

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN Krankenkasse, 4. Quartal 2021/Ausgabe 87

Bunt durch den Winter

SCHWERPUNKT

Sarah, Nadja, Timo und Nayeli
(von o. links nach u. rechts) in der
Tennishalle des TSG Solingen.

Powernapping

Auszeit zum Runterkommen
Seite 5

Farbenvielfalt

Gute-Laune-Gemüse
Seite 10

Depressionen

Erster Schritt: Hilfe annehmen
Seite 14

INHALT



Gut gematcht –
nicht nur beim
Fotoshooting
auf dem Platz



6

Was ist ein E-Rezept?
Wie funktioniert's und
was ist zu beachten?



12

Trainiert
Sport-Tipps für die
dunkle Jahreszeit

Seite 4

Gesundheits-News

Was Sie dieses Quartal auf dem
Schirm haben sollten

Seite 5

Komm mal runter

Powernapping im Ruheraum

Seite 7

Gefragt

Mythos oder Wahrheit?
Rot ist die Farbe der Sieger

Seite 8

Keine Macht dem Winterblues

Aktiv gegen schlechte Laune

Seite 9

Andere Länder, andere Sitten?

Feste und Gebräuche aus anderen
Ländern

Seite 10

Aufgetischt

Farbenvielfalt anstatt Winterblues

Seite 13

App der Bergischen

Sicheres Nachrichtenpostfach

Seite 14

Plötzlich ist da wieder Licht!
Wege aus der Depression

Seite 18

Gaming

Endgegner der dunklen Jahreszeit

Seite 19

Social Media

Handgemacht und mit Herz
Einladung zu Social Media

Seite 20

Brokk-Olis Farbtopf

Die bunte Welt der Farben

Seite 22

Rätsel

Bewegung fürs Gehirn

Sabine Stamm
kommt mit
gesunden und
bunten Smoothies
durch den Winter



Liebe Leserin, lieber Leser,

da draußen wird es noch ein paar Wochen dunkel bleiben. Umso mehr wollen wir mit dieser Ausgabe Farbe in Ihren Alltag bringen. Lassen Sie sich von der guten Laune der BERGISCHE Models auf dem Cover anstecken. Erfahren Sie, mit welchen Aktivitäten einige meiner Kolleginnen und Kollegen der dunklen Jahreszeit begegnen. Nachmachen ist gern erlaubt!

Wohl wissend, dass das inflationär verwendete Wort „Winterblues“ nichts mit der seelischen Erkrankung Depression zu tun hat, erzählen wir die Geschichte einer Betroffenen, die am Ende des Tunnels Licht sieht.

Farbe steht auch für Vielfalt und Aufbruch. Letzteres haben wir in den vergangenen Monaten beherzigt. Die BERGISCHE hat in herausfordernden Zeiten Neues gewagt und ist belohnt worden. Anfang 2021 haben wir für Sie ein ambitioniertes neues Bonusprogramm auf den Markt gebracht. Mit Erfolg! Unser FlexiBonus² wurde nur ein paar Monate später als bestes Bonusprogramm Deutschlands prämiert.

Da Stillstand noch nie unser Ding war, beginnt der Januar sofort wieder mit Neuem. Die BERGISCHE und die BKK Grillo-Werke AG gehen gemeinsame Wege. Unter dem Namen BERGISCHE Krankenkasse bauen wir gemeinsam unsere regionalen Märkte weiter aus und stellen in Ihrem Interesse eine langfristige Gesundheitsversorgung sicher. Die BERGISCHE haushaltet solide und nachhaltig. Deshalb freuen wir uns, dass wir mit dem gleichen Beitragssatz des alten auch in das neue Jahr starten können.

Das BERGISCHE-Team und ich wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein glückliches und gesundes Jahr 2022. Und bringen Sie immer ausreichend Farbe in Ihr Leben.

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

MEHR TRANSPARENZ

Ihr Vertrauen in unsere Arbeit, in die Qualität der von uns angebotenen Leistungen und in unsere Entscheidungen liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund wollen wir für unsere Versicherten und Interessenten noch transparenter sein und legen ab sofort auf freiwilliger Basis unsere Statistik zu Widersprüchen und Sozialgerichtsverfahren offen. So nehmen wir unsere Verantwortung als öffentlicher Gesundheitspartner sehr ernst. Damit möchten wir einen wesentlichen Beitrag für mehr Transparenz und Fairness im Wettbewerb der gesetzlichen Krankenkassen schaffen. Versicherte möchten Leistungen und Angebote der unterschiedlichen Krankenkassen vergleichen. Sie legen dabei nicht nur Wert auf die Hard Skills (Leistungen, Beitragssatz), sondern auch auf die Soft Skills (Erreichbarkeit, Bearbeitungszeitraum, Service, Ansprechpartner). Das wollen wir mit Zahlen und Fakten belegen. Unseren ausführlichen Transparenzbericht finden Sie hier:

www.bergische-krankenkasse.de/transparenzbericht



GESCHÄFTS- BERICHT 2020

Die BERGISCHE Krankenkasse steht finanziell solide da. Und das in einer für alle sehr herausfordernden Zeit. Trotz der Corona-Pandemie haben wir unseren Geschäftsbetrieb immer aufrechterhalten. Geholfen haben dabei unsere digitalen Angebote und innovativen Services und Leistungen. Unsere Versicherten können mittlerweile jedes beliebige Dokument mithilfe unserer App übermitteln.

Das Geschäftsjahr 2020 haben wir mit einem Haushaltsvolumen von 211,7 Millionen Euro abgeschlossen. Für unsere Kundinnen und Kunden gaben wir 195,7 Millionen für Leistungen aus. Die Top 5 waren Krankenhausaufenthalte, Arzneimittel, Krankengeld sowie Heil- und Hilfsmittel.

www.bergische-krankenkasse.de/geschaeftsbericht



ZAHLE DES MONATS

6,6

Mit 6,6 Millionen Euro leisten wir unseren Solidarbeitrag in Corona-Zeiten. Gut wirtschaftende Krankenkassen finanzieren die immensen Corona-Hilfen. Die BERGISCHE hat das Potenzial, die Solidargemeinschaft und das Gesundheitswesen zu unterstützen. Deshalb haben wir dem Bundesministerium für Gesundheit diese Summe im Rahmen der Sozialgarantie überwiesen. Damit gehört die BERGISCHE zu den zahlungsstärksten BKK in Deutschland.



Wir sind die Nr. 1. Unser FlexiBonus² wurde als bestes Bonusprogramm Deutschlands prämiert. So steht die BERGISCHE im GKV-Qualitätsranking des Handelsblatts ganz vorne.

HERZSTÜCK RUHERAUM

KOMM MAL RUNTER



Powernapping im Ruheraum der BERGISCHEN

Eine kuschelige Decke, eine gemütliche Liege, schön warm und dann Augen zu: Die Mitarbeiter der BERGISCHEN müssen davon nicht träumen. Sie können sich das in ihrer Mittagspause einfach gönnen. Im „Raum Auszeit“ gilt: Nickerchen ausdrücklich erwünscht!

Licht- und Farbtherapie

Licht mit einem hohen Blauanteil hilft gegen die saisonal abhängige Depression (SAD), „Winterblues“ genannt. Die Farbtherapie macht sich die Wirkung unterschiedlicher Wellenlängen im Licht auf den Körper zunutze. Ein weiterer Helfer gegen den Winterblues ist die Achtsamkeitsapp 7Mind, eine freiwillige Leistung der BERGISCHEN.



Als Vorstandssekretärin hat Tatjana Grossmann immer viel um die Ohren. Telefonate, Mails, Sitzungen vorbereiten und jede Menge Organisation – die Arbeitstage sind oft stressig. Da ist sie froh über eine kleine Auszeit zwischendurch. In der Mittagspause führt sie ihr Weg daher oft in die unterste Etage der Hauptverwaltung der BERGISCHEN Krankenkasse. Hier befindet sich „Raum Auszeit“.

Der Ruheraum steht den Mitarbeitenden für ihre Pausen zur Verfügung. Gemütliche Relaxsessel laden zum kräftigenden Powernap ein. Lichtpanels und passende Aromen sorgen für eine heimelige Atmosphäre. Kuschelige Decken, Kissen und Musik zeigen an: Hier darf entspannt werden.

„Ich gehe hier wirklich gerne hin, wenn ich die Zeit habe“, sagt Tatjana Grossmann. „Die Farben und die Gestaltung wirken auf mich beruhigend.“ Mit einer Decke unterm Kopf hat sie die Arbeit schnell vergessen. „Wenn ich ein paar Minuten weg bin, schenkt mir das so viel neue Kraft und Energie.“

Jetzt im Winter ist es auch das besondere Licht, das die Kollegen anzieht. Die großen Lichtpanels regen die Vitamin-D-Produktion an und wirken aktiv dem Winterblues entgegen. Komponenten zur Lichttherapie gibt es auch preiswert für den Hausgebrauch zu kaufen. Lange Spaziergänge sind ebenfalls ein super Weg, im Winter den Mangel an Sonnenlicht auszugleichen. Grossmanns Lieblingslampe im Raum Auszeit ist allerdings das Rotlicht: „Im Winter ist das so schön warm! Das macht es gleich noch mal so gemütlich.“ (ck)



Frau Redemann, *was ist ein E-Rezept?*



Dorothée Redemann managt als Teamleiterin unter anderem den Bereich der Arzneimittel. In den kommenden Monaten kommt auf ihr Team das neue E-Rezept zu.



„In Zeiten der Digitalisierung sollen Rezepte auf Papier überflüssig werden“, sagt Dorothée Redemann, Teamleiterin bei der BERGISCHEN für Arzneimittel und Finanzen, „damit könnten jedes Jahr rund 500 Millionen Ausdrucke eingespart werden! Gesetzlich Versicherte sollen das E-Rezept ab Januar 2022 nutzen können. Für Sie als Versicherte bedeutet das E-Rezept einen Zeitgewinn und weniger Aufwand. Sie können es zum Beispiel direkt aus der Arztpraxis heraus an die Apotheke schicken. Oder Sie schauen über die E-Rezept-App nach, in

welcher Apotheke Ihr Medikament vorrätig ist, und besorgen es sich direkt von dort. Für alle gesetzlich Versicherten gibt es eine gemeinsame E-Rezept-App, es handelt sich dabei nicht um unsere BERGISCHE-App.

Besonders praktisch ist das E-Rezept für Patienten, die regelmäßig Medikamente bekommen. Sie müssen nicht mehr jedes Mal extra in die Praxis kommen, um ihr Rezept abzuholen. Es ist sogar möglich, das E-Rezept auf sichere Weise an jemanden weiterzuleiten, der das Medikament dann aus der Apotheke besorgt.

Keine Angst: Wer sich noch nicht an das Thema E-Rezept herantraut, muss es vorerst auch nicht nutzen. Ärzte und Therapeuten stellen auch weiterhin Papierausdrucke aus für alle, die sich das wünschen. Das sieht dann zwar etwas anders aus als gewohnt, funktioniert aber fast genauso.“ (ck)

www.bergische-krankenkasse/erezept



MYTHOS ODER WAHRHEIT?

ROT IST DIE FARBE DER SIEGER



Sobald wir Sport machen oder in einem sportlichen Wettkampf stehen, wollen wir alles aus uns rausholen, um uns zu verbessern oder zu gewinnen. Dafür wählen viele ihr Outfit nicht nur nach Funktionalität, sondern auch nach bestimmten Farben aus. Doch haben Farben im Sport einen Einfluss darauf, ob wir besser oder schlechter performen?



In der Farbpsychologie wird der Farbe Rot nachgesagt, Dominanz, Schnelligkeit, Aggressivität und Stärke auszustrahlen und in Wettkämpfen auf Kontrahenten bedrohlich und einschüchternd zu wirken. Hierbei scheint das Unterbewusstsein und das subjektive Farbempfinden eine Rolle zu spielen, denn wenn wir zornig sind, laufen wir sprichwörtlich rot an. Und tatsächlich fanden Forscher der University of Durham heraus, dass rote Trikots bzw. Sport-Outfits einen Einfluss auf den Träger und seine Kontrahenten haben könnte. In ihren Untersuchungen griffen insbesondere die männlichen Studienteilnehmer bei der freiwilligen Trikotwahl eher zu roten als zu andersfarbigen Trikots. Glaubt man

den Ergebnissen, lassen sich einige erfolgreiche „rote Beispiele“ aus der Welt des Sports finden. Man denke nur an den FC Bayern München, Manchester United, FC Liverpool oder an den ältesten und erfolgreichsten Formel-1-Rennstall, die Scuderia Ferrari. Auch Ex-Boxweltmeister im Schwergewicht Wladimir Klitschko trug in seinen dominanten Jahren stets eine knallige, rote Hose. Ist Erfolg im Sport also eine Frage des Rottens? Jein. Denn es gibt Studien, die diese Effekte nicht aufzeigen konnten, und die Geschichte des Sports hat ebenso viele Beispiele parat, in denen auch Mannschaften in andersfarbigen Outfits siegreich waren. Wer wurde noch mal Fußball-Weltmeister 1954, 1974, 1990 und 2014? (mg)



Tu's für dich

Mit unserer Aufklärungskampagne „Tu's für dich“ befassen wir uns 2022 mit einer Reihe von weitverbreiteten Sport-, Ernährungs- und Gesundheitsmythen. Wir klären über Vorurteile und Klischees auf, widerlegen Falschaussagen und helfen Ihnen dabei, Ihren Alltag gesünder und aktiver zu gestalten. Mehr Infos unter bergische-krankenkasse.de/mythen



Michael Ganter, Marketing:

Seit sechs Jahren ist Köln meine Wahlheimat. Deshalb ist die Winterzeit für mich nicht die dunkle, sondern die fünfte Jahreszeit. Ab dem 11.11. mische ich mich unter die Jecken und genieße das bunte Treiben und Schunkeln in den Straßen und Prunksitzungen. Darüber hinaus gehe ich in den Wintermonaten gern ins Kino. Was noch besser ist: Gemeinsam mit Freunden kochen, essen und im Anschluss einen gruseligen Horrorfilm schauen – einfach perfekt für diese Jahreszeit.



Kim Armbrüster, Assistentin des Vorstands:

„Das Wichtigste ist die innere Einstellung, denn jede Jahreszeit hat ihren Reiz. Ist es im Sommer für mich das Grillen im Freien, so ist es im Winter der Spieleabend beim Raclette mit Freunden. Nach einem anstrengenden Work-out freue ich mich im Winter ganz besonders auf eine warme Dusche oder die Sauna. Mehr Entspannung geht kaum. Und wenn es draußen wirklich mal zu kalt und ungemütlich ist, mache ich es mir zu Hause mit Wolldecke, einem guten Buch, Kerzen und Tee gemütlich.“

Lilian Muscutt, Vertrieb:

Ich fahre täglich mit dem Rad zur Arbeit. Aus gesundheitlichen Gründen nutze ich inzwischen ein E-Bike. Gute Beleuchtung und regenfeste Kleidung bringen mich durch jede Tageszeit und jedes Wetter. Für mich ist Radfahren ein Wundermittel, auch im Winter. Morgens komme ich gut gelaunt, inspiriert und erfrischt auf der Arbeit an. Nach Feierabend kann ich mich gut entspannen: Wenn ich von draußen aus der Kälte komme, springe ich unter die warme Dusche und trinke einen leckeren Tee. Was gibt es Schöneres?



Die Tage werden kürzer und kälter und manchmal drückt die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt. Aus diesem Grund erzählen drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BERGISCHEN Krankenkasse von ihren Gepflogenheiten im Winter und wie sie aktiv gegen schlechte Laune vorgehen. Vielleicht ist ja auch die eine oder andere Inspiration für Sie dabei. (mg)

Andere Länder, andere Sitten?

Auf jeden Fall! Doch was viele Länder eint, sind bunte Feste, die Ausgelassenheit und Freude am Leben zelebrieren, böse Geister vertreiben oder die dunkle Jahreszeit verabschieden. Wir stellen Ihnen drei Feste und Gebräuche aus anderen Ländern vor.

Chinesisches Neujahrsfest

In China findet zu jedem Jahreswechsel ein mehrtägiges Neujahrsfest statt, das zugleich das bedeutendste chinesische Fest ist und eine ähnliche Stellung wie unser Weihnachtsfest einnimmt. Drei Tage lang wird der Beginn des neuen Jahres mit traditionellen Riten zelebriert. Auftakt ist der letzte Abend des Jahres, an dem gemeinsam mit der Familie gegessen und ab null Uhr Feuerwerkskörper gezündet werden, um böse Geister zu vertreiben. Am Neujahrstag ist es Brauch, seinen Freunden und Verwandten einen Neujahrsbesuch abzustatten. Der zweite Tag ist für einen Besuch der Familie der Ehefrau vorgesehen. Nach alter Tradition darf die Ehefrau ihre eigenen Eltern nicht vor dem zweiten Neujahrstag besuchen, um das Glück der Familie nicht zu gefährden. Am dritten und letzten Tag lässt man es ruhiger angehen und nutzt die Gelegenheit zum Beten im Tempel. Die Chinesen selbst nennen das Fest „Frühlingsfest“.

Indisches Holi-Fest

Jedes Jahr im Frühling findet eines der ältesten Feste Indiens statt: das Holi-Fest, auch „Fest der Farben“ genannt. Bis zu zehn Tage lang bewerfen und reiben die Menschen sich mit Farbpulver ein und begrüßen den Beginn des Frühlings mit Tanz und Musik. Während des Festes sind die Kasten bzw. Standesgrenzen außer Kraft gesetzt und alle Menschen gleich – auch Alter und Geschlecht spielen in dieser Zeit keine Rolle. Mittlerweile wird das Holi-Fest auch in Deutschland und anderen europäischen Ländern gefeiert und nachgeahmt.

Orangefest in Italien

Ebenfalls im März jedes Jahres findet in Ivrea in Italien ein ganz besonderes Fest zur Karnevalszeit statt: das Orangefest. An drei Tagen bewerfen sich gegnerische Mannschaften mit Orangen und verwandeln das kleine Örtchen in der Turiner Provinz in ein Farbenmeer aus Orange. Das Fest wird bereits seit dem 16. Jahrhundert gefeiert, weshalb die Teilnehmer sich in mittelalterliche Schale und Rüstungen werfen.

Indisches Holi-Fest: Das „Fest der Farben“ zur Begrüßung des Frühlings.

AUFGETISCHT

FARBENVIELFALT ANSTATT WINTERBLUES

Was Sie im Winter für Ihre gute Laune tun können

Im Winter lässt die Kraft der serotoninproduzierenden Sonne nach, wir fühlen uns schneller deprimiert. Jeder kennt den „Winterblues“ und versucht sich mit reichlich Schokolade und Kaffee über diese dunkle und farblose Jahreszeit hinwegzuhelfen. Die Farbenvielfalt in der Natur lässt zwar nach, doch unsere Teller müssen nicht trostlos bleiben. Auch der Winter kann uns mit seinem saisonalen Lebensmittelangebot viele Farben und somit viele verschiedene Nährstoffe liefern. Mit einer ausgewogenen Ernährung können wir dem Winter trotzen und unseren Darm bei der Produktion von Glückshormonen unterstützen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht repräsentiert

die Lebensmittelfarbe bestimmte Nährstoffgruppen. Grüne Lebensmittel, wie Feldsalat und Grünkohl, können aufgrund des hohen Chlorophyllanteils die Darmbakterien positiv beeinflussen und somit unser Laune-Level erhöhen, aber auch vor schwerwiegenden Darmerkrankungen, wie Darmkrebs, oder Übergewicht schützen.

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine Auswahl winterlicher Lebensmittel, deren Nährstoffkomponenten und den entsprechenden gesundheitlichen Effekt. Je farbenfroher Sie essen, desto mehr Mineralien, Vitamine und Nährstoffe nehmen Sie auf und tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

FARBE	LEBENSMITTEL	NÄHRSTOFFE	GESUNDHEITLICHER POSITIVER EFFEKT
Orange	Süßkartoffel, Möhre	Kohlenhydrate, Beta-carotin, Vitamin C, A, E, Eisen, Zink, Magnesium, Glutathion	Augengesundheit, Immunsystem, Bindegewebe, Entgiftung
	Mandarine, Lageräpfel	Vitamin C, Kalium, Kalzium	
Rot	Rote Beete	Eisen, Kalium	Blutbildung
	Datteln, Rosinen	Vitamin C, Magnesium	Immunsystem
	Rindfleisch, Lamm	Eiweiß, Eisen	Blutbildung
Grün	Feldsalat, Chicorée, Grünkohl, Spinat	Vitamin C	Immunsystem, Bindegewebe
Braun	Shiitake, Steinpilze, Haselnüsse, Walnüsse	Eiweiß, B-Vitamine	Immunsystem, Bindegewebe, Entgiftung, Stoffwechsel
Weiß	Weißkohl	Vitamin C, Kalium	Immunsystem, Stoffwechsel
Schwarz	Schwarzwurzel	Vitamin C, B-Vitamine	Immunsystem, Stoffwechsel



Apfel-Rote-Beete-Daikon-Suppe

Diese winterliche Suppe ist ein wahrer Genuss an nasskalten Tagen und spendet wertvolle Energie für Lunge, Dickdarm und Nieren.

Zutaten (2 Portionen)

- ½ Tasse Daikon (Winterrettich) (eingeweicht)
- ½ kg Rote Beete
- 2 Äpfel
- ½ Zitrone
- Prise Meersalz
- 1 TL Tamari/ Sojasauce
- 1 EL Olivenöl

Waschen Sie die Rote Beete gründlich und kochen sie in einem Kochtopf für 40 Minuten. Lassen Sie sie anschließend in etwas kaltem Wasser abkühlen und pellen Sie sie (verwenden Sie am besten Handschuhe). Sie können auch gern vorgekochte Rote Beete verwenden, wenn es schneller gehen soll. Nun schälen Sie die Äpfel, schneiden sie in kleine Stücke und lassen Sie sie mit etwas Salz für ca. 10 Minuten in einem Kochtopf leicht anschwitzen. Verwenden Sie nun ein Viertel des gekochten Daikons, schälen Sie diesen und schneiden Sie ihn in kleine Stücke. Kochen Sie ihn mit 1 TL Tamari für ca. 10 Minuten und geben Sie anschließend die Äpfel, die Rote Beete und so viel Wasser dazu, bis alles mit Wasser bedeckt ist. Lassen Sie alles nochmals 5 Minuten aufkochen und pürieren Sie die Zutaten zu einer cremigen Suppe. Servieren Sie die Suppe nun in kleinen Suppenshalen und garnieren Sie sie mit etwas Olivenöl und Salz.

Ebenso darf der Eiweißanteil in den Mahlzeiten im Vergleich zum Sommer erhöht werden. Der ein oder andere kennt vielleicht das Verlangen nach Erbseneintopf, Rinderrouladen oder Fischgerichten. Es kommt jedoch auf die Kombination der Lebensmittel an. Fleisch- und Fischgerichte sollten idealerweise mit viel winterlichem Gemüse, wie Grünkohl und Möhren, und stärkehaltigen Kohlenhydraten aus z.B. Süßkartoffeln und Schwarzwurzeln und guten Fetten kombiniert werden. Für Veganer und Vegetarier bietet der Winter fleisch- und fischlose Alternativen, wie Pilze, Nüsse und Hülsenfrüchte. Grundsätzlich benötigt der Körper im Winter mehr Energie, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, einem erhöhten Hungergefühl darf im Winter also ohne schlechtes Gewissen nachgegeben werden. (lk)

Tofusalat

Dieser schnell zubereitete Tofusalat lässt Ihr veganes Herz höherschlagen und versorgt Sie im Winter mit allen nötigen Nährstoffen sowie verdauungsfördernden Enzymen. Als Beilage können Sie gern gekochtes Getreide, wie Reis, Hirse oder Buchweizen, hinzufügen.

Zutaten (2 Portionen)

- 225 g Tofu
- 2 Avocados
- 1 EL Nüsse (gemischt)
- 1 Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 Zitrone
- 2 TL Misopaste
- Prise Pfeffer
- Prise Basilikum

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 2 Avocados halbieren, entkernen. Tomaten waschen und würfeln und alles in die Schüssel geben und gut durchmischen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenso untermischen. Die Nüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken und in einer leicht erhitzten Pfanne kurz anrösten. Für das Dressing Zitronensaft, Misopaste, Olivenöl und Pfeffer gut durchmischen und über den Salat geben. Zu guter Letzt Basilikum waschen, in kleine Blätter pflücken und auf den Salat streuen.

WIE LÄUFT'S?



OUTDOOR

Training im Winter

DUNKELHEIT IST NUR DIE ABWESENHEIT VON LICHT

Beim Laufen gehen einem Dinge durch den Kopf. Aller möglichen Fachrichtungen. Zum Beispiel Physik: Dunkelheit ist nur die Abwesenheit von Licht. Oder Biologie: Indian Summer schön und gut, aber funktioniert Photosynthese im Herbst noch, trotz braun-gelber Baumkronen? Wäre statt Laufen Winterschlaf nicht die bessere Wahl? Andererseits, Anpressdruck der Füße bringt erst bei Eis & Schnee echte Vorteile gegenüber herumschlitternder Fußgänger. Psychologisch von Vorteil, medizinisch weniger.

Und warum ist das menschliche Sehvermögen bei Dunkelheit nicht in der Lage, Farben zu unterscheiden (Stäbchen, Zapfen, schon klar, aber wieso bitte ist Buntheit biologisch eine Kann-Option)? Ein bunter Strauß von Fragen, neurologisches Licht am Ende des Tunnels langer Läufe. Zumindest bis zum Frühling, da ist das Licht wieder an und der Kopf wieder aus. (ad)

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

Fitnessstudios hassen diesen Trick: Trainieren geht auch zu Hause oder in der Natur. Zumindest theoretisch, das beweisen verwaiste Hometrainer und Laufschuhe in der hinterletzten Schrankecke. Und überhaupt, schon mal aus dem Fenster geguckt? Kalt, nass und dunkel. Klarer Fall? Mitnichten. Outdoor-Training ist easy und dein Freund – aus diesen Gründen:

Kälte

Machbar. Keine Frage, Sauna ist super und 21°C im Büro oder auf der Couch optimal. Kälte begegnet man effektiv mit richtiger Kleidung und Bewegung bzw. Trainingsintensität. Diese Kombi ist überraschend effektiv. Leichtes Frösteln beim Loslaufen darf's ruhig sein – kurz darauf hat sich der Körper angepasst. Für unsere Atmung ist alles bis -10°C okay, darunter empfehlen Mediziner intensives Training nur nach Maß und Check-up.

Feuchtigkeit

Unglaublich, aber wahr: Unsere Körper sind wasserfest und halten Regen und Schnee grundsätzlich problemlos stand. Frisur: egal. Brille: Dafür gibt es Lösungen. Regen im Gesicht, der salzig schmeckt: unbezahlbar. Da Wasser jedoch Wärme deutlich besser (ab-)leitet als Luft, ist Kälte wieder Thema. Tipp: wasserfeste Kleidung, Wettervorhersage bzw. Regenradar-App.

Dunkelheit

Sehen und gesehen werden: Stirnlampe und Kleidung mit reflektierenden Elementen sind eine gute Wahl. Mehr als nur die Hand vor Augen sieht man im urbanen Umfeld aber meist auch so. Wissen Läufer, während Fahrradfahrer deutlich mehr Licht brauchen. Kommt also ein bisschen auf die Sportart an.

Sportarten

Fitnessstudios haben ihre Vorteile: warm, hell und mit Profis an der Seite. Draußen und auf eigene Faust bzw. Fuß bietet sich im Vergleich Laufsport genauso an wie Radfahren, z. B. auf den Trassen im Bergischen Land. Laufkurse unter Profi-Anleitung gibt's auch im Winter. Die Kosten übernehmen wir, mit bis zu 2 × 260 € für zertifizierte Angebote. Training in der Gruppe hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Mit Freeletics, Skateboard, Inlinern, Eislaufen, Yoga und Wandern gibt es weitere Möglich-



keiten für Individualisten - und mit Fußball, American Football, Baseball und Basketball für Teams.

Fazit

Outdoor-Sport ist bunt, individuell, oft kostenfrei und unkompliziert. Die dunkle Jahreszeit ist kein Grund für einen sportlichen Winterschlaf, im Gegenteil: Die Erlebnisse und Erfahrungen im Winter bieten einen schönen Kontrast zum grünen Frühling, hellen und warmen Sommer und bunten Herbst. (ad)

DIGITALE GESUNDHEITSANWENDUNGEN

APP DER BERGISCHEN

SICHERES NACHRICHTEN- POSTFACH



Jetzt aktivieren: Mit unserer Service-App schicken Sie uns alle Dokumente digital. Mit dem sicheren Nachrichtenpostfach sparen Sie sich jetzt auch den klassischen Postweg. Ohne Porto, umweltschonend und blitzschnell – einfach praktisch! bergische-krankenkasse.de/app

APPS AUF REZEPT

Gesundheits-Apps in der Hosentasche: Bei Google und Apple gibt es neben Spielen und allerlei Zeugs viele Apps für Körper, Geist und Seele. Einige davon lassen sich wie ein Arzneimittel vom Arzt verschreiben – und wir können die Kosten für Sie übernehmen. Das geht immer dann, wenn die Apps als digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) zertifiziert sind. So ist sicher, dass sie das hohe Niveau der gesetzlichen Anforderungen an Qualität, Funktionen, Sicherheit und Datenschutz erfüllen. Zertifizierte Apps helfen, Krankheiten zu erkennen, zu überwachen, zu behandeln oder zu heilen. Begleitend zum Beispiel bei Diabetes, Adipositas, Tinnitus oder als Unterstützung bei einer psychischen Erkrankung.

bergische-krankenkasse.de/diga

DIGITALE KRANKMELDUNG

Wer kennt ihn nicht: den gelben Schein. Rund 77 Millionen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) werden jährlich in Deutschland ausgestellt. Die Papierform hat jetzt ausgedient, die AU wird digital. Das spart Papier, Wege und sichert für Sie die fristgerechte Weiterleitung Ihrer Krankmeldung an uns. Seit 1. Oktober 2021 gibt es diesen neuen digitalen Weg. Bei der BERGISCHEN läuft dafür alles im digitalen Maschinenraum. Auch die Software in den Arztpraxen ist ein wichtiger Baustein, damit das Zusammenspiel klappt. Sollte es dort noch nicht so weit sein, bekommen Sie eine AU-Bescheinigung auf Papier. Tipp: Mit der BERGISCHEN-App können Sie auch dieses Dokument einfach fotografieren und digital an uns schicken. Praktisch! **Wichtig:** Informieren Sie weiterhin Ihren Arbeitgeber, wenn Sie krank sind. Längstens bis zum 30. Juni 2022 müssen Sie sich so noch selbst melden – wie gewohnt mit der ärztlichen Bescheinigung, die Ihnen in der Praxis ausgestellt wird. Ab 1. Januar 2022 können Arbeitgeber auf Wunsch mitmachen. Ab 1. Juli 2022 ist die digitale Krankmeldung gesetzlich vorgeschrieben. (ad)

Plötzlich ist da wieder Licht!



Depressive Menschen fühlen sich niedergeschlagen, erschöpft, antriebslos und nicht mehr in der Lage, ihren Interessen nachzugehen. Ihre Gefühle werden oftmals als Schauspielerlei abgestempelt, doch Depressionen sind schwere seelische Erkrankungen, die als solche anerkannt und behandelt werden müssen. Je früher eine Depression diagnostiziert wird, desto besser die Heilungschancen. Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN Krankenkasse schildert, welche Erfahrungen sie mit Betroffenen und ihrem Weg aus der emotionalen Dunkelheit gemacht hat.





Liebe Versicherte,
auch wenn wir auf vielen Seiten dieser Ausgabe dem Winterblues und der Dunkelheit mit Farben und Vielfalt begegnen, wissen und möchten wir an dieser Stelle explizit betonen: Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Wir stehen den Betroffenen und ihren Angehörigen bei – mit Rat und Tat und in aller Seriosität.

Eine Depression ist kein Winterblues

Das Leben ist so facettenreich wie unsere Gefühlswelt. An manchen Tagen könnten wir vor Glück Bäume ausreißen und die ganze Welt umarmen. An anderen Tagen möchten wir am liebsten vor Trübsal gar nicht aus dem Haus und uns unter der Bettdecke verkriechen. Besonders in der dunklen Jahreszeit, wenn es nass, kalt und grau ist – und die Sonne sich kaum blicken lässt –, klagen viele Menschen über Stimmungsschwankungen. Erkennen Sie sich wieder? Keine Sorge, das ist völlig normal. Wetterföhligkeit und Stimmungsschwankungen treffen jeden Menschen von Zeit zu Zeit. Doch bei einer Depression ist das anders. Hierbei handelt es sich um eine psychische Störung, die bei Betroffenen seit längerer Zeit andauert. Der Begriff „Depression“ kommt vom lateinischen Verb *deprimere*, was so viel bedeutet wie „herunterdrücken“. „In meinen Gesprächen erlebe ich, dass Menschen mit einer Depression keine Freude mehr empfinden können, antriebslos sind und unter einem lang anhaltenden Erschöpfungszustand leiden. Da spielt es auch keine Rolle, zu welcher Jahreszeit die Kundinnen und Kunden anrufen“, sagt Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN Krankenkasse. Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Die Merkmale einer Depression sind von Person zu Person unterschiedlich ausgeprägt. Gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebsmangel gelten als die deutlichsten Symptome, die in nahezu allen Fällen identisch sind. Verminderte Konzentration, Gefühl von Wertlosigkeit, Schlafstörungen, Appetit- und Lustlosigkeit bis hin zu Suizidgedanken erweitern das Spektrum und bestimmen den Schweregrad der anschließenden Behandlung. Frauen

sind von Depressionen in der Regel häufiger betroffen als Männer. Die Auswirkungen auf das soziale Umfeld sind oft identisch: depressive Menschen ziehen sich körperlich und emotional immer weiter von Freunden, Familie und ihren Partnern zurück.

Den ersten Schritt wagen

Eine Depression wird in der Regel durch Ärzte oder Psychotherapeuten in einem eingehenden Gespräch, mitunter unterstützt durch Fragebögen, diagnostiziert. Doch zunächst müssen Betroffene den ersten Schritt wagen und sich professionelle Hilfe suchen. Das fällt vielen schwer. Sie schämen sich und geben sich die Schuld für ihre Situation. „Dabei ist es wichtig zu begreifen, dass es nicht um Schuld, sondern um das Eingeständnis geht, Hilfe anzunehmen“, sagt Haferkorn. Gleichwohl können viele depressive Menschen ihr seelisches und körperliches Empfinden und die damit vorhandenen Probleme nicht richtig einordnen. Mit dem Arzt über Rückenprobleme zu sprechen, ist einfacher, als seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Das bestätigt auch Simone Haferkorn: „Manche können einfach nicht die richtigen Worte für ihre Situation finden. In diesem Fall ist es wichtig, Geduld zu haben und der Person Zeit zu geben.“

Zurück ins Leben finden

In den allermeisten Fällen lässt sich eine Depression gut behandeln – je früher diagnostiziert, desto besser die Heilungschancen. Für die Behandlung stehen Medikamente – sogenannte Antidepressiva – und



psychotherapeutische Verfahren zur Verfügung. Welche Behandlungsmethode angewendet wird, hängt von der Schwere der Depression ab. Mit Sport und Bewegung können Betroffene den Heilungsprozess aktiv unterstützen. Dabei wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, welches das Stimmungsbild aufhellt. Auch kurze Spaziergänge können das Wohlbefinden bereits signifikant steigern. Gemeinsam mit

Freunden kochen, eine kleine Fahrradtour und gute Gespräche sind weitere Dinge, die dem Körper und der Seele guttun. Zu einigen Betroffenen hat Simone Haferkorn auch nach Jahren noch Kontakt:

„Dankbarkeit ist das, was ich aus vielen Gesprächen mitnehme“, schildert sie und führt fort: „Es ist schön zu sehen, wenn Behandlungen anschlagen und bei den Kundinnen und Kunden wieder Struktur und Stabilität im Leben vorhanden sind. Allerdings erlebe ich es in den letzten Monaten zunehmend, dass mich immer mehr junge Menschen um Hilfe ersuchen.“

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe erkrankt mittlerweile jeder Zehnte mindestens einmal in seinem Leben an einer Depression – Tendenz bei Kindern und Jugendlichen steigend. Oftmals ist es der Leistungsdruck oder Probleme in der Familie – Verlust eines Elternteils, Gewalt, fehlende Zuneigung –, die eine Depression bei Kindern begünstigen. Auch

wenn Familienmitglieder mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen haben, weisen Kinder ein erhöhtes Risiko für Depressionen auf. „Kinder, aber auch ihre Eltern, können sich an Sorgentelefone oder an Familien- und Jugendberatungsstellen wenden. In Schulen gibt es Schulsozialarbeiter, Vertrauenslehrer und Schulpsychologen, die zur Verfügung stehen. Auch in den sozialen Medien gibt es Foren und Gruppen, in denen sie sich mit anderen austauschen können“, so Haferkorn. Eine aktuelle Studie der Hilfsorganisation Save the Children fand heraus, dass der Corona-Lockdown weltweit für eine Zunahme von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen gesorgt hat. Darunter zählen Depressionen, Angstzustände und Einsamkeit durch soziale Isolation. „Die Pandemie hat viele bereits vorhandene Probleme in den Familien verstärkt. Umso wichtiger ist es, die Sorgen der Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen und ein offenes Ohr für ihre Ängste und Sorgen zu haben, egal um welches Thema es geht. Dann kann man gemeinsam nach Wegen aus der Depression und geeigneten Hilfsmöglichkeiten suchen.“ Eine junge Kundin, die nach ihrem Abitur in ein tiefes emotionales Loch fiel, blieb Simone Haferkorn dabei besonders im Gedächtnis: „Ich rief sie nach einiger Zeit wieder an. Es ging ihr spürbar besser, sie ist in Therapie und hat mittlerweile eine Ausbildung begonnen. Im Laufe des Gesprächs sagte sie einen Satz, den ich so schnell nicht vergessen werde und der mich tief gerührt hat: Frau Haferkorn, plötzlich ist da wieder Licht!“ (mg)

Fühlen Sie sich persönlich mit unserem Beitrag angesprochen oder gibt es eine geliebte Person in Ihrem Umfeld, die Anzeichen einer Depression aufweist? Simone Haferkorn von unserem Sozialen Dienst hat für Sie ein offenes Ohr, nimmt sich Ihrer Sorgen und Ängste an und hilft Ihnen dabei, den Kontakt zu Experten und Therapeuten in Ihrer Nähe herzustellen. Die kostenlose Beratung kann in einem Face-to-Face-Gespräch, telefonisch unter 0212 2262-106 oder online über Computer, Tablet oder Smartphone stattfinden. Sie erreichen Simone Haferkorn montags bis freitags von 8 Uhr bis 16 Uhr. Mehr Infos finden Sie unter bergische-krankenkasse.de/sozialerdienst.



GAMING ALS ENDGEGNER DER DUNKLEN JAHRESZEIT

Der Winter kommt, der Sommer geht. Niedrige Temperaturen, Dunkelheit den ganzen Tag und keine Motivation, das warme Haus zu verlassen oder Sport zu machen. Stattdessen Fernsehen, Netflix oder Zocken. Welche positiven Aspekte Gaming während der kalten Jahreszeit liefern kann und worauf es zu achten gilt, gibt's jetzt:

Endlich das nächste Level erreicht oder in der 90. Minute den Siegtreffer erzielt haben – Gaming kann Glücksgefühle auslösen. Besonders im Winter, wenn es dunkel und kalt ist, kann dies besonders wertvoll sein, um gegen Trägheit oder schlechte Stimmung anzukämpfen. Außerdem entsteht durch Zocken ein soziales Netzwerk, das von Kommunikation und Austausch geprägt ist. Es spielt keine Rolle, von wo gespielt wird oder welche Herkunft und welches Geschlecht die Mitspieler haben. Gaming lehrt uns einen respektvollen Umgang mit dem Mitspieler und nicht selten entstehen dadurch tiefe Freundschaften.

Doch aufgepasst! Sollte das Gaming den Tagesablauf beherrschen, ist die Gefahr der Abhängigkeit von Computer- und Videospielen groß. Gaming Disorder – die Sucht nach Computer- und Videospielen – gilt seit einigen Jahren als anerkannte Krankheit. Dabei ist die Anzahl der zu spielenden Stunden kein Hauptkriterium für die Suchtentwicklung. Vor allem sind es Faktoren wie die gedankliche Vereinnahmung durch das Spiel, um aus negativen Stimmungslagen zu entfliehen. Nicht zu vergessen sind hier klassische Entzugssymptome, wie zum Beispiel die leichte Reizbarkeit oder Traurigkeit, wenn das Spiel fehlt, oder der Verlust von Interessen

und Freunden aufgrund eines abhängigen Spielekonsums.

Wie lassen sich dennoch positive Aspekte des Gamings gewinnbringend in den Alltag integrieren, ohne unter einer Spielesucht zu leiden? Unsere Tipps: Feste Zeiten zum Zocken einplanen, Zeit mit Freunden und Familie verbringen, klare Schlafenszeiten festlegen und für Ausgleich wie sportliche Aktivitäten sorgen. **(lr)**

Computer- und Videospiele nehmen eine immer wichtigere Position im Alltag von Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen ein. Die BERGISCHE engagiert sich in diesem Bereich, um auch die Gesundheitsaspekte beim Gaming nicht zu vergessen. Denn mit ein paar einfachen Tipps und Tricks lassen sich Gaming und Gesundheit wunderbar vereinen.



Mehr Information zum Thema Gaming und Gesundheit unter **bergische-krankenkasse.de/esports** oder auf unseren Social-Media-Kanälen.

HANDGEMACHT UND MIT HERZ

Einladung zu Social Media

Heimatnah, leistungsstark und servicestark sind wir auch auf Social Media: Immer mehr User folgen uns bei Instagram und Co. Mit täglichen Updates für Sportler, Familien, Gamer und Menschen aus unserer Region. Inklusive Neuigkeiten zur BERGISCHEN, Leistungen, Extras, Aktionen und Services. Kostenfrei und handgemacht mit Herz. Noch nicht abonniert? **Dann los!**

Unsere
Inhalte
im Herbst:

Top

10



1 Gewinnspiel
150 Jahre BERGISCHE

3 IRA100 Daily Blog
und Videos

5 eSports-Finallturnier
BayArena

4 Brückensteig
Videos und Stories

2 Vlog zum Laufkurs
in Wuppertal

6 Bayer 04 Leverkusen
Infos und Gewinnspiele

9 Neue Auszeichnungen
für die BERGISCHE

10 Sportmacher Videos für
Kinder und Familien

8 Bergisch Bikers
United

7 Sport im Park
Vor-Ort-Berichte

Jetzt kostenfrei abonnieren und alle Beiträge und Videos entdecken:



facebook.com/
diebergische



instagram.com/
diebergischekrankenkasse



bergische-krankenkasse.de/
twitter



bergische-krankenkasse.de/
youtube

Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist: bunt!



Alles hat eine Farbe. Jeder Gegenstand und alle Lebewesen. Brokk-Oli zum Beispiel ist grün, der Himmel strahlt an sonnigen Tagen besonders blau und der Regenbogen hat sogar ganz verschiedene Farben. Beim Herumpinseln hat Oli viel Neues gelernt.

Darum sehen wir Farben.

Wenn das Licht aus ist, bleibt alles schwarz. Manchmal sehen wir dann nur noch Umrisse von Gegenständen, aber die Farben sind weg. Nur mit einer Taschenlampe, oder wenn das Licht wieder da ist, sehen wir wieder all unsere Lieblingsfarben. Denn Farben bestehen eigentlich aus Licht. Hast du das gewusst? Jede Farbe wird von einer ganz speziellen Lichtwelle dargestellt. Alle Lichtwellen zusammen

ergeben das Farbspektrum. Leuchten wir zum Beispiel eine Tomate an, sehen wir die Lichtwelle Rot.

Farbwunder der Natur.

Über das Farbenspiel des Regenbogens freuen wir uns doch alle! Damit wir ihn aber überhaupt sehen, muss es regnen und gleichzeitig die Sonne scheinen. Und für alle Schlaufüchse unter euch: Richtig, in einem Regenbogen sehen wir alle Farben aus dem Farbspektrum. Wenn das Sonnenlicht

nämlich auf einen Regentropfen trifft, spiegelt der Regen für uns jede einzelne Farbe: Violett, Blau, Grün, Gelb, Orange und Rot. In der Antike glaubte man, dass immer dann ein Regenbogen entsteht, wenn sich zwei Götter nach einem Streit wieder vertragen haben. Und einer irischen Sage nach kann man am Ende eines Regenbogens einen Topf voller Gold finden. Hast du schon einmal versucht, das Ende eines Regenbogens zu finden?

Willst du in eine bunte Fantasiewelt blicken?

Mit deinem eigenen Kaleidoskop entdeckst du immer neue Formen in vielen Farben.

Zum Basteln brauchst du:

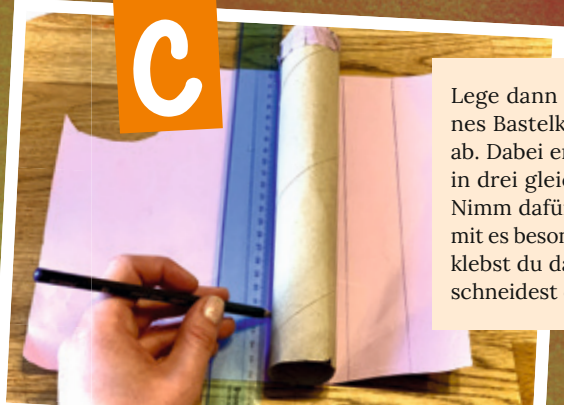
- eine leere Küchenrolle
- bunten Bastelkarton
- Alufolie oder Spiegelpapier
- Transparentpapier
- Klarsichtfolie
- Stift, Schere, Lineal
- Kleber und Klebeband
- glitzernde Pailletten und Perlen



Stelle die Küchenrolle auf deinen Bastelkarton, das Transparentpapier und die Klarsichtfolie und zeichne den Umriss nach. Male um jeden Kreis noch mal einen weiteren Kreis und schneide den überstehenden Rand alle paar Zentimeter etwas ein, damit du ihn leichter an der Rolle befestigen kannst.



Lege dann die Rolle auf den Rest deines Bastelkartons und miss die Länge ab. Dabei entsteht ein Quadrat, das du in drei gleich große Flächen aufteilst. Nimm dafür am besten das Lineal, damit es besonders ordentlich ist. Jetzt beklebst du das Quadrat mit Alufolie und schneidest die überstehende Folie ab.



Befestige nun deinen ausgeschnittenen Bastelkarton an einer Seite deiner Küchenrolle mit etwas Klebeband und stich mit einem Stift ein kleines Loch in die Mitte hinein.

Falte nun ein Prisma aus deinem Bastelkarton und verschließe das Ganze mit Klebeband, damit es gut hält. Achte darauf, dass die Alufolie dabei innen bleibt. Und danach steckst du das Prisma in deine Küchenrolle.



Verschließe jetzt auch die andere Seite deiner Küchenrolle und befestige zunächst die Klarsichtfolie mit Klebeband. Dann lege vorsichtig deine Perlen und Pailletten darauf und beklebe auch das Transparentpapier mit einem Klebeband darüber.



Wenn du möchtest, kannst du dein Kaleidoskop auch von außen noch verzieren.



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.

Elritze	Prämienprogramm d. BERGISCHEN	afroam. Klaviermusikstil (Kurzwe.)	Ureinwohner Spaniens	▼	niederer Volk, Pöbel (lat.)	▼	ugs.: fleischlos	Amts-sprache in Indien	▼	mit (Musik)	▼	grafische Darstell. von Zahlenreihen
▶	▼	▼	▼	4			Ausdehnung nach oben Kf.: oben erwähnt	▼				
poetisch: Erquickung	▶				Eindringen demonst. Gruppen	▶	2			Stadt im Irak		Vielfalt (engl.)
▶									Abk.: Milliarde	▶		▼
farbiges Wetterphänomen		Wind-seite des Schiffes			Zeichen für Gallium		farben-froh		Fluss in Ghana Wurstsorte	▶		
französisch: Insel	▶			Zahn-ersatz Wahlübung im Sport	▼						Stadt in Belgien	
islam. Ganzkörperschleier	▶				Stadt im Kreis Unna			Sehorgan	▶			▼
▶		1	abge-sondert, getrennt		ugs.: Explosionskörper	▶						
Abk.: November		Ältestenrat Zeichensatz (EDV)	▶		6		PC-Zeichensatz (Abk.)		Abk.: Nano-sekunde feuerfester Faserstoff	▶		
Gewässerrand	▶	5			west-sibir. Stadt		ital. Geigenbauerfamilie	▶				
▶				Netz-Ballsport	▶						Gesichtspunkt	
Heil- und Gewürzpflanze	frz. weibl. Vorname weibl. Vorname	▶					US-Filmkomiker (Jerry) † 2017		Abk.: bayerisch Ausruf der Verärgerung	▶		
▶	▼			Futterpflanze		römi-scher Grenz-wall	▶			3		latei-nisch: also, folglich
Abk.: Astrologie		Heiligenbild Ausruf: hoppla!	▶				Zitterpappel Int. Olymp. Komitee/Kf.	▶				▼
seem.: Luken-einfassung	▶				7	kalte Jahreszeit	▶					
▶										Abk.: Kilo-gramm	▶	
schwere seelische Erkrankung	see-männisch: Knoten		8			befristeter Zahlungs-nachlass (Rechnung)	▶					®

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

Lösung aus Heft 3/2021

```

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

```

(1-10) Motivation



AUS ZWEI WIRD EINE

Die BERGISCHE Krankenkasse und die BKK Grillo-Werke AG gehen ab dem 1. Januar 2022 gemeinsame Wege. Und das hat nur Vorteile. Für die Versicherten der BERGISCHEN ändert sich nichts. Mit der Fusion bauen wir unsere regionalen Märkte weiter aus und stellen im Interesse unserer Kundinnen und Kunden eine langfristige Gesundheitsversorgung sicher. Die Versicherten der BKK Grillo-Werke AG, einer bisher geschlossenen Betriebskrankenkasse mit Sitz in Duisburg, profitieren ab sofort von unseren attraktiven Leistungen,

einem prämierten Service und vom besten Bonusprogramm Deutschlands, dem FlexiBonus². Gemeinsam firmieren wir dann unter dem Namen BERGISCHE Krankenkasse. Die BERGISCHE Krankenkasse wird, wie zuvor die BKK Grillo-Werke AG, persönlich vor Ort in den Grillo-Werken sein und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den bestmöglichen Service bieten. Mit kurzen Wegen, geringen Wartezeiten und Ansprechpartnern, die sie jederzeit unterstützen und beraten. Genau so wie in unseren Kundenzentren in Solingen, Wuppertal und Köln.

VORHOF- FLIMMERN – Die unsichtbare Gefahr



Mit der Preventicus-Heartbeats-App minimieren Sie Ihr Schlaganfallrisiko.

Schlaganfälle zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall. Das Risiko für einen Schlaganfall steigt vor allem mit zunehmendem Alter. Als Risikofaktor für einen Schlaganfall gilt unter anderem das Vorhofflimmern. Hierbei handelt es sich um eine Herzrhythmusstörung, bei der das Herz nicht im normalen Takt, sondern unregelmäßig schlägt. Oft bleibt das Vorhofflimmern unerkannt, da es häufig symptomlos auftritt. Die Diagnose ist dadurch selbst mit einem Langzeit-EKG schwer zu stellen.

Kardiologische Fachgesellschaften empfehlen aus diesem Grund ein regelmäßiges Screening durch Selbstmessungen des Herzrhythmus. Ein solches Screening mit moderner Anschlussdiagnostik bietet die Heartbeats-App von Preventicus. Mit dieser erfassen und dokumentieren Sie Ihren Herzrhythmus ganz einfach mit der Smartphone-Kamera ohne weiteres Zubehör in nur einer Minute.

Die kostenlose Basisversion misst die Herzfrequenz und gibt erste Hinweise auf Herzrhythmusstörungen. Versicherte der BERGISCHEN (ab 65 Jahren oder 55 Jahren bei bestimmten Risikofaktoren) können die Vollversion der App 12 Monate kostenlos nutzen. Wir senden Ihnen den Freischaltcode per Post zu.

Mehr Infos unter
bergische-krankenkasse.de/preventicus

Herausgeber

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

Verlag, Druck und Vertrieb

Druckhaus Fischer, Frank Fischer GmbH,
Schallbruch 71, 42781 Haan,
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion Heike Ambaum Leitung (ha),
Alf Dahl (ad), Michael Ganter (mg),
Carolyn Kubo (ck), Lukas Richter (lr),
Lena Kadlec (lk) (Ernährungsseite)

Produktion Britta Stein

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

Foto-/Bildnachweis: S. 9: istockphoto.
com/Sahil Yadav; S. 10-11: istockphoto.
com/fcafotodigital; S. 14-15: istockphoto.
com/Ponomariova_Maria; S. 16-17: freepik;
S. 20-21: Hintergrund istockphoto.com/
Tatiana Mezhenina, Anleitung:
move elevator GmbH; Rest: BERGISCHE
KRANKENKASSE

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 23.11.2021
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
gerne 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

