „Ich erinnere mich an eine Versicherte, die mich voller Wut und Trauer anrief und sagte: Ich kann nicht mehr. So will ich nicht leben. Ich will endlich wieder frei sein. Das Schöne:

Sie hat den Absprung geschafft und lebt nun ein selbstständiges Leben ohne Angst vor ihrem Ex-Partner. Das sind Alltagsgeschichten, die uns in unserer Arbeit bestärken“, sagt Haferkorn mit bewegter Stimme. (mg)

**„2021 kamen insgesamt 48 % der Frauen aufgrund von häuslicher Gewalt in unsere Beratungsstelle.“**

Ulrike Schmidt,  
FrauenBeratung +  
Selbsthilfe e. V. Wuppertal

## Gewaltspirale

Eine Gewaltspirale verläuft in der Regel in vier Phasen:

### Phase 1

Person A ist aggressiv und wendet verbale oder körperliche Gewalt an der Partnerin/dem Partner (Person B) an.

### Phase 2

Person A reflektiert ihr Verhalten, entschuldigt sich und verspricht, es nie wieder zu tun.

### Phase 3

Das Zusammenleben verläuft in der Regel wieder harmonisch und liebevoll.

### Phase 4

Nach einer gewissen Zeit bauen sich wieder Spannungen auf und es kommt zu einem erneuten Gewaltausbruch von Person A.



**Fühlen Sie sich durch unseren Artikel angesprochen? Kennen Sie jemanden, der in einer ähnlichen Lage ist? Wir lassen Sie nicht allein!**

#### Bundesweite Hilfe:

##### Das Hilfetelefon

##### „Gewalt gegen Frauen“

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites, anonymes und kostenloses Beratungsangebot. Unter der Hotline 08000 116 016 und via Online-Beratung können Betroffene, Angehörige und Freunde rund um die Uhr an 365 Tagen anrufen.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

##### Männerhilfe

Auch häusliche Gewalt gegenüber Männern nimmt zu und darf nicht tabuisiert werden. Kostenlose Hotline und Online-Beratung:

[www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

##### Hilfsangebot der BERGISCHEN KRANKENKASSE

##### Sozialer Dienst

Simone Haferkorn,  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Tel.: 0212 2262-106,  
[simone.haferkorn@](mailto:simone.haferkorn@bergische-krankenkasse.de)

[bergische-krankenkasse.de](http://bergische-krankenkasse.de)

#### Hilfsangebote in der Region:

##### „Frauen helfen Frauen e. V.“

Tel.: 0212 - 2 54 37 26,

[www.fhf-solingen.de](http://www.fhf-solingen.de)

##### Frauenberatungsstelle Solingen

Tel.: 0212 - 5 54 70,

[www.frauenberatung-sg.de/fbs](http://www.frauenberatung-sg.de/fbs)

##### Diakonie Solingen

Evangelische Beratungsstelle für Paar-, Familien-, Erziehungs- und Lebensfragen

Tel.: 0212 287-287,

[beratungsstelle@evangelische-kirche-solingen.de](mailto:beratungsstelle@evangelische-kirche-solingen.de)

Holger Berg, Dipl.-Sozialpädagoge, Systemischer Familientherapeut (DGSP)

Tel.: 0212 287-270, [holger.berg@evangelische-kirche-solingen.de](mailto:holger.berg@evangelische-kirche-solingen.de)

##### FrauenBeratung + Selbsthilfe e. V. Wuppertal

Ulrike Schmidt,

Dipl.-Sozialpädagogin

Tel.: 0202 306-007,

[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)

The background is a solid orange color. On the left, a hand holds a beer glass with a dark liquid and a white head of foam. On the right, a hand holds a beer bottle with a similar head of foam. The text is centered in the middle of the page.

AUFGETISCHT

# FREI VON DER LEBER WEG

Genuss ohne  
Alkohol

Abgelehnt! Wer in geselliger Runde keinen Alkohol trinken möchte, hat es oft schwer. „Komm, zur Feier des Tages!“, „Nur einen!“, „Musst du noch fahren oder was?“ – ständig besteht Rechtfertigungsdruck.

In puncto Alkohol ist Deutschland ein Hochkonsumland. Häufig wird „Alkohol trinken“ mit „guter Stimmung“ gleichgesetzt – und wer will schon darauf verzichten? Wer es tut, wird schnell der Genussverweigerung oder Spaßverderberei bezichtigt. Dabei gibt es viele Gründe, keinen Alkohol zu trinken: weil er einem nicht schmeckt, Angst vor Kontrollverlust, gesundheitliche Gründe, Schwangerschaft, schlechte Erfahrung, familiäre Vorbelastung oder andere Hintergründe, die man seinem Gegenüber auf Partys nicht unbedingt sofort unter die Nase reiben möchte. Und so landen wir in unangenehmen Gesprächen, die nicht unbedingt die gute Laune steigern – oder trinken am Ende doch mit, obwohl wir eigentlich nicht wollten. Doch: Beides muss nicht sein. Denn wir können auch trinken, ohne zu trinken.

### Vielfalt ohne Umdrehungen

Der Trendbegriff „Nolo“ kommt aus dem Englischen und steht für „no and low-alcoholics“. Hinter dem Begriff verbirgt sich nicht nur ein Sortiment längst etablierte Klassiker wie alkoholfreies Bier oder alkoholfreier Sekt, sondern eine ganze Welt des Genusses. Auch Imitate für harte Getränke wie Whisky oder Cocktail-Basisgetränke wie Gin oder Wodka sind dort zu finden. In einer solchen Welt arbeitet Isabella Steiner, nämlich im „Null Prozent Späti“ in Berlin – dem ersten alkoholfreien Spirituosenfachhandel Deutschlands. „In der geschmacklichen Entwicklung passiert gerade sehr viel“, erzählt die Gründerin. „Einige Hersteller versuchen sich schon an neuen Verfahren, andere entschließen sich, alkoholische Getränke gar nicht mehr nachzuahmen, sondern arbeiten an neuen Geschmackserlebnissen, die man dann unter der Kategorie ‚Botanicals‘ einordnen kann“, so Steiner. Besonders nah an das Original kämen mittlerweile Spirituosen wie Gin und Aperitifs wie Aperol. „Auch beim Campari-Ersatz gibt es kaum einen Kunden, der den Unterschied schmeckt.“

### Dry Dating

Aktueller Dating-Trend: sich mal ganz nüchtern kennenlernen. Laut einer Umfrage unter 8.500 Usern einer großen Dating-App kann sich jeder dritte Single vorstellen, Dry Dating auszuprobieren.

### Nolo

Aus dem englischen „no and low-alcoholics“: Getränke, die eine Alternative zu bekannten alkoholischen Getränken darstellen oder eine ganz neue Geschmackswelt eröffnen.

### Sober Curiosity

Neugierig aufs Nüchternsein: Bei dieser noch relativ jungen Bewegung aus den USA wird aus Gründen der Fitness, Reinheit und Klarheit von Körper und Geist auf Alkohol verzichtet.

### Luft nach oben

Lässt sich denn jedes alkoholische Getränk, das wir kennen und lieben, imitieren? „Noch viel Luft nach oben ist bei Spirituosen wie Rum, Whisky und natürlich Rotwein“, sagt Isabella Steiner. „Je komplexer ein Getränk in der Herstellung ist, umso langwieriger ist der eher technische Designprozess, wie der Non-Spirit dann schmecken soll. Die Wärme im Nachhall kann beispielsweise mit Chili-Noten repliziert werden, es wird auch viel mit Tanninen experimentiert.“

Mit einem Getränk in der Hand, dass einem alkoholischen Äquivalent in Genuss und Wertigkeit in wenig bis nichts nachsteht, lässt sich der nächste Abend in einer trinkfreudigen Runde bestimmt ein wenig leichter bestreiten. Was ebenfalls hilft: Verbündete. Und davon gibt es einige. Denn in der Tendenz trinken immer weniger Menschen in Deutschland regelmäßig Alkohol. Die Verfügbarkeit von guten Alternativen, die Pandemie und der Zeitgeist haben ihren Anteil daran. Denken Sie also beim nächsten Mal dran: Sie sind kein Exot, sondern ein Trendsetter. Und das fühlt sich doch schon gleich besser an.

## Mojito-Mocktail



Das englische „to mock“ heißt „nachahmen“ – und dieser Mocktail pirscht sich recht nah an einen alkoholischen Mojito heran. Alkoholfreie Spirituosen oder Ähnliches benötigen Sie dafür nicht: Wie bei vielen

Mocktails kommt die Ähnlichkeit zum Original einfach durch die Kombination der Zutaten.

### Sie brauchen (für 2 Getränke):

- 3 Limetten
- 1 Bund Minze
- 0,5 Salatgurke
- 2 EL Rohrzucker
- Crushed Ice
- 250 ml Kokoswasser
- 250 ml Mineralwasser

### So geht's:

6-8 Blätter Minze, 3-4 Limettenspalten und 1 EL Zucker ins Glas geben. Alles gut zerstoßen, mit Crushed Ice auffüllen und dann Kokoswasser und Mineralwasser gleichmäßig in die Gläser verteilen.



# CHECK-UP!

Du möchtest mit einer neuen Sportart starten oder nach langer Zeit wieder mit Sport anfangen? Dann ist ein sportmedizinischer Check empfehlenswert. Ausgebildete Sportmediziner und -medizinerinnen kontrollieren bei diesen Untersuchungen deine Fitness und beraten dich danach zu der Sportart, die zu dir passt.

## Wie läuft eine sportmedizinische Untersuchung ab?

Plane für den sportmedizinischen Check-up rund zwei Stunden Zeit ein. Solltest du regelmäßig Sport treiben, lege einen Tag vorher eine Pause ein. Außerdem solltest du darauf achten, spätestens zwei Stunden vor der Untersuchung ausreichend zu essen und zu trinken.

Zu Beginn findet ein individuelles medizinisches Vorgespräch statt. Die Sportmedizinerin oder der Sportmediziner stellt Fragen und macht sich so ein Bild von deinem aktuellen Gesundheitszustand. Die Fachperson führt dann eine sogenannte klinische Untersuchung durch. Die Ergebnisse geben Auskunft über mögliche Vorerkrankungen, Schäden oder Einschränkungen. Blutuntersuchungen, die dein Cholesterin und deinen Blutzucker bestimmen, und sogenannte apparative Testverfahren, die deine Herz- und Lungenfunktionen untersuchen, erweitern den Check-up. Aus all dem folgt ein breit aufgestelltes Ergebnis über deine körperliche Leistungsfähigkeit. Gemeinsam mit dem Facharzt oder der

Fachärztin entscheidest du, welche weiteren Untersuchungen und Verfahren zu deinem Gesundheitszustand und deinem sportlichen Ziel passen.

Sportmedizinische Untersuchungen dürfen nur von dementsprechend ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden. Die BERGISCHE KRANKENKASSE ist offizieller Kooperationspartner der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). Sie ist eine bundesweit agierende Fachgesellschaft für Sportmedizin, die das Ziel verfolgt, die Gesundheitsförderung und Prävention durch Bewegung und Sport in der Gesellschaft zu verbreiten. **(ha)**

Details zum Ablauf der sportmedizinischen Untersuchung und die Liste der empfohlenen Medizinerinnen und Mediziner findet ihr hier:

[www.bergische-krankenkasse.de/leistungsstark/flexibonus2/sportmedizinische-untersuchung](http://www.bergische-krankenkasse.de/leistungsstark/flexibonus2/sportmedizinische-untersuchung)



Die BERGISCHE bezuschusst die sportmedizinische Untersuchung mit 300 € – deutlich mehr als vergleichbare Krankenkassen. Im Rahmen unseres FlexiBonus<sup>2</sup> hast du die Möglichkeit, bis zu 300 € im Jahr für die sportmedizinische Untersuchung in Anspruch zu nehmen und dafür zusätzlich noch Punkte zu sammeln, die du am Ende des Jahres gegen bares Geld oder eine attraktive Prämie eintauschen kannst.

**Schick uns einfach die Rechnung – das war's! Das geht am schnellsten über unsere BERGISCHE-App.**



# FEEL FREE

Laufen steht für Freiheit, da sind sich viele einig. Selbst wenn der Schweinehund mal wieder kickt, ist das so weit stimmig. Wir würden sogar noch einen Ausfallschritt weiter gehen: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit (bzw. Schwesterlichkeit), sozusagen die sportliche Revolution der Autonomie des Subjekts. Dauerlauf, Skilauf, Leerlauf: It's up to you. Faulenzen und herumgammeln (fachlich: „Regeneration“) ist damit auch eine Option. Einfach, weil es geht. Nichtstun ist okay. Es bringt uns ins Gleichgewicht, quasi das Ying vom Yang. Feel free! **(ad)**

Sportliche Grüße  
Alf & Lukas

INFOBESCHLEUNIGER



# Das sichere Nachrichtenpostfach

**S**chnell, nachhaltig und sicher: Genau so sollte Kommunikation heute sein. Finden wir – und Sie doch auch, oder? Es wäre doch toll, wenn man einen Antrag einreicht und umgehend die Antwort ins sichere Postfach flattert. Wenn man anruft und zack! die Versicherungsbestätigung im Handy hat. Lassen Sie es uns einfach so machen, wie wär's?

**Denn: Wir können das – wenn Sie es uns erlauben.**

Unser schnellster Kanal ist das sichere Nachrichtenpostfach in unserer App. Da können Sie uns alles sagen, ohne um Ihre Privatsphäre zu fürchten. Und wir können Ihnen alles schicken, ohne die Umwelt unnötig mit Papier, Druck und Versand zu belasten. Ohne Zeitverzögerung. Aus dem Telefonat gleich in Ihr Smartphone: das geht bereits heute. Wenn Sie die Option wählen.

## Welche Vorteile das für Sie hat?

- Es geht schnell,
  - spart Ressourcen,
  - spart Kosten
- und stärkt damit die Umwelt sowie die Zukunft Ihrer Krankenkasse.

Außerdem ist es praktisch. Sie haben Ihre Unterlagen und Nachweise immer aufgeräumt genau da, wo sie hingehören. Dank Zwei-Faktor-Identifizierung haben nur Sie selbst darauf Zugriff. Und wenn Sie das mal brauchen, können Sie von der App aus alle Nachweise bequem herunterladen und weitermailen. (ck)

## So aktivieren Sie Ihr sicheres Postfach:

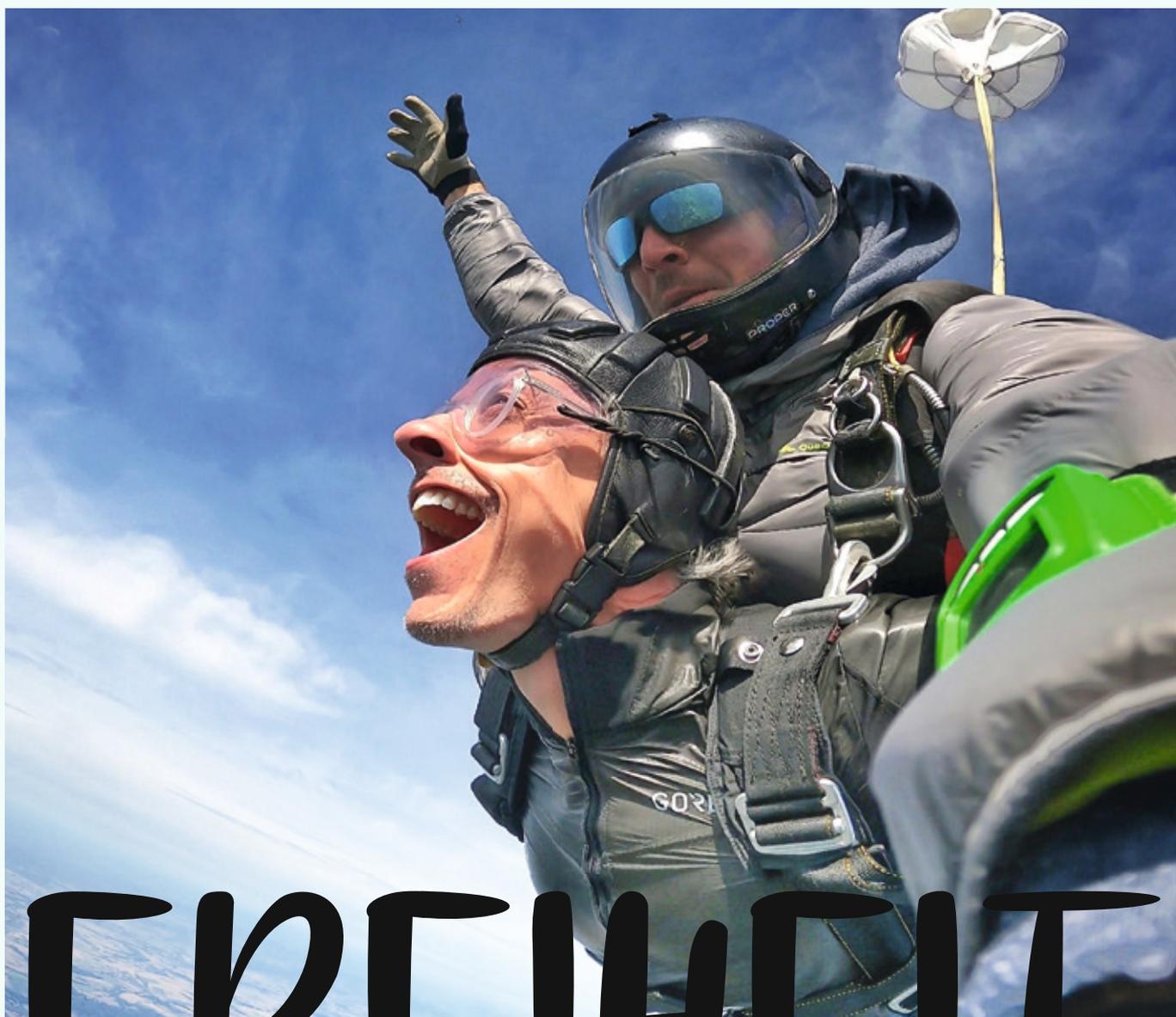
- Öffnen Sie die BERGISCHE-App.
- Klicken Sie auf „Datenschutzcenter“ und
- aktivieren Sie die Schiebeschalter für:
  - „Elektronisches Postfach“
  - „Status- und Serviceinformationen“
  - „Kundeninformationen“



NEUE FORMULARE IN DER APP

## Noch mehr Services

Noch mehr Leistungen direkt in der App: Zum Jahresende werden wir Ihnen das ermöglichen und dort zahlreiche neue Formulare zur Verfügung stellen. So aufgeräumt, dass Sie Ihr Anliegen direkt finden und das Ausfüllen ruckzuck erledigt haben. Das betrifft viele unterschiedliche Felder der Krankenversicherung – Zähne, Kosten und Beiträge, Kinderkrankengeld, Präventionskurse und, und, und. Für uns ein willkommener Anlass, im selben Zug die Menüführung noch praktischer zu gestalten. Schreiben Sie uns doch mal, ob es Ihnen gefällt!



# FREIHEIT, DIE ICH MEINE

Was bedeutet Freiheit für mich persönlich? Wann fühle ich mich frei? Wann bin ich unfrei? Darauf antworten Mitarbeitende, Kundinnen und Partner der BERGISCHEN. Sie schildern aus ganz unterschiedlichen Perspektiven ihre Sicht auf den Freiheitsbegriff. (ha)

# ”FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH DAS VERLASSEN MEINER KOMFORTZONE.“



**F**ür mich gehört zu einem freiheitlichen Leben das Verlassen der eigenen Komfortzone. Wichtig ist dabei, sich mit Achtsamkeit und Mut des eigenen Verstands zu bedienen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Als wir aus dem Flugzeug gesprungen sind, habe ich mich sofort frei und unbeschwert gefühlt, verbunden mit unbeschreiblichen Emotionen. Ich war komplett frei und überglücklich!

**Kim ist Vorstandsassistentin bei der BERGISCHEN.**



# ”FREIHEIT HEISST FÜR MICH LOSLASSEN.“

**F**reiheit heißt für mich: loslassen können. Loszulassen eröffnet einem so viele Möglichkeiten! Die ganzen Sachen, die sich im Laufe der Zeit anhäufen, nehmen immer mehr Raum ein. Je mehr von all dem unnötigen Kram ich los- und weiterziehen lasse, desto mehr Bewegungsfreiheit erobere ich mir zurück. Alte Gewohnheiten, Normen und Trägheiten schränken ein: Weg damit und Neues probieren! Das gilt nicht nur für mich. Wenn ich meine Kinder los- und ihre eigenen Erfahrungen machen lasse, wie viel Freiheit gewinnen wir alle! Manchmal glaubt man ja, es geht nicht. Doch als ich für die Coverstory die Beine aus dem Flugzeug gestreckt und wirklich alles losgelassen habe, eröffnete sich mir der ganze Himmel.

**Caro arbeitet bei der BERGISCHEN im Marketing-Team.**

# FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH DIE ABWESENHEIT JEDLICHER EINSCHRÄNKUNG.“

**F**reiheit bedeutet für mich, eine Wahl zu haben: Arbeit freitags im Büro? Oder Adrenalin am Fallschirm? Der Sprung vermittelt das Gefühl maximaler Weite und der Abwesenheit jeglicher Einschränkung. Das ist Freiheit in einer räumlichen Dimension, kein Vergleich zum Fensterplatz im Flieger. Und letztlich auch die Freiheit meines Körpers: Meine Gesundheit, die es mir erlaubt. Mein Kopf und meine Hände, die hier schreiben. Und tolle Menschen bei der BERGISCHEN, die über Freiheit sprechen. Wir sind so frei!

**Alf arbeitet bei der BERGISCHEN im Marketing-Team.**

## FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH, ANDEREN MENSCHEN ZU HELFEN, DAMIT AUCH SIE SICH FREI FÜHLEN.

Ich bin 1954 aus der DDR in die BRD gekommen. Damals war ich noch ein Kind. Wir lebten anfangs in einem Lager nach dem anderen. Meine Eltern fühlten sich in der DDR sehr eingeeengt. Als wir in der BRD lebten, hörte ich oft, wie mein Vater glücklich seufzte: „Hach – Freiheit!“ Ich lebe frei und möchte eigene Entscheidungen treffen. Freiheit bedeutet für mich aber vor allem, anderen Menschen zu helfen – damit auch sie sich „frei“ fühlen können. Ich bin im Vorstand des Inklusionsbeirats in Wipperfürth, um mich für die Belange von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen starkzumachen. Seit acht Jahren arbeite ich ehrenamtlich im Verein „Wipp hilft“. Diese Abteilung des Sportvereins Phönix e. V. wurde in Wipperfürth in der Zeit des Syrien-Krieges gegründet. Wir helfen Menschen, die gezwungen wurden, ihre Heimat zu verlassen. Die meisten von ihnen flohen aus Syrien. Viele Menschen kommen außerdem aus der Ukraine, aus Afghanistan und afrikanischen Ländern. Über 60 Familien konnten wir helfen. Wir begleiten sie zum Beispiel bei Behördengängen, Arztbesuchen und bei der Schulanmeldung. Der Alltag ist für diese Menschen schwierig. Sie haben entsetzliche Erlebnisse hinter sich, die sie nicht bewältigt haben, und beherrschen erst mal nicht die deutsche Sprache. Das Thema Krankenversicherung spielt in seelischer Not eine tragende Rolle. Sie ermöglicht Zugang zum Gesundheitssystem. Dabei hilft uns die BERGISCHE. Wir planen außerdem, eine offene Sportgruppe für Menschen mit Einschränkungen zu gründen. Ich selbst habe zwei künstliche Knie. Geflüchtete, Einheimische – alle sind willkommen. Wo kommt man besser miteinander in Kontakt als beim Sport?

**Wolfgang Ballert ist Ehrenamtler beim Verein „Wipp hilft“ in Wipperfürth, [www.wippasyl.de](http://www.wippasyl.de).**



## FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH, DASS MEINE FAMILIE IN SICHERHEIT IST.

Freiheit bedeutet für mich, dass ich mich frei bewegen kann – ohne Hindernisse, ohne Grenzen. Dass ich mir einen Beruf aussuchen kann. Dass ich nicht auf andere hören muss, die sagen: Das musst du aber so und so machen. Freiheit bedeutet für mich, dass es keine Trennungen zwischen Menschen gibt. Dass es keinen Unterschied macht, woher du kommst, ob du eine Behinderung hast oder nicht. Ich habe meine Einschränkung seit meiner Geburt und bin auf einen Rollstuhl angewiesen. Im Alter von 20 Jahren begann ich mit Biathlon. Ich nahm an den Winter-Paralympics 2014 in der russischen Stadt Sotschi teil. Damals holte ich Bronze und Gold im Skilanglauf. Der Sport bedeutete mir so viel. Die Kraft, die Geschwindigkeit, die Ausdauer – alles in dieser Kälte. Das Gefühl ist unbeschreiblich. Weil ich mir mit meinem Mann – er ist Sportlehrer – ein zweites Kind wünschte, gab ich den Sport damals auf. Ich erinnere mich sehr gern an die Paralympics. Deshalb habe ich meine Medaillen nach Deutschland mitgenommen, als wir aus der Ukraine flohen. Wolfgang Ballert von „Wipp hilft e. V.“ möchte ich helfen, eine Sportgruppe für Menschen mit Einschränkungen zu gründen. Ich bin den Menschen in Wipperfürth, in Deutschland sehr dankbar. Sie haben meinen Mann, meine Tochter (5), meinen Sohn (14) und mich aufgenommen. In unserer Heimatstadt Charkiw haben wir alles verloren. Dort mussten wir uns im Keller vor den Bomben verstecken. Jetzt muss ich mich nicht mehr jede Sekunde fragen, ob eine Bombe vom Himmel auf uns fällt. Ich kann wieder lachen, ich singe gern. Das Singen liegt uns Menschen aus der Ukraine im Blut. Unsere schönen Lieder. Ja, in Deutschland weiß ich, dass meine Familie in Sicherheit ist. Das macht mich frei.

**Lyudmyla Pavlenko floh mit ihrer Familie aus der Ukraine und lebt in Wipperfürth.**



# „FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH OHNE GRENZEN KREATIV SEIN.“

**F**reiheit bedeutet für mich, ohne Grenzen meine Kreativität ausleben zu können – ob in der Malerei oder mit Musik, losgelöst von jeglichen Schranken. Ich bin Sängerin der Band „Jazz-Messies“ und liebe die Malerei. Am liebsten male ich Porträts mit Acryl. Ich hatte lange Zeit mein Atelier in den Güterhallen in Solingen, da ich Mitbegründerin des Künstlervereins Güterhallen e. V. war. Seit einigen Jahren habe ich mein Atelier zu Hause. Wann ich meine Hobbys bei einer Vollzeitsstelle ausübe? Ich male dann, wenn andere Leute sagen, dass sie sich vorm Fernseher entspannen. Für

mich bedeutet Entspannung, wenn ich lese, Zeit mit meinem Hund verbringe, mich mit Freunden und Freundinnen treffe oder Musik mache. Ich male meistens abends. Dabei bekomme ich den Kopf frei. Das Malen läuft wie von selbst. Die Auseinandersetzung mit dem Bild und mit der Farbe: Das verschwimmt so ineinander und wird zu einem meditativen Erlebnis.

**Simone „Möni“ Quarch leitet bei der BERGISCHEN die Kundenzentren Solingen, Köln und Duisburg.**



# FREIHEIT BEDEUTET FÜR MICH, VORURTEILE AUS DEM WEG ZU SCHAFFEN.

**F**reiheit bedeutet für mich, Vorurteile aus dem Weg zu schaffen. Die begegnen mir hier und da. Rollstuhlbasketball? Wie soll das denn funktionieren? Das fragen Leute manchmal skeptisch. Ich sag dann: Setz dich in einen Rollstuhl und probiere es aus. Mit 16 Jahren habe ich mit dem Sport angefangen. Allerdings nicht in meiner Heimatstadt Hagen. Hier gibt es kein Rollstuhlbasketball. Den Sport machte ich erst mal so zum Spaß. Später habe ich versucht, in den Liga-Betrieb reinzukommen. Ich wechselte zu einem Essener Verein. Weil das aus organisatorischen Gründen irgendwann nicht mehr funktionierte, kam ich vor zwei Jahren zum „Handicap-Sport-Wuppertal e. V.“. Dafür, dass es unser Team noch nicht lange gibt, sind wir erfolgreich. Das freut mich. Vergangenes Jahr sind wir in die Oberliga aufgestiegen. Ich mache derzeit meinen Trainerschein. Das ermöglicht mein Verein. Dafür bin ich sehr dankbar. Dass es in Hagen kein Rollstuhlbasketball-Angebot gibt, möchte ich ändern. Ich habe mich deshalb mit einem Verein in Verbindung gesetzt. Schließlich ist Rollstuhlbasketball eine tolle Sportart. Es spielt keine Rolle, wie

alt du bist, welches Geschlecht du hast oder ob du eine Behinderung hast oder nicht. Der inklusive Sport fordert dich: Du musst mit deinem Rollstuhl gut umgehen können und gleichzeitig dein Team und den Ball im Blick haben. Wir waren mal auf einem Turnier, bei dem wir Profi-Mannschaften begegneten, die Basketball ohne Rollstuhl spielten. Profis probierten unseren Sport aus. Als sie sich in Rollstühle setzten, haben sie zuerst den Korb verfehlt. Dass Menschen mit Einschränkungen den Sport nicht ausüben, hat manchmal organisatorische Ursachen. Ich fahre zweimal in der Woche mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Hagen nach Wuppertal. Vor der Flutkatastrophe war das machbar. Ich stieg in den Zug ein und war in 20 Minuten in Wuppertal. Aufgrund der Flutschäden existiert diese Hauptverbindung leider nicht mehr. Ich muss allein 40 Minuten mit dem Bus fahren, um überhaupt eine barrierefreie Haltestelle zu erreichen, von der aus ich nach Wuppertal komme. Ich beantrage derzeit ein Auto. Technik macht Autofahren für mich möglich. Auch das bedeutet für mich Freiheit: das Recht auf Mobilität.

**Safin Hawiri, Rollstuhlbasketballspieler im „Handicap-Sport-Wuppertal e. V.“**

**Interesse an Rollstuhlbasketball? Der Verein „Handicap-Sport-Wuppertal e. V.“ freut sich auf dich! Kontakt: [info@hsw-wuppertal.de](mailto:info@hsw-wuppertal.de)**

SOCIAL MEDIA

# Wir sagen DANKE für...

# 4IK Follower

...die vielen tollen Momente mit euch  
...eure Geschichten, die ihr mit uns geteilt habt  
...das wir euch sportlich motivieren dürfen  
...die starken Angebote unserer Partner  
...eure (Gesundheits-) Fragen  
...eure Likes und Kommentare

Es ist schön, dass es euch gibt. Gemeinsam sind wir –  
die BERGISCHE KRANKENKASSE & ihr – ein starkes Team.  
Heimatnah, Servicestark, Leistungsstark ;-)

Auch im Herbst und Winter warten wieder viele tolle Inhalte, Aktionen und Events auf euch. Für Sportler, für Familien und in unserer Heimat. Ganz neu dabei: Die Kölner Haie (Instagram @koelnerhaieofficial)



Immer auf dem neusten Stand mit unseren Social Media Kanälen:



[bergische-krankenkasse.de/  
facebook](https://www.bergische-krankenkasse.de/facebook)



[bergische-krankenkasse.de/  
instagram](https://www.bergische-krankenkasse.de/instagram)

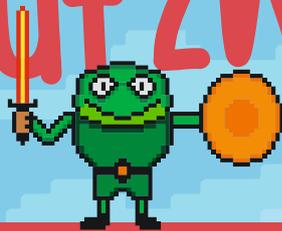


[bergische-krankenkasse.de/  
twitter](https://www.bergische-krankenkasse.de/twitter)

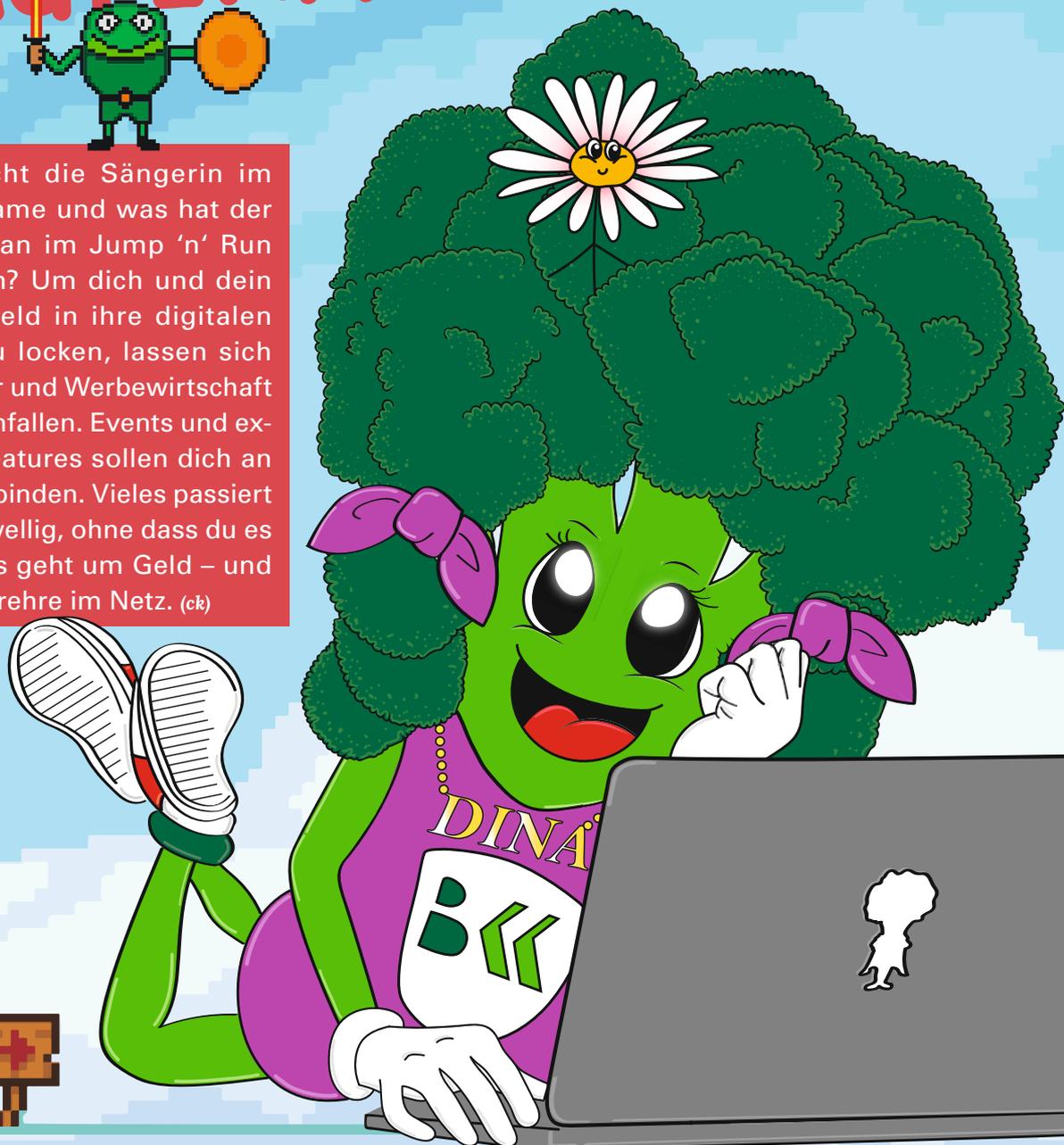


[bergische-krankenkasse.de/  
youtube](https://www.bergische-krankenkasse.de/youtube)

# Befrei dich vom Ingame-Kaufzwang



Was macht die Sängerin im Action-Game und was hat der Burger-Man im Jump 'n' Run zu suchen? Um dich und dein Taschengeld in ihre digitalen Welten zu locken, lassen sich Entwickler und Werbewirtschaft einiges einfallen. Events und exklusive Features sollen dich an das Spiel binden. Vieles passiert unterschwellig, ohne dass du es merkst. Es geht um Geld – und die Spielerehre im Netz. (ck)





Ein reales Konzert – im Action-Game? Pop-Queen Ariana Grande hat in Fortnite™ performt, Star-DJ Marshmello ebenfalls, der House-Star Deadmau5 auch. Er präsentiert sich außerdem in Grand Theft Auto (GTA) mit einem eigenen Radiosender und in mehreren weiteren Spielen mit seiner charakteristischen Deadmau5-Maske. Stars hautnah in deinem Game.

### Ist doch cool, oder?

Klar ist das cool. Exklusive Events, live zu Hause auf deinem Computer, in deinem Game – das kann ein echtes Highlight sein. Vor allem, wenn du es mit deinen Freunden zusammen erlebst. Es schadet aber auch nicht, ab und zu mal kurz zu überlegen: Warum machen die das?

### Popcorn, Skins und Helden im Game

So wie du dich zu Hause für eine Party anziehst, gehört auch der richtige Skin zur Ingame-Party dazu. Und das Popcorn. Oder wenn dein Marvel-Held aus dem Kinofilm das Spiel beherrscht: Dann fühlt es sich einfach gut an, die passenden Items dazu zu haben. „Die Spielehersteller haben das als große Einnahmequelle entdeckt“, sagt Lukas Richter, E-Sports-Experte der BERGISCHEN KRANKENKASSE.

### Jump'n'Run auf Burger und fritten

Manchmal funktioniert das indirekt. Zum Beispiel beim Burger-Maskottchen im Jump-and-Run-Spiel Subway Surfers. Den Burger-Man kannst du als Figur auswählen – eigentlich ganz witzig. Und dass er als Belohnung Burger und Pommes einsammelt, kostet dich auch nichts. Aber hat es dir nicht ein Lächeln entlockt, als du auf dem Schulweg bei dieser Fast-Food-Kette vorbeikamst? Genau darum geht es: Dass du die Marke sympathisch findest, weil sie in deinem Spiel präsent ist. Und dass du deswegen öfter mal vorbeischaust, um Burger mit Pommes zu essen. Die Burger-Marke soll dich an dein Lieblingsgame erinnern und umgekehrt.



Auch die virtuellen Outfits, Waffen und Items wollen mit echtem Geld bezahlt werden. Gefühlt ist das nicht viel. Vielleicht sogar ein Schnäppchen: Statt das echte Fußballtrikot deines Vereins für sagenhafte 80, 90 Euro zu kaufen, bekommst du es im Game für drei Euro. „Drei Euro klingt wenig“, meint dazu Lukas Richter. Der 26-Jährige ist selbst gefühlt schon immer ein leidenschaftlicher Gamer. „Aber das läppert sich. Drei Wochen später gibt es ein neues Trikot oder Item. Das will man dann auch haben.“ Die virtuellen Trikots der Bundesligavereine transportieren nicht nur deren Marke. Sie greifen auch soziale Themen auf, sei es die Regenbogenflagge oder „Say No To Racism“.

### Subtil, aber wirkungsvoll

Im Spiel laufen die Käufe nebenher, sie spielen gefühlt keine große Rolle. „Es wird einem nicht aufgezwängt“, meint Richter, „eher so als kleiner Nebeneffekt.“ Wer nicht viel zockt, unterschätzt die Wirkung der zugekauften Spielinhalte daher leicht. Viel-Spieler Lukas Richter dagegen sagt: „Bei den Spielen geht es inzwischen immer darum: Welches Outfit trägt man und welche Waffen hat man? Wie hebt man sich von den anderen ab? Das ist in den letzten zehn bis zwölf Jahren extrem geworden.“ Trotzdem gehören auch für ihn gekaufte Features zwingend dazu. Und das hat einen Grund.

### Kleider machen Siegerteams

„Der gibt Geld aus, der muss gut sein!“ – Status ist es, was zählt. Wer sich in exklusiven Skins und neuen Features zeigt, wird geradezu ehrfürchtig wahrgenommen. FIFA-Gamer Richter beschreibt: „Du bist nervös, du nimmst denjenigen anders wahr.“ Das kann schon mal das Spiel entscheiden. Es sei denn, du nimmst dir die Freiheit, dich von dem vermeintlichen Druck ganz einfach zu befreien. (ck)



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.

Erfinder der Telegrafie † 1872	▼	Gemisch bei der Bierherstellung	schweiz.: Gebiet	Anschrift	▼	Kfz-Z. Suhl	Abk.: par exemple	Hafenstadt in Israel	▼	fränkisch: Hausflur	▼	franz. Bildhauer (Auguste) † 1917
Schiedsperson	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Stadt bei Teheran	▶	▼	▼	mittel- u. west-europ. Strom	▶	○ 5	▼	▼	▼	Doppelspielart beim Tennis	▼	Stadt in Utah
Auszeichnungen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Berater des jap. Kaisers	▼	Abk.: Million	▶	○ 4	▼
▶	○ 3	▼	▼	Be-wohner eines Erdteils	▶	anderes Wort für Zocken	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: bestätigt	Vorsorge-untersuchung (engl.)	▼	enthalt-samer Mensch	▶	▼	▼	▼	▼	engl.: Tränen	▼	▼	Halbaffe
Sache, Angelegenheit (franz.)	▼	▼	▼	▼	▼	Fluoro-silikat (Kurz-w.)	▼	griech. Vorsilbe: fern	▶	▼	▼	▼
▶	○ 6	Hochland in Innerasien	▼	Abwesenheit von Gewalt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
volkst. Beiname Guevaras † 1967	▼	Vorna-me von Picasso † 1973	▶	▼	▼	▼	Sprung für 2	▼	ägyptischer Sonnengott	▼	▼	Cocktail ohne Alkohol
▶	▼	▼	▼	Blas-instrument	▶	Schlaf-erlebnis	▶	○ 2	▼	▼	▼	▼
gebän-derter Edelstein	▼	Vorsilbe: Nerven...	▼	Figur aus „Die Zauberflöte“	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
einzigste Ausfertigung	▶	▼	○ 7	▼	▼	▼	bejahrter Mann	▼	Seele (Philos.)	▼	▼	Fluss durch Paris
▶	▼	▼	▼	ugs. kurz für: Dokumenta-tion	▶	poln. Ha-fenstadt (landes-sprache)	▶	▼	▼	▼	▼	▼
musika-lisches Bühnenwerk	lat.: für, je	▼	dürr werden Abk.: Oktober	▶	▼	▼	▼	▼	frz.: und Wüste im Iran	▶	▼	▼
farbiger Kontrollabzug (engl.)	▶	▼	▼	▼	○ 1	oberital. Region (... Romagna)	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	schweiz.: Zuchtstier	▶	▼	▼	▼	▼
Maskotti-chen der BERG-SCHEN	▼	handeln	▶	▼	▼	österr.: Spachtel	▶	▼	▼	▼	○ 8	®

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

Lösung aus Heft 2/2022

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

(1-12) DURCHSTARTEN

WAS KOMMT?

# HIGHLIGHT – EINE KOOPERATION MIT BISS

Die BERGISCHE ist seit dem 1. September 2022 offizieller Gesundheitspartner der Kölner Haie. Wir sind die sportlichste Krankenkasse im Bergischen Land zwischen Solingen, Wuppertal und Köln. So liegt es nahe, dass wir kooperieren. Diese neue Partnerschaft hat einen starken lokalen Charakter. Wir sind beide in der rheinisch-bergischen Region verwurzelt. Der Eishockeyclub war zehn Mal deutscher Meister und ist einer der Top-Clubs Deutschlands. Sein Wohnzimmer ist die Kölner LANXESS-Arena. Die Haie begeistern Menschen, stiften Identität und sind aus der Region nicht mehr wegzudenken. Emotionen, Familie, Freundschaft, Leidenschaft und Liebe sind ihr Lebenselixier.

## Prävention und Gesundheitsförderung

Im Fokus der neuen Partnerschaft stehen Gesundheitsaktionen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Neben den Mitarbeitenden des Kölner Eishockeyclubs profitieren außerdem Fans und Netzwerkpartner vom Know-how der BERGISCHEN. Mit Informationsveranstaltungen und konkreten Tipps zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung möchte die BERGISCHE die Gesundheit der Teilnehmenden fördern. **(ha)**

Hier finden Sie laufend die aktuellen Informationen und Aktionen:

[bergische-krankenkasse.de/haie](https://bergische-krankenkasse.de/haie)



BrokkOli und Sharky sind schon Best Buddys auf dem Eis.

### Herausgeber

BERGISCHE KRANKENKASSE,  
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen,  
Telefon 02 12 22 62-0,  
[redaktion@bergische-krankenkasse.de](mailto:redaktion@bergische-krankenkasse.de)

### Verlag, Druck und Vertrieb

Druckhaus Fischer, Frank Fischer GmbH,  
Schallbruch 71, 42781 Haan,  
[www.fischer-druckhaus.de](http://www.fischer-druckhaus.de)

### Redaktion

Heike Ambaum Leitung (ha), Alf Dahl (ad),  
Michael Ganter (mg), Carolin Kubo (ck),  
Lilian Muscutt (lm)

### Produktion

Britta Stein

### Layout, Satz, Druckvorstufe

move elevator GmbH  
[www.move-elevator.de](http://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.





**Gutes gibt  
man gern  
weiter.**

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

Mit der BERGISCHE sind auch Ihre Freunde,  
Verwandten und Kollegen gut beraten.  
Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie mit  
20€ pro neu gewonnenes Mitglied:  
[bergische-krankenkasse.de/wechseln](https://bergische-krankenkasse.de/wechseln)

