

# BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN Krankenkasse, 1. Quartal 2022/Ausgabe 88



**SCHWERPUNKT**

## Auf Regen folgt Sonnenschein

Michael aus Krefeld auf  
seinem Pferd Pummelfee

### **Mein Herzstück**

Zurück ins Leben  
Seite 4

### **Aufgetischt**

Der zarte Fleischgenuss  
Seite 10

### **Streit**

Wie ein reinigendes Gewitter  
Seite 14

# INHALT



Auf Regen folgt Sonnenschein –  
mein Weg zurück ins Leben



## 10

**Aufgetischt**  
Low und slow –  
Grillen auf gesunde Art



## 12

**Trainiert**  
Laufen bei Gewitter –  
das sollten Sie wissen

## Seite 5

**Gesundheits-News**  
Fit werden und Freunde finden

## Seite 6

**Gefragt**  
Besondere Versorgung

## Seite 7

**Ausgezeichnet**  
Die BERGISCHE ist  
TOP-Krankenkasse

## Seite 8

**Im Schlaf liegt die Kraft**  
Mythos oder Wahrheit?  
Die neue Aufklärungskampagne  
der BERGISCHEN

## Seite 13

**App der Bergischen**  
App 2.0 – großes Update

## Seite 14

**Streit**  
Wie ein reinigendes Gewitter

## Seite 18

**eSports**  
Zurück zu Teamplay  
und Gemeinschaft

## Seite 19

**Social Media**  
Top 10 Inhalte

## Seite 20

**Brokk-Olis Spielwiese**  
Blitz, Donner,  
Sonnenschein

## Seite 22

**Rätsel**  
Bewegung fürs Gehirn

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wir alle hofften doch für das Frühjahr auf ein bisschen Normalität in Zeiten der Corona-Pandemie. Nun sind wir, mitten in Europa, mit Krieg konfrontiert.

Dieses Unvorstellbare versuche ich zu verarbeiten und zu verstehen, aber es gelingt mir kaum. Es erschüttert mich zutiefst, dass in unserer heutigen so aufgeklärten Zeit ein Krieg solchen Ausmaßes geführt wird. Ich fühle aufrichtig mit den Frauen, Männern und Kindern in den Krisengebieten. Gleichzeitig bin ich zutiefst dankbar dafür, nicht direkt selbst betroffen zu sein. Die Solidarität und Hilfsbereitschaft so vieler Menschen als Reaktion auf das Geschehen beeindruckt mich sehr.

Das Motto dieser Ausgabe lautet „Auf Regen folgt Sonnenschein“ - und manchmal folgt darauf wiederum ein Regenbogen. Er gilt als Symbol für Toleranz und Vielfalt. Werte und Maßstäbe, die uns bei unserer täglichen Arbeit leiten.

Vielen Artikeln geben wir ein BERGISCHES Gesicht. Es ist uns nach wie vor wichtig, dass Sie die Kolleginnen und Kollegen bei der BERGISCHEN kennenlernen. Hinter Paragrafen und Gesetzen arbeiten „echte“ Menschen für Ihre Anliegen. Manche erzählen sogar ihre Lebensgeschichte. So auch unser Titel-Model Michael Drese-Godek. Nach dem Lesen seines „Herzstücks“ bekam ich eine Gänsehaut.

Bildlich gesprochen kann ein Streit wie ein reinigendes Gewitter sein. In Zeiten der Pandemie sollten wir uns auch bei gegensätzlichen Auffassungen noch in die Augen schauen können. Das setzt Respekt vor der Meinung der anderen voraus. Experten geben Tipps, wie man „richtig streitet“.

Teamplay und Gemeinschaft sind Werte, die Kinder und Jugendliche so früh wie möglich erlernen sollten. Hier kommen wir unserer sozialen Verantwortung nach und erstatten die Kosten für diverse Feriencamps im Rahmen unseres FlexiBonus<sup>2</sup>. Sicherlich ist bei unseren Angeboten etwas für Ihre Kids dabei.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, wenn es uns auch zurzeit schwerfällt, einen „normalen“ Alltag zu führen.

Bleiben wir zuversichtlich.

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



Sabine Stamm:  
Auf Regen folgt  
Sonnenschein.

MEIN HERZSTÜCK

# Immer wieder zurück ins Leben

„Ich habe einige Leben hinter mir“, sagt Michael Drese-Godek. Der 55-jährige Krefelder arbeitet seit 2018 bei der BERGISCHEN und ist das Titel-Model dieser Ausgabe. Sein Lebensweg ist untrennbar mit seiner Krankheitsgeschichte verknüpft und gezeichnet von seinem unbedingten Willen zum Überleben.



Er hat sich privat und beruflich oft neu erfunden. Immer an seiner Seite waren seine Kinder und Enkel, sein Ehemann und engagierte Ärzte. Nicht zu vergessen: seine vierbeinigen Lebensbegleiter. Er ist seit frühester Kindheit leidenschaftlicher Reiter.

Michael Drese-Godek leidet unter HOCM (hypertrophe obstruktive Kardiomyopathie). Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des Herzmuskels. Das Hauptmerkmal ist die Verdickung in der Wand der

linken Herzkammer. Er hat die recht seltene erbliche Form der Herzmuskelhypertrophie. Die Diagnose seiner schweren Erkrankung wurde vor 12 Jahren von einem jungen aufmerksamen Mediziner in der Notaufnahme gestellt. Es folgten Jahre, in denen er mit Medikamenten seine Erkrankung therapierte. Dann wurde trotzdem seine Herzkammer doppelt so groß wie normal und die Ärzte im Krankenhaus haben deutlich auf seine ernste Situation hingewiesen. Sein Ehemann habe ihn daraufhin wochenlang zu Hause aufgepäppelt. Drese-Godek selbst hat sich mit viel Disziplin in seinen Alltag zurückgekämpft. Dazu ge-

hörte für ihn auch, schnellstmöglich in seinen Job zurückzukehren. „Zu Hause fühlt man sich krank.“

Dann ein neuer Wachstumsschub vor zwei Jahren. Da ist er schon Mitarbeiter bei der BERGISCHEN. „Keine zehn Schritte ohne Pause konnte ich laufen.“ Eine Verödung des krankhaft verdickten Herzmuskels, die sogenannte TASH-Behandlung, schlug nicht an, deshalb wurde er ein halbes Jahr später am offenen Herzen operiert. Dabei wurden von erfahrenen Kardiologen Stücke aus der Herzkammer herausgeschnitten und eine erweiterte linke Herzkammer neu hergestellt. Auch nach



dieser mehrstündigen OP wollte er nur eines: zurück in seinen Alltag. Und zwar so schnell wie nur möglich. Nach kurzer ambulanter Reha hat er wieder angefangen zu arbeiten und zu reiten. Der Job gibt ihm Struktur und Normalität und sein Pferd sei pure Erholung, versichert er. Drese-Godek ist Mitarbeiter im Team Ärztliche Behandlung. Durch seine diversen Aus- und Fortbildungen sammelte er umfängliche Erfahrungen. Er ist examinierter Altenpfleger, hat als Pflegedienstleiter gearbeitet und eine Umschulung zum Sozialversicherungsfachangestellten gemacht. Er kennt nicht nur die Gesetze, sondern weiß genau, wie Krankenhäuser oder Pflegeeinrichtungen arbeiten. Zudem war er Angestellter einer Firma, die sich um die Bearbeitung von Krankenpflegeanträgen kümmerte. Sein Rundumblick auf das Gesundheitssystem hilft ihm heute bei der Bearbeitung der Anliegen der Kunden der BERGISCHEN.

Auch im Reitsport kann er auf eine beachtliche Karriere blicken. Schon früh hat er eigene Pferde gezüchtet, war erfolgreicher Springreiter und Deutscher Vize-Meister im Horseball. „Das ist wie Basketball auf dem Pferd“, erklärt er. Nach Feierabend ist er heute so oft es geht in seinem Düsseldorfer Reitstall und glücklich, dass er nach der schweren OP schnell wieder in den Sattel konnte. Dort betreibt er Western Pleasure, eine Disziplin des Westernreitens.

**Wie sehen seine Zukunftspläne aus?**  
„Ich will leben.“ Gemäß seinem Lebensmotto „Qualität vor Quantität“ möchte er seinem Leben viel Leben geben. So plant er, nach seiner Berufstätigkeit ein Studium aufzunehmen und auch bewusst einmal allein mit einem Wohnmobil zu reisen. Um seine „Komfortzone zu verlassen“, wie er es erklärt. Denn sonst ist ja immer jemand an seiner Seite. Arztbesuche stehen regelmäßig auf dem Programm, Besuche der Familie und sein Ehemann. „Er hat mir schon mehrere Leben gerettet“, sagt er dankbar. **(ha)**



## FIT WERDEN UND FREUNDE FINDEN

„Fit and Fun“ heißt ein Projekt für Jugendliche in Solingen, die an Übergewicht leiden. 14- bis 18-Jährige trainieren im Fitnessstudio des Solinger Sportvereins WMTV und in der Turnhalle der Grundschule Scheidter Straße. Außerdem stehen Achtsamkeitsübungen und Ernährungstipps auf dem Programm. Der Spaß steht im Mittelpunkt. Schließlich entstehen Kontakte und Freundschaften. Wer an Übergewicht leidet, hat häufig mit sozialer Isolation zu kämpfen. Vor allem in Zeiten von Corona. Das Projekt haben der WMTV und das Sozialpädiatrische Zentrum am Städtischen Klinikum Solingen organisiert, finanziell ermöglicht von der BERGISCHEN KRANKENKASSE. Gemeinsam engagieren sich die Partner für Kinder und Jugendliche: „Fit and Fun“ folgt auf das Projekt für Grundschul Kinder „Fröhlich in Bewegung mit Kater Salabim“. Wer bei „Fit and Fun“ dazustoßen möchte, meldet sich bei SPZ-Psychologin Sandra Kratz:

[Kratz.Sandra@klinikumsolingen.de](mailto:Kratz.Sandra@klinikumsolingen.de)

Teilnahme kostenlos.

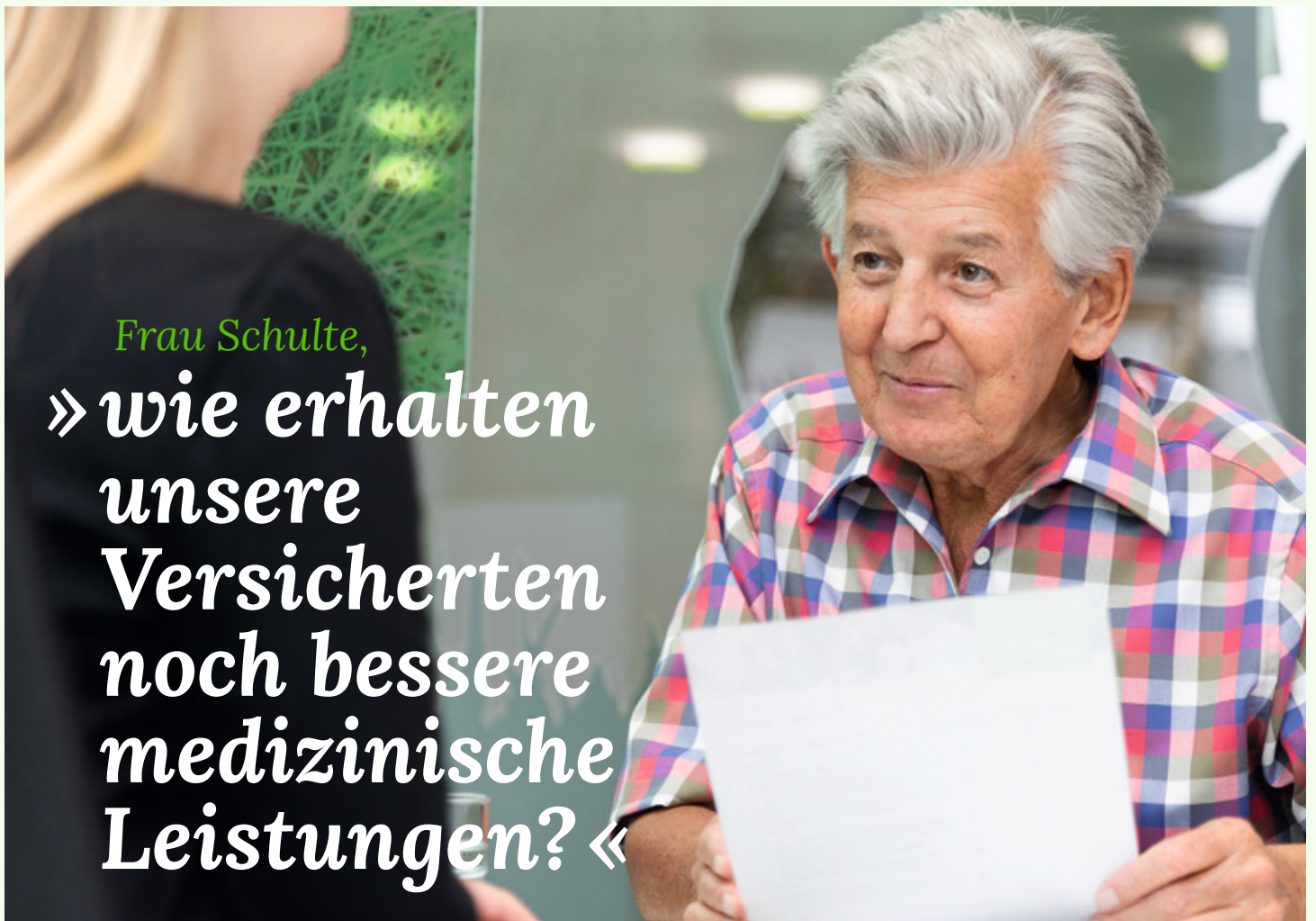


## AB INS FERIENCAMP

Auf Kids warten jedes Jahr tolle Feriencamps. Ob Fußball, Handball oder Beachvolleyball: Lass dir von Profis zeigen, was du mit dem Fußball anstellen kannst, zum Beispiel im STRASSENKICKER.CAMP, in der Fußballschule Grenzland, der Bayer-04-Fußballschule, der STANNO Fußballschule oder der Fußballschule Mittelpunkt. Die „Max Camps“ von Max Ramota sind bei handballbegeisterten Nachwuchswerferinnen und -werfern beliebt. Für Beachvolleyball-Anfängerinnen und -Anfänger geht's ab in den Sand mit „Beachplus“. Die BERGISCHE erstattet die Kosten für Partner-Camps im Rahmen des FlexiBonus<sup>2</sup> mit zweimal 280 Euro pro Jahr. Infos auf:

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





Frau Schulte,  
» wie erhalten  
unsere  
Versicherten  
noch bessere  
medizinische  
Leistungen? «



Tanja Schulte lotet Kooperationen aus, die den Kundinnen und Kunden Vorteile in Form besonderer Behandlungsprogramme bringen. Ihre Erfahrungen als Kundenberaterin bei der BERGISCHEN helfen ihr dabei, das zu finden, was den Versicherten nützt.

„Manchmal geht es noch ein bisschen besser. Weil wir uns für unsere Versicherten die optimale medizinische Versorgung wünschen, sind die Programme der sogenannten besonderen Versorgung ein tolles Werkzeug. Nach der früheren Bezeichnung ‚integrierte Versorgung‘ ist auch das Kürzel IGV noch verbreitet. Hier können wir als gesetzliche Krankenkasse unseren Leistungsumfang mitgestalten. Dafür suchen wir uns Partner, die unseren Kundinnen und Kunden bei bestimmten Diagnosen eine für sie maßgeschneiderte Behandlung anbieten. Sie bekommen dann schneller einen Arzt- oder OP-Termin und die Ärzte setzen besondere Behandlungsmethoden ein, die für den jeweiligen Patienten ideal sind. Dadurch können Krankenhausaufenthalte verkürzt oder

ganz überflüssig werden. Eine individuelle Vor- und Nachsorge verkürzt auch die Dauer der Arbeitsunfähigkeit, die Patienten steigen schneller wieder in ihren Alltag ein.

Um für eine bestimmte Diagnose besondere Behandlung in Anspruch zu nehmen, vereinbaren Sie einen Termin in der Praxis unserer jeweiligen Partner. In einem Vorgespräch stimmt der Arzt mit Ihnen die Behandlung ab, und Sie unterschreiben Ihre Teilnahmeerklärung. Dadurch können wir für Sie Kosten übernehmen, die Sie sonst als Privatleistung selbst tragen müssten. Für Sie als Versicherte ist das kostenlos und freiwillig.

Auch im Alltag bieten unsere besonderen Versorgungsprogramme Vorteile. Da gäbe es

beispielsweise das lokale Qualitätsnetzwerk solimed. Die angeschlossenen Solinger Fachärzte sind eng vernetzt. Durch einen systematischen Austausch stellen sie sicher, dass Doppeluntersuchungen vermieden werden, und stimmen die Behandlung eines Patienten aufeinander ab. Zähne, Kinder, Kinderwunsch – mit den Verträgen zur besonderen Versorgung können wir ganz unterschiedliche Bedarfe abdecken.“ (ck)

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



AUSGEZEICNET

# WIR SIND TOP!

Das sind erneut schöne Nachrichten. Die BERGISCHE erhält wieder das Siegel „TOP-Krankenkasse“. Wir alle sind begeistert über einen weiteren Sprung nach vorn. Ein toller sechster Platz von insgesamt 68 untersuchten Krankenkassen im diesjährigen Krankenkassentest. Die BERGISCHE Krankenkasse gehört damit zu den besten Deutschlands. Ein Erfolg, der uns darin bestärkt, für Sie, unsere Kundinnen und Kunden, jeden Tag den besten Service und die besten Leistungen zu bieten. Gemeinsam mit den Experten des unabhängigen Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI) untersuchte das Finanzmagazin Focus-Money regionale und bundesweite Krankenkassen. Ein Katalog aus über 400 Einzelfragen bildete die Grundlage für die Analyse, aus der hervorgeht, welche nach Meinung der Fachleute im Jahr 2022 die besten Krankenkassen sind. In fünf der elf getesteten Kategorien

erhielt die BERGISCHE die Bestnote „hervorragend“, in drei weiteren ein „sehr gut“. Zudem belegt die Sonderauszeichnung „Ausgezeichnete Leistungen“, dass die BERGISCHE nicht nur in einzelnen Bereichen heraussticht, sondern dass wir auch mit unserem Gesamtangebot überzeugen. Neben dem starken Platz sechs im Gesamtkassenvergleich können wir zudem stolz sein auf den Platz eins im Bereich „Digitale Leistungen“ und Platz zwei im Bereich „Bonus-/Vorteilsprogramm“. Focus-Money zeichnet uns im Jahr 2022 in den Kategorien „Digitale Leistungen“, „Bonus- & Vorteilsprogramme“, „Gesundheitsförderung“, „Service“ und „Zusatzleistungen“ mit dem höchsten Prädikat „hervorragend“ aus. In den Kategorien „Transparenz“, „Zahnmedizinische Versorgung“ und „Besondere Versorgung“ mit „sehr gut“. (ha)



# IM SCHLAF LIEGT DIE KRAFT



Schlaf empfinden viele Menschen als Zeitverschwendung, sagt Schlaftrainer Bjoern Steinbrink. Der Wuppertaler ist offizieller Schlafcoach des Handball-Erstligisten Bergischer HC. Im Interview erläutert er, warum wir unseren Schlaf mehr wertschätzen sollen, und gibt wertvolle Tipps.

## Welchem Schlafmythos begegnen Sie am häufigsten?

**Bjoern Steinbrink:** „Ich schlafe sehr gut, denn ich kann überall schlafen!“ Wenn sich damit jemand brüstet, erwidere ich: Leider irren Sie sich. Dass Sie überall sofort einschlafen können, ist ein deutliches Zeichen dafür, das Sie völlig übermüdet sind und Ihre Schlafqualität katastrophal ist. Der Glaube „Schlaf passiert einfach“ ist weitverbreitet. Wir messen ihm nicht den Wert bei, den unser Schlaf verdient. Ohne Regeneration, also die nötige Erholung, kommen wir im besten Fall nicht weiter, im schlimmsten Fall werden wir krank.

## Schlafen wir immer schlechter?

**Bjoern Steinbrink:** Ja, allerdings ist das schon länger der Fall. Unser modernes Schlafverhalten hat nichts mehr damit zu tun, wie uns die Evolution geprägt hat. Stellen Sie sich die Geschichte des Menschen als einen Jahresplaner vor. Erst am 31. Dezember um 18.23 Uhr ging das Licht an: Die Industrialisierung und die Erfindung des elektrischen Lichts haben Arbeitswelt und Alltag völlig verändert. Das ganze Jahr lang bleibt der Tag-Nacht-Rhythmus gleich. Am letzten Abend ändert er sich schlagartig.

Die Menschen sind heutzutage zu Uhrzeiten aktiv, zu denen sie früher selbstverständlich schliefen.

## Welche Rolle spielt die Digitalisierung?

**Bjoern Steinbrink:** Die Digitalisierung hat die Arbeitswelt und unseren Alltag extrem beschleunigt. „Wenn du schläfst, bist du nicht wirtschaftlich“: Von allen Seiten prasselt diese Botschaft auf uns ein. Smartphones lenken uns permanent ab, geben uns das Gefühl, nur wenn wir wach und aktiv sind, etwas zu leisten, etwas wert zu sein. Schlaf wird leider oft als Zeitverschwendung empfunden.

## Wir unterschätzen also unseren Schlaf?

**Bjoern Steinbrink:** Ja. Unsere Vorfahren hatten nach einem Stressreiz eine Regenerationsphase. Wir haben deutlich mehr „Säbelzahniger“ im übertragenen Sinn – Autolärm, Sirenen, Push-Benachrichtigungen, Fernseher. Die Stressreaktionen im Körper sind

die gleichen geblieben. Zu viele chronische Alarmreize, gleichzeitig zu wenig Regeneration. Das trägt zu Erkrankungen bei, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs. Schlaf passiert nicht einfach so. Wir brauchen qualitativ hochwertigen Schlaf, um uns ausreichend zu regenerieren. Für ihn sollten wir Gutes tun.

## Was können wir tun für einen gesunden Schlaf?

### Rhythmus

Unser Körper freut sich über Regelmäßigkeit, also über festgelegte Uhrzeiten zum täglichen Aufstehen und Zubettgehen. Wenn ich irgendwann aufstehe und irgendwann ins Bett gehe, hat das einen schlechten Einfluss auf die Schlafqualität.

### Rituale

Tägliche Rituale am Morgen und am Abend. Nutzen Sie die ersten 90 Minuten nach dem Aufstehen dazu, langsam hochzufahren. Vermeiden Sie Stressreize. Essen Sie Frühstück und Abendbrot zu festgelegten Uhr-





- Bjoern Steinbrink ist zertifizierter Schlafberater. Der Mitgründer des „Careholdervalue-Instituts für Schlaf- und Regeneration“ ist offizieller Schlafcoach des Handball-Erstligisten Bergischer Handball-Club 06 (BHC).
- Der Wuppertaler bietet Kurse und Coachings an. FIT FOR SLEEP heißt das 95-tägige, wissenschaftlich validierte Schlaftraining mit zehn Kurseinheiten – für Gruppen oder Einzelpersonen.
- Steinbrink leitet derzeit zwei Online-Projekte in Wuppertal, die von der BERGISCHEN finanziell unterstützt werden. Sie richten sich gezielt an Sporttreibende. Im Leichtathletik-Zentrum (LAZ) trainieren Leistungssportler und -sportlerinnen ihren Schlaf, im Hardt Tennis Club 1911 (HTC) kommen die Teilnehmenden aus dem Breitensport.

[derschlaftrainer.de](http://derschlaftrainer.de)

zeiten und in Ruhe. Ideal sind 15 bis 20 Minuten, damit der Körper Energie tanken kann. Aber auch wenn es nur fünf Minuten sind: nur sitzen und essen. Handy aus. Fahren Sie sich abends 90 Minuten runter, bevor Sie zu Bett gehen. Wenn Sie Rituale wiederholen, fängt der Körper an, zu einer bestimmten Uhrzeit Schlafhormone auszuschütten. Wir können uns programmieren.

#### Sport zu später Uhrzeit meiden

Sport wirkt sich zu später Uhrzeit schlecht auf den Schlaf aus. Legen Sie Ihre Einschlafzeit fest und ziehen Sie 180 Minuten ab. In den 180 Minuten stecken zwei Zyklen: 90 Minuten ohne Belastung und weitere 90 Minuten, um zur Ruhe zu kommen. Dann kann vor allem ein moderates Training im niedrigen Pulsbereich am Abend an der frischen Luft wohltuend sein.

#### Schlafzimmer als „Höhle“

Auch wir modernen Menschen brauchen unsere „Höhle“. Lassen Sie im Schlafzimmer keine Kartons, keine Wäsche, die Sie noch falten möchten, rumliegen. Auf die Lichtverhältnisse achten: Erhält unser Körper hohe Blau-Anteile, denkt er, es ist Tag. Der Körper bekommt nicht genug Melatonin. Nachttischlampe? Okay. Geräte abschalten, die Licht erzeugen, wie Mehrfachsteckdosen. Wer auf einen Fernseher im Schlafzimmer nicht verzichten möchte, sollte das LED-Licht abdecken. Das kann sonst nachts den Schlaf rauben. Timer nutzen, um den Fernseher nicht mitten in der Nacht ausschalten zu müssen.

#### Am Abend Fiktion statt Realität

Achten Sie darauf, was Sie sich vor dem Schlafengehen im Fernsehen anschauen, mit welchen Themen Sie sich beschäftigen: Krimi, Nachrichten oder Talkshow sind nicht zu empfehlen. Sie beschäftigen einen nachhaltigen. Lieber Science-Fiction oder Fantasy.

#### Was sollten Sporttreibende wissen?

Bjoern Steinbrink: Sporttreibende unterschätzen häufig den Stress, den intensive Belastung im Körper auslöst. Die Regeneration und den Trainingseffekt im Schlaf lassen sie oft außer Acht. Dabei trainieren sie während der Regeneration mehr als im Sporttraining. Ziel des Schlaftrainings FIT FOR SLEEP ist unter anderem, dass

nächtliche Regenerations-, Reparatur- und Wachstumsprozesse ungestört ablaufen. Man wird weniger anfällig für Verletzungen. Die Muskulatur erholt sich besser, die Koordinationsfähigkeit nimmt zu.

#### Müssen wir nicht auch unseren Lebensstil ändern, um besser zu schlafen?

Bjoern Steinbrink: Ich möchte niemandem vorschreiben, wie er sein Leben umkrempeln soll. Es ist ein großer Schritt, wenn man erkennt, dass der eigene Schlaf wichtig ist. Fünf dauerhafte kleine Veränderungen können viel bewirken. Das Smartphone beim Essen auszuschalten ist ein guter Anfang. Sie haben Ihren Körper über Jahre so programmiert, wie er heute ist. Geben Sie ihm Zeit, ein paar Schritte zurückzugehen. (lm)

#### #tuesfürdich

Das Internet ist voll mit Tipps für ein gesünderes Leben. Darunter mischen sich allerdings Wundertipps, falsche Versprechungen und Mundpropaganda. Unsere Aufklärungskampagne „Tu es für dich“ klärt über Gesundheitsmythen auf und erläutert, was davon wissenschaftlich der Wahrheit entspricht und was ins Reich der Mythen gehört. Im zweiten Quartal 2022 beschäftigen wir uns mit Mythen rund um das Thema Entspannung.

#### Wahr oder falsch?

„Acht Stunden Schlaf sind optimal.“

„Yoga-Kurse sind Esoterik-Quatsch.“

Antworten finden Sie auf

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



SLOW-GRILLEN:

# Die zarte Seite des Fleischgenusses

Marcel Kowalski leitet das Team Fortschritt der BERGISCHEN: eine Art Think-Tank im Haus, dessen Digital-Spezialisten immer die Nase am Ball der neuesten technischen Innovationen haben. Leser unseres Kundenmagazins haben Kowalski schon als Imker kennengelernt. Sein anderes Hobby ist das Grillen. Dabei lässt er sich Zeit: Kowalski schwört aufs Slow-Grillen. Dafür verwendet er auch gern mal den heimischen Honig. Sie nehmen Mineralien, Vitamine und Nährstoffe damit auf und tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

**M**editativ, schonend, gesünder: Das ist Low-and-slow-Grillen. Was hinter dem feurigen Trend steckt, klingt zunächst mal abgedreht: Ein Fleischstück gart bei niedriger Temperatur neben der Flamme, und zwar bis zu 24 Stunden lang. Überraschenderweise geht das sogar mit einfachem Equipment wie dem guten alten Kugelgrill. Marcel Kowalski, IT-Manager der BERGISCHEN, Imker, Familienvater und Grillfan, verlässt sich auf seinen Gasgrill und schaut nur ab und zu auf dem Smartphone nach, ob das Fleisch schon gar ist. Denn des Pudels Kern steckt beim Slow-Grillen mitten im Fleisch: das Thermometer, über das die Kerntemperatur überwacht wird. Kowalski empfängt die Daten daraus via WLAN oder App. Mit dem Thermometertrick wird die unglaubliche Zeitspanne von einem Tag Garzeit dann doch auf die Minute präzise: Genau dann, wenn im Fleisch eine bestimmte Kerntemperatur erreicht

ist, ist das Grillgut gar. Dann muss es vom Feuer, noch eine Weile ruhen, damit sich die Fleischsäfte wieder gut verteilen. Und dann ist es Zeit für die ultimative Geschmacksexplosion. Slow-Grillen ist die zarteste Versuchung, seit unsere Urahnen gegartes Fleisch entdeckten. Oder, in Kowalskis Worten: „Das Ergebnis ist ganz anders, als wenn man das Fleisch kurz grillt. Diese Zartheit kriegt man so nicht hin.“ Ganz plastisch heißt das für ihn: „Bei unserem Slow-Spareribs-Rezept kann man nach 18 bis 24 Stunden den blanken Knochen aus dem Fleisch ziehen. Und der Geschmack ist noch mal besser als normale Spareribs.“ Spareribs, Pulled Pork und Beef Brisket: Das sei die „heilige Dreifaltigkeit des Grillens“, scherzt er.

Gesünder als konventionelles Grillen ist die langsame Variante auch. Weil das Fleisch indirekt gart, neben der Flamme, entstehen weniger verbrannte Stoffe.

Über der Flamme liegt das Fleisch höchstens mal für ein paar Minuten, um Röstaromen oder eine Kruste zu bilden. Nach Kowalskis Erfahrung fließt zudem beim Slow-Grillen mehr Fett aus dem Fleisch heraus, besonders wenn es sich um fettreiche Fleischsorten handelt.

Kowalski und seine Frau haben noch eine leckere Leidenschaft: den Honig der eigenen Bienenvölker, von denen zwei ebenso bei der BERGISCHEN „arbeiten“ wie sie selbst. Verbinden sie beides? „Ja, wir nutzen auch gern unseren Honig beim Grillen“, bestätigt der IT-Manager. „Wenn wir die Grillsauce selbst machen, kommt er da hinein. Oder wir nutzen ihn zum Glasieren bei Beef Brisket, Lachs oder Spareribs. Auf den Lachs kann man den Honig auch pur streichen und karamellisieren lassen.“ Noch ein paar frische Kräuter drüber und dann servieren: Mmmh, lecker! (ck)



## Langsam und so lecker

Beim Low-and-slow-Grillen bleibt das Fleisch über Stunden neben der Flamme liegen. So gart es schonend auf den Punkt. Im Ergebnis locken butterzartes Fleisch und unvergleichliche Geschmackserlebnisse. Marcel Kowalski, IT-Chef der BERGISCHEN, verrät seine Lieblingsrezepte.

### Spareribs mit BBQ-Honig-Glasur

(in Anlehnung an die 3-2-1 Ribs von BBQPit)

#### Zutaten

(2 Portionen)  
1-2 Rippen  
je Person  
Magic Dust Rub  
(Fertigmischung aus dem Handel oder selbst zusammengestellt, s. Kasten)  
BBQ-Sauce  
Apfelsaft (0,5 bis 1 Liter, je nach Menge der Ribs)  
flüssiger Sommerblütenhonig, bei uns aus eigener Ernte  
Räucherchips (Walnussholz)

#### Zubehör:

1. Gasgrill, alternativ Kugelgrill mit Grillrost (Minionring-Methode)
2. Vakuumierer oder große Gefiertüte mit Verschluss
3. Sparerib-Halter zum vertikalen Garen (ich nutze einen Edelstahl-Tellerhalter)
4. Räucherröhre oder Räucherbox

#### Zubereitung:

3 Stunden im Rauch räuchern (indirekte Hitze, etwa 120 Grad)  
2 Stunden weitergrillen: Fleischschale mit Apfelsaft füllen, darauf mit Alufolie überzogener Grillrost, darauf die Ribs  
1 Stunde „lackieren“: weitergrillen und Ribs dabei regelmäßig mit BBQ-Sauce und Honig einpinseln (moppen)

#### Magic Dust BBQ Rub

8 Teile Paprikapulver (edelsüß)  
4 Teile Salz  
4 Teile Puderzucker  
2 Teile Senfpulver (gelb, gemahlen)  
4 Teile Kreuzkümmel (gemahlen)  
2 Teile schwarzer Pfeffer (gemahlen)  
2 Teile Cayennepfeffer (gemahlen)  
4 Teile Knoblauchpulver



#### Verlosung

Honig ist so lecker wie vielseitig. Was zaubern Sie damit? Schicken Sie uns Ihr liebstes Rezept mit Honig. Unter allen Einsendern verlosen wir 10 Gläser echten BERGISCHEN-Bienenhonig.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz finden Sie unter:

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



### Lachsseite auf Holzplanke gegart

#### Zutaten

1 ganze Lachsseite

#### Marinade:

2 EL Senf  
2 EL flüssiger Sommerblütenhonig  
etwas Dill  
eine kleine Knoblauchzehe (zerdrückt)  
1 TL Pfeffer (schwarzer Pfeffer, Kampot-Pfeffer oder Cayennepfeffer)  
250 ml Rapsöl  
2 EL Orangen- oder Limettensaft

#### Zubehör:

Holzplanke (Zedernholz, unbearbeitet) in passender Größe, vorher mindestens zwei Stunden gewässert

#### Zubereitung:

Marinade herstellen  
Lachsseite auf die gewässerte Zedernholzplanke auflegen und mit der Marinade bestreichen

Planke (mit dem Lachs) auf die Flamme legen, bis sich Rauch bildet (etwa 10 Minuten). Anschließend die Holzplanke von der direkten Hitze nehmen und bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad neben der Flamme weitergrillen. Das dauert noch mal 10-12 Minuten. Dabei kann die Marinade nochmals aufgestrichen werden.

Mit einem schönen Salat oder einem guten Baguette servieren.

# LAUFEN MIT BLITZ UND DONNER?

**Zuallererst die wichtigste Nachricht:** Menschen sind glücklicherweise komplett wasserdicht. Regen macht beim Laufen also grundsätzlich gar nichts aus. Wichtig ist nur das Thema Wärme, weil Wasser euch viel besser kühlt (kennt man von heißen Sommerläufen), nur eben auch auskühlt (kennt man eher aus dem Winter und schmutzigem Frühling und Herbst). Blitz und Donner sind eine andere Hausnummer und nicht so einfach wegzulächeln. Daher hier unsere 5 Fakten und Tipps, wenn euch der Donnergott überrascht:

## Bäume bieten Schutz

Nein. Einfach nur nein. Schon aus Prinzip wiederholen wir hier jetzt nicht das Sprichwort mit den Eichen und Buchen, weil Bäume einfach keine gute Idee sind. Blitze mögen Bäume. Außerdem sind Wind, Äste und Baumstämme je nach Art und Umfang keine gute Kombi für euch. Also: Meidet Bäume und raus aus dem Wald.

## Ohren auf

Zwischen Blitz und Donner vergehen ein paar Sekunden? Wenn ihr die Zahl der gemessenen Sekunden (Tipp: Fitnesstracker!) durch 3 teilt, verrät euch das die Entfernung in Kilometern. Bei 15 Sekunden ist das Gewitter also noch 5 Kilometer weit weg. So könnt ihr die Sache immerhin besser einschätzen.

## In die Hocke gehen

Okay, optimal ist bei Gewitter ein geschlossenes Gebäude oder Auto. Im Freien ist im Ernstfall die Hocke euer Freund, idealerweise in einer natürlichen Bodensenke und mit so wenig Kontakt zum Boden wie möglich. Das reduziert die Gefahr für euch erheblich.

## Raus aus dem Wasser, rein ins Auto

Schwimmen und Segeln ist bei Gewitter lebensgefährlich, ein Auto eine sichere Zuflucht. Alternativ tut es auch eine Schwebbahn (Wuppertal!), ein Trolleybus (Solingen!), Flugzeug oder Zug. Grund: Elektrische Ströme fließen an der Außenseite metallischer Körper herum, ohne Effekt auf das Innere, Stichwort faradayscher Käfig.

## Weg von Metall

Golfschläger, Wanderstöcke, Karabiner oder die nette Straßenlaterne von nebenan: alles keine gute Idee. Gilt auch für einen Regenschirm. Und wer gern Metal hört, der verschiebt Metallica und Iron Maiden lieber auf einen anderen Zeitpunkt, um die Ohren für Tipp 2 frei zu haben. Und vermeidet so quasi auch Megadeth, Slayer und Judas Priest in eigener Sache ... (ad)



# WIE LÄUFT'S?



## AUF REGEN FOLGT SONNENSCHNEIN

Wer kennt es nicht? Yin und Yang, Ebbe und Flut, Tag und Nacht, die helle und die dunkle Seite der Macht: Unser Leben ist voller vermeintlicher Gegensätze. Wahrscheinlich diese Art, die sich anziehen und zusammengehören. Beim Sport ist es nicht anders. Einatmen, ausatmen. Systolischer und diastolischer Blutdruck. Start und Ziel.

Das ist eine gleichermaßen naheliegende, fundamentale und entlastende Erkenntnis. Denn beim Sport trägt sie euch über die Halbzeit beim Halbmarathon, beim Hanteltraining, beim Hallenfußball und bei der Hula-Hoop-Meisterschaft. Sportlich interpretieren wir das mit dem Regen und Sonnenschein in der Sport-Edition also so: Der Schmerz geht, der Stolz bleibt.

(ad)

**Sportliche Grüße**  
Alf & Lukas



WWW – WAS WIRD WICHTIG?

# DIGITALE ERFOLGS- GESCHICHTE:

## BERGISCHE Service-App 2.0

Tschüss, Papierkram! Mit unserer App stecken Sie unseren Service in die Hosentasche. Schnell, sicher und smart: Senden Sie uns zum Beispiel Rechnungen oder alle anderen Dokumente einfach digital. Fotografieren – und fertig! Oder checken Sie Ihren FlexiBonus<sup>2</sup>-Punktestand jederzeit live. Einfacher geht es nicht.

## App 2.0 – Großes Update inklusive vieler Neuerungen

**M**it bald 25.000 Installationen ist die App ein riesiger Erfolg bei unseren Versicherten. Das freut uns sehr! Jetzt haben wir Ende letzten Jahres die App mit einem großen Update für Sie noch besser gemacht: inklusive frischem Design und mehr Bildern. Mit einer verbesserten Bedienung für große und kleine Smartphone-Daumen. Und mehr Infos, Links und Features der BERGISCHEN, wie die neue Suchfunktion für Hilfsmittel-Partner oder der Vorsorge- und Impferinnerungsservice.

**Digitales Nachrichtenpostfach** – macht Ihr Smartphone zum digitalen Briefkasten. Besonders beliebt bei unseren Versicherten, weil extrem nützlich: Das digitale Nachrichtenpostfach spart Ihnen und uns lange Postwege. Einfach aktivieren, und „App sofort“ wird Ihr Smartphone zum digitalen Briefkasten. Kostet kein Porto, funktioniert im Nullkommantix und schont noch die Umwelt. Haben Sie das Nachrichtenpostfach noch nicht aktiviert? Einfach unter dem Menüpunkt -> Postfach und -> Datenschutzcenter die Freigabe für das „Elektronische Postfach“ aktivieren - und App geht die Post.

### Neu dabei? Jetzt starten!

Wenn Sie die App bereits nutzen, profitieren Sie vom Update der App auf die Version 2.0 automatisch. Falls Sie die App noch nicht installiert haben: Auf [bergische-krankenkasse.de/app](http://bergische-krankenkasse.de/app) finden Sie alle Infos und Links zum Download in den App-Stores von Apple und Google. Einfach installieren, einmalig registrieren und kurz darauf von allen Vorteilen profitieren.

### Zufrieden? Jetzt bewerten!

Happy mit der App? Dann schenken Sie uns doch eine 5-Sterne-Bewertung bei Google oder Apple im App-Store. Haben Sie Fragen, Feedback oder benötigen Sie Hilfe? Schicken Sie uns einfach eine Nachricht an [app@bergische-krankenkasse.de](mailto:app@bergische-krankenkasse.de)



# Ein Streit ist wie ein reinigendes Gewitter

Wenn Türen knallen, Teller unfreiwillig das Fliegen lernen und Stimmbänder gewaltige Oktavenhöhen erreichen, dann streiten wir. Stimmen Sie dieser Aussage zu? Nun ja, es geht auch anders und sollte in der Regel auch anders vonstattengehen. Doch gesittetes und respektvolles Streiten will gelernt sein, um voreinander die Achtung zu wahren – egal, ob im privaten, beruflichen oder öffentlichen Kontext. Christina Kuhnert, Dipl.-Sozialarbeiterin, Moderatorin und Teamcoachin und Holger Berg vom Diakonischen Werk Solingen schildern, wie man auf Augenhöhe miteinander streitet, die Meinungen anderer respektiert und auch in Zeiten der Pandemie gegenseitigen Respekt vorlebt.






**E**rinnern Sie sich an Ihren letzten Streit? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Waren Sie wütend? Traurig? Ängstlich? Zornig? Eines können wir Ihnen versichern: Es hat Sie emotional nicht kaltgelassen. Das liegt am Sympathikus bzw. an unserem sympathischen Nervensystem, das schon in der Steinzeit unser Überleben gesichert hat. Es steuert im Körper die Kampf- und Flucht-Reaktionen und hilft dabei, uns auf gefährliche Situationen vorzubereiten. Natürlich lässt sich ein Streit unter Freunden nicht mit einem Säbelzahn tigerangriff vergleichen. Aber unserem Gehirn fällt es schwer, in solchen Situationen zu differenzieren. Angespannte Muskeln, Adrenalinausschüttung, erhöhte Herzfrequenz – auf Wiedersehen Gelassenheit, willkommen Kampfmodus. Ist Streit also etwas per se Schlechtes? Sollten wir vermeiden, in Streitsituationen zu kommen? „Nein, auf keinen Fall. Für mich ist ein Streit in erster Linie ein Austausch unterschiedlicher Standpunkte und deshalb ist es wichtig, dass wir von Zeit zu Zeit streiten und unsere Meinungen kundtun. Nur so lernen wir, uns mit anderen Haltungen auseinanderzusetzen und unsere eigene Wahrnehmung gespiegelt zu bekommen“, sagt Christina Kuhnert.

### **Respektvolles Streiten will gelernt sein**

Doch wie gelingt es, gesittet und fair miteinander zu streiten, wenn die Emotionen eine so wichtige Rolle einnehmen? „Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass es in unserer Kommunikation eine Sach- und Beziehungsebene gibt. Die Frage, die man sich beim Streiten also stellen muss, ist:

Weiß mein Gegenüber, dass es mir gerade nur um das Problem bzw. um die Sache geht oder bezieht er meine Aussagen auf sich und denkt, ich diskreditiere ihn als Person? In solchen



Momenten kann es hilfreich sein, die Argumente meines Gegenübers laut zu wiederholen, um Missverständnissen vorzubeugen und zu reflektieren, warum mein Gegenüber sich gerade so verhält“, sagt Holger Berg. Darüber hinaus spielt der Ort des Streitgesprächs eine nicht unwichtige Rolle. „Mal eben zwischen Tür und Angel eine Diskussion mit dem Chef anzetteln ist keine gute Idee. So etwas sollte immer unter vier Augen stattfinden und argumentativ gut vorbereitet sein“, führt Berg weiter aus. Ein Klassiker in der Kommunikationspsychologie ist die sogenannte Ich-Botschaft. Sie hilft, in Auseinandersetzungen die eigenen Bedürfnisse zu verdeutlichen. „Es ist ein Unterschied, ob ich sage: ‚Jedes Mal kommst du zu spät zu unserer Verabredung‘ oder ob ich sage: ‚Wenn du jedes Mal zu spät zu unserer Verabredung kommst, habe ich das Gefühl, dir nicht wichtig zu sein‘“, erklärt Kuhnert. „Mithilfe der Ich-Botschaft kann man seinem Gesprächspartner die eigene

Gefühlswelt viel deutlicher widerspiegeln, ohne vorwurfsvoll zu klingen“, so Berg. „Gestik und Mimik darf man ebenfalls nicht unterschätzen. Fehlender Blickkontakt und verschränkte Arme signalisieren eine innere und sichtbare Abwehrhaltung. Das erweckt nicht den Eindruck, den Konflikt lösen zu wollen oder zu können“, sagt Kuhnert. Ein generell erhöhtes Konfliktpotenzial sieht Holger Berg in den Familien seit Beginn der Pandemie: „Corona und die damit verbundenen Begleitumstände wirken wie ein Brennglas. Konflikte treten viel schneller an die Oberfläche. Da gilt es für uns, in der Familienberatung, neue Lösungsstrategien zu entwickeln. Mitunter hilft es bereits, wenn Kinder in Gegenwart der Eltern ihre Sicht der Dinge beschreiben.“

### **Streitkultur im virtuellen Raum**

Auch im Internet lässt sich in Zeiten der Corona-Pandemie eine zunehmend aggressive Streitkultur beobachten. In Foren oder in Social-Media-Kommentaren erscheint ein sachlicher und konstruktiver Austausch z. B. über das Thema Impfen häufig nicht möglich. „Die Anonymität im Netz und die Distanz von Adressaten und Empfänger sind ein gravierendes Problem, Beleidigungen und Hetze die Folge“, schildert Kuhnert. „Mir fällt im Netz verstärkt auf, dass mehr übereinander als miteinander geschrieben wird. Da muss man aufpassen und sich auch mal



#### **Holger Berg**

· Dipl.-Sozialpädagoge  
· Systemischer  
Familietherapeut (DGSP)  
· tätig im Diakonischen  
Werk des Evangelischen  
Kirchenkreises Solingen

[diakonie-solingen.de](http://diakonie-solingen.de)







### Christina Kuhnert

- Dipl.-Sozialarbeiterin
- Systemischer Coach für Teams, Fach- und Führungskräfte aus sozialen Organisationen
- Workshop-Moderatorin

Überblick über die Dienstleistungen unter:  
[christina-kuhnert.de](http://christina-kuhnert.de)



mit einem Kommentar dagegen positionieren, um den nötigen Respekt einzufordern." In vielen Diskussionen zeichnen Impfgegner und Impfbefürworter sich durch eine Streitkultur aus, in der sowohl im privaten als auch im virtuellen Raum die Argumente des anderen schwer anzunehmen sind. „Jedes Verhalten hat einen Grund bzw. eine Ursache. Wenn man sich das von Zeit zu Zeit bewusst macht, kann man eines Tages wieder den Menschen, seine Ängste und seine Sorgen in den Blickpunkt rücken und den emotionalen Druck aus der ganzen Debatte nehmen“, bilanziert Berg hoffnungsvoll.

### Emotionen kanalisieren

Nach einem Streit müssen Emotionen kanalisiert und entladen werden. Dabei reagiert jeder Mensch anders. Der eine muss erst einmal eine Runde um den Block gehen, der andere bekommt einen Lachanfall und manche Paare landen wiederum wortwörtlich im Bett. Insbesondere der Versöhnungssex ist aus romantischen Komödien nicht mehr wegzudenken und auch im echten Leben in vielen Haushalten gängige Praxis nach einem Streit. „Versöhnungssex ist ein Zeichen dafür, dass man Körper und Seele wieder in Einklang bringen will, denn Streiten ist emotional und seelisch sehr anstrengend. Wir suchen also unmittelbar nach einem zermürbenden Streit wieder die Nähe zu unserem Partner/unsere Partnerin“, erklärt Kuhnert. Darüber hinaus ist es gesund, seine Bedürfnisse zu äußern. Unterdrückte Gefühle, angestaute Wut oder die Angst vor Ablehnung können auf Dauer krank machen. Sie ergänzt: „Miteinander zu sprechen ist das Allerwichtigste, nicht nur in Streitsituationen. Aber ein Streit ist manchmal wie ein reinigendes Gewitter – und das auf vielen Ebenen.“ (mg)





# ZURÜCK ZU TEAMPLAY UND GEMEINSCHAFT

Die Corona-Pandemie hat unseren Alltag und besonders die Lebensumstände von Kindern und Jugendlichen verändert. Viele leiden an sozialer Isolation oder Übergewicht durch mangelnde Bewegung. Mit unserem Engagement im eSport knüpfen wir genau dort an: Wir begeistern Gleichaltrige für das gemeinsame Zocken und schaffen damit ein soziales Netzwerk, in dem sie sich austauschen und ihre Fähigkeiten und Interessen ernst genommen werden. Darüber hinaus zeigen wir ihnen auf, wie sie ihre Leistung an der Konsole mit einem sportlichen und gesundheitsbewussten Verhalten nicht nur konstant abrufen, sondern auch signifikant verbessern können.

**U**nter dieser Prämisse findet in der ersten Sommerferienwoche das erste „Fortnite Ferien-camp Duisburg - #gesunderesport“ im Jugendzentrum Rumeln statt. Lukas Richter (BERGISCHE KRANKENKASSE), Lukas Gennrich (PhysioRange) und Ina Buchberger (Jugendzentrum Rumeln) verfolgen gemeinsam mit dem Camp das Ziel, Kinder (12-16 Jahre) in ihrer Lebenswelt abzuholen und ihren Blick für die eigene Gesundheit

zu schärfen. Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wartet ein einwöchiges abwechslungsreiches Programm, das den Spagat aus gesundem Gaming und sportlicher Aktivität schafft. Neben einem gesunden Frühstück und sportlichen Einheiten neben der Konsole stehen fachliche Gespräche mit ausgebildeten Sportpsychologen, Physiotherapeuten und professionellen eSportlern auf dem Plan. (mg)

Weitere Infos zum Ferien-camp finden Sie in Kürze auf:  
[bergische-krankenkasse.de/  
esports](https://bergische-krankenkasse.de/esports)



**Sie haben Fragen?**  
Mailen Sie uns gern an:  
[esports@bergische-krankenkasse.de](mailto:esports@bergische-krankenkasse.de)

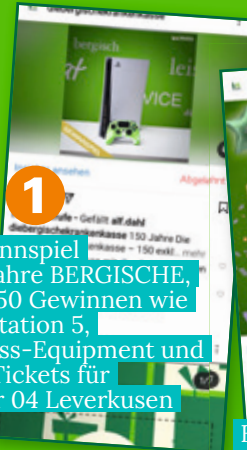
# Jetzt kostenfrei abonnieren

Immer mehr Menschen folgen uns bei Instagram & Co. Unser absolut schnelles Medium für euch, besonders für Neuigkeiten aller Art: Zu unseren Leistungen, Services, Extras und Auszeichnungen. Und auch Heimatliebe und Spaß kommen nicht zu kurz: Tägliche Updates für Sportler, Familien, Gamer & Menschen aus unserer Region. Oft mit einem Blick hinter die Kulissen. Kostenfrei und handgemacht mit Herz. Noch nicht abonniert? Let's go!

Unsere  
aktuellen

## Top 10

Inhalte



1

Gewinnspiel  
150 Jahre BERGISCHE,  
mit 150 Gewinnen wie  
Playstation 5,  
Fitness-Equipment und  
VIP-Tickets für  
Bayer 04 Leverkusen



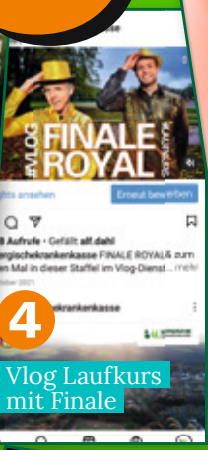
2

Bestes  
Bonusprogramm  
Deutschlands bei  
der BERGISCHE



3

Brückensteig  
Film & Trailer



4

Vlog Laufkurs  
mit Finale



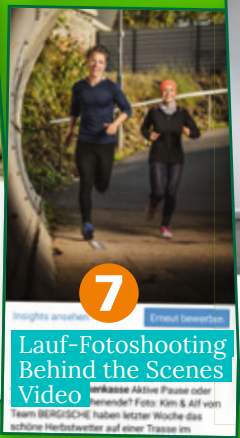
5

Valentinstag  
Gewinnspiel



6

eSports: Infos zu  
Gaming & Gesundheit



7

Lauf-Fotoshooting  
Behind the Scenes  
Video



8

Wunschbaum  
Aktion mit der  
Diakonie Solingen



9

Präventionsforum  
extra mit der  
Ärztlichen  
Kinderschutzambulanz  
Bergisch Land e. V.



10

Sportmacher: Videos für  
Kinder und Familien

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

# Blitz, Donner, SONNEN- SCHEIN.



Jetzt im Frühjahr ändert sich das Wetter oft im Minutentakt: Auf einen Regenguss folgt Sonnenschein, aus Gewitter wird ein hartnäckiger Nieselregen. Und manchmal spannt sich ein kunterbunter Regenbogen über den Himmel. Gänseblümchen Lilly liebt den Frühlingsregen. Unser BroKK-Oli aber wird gar nicht gern nass. Kuschle dich mit ihm in den Sessel, wir liefern euch beiden das passende Lesefutter. (ck)

## **Gewitter sind extrem. Kannst du dir das vorstellen?**

Pro Stunde leuchten auf der Erde 158.400 Blitze auf. Das sind fast vier Millionen Blitze am Tag!

Ein Blitz wird bis zu 30.000 °C heiß. Das ist fünfmal so viel wie die Temperatur auf der Oberfläche der Sonne. Der Donner dröhnt so laut wie ein Presslufthammer. Bei uns kann man ihn oft fünf bis zwanzig Kilometer weit hören.

Alte Religionen hatten sogar eigene Gewittergötter. Aus Comics kennt ihr vielleicht den Donnergott Thor der alten Germanen oder den Blitz schleudernden Zeus vom griechischen Götterberg Olymp.

## **Du möchtest auch einen Kuschel-BroKK-Oli gewinnen?**

Dann mal uns ein Bild von deinem Lieblingswetter oder davon, was du am liebsten bei Gewitter machst.

Schick dein Bild per Post an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Oder fotografier es und sende es per E-Mail an: [redaktion@bergischekrankenkasse.de](mailto:redaktion@bergischekrankenkasse.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findet ihr unter [bergischekrankenkasse.de/teilnahme](http://bergischekrankenkasse.de/teilnahme)



# Gewitter sind ganz schön aufregend.

Es stürmt, der Regen peitscht, dann leuchtet grell ein Blitz auf und der Donner rumst, dass du es bis in den Bauch hinein spüren kannst.

## Was mache ich am besten bei einem Gewitter?

Der beste Platz bei einem Gewitter ist im Wohnzimmersessel, mit Blick aus dem Fenster und einer schönen Tasse Kakao in der Hand und dem Kuschel-Brokk-Oli im Arm. So trotzst du gemütlich, sicher und trocken dem Unwetter. Hat das Gewitter dich draußen überrascht, suchst du dir am besten schleunigst einen sicheren Unterschlupf.

## Eichen, Buchen, Tannenbäume?

Du hast bestimmt schon mal den Spruch gehört: „Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen.“ Aber kann man sich damit wirklich schützen? Fest steht: Ein Blitz schlägt immer in die höchste Erhebung ein. Eichen standen früher oft allein in der Landschaft, Buchen eher im Wald. Aber bevor du jetzt auf Bäumesuche gehst: Gebäude sind viel besser, die haben heutzutage praktisch immer einen Blitzableiter. Dann ist es egal, wie hoch sie sind. Auch im Auto ist es bei Gewitter sicher. Bist du auf freiem Feld unterwegs, Sorge besser schnell dafür, dass du nicht der höchste Punkt in der Umgebung bist. Wenn um dich herum alles flach ist und das Gewitter direkt über dir, hock dich mit geschlossenen Füßen hin und warte, bis das Unwetter sich entfernt. Damit reduzierst du die Gefahr eines Blitzschlags.



## Unterscheiden sich Gewitter nach Jahreszeiten?

Hättest du das gedacht? Im Sommer sind Gewitter häufiger als im Winter. Das liegt daran, dass eine Voraussetzung für Gewitter stark unterschiedliche Temperaturen in den Luftschichten sind. Wintergewitter haben oft starke Schnee- oder Graupelschauer im Gepäck, oder sie bringen Sturm mit. Sommergewitter sind oft sehr intensiv. Sie kommen meist erst am Nachmittag oder Abend.

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.

Kinderfreizeit	amerik. Begrüßungswort	ältere physik. Energieeinheit	Mineral, Jod-silber	türk. Name Adri-anopels	Insel-europäerin	Pariser U-Bahn (Kurzw.)	Stadt i. Ruhr-gebiet	Einbringen der Feldfrüchte
Lump, Schuff, Schurke					Abk.: mobile Datenerfassung			
Bohrinseltyp (engl.)		3	Felsstück	Sprecher Protestdiskussion				
Donnerwetter	Frage-wort	Sitzstreik (amerik.) Stadt in Ligurien			10	engl.: Zinn Rhein-zufluss		
					zuvor, zunächst			
Stadt in Alaska			„Sitzung“ beim Schneider			7		
engl.: zocken	Tonstück (franz.)			4	ugs.: erotisch-attraktiv	Hafen auf Fehmarn	Donau-zufluss in Österreich	
			„Bienen-saft“	Geschichte; Bericht (engl.)				
griech. Buchstabe	Nacht-ruhe	Jargon: Wanderung (engl.) Sohn Jakobs			TV-Farben-darstellung (Abk.)		6	
				5	Spiel-einsatz (franz.)	engl.: Zehe	sagen-hafter griech. Sänger	
Höhenzug im Weser-bergländ	franz. Hafenstadt Masten setzen		9	Legende				
		veni, vidi, ... ein Sakrament			kurz für Trabant	Stadt in Nieder-sachsen	Bedroh-lichkeit einer Lage	
Radrenn-fahrer (Rudi) † 2016				Grasland-schaftstyp Märchen-gestalt		2		
Schlange in „Das Dschun-gebuch“		südafr. Golf-profi (Ernie)	hin und ... Halbton unter g			moralischer Begriff in der Poesie bibl. Stadt	1	
			8		Außer-irdischer (engl.)			
Aufbau, Struktur	Bonus-programm BERGISCHE							
starke Feuch-tigkeit					lat.: das ist (2 Wörter)			

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

Lösung aus Heft 3/2021

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

(1-8) Vielfalt

# SPORT IM PARK IN SOLINGEN UND WUPPERTAL



Raus an die frische Luft, hinein in die Welt der Bewegung! „Sport im Park“ lädt in Solingen und Wuppertal zu vielen unterschiedlichen Sportangeboten 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 sorgen mit ihrem Engagement für Programm, das keine Wünsche offenlässt. Unverbindlich und kostenlos. Dank der BERGISCHEN, die beide Veranstaltungen jedes Jahr mit hohen Summen unterstützt. „Sport im Park Wuppertal“ wird federführend vom SportBildungswerk Wuppertal und dem Sport- und Bäderamt organisiert, „Sport im Park Solingen“ vom Solinger Sportbund.

**Sport im Park Solingen:**  
30. Mai bis 21. August 2022,  
[solingersport.de/sport-in-solingen/sport-im-park](http://solingersport.de/sport-in-solingen/sport-im-park)

**Sport im Park Wuppertal:**  
20. Juni bis 14. August 2022,  
[wuppertal.de/sport-im-park](http://wuppertal.de/sport-im-park)

WAS KOMMT?



## PIRATIN ALEX NOLTE KOCHT MIT EUCH

Die BERGISCHE Familienkochschule geht weiter: Am 29.04. und 03.06.2022, 17 bis 18.30 Uhr, schwingt Kochpiratin Alexandra Nolte mit euch den Kochlöffel. Sie leitet den Kurs von ihrer coolen Piratenkombüse der Kinder-Kochwerkstatt aus, während ihr zu Hause kocht. „Ihr erlebt, wie viel Spaß gesundes Kochen macht“, verspricht die Kapitänin. Der Online-Kurs ist kostenlos, da ihn die BERGISCHE finanziert. Schließlich sollen alle interessierten Kinder mitmachen können – unabhängig vom Einkommen der Eltern. Die „Kochboxen“ dienen den Eltern als „Rundum-sorglos-Paket“: Sie sind gefüllt mit allem, was nötig ist – etwa mit Rezepten und einer Zutatenliste, damit sie die Lebensmittel vorher einkaufen können. Die Boxen stehen nach

verbindlicher Anmeldung zum Abholen bereit. Der Kurs eignet sich besonders für Kinder, die die dritte oder vierte Klasse besuchen. „Weil sie recht eigenständig arbeiten.“ Aber auch jüngere Kinder sind willkommen, mit Unterstützung der Eltern oder älterer Geschwister. „Am Ende seid ihr superstolz, wenn ihr am Tisch sitzt und sagen könnt: Das habe ich gekocht!“ Kooperation von Kinder-Kochwerkstatt Solingen, „Iss dich fit und schlau e.V.“ und der BERGISCHEN. Erforderlich: Internetverbindung, Endgerät z.B. Tablet, Laptop. **(lm)**

Anmeldung bei Kochpiratin Alexandra Nolte unter:  
[info@kinder-kochwerkstatt.de](mailto:info@kinder-kochwerkstatt.de)

**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),  
Lukas Richter (lr), Lilian Muscutt (lm)

**Produktion**  
Britta Stein

**Layout, Satz, Druckvorstufe**  
move elevator GmbH  
[www.move-elevator.de](http://www.move-elevator.de)

**Foto-/Bildnachweis:** S. 7: freepik.com  
S. 8-9: unsplash.com/tracey-hocking  
S. 14-17: istockphoto.com/ajjjchanj  
S. 18: istockphoto.com/gorodenkoff  
S. 20-21: Hintergrund: freepik.com  
Rest: BERGISCHE KRANKENKASSE

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich  
**Redaktionsschluss:** 21.02.2022

**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,  
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)

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