

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN Krankenkasse, 4. Quartal 2021/Ausgabe 86



SCHWERPUNKT

Packen wir's an!

Tanja aus Solingen und Yvonne aus Düsseldorf in Football-Schutzausrüstung bei den Solinger Paladins.

Hoch hinaus

Herzklopfen am Brückensteig
Seite 5

Freude an Bewegung

Fit mit Kater Salabim
Seite 6

Motivation

Jetzt packen wir's an
Seite 14

INHALT



16

Mal über sich
hinauswachsen –
was unsere Kolleginnen
bei der BERGISCHEN
sonst noch motiviert.



8

Kicken wie ein Weltmeister
im Strassenkicker.camp in Köln –
die BERGISCHE zahlt's



20

Stolz wie BroKK-Oli –
auf großer Lebensmittelsafari
mit Lilli und Ben

Seite 4

Gesundheits-News

Was Sie dieses Quartal auf dem
Schirm haben sollten

Seite 5

Hoch hinaus

Auf dem Brückensteig in Solingen

Seite 6

Was ist eigentlich ...

das Projekt „Fröhlich in Bewegung
mit Kater Salabim“?

Seite 7

Gefragt

Unsere neuen Azubis packen's an

Seite 9

Herzensangelegenheit

Vorständin Sabine Stamm über
die Stiftung Gesundheitsservice

Seite 10

Aufgetischt

Tschüss, alte
Ernährungsgewohnheiten!

Seite 12

Service-App

Neue Vorteile für Sie

Seite 14

Schwerpunktthema

Packen wir's an!

Wir wachsen täglich über uns
hinaus und probieren gerne
etwas Neues aus. Sind Sie dabei?

Seite 18

E-Sports

Wie man wieder aus dem mentalen
Loch herauskommt

Seite 19

Social Media

Was war los auf Instagram und Co.?

Seite 22

Rätsel

Bewegung fürs Gehirn



Liebe Leserin, lieber Leser,

packen wir's an. Die vorliegende Ausgabe haben wir unter dieses Motto gestellt. Warum? Weil wir davon überzeugt sind, dass Stillstand und „nichts Neues wagen“ uns alle nicht weiterbringt.

Manchmal braucht es für diese Haltung auch Vorbilder und Menschen, die einen mitreißen. Beispiele für diese Mut-Macher, Neu-Starter und Angst-Überwinder finden Sie in dieser Ausgabe. Schauen Sie nur auf den Titel. Die beiden Kolleginnen der BERGISCHE haben sich in eine für sie bisher ungewohnte Umgebung begeben und die Schutzkleidung für Football-Ladies angezogen. So stehen sie als BERGISCHE Models für Aufbruch und Tatendrang.

Match auf Augenhöhe: Lara Kosczug (duale Studentin) und Sabine Stamm haben das gleiche Ziel – alles für die Kunden zu geben.

Unser „Kater-Salabim-Projekt“ unterstützt mithilfe von Psychologen, Kinderärzten und Sportvereinen Kinder und Familien dabei, gesünder und fitter zu werden. Jedem einzelnen Kind, das dabei mitmacht, zollen wir Respekt. Wir wissen, aller Anfang ist schwer. Wir begleiten die Familien gerne.

Sie müssen ja nicht gleich auf den Müngstener Brückensteig kraxeln – mir persönlich wird schon mulmig, wenn ich die Reportage von meinen mutigen Kollegen nur lese –, aber wagen Sie doch auch mal was Neues. Was packen Sie demnächst an? Also ich lade mir jetzt sofort unsere neue Erinnerungs-App zur Krebsvorsorge herunter. So kann ich keinen Termin vergessen.

Bleiben Sie gesund und neugierig.

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

DA IST GUTER RAT GRATIS

Sie möchten Rat von einem Experten? Unser interaktives Gesundheitsportal liefert Tipps und jede Menge Beratungsangebote für Ihre jeweilige Lebensphase. Alle Experten-chats sowie Literaturtipps, verschiedene Rechner und Kalender-Tools finden Sie auf **bergische-krankenkasse/chat**



Expertenchat am 1. November 2021
um 8:30 Uhr

Transgender und Transsexualität

Menschen, die trans sind, haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Grund für oft fehlende Akzeptanz ist vor allem eine fehlende Aufklärung. Woher weiß man, dass man trans ist? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung beim Outing brauche? Wie lang ist der Weg einer Transition? Ihre Fragen beantwortet Diplom-Pädagogin Christina Schieferdecker von ATME e.V. in Ludwigsburg.

E-Mail: atme.ev@email.de
www.atme-ev.de

Expertenchat am 6. Dezember 2021
um 20:30 Uhr

Lebensmittel-unverträglichkeiten

Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel gehört bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zum Alltag. Besteht eine Unverträglichkeit ein Leben lang? Gibt es eine Linderungsmöglichkeit? Kann eine Unverträglichkeit gefährlich werden? Ihre Fragen beantwortet die Diplom-Oecotrophologin Sonja Lämmel vom e.V. DAAB,

Telefon: 0216/664788-20
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

ZAHL DES MONATS

5 NEUE FERIENCAMPS

SCHÖNE FERIEEN, GUT FÜR DIE KIDS!

In diesem Jahr konnte die BERGISCHE fünf neue Feriencamp-Anbieter als Partner gewinnen: STANNO Fußballschule, STRASSENKICKER.CAMP, Beachplus, Fußballschule Grenzland, Fußballschule Mittelpunkt.

Die BERGISCHE erstattet zwei Feriencamps pro Jahr mit jeweils bis zu 280 € pro Kind ab sechs Jahren. Damit profitieren Sie jährlich von bis zu 560 € für zertifizierte Feriencamps im Rahmen des FlexiBonus². Genaue Infos, wie einfach das geht, finden Sie auf **bergische-krankenkasse.de/feriencamps**. Auf Seite 8 stellen wir Ihnen das STRASSENKICKER.CAMP von Lukas Podolski genauer vor.



AUSGEZEICHNET

BESTENS FÜR FAMILIEN UND SPORTLER!

Schon wieder top platziert im regionalen und bundesweiten Krankenkassen-Vergleich: In der Ausgabe 8/2021 der Zeitschrift ELTERN wurde die BERGISCHE in den Kategorien „Eltern & Kind“ und „Schwangerschaft & Geburt“ als eine der besten von 69 getesteten gesetzlichen Krankenkassen ausgezeichnet. Ebenso erzielte die BERGISCHE drei weitere Male Top-Platzierungen in Krankenkassen-Vergleichen der Zeitschriften Woman's Health und Men's Health: Der Test vom 28. Mai 2021 der besten 25 Krankenkassen für Sportler brachte uns den 1. Platz in der Sparte Bonusprogramm.

Tolle Bestätigung für uns, dass unser Leistungs- und Serviceangebot für Familien und Sportler gut bei Ihnen ankommt. Alle Leistungen finden Sie unter **bergische-krankenkasse.de/a-z**. Sie haben selbst gute Vorschläge, wie wir Sie noch besser unterstützen können? Schreiben Sie uns einfach eine Mail mit Ihren Ideen an redaktion@bergische-krankenkasse.de.





HERZSTÜCK BRÜCKENSTEIG

BRÜCKEN- STEIG IN SOLINGEN

Herzklopfen made im Bergischen Land

Deutschlands höchste Eisenbahnbrücke steht in Solingen. Ein wunderschönes Beispiel bergischer Ingenieurskunst zwischen Schwebebahn und Steampunk. Imposant ragt sie 107 Meter über der Wupper auf und ist auf dem Weg zum UNESCO-Welterbe. Markus und Alf von der BERGISCHEN haben den Brückensteig für uns erklommen.

Europaweit einzigartig

Im August feierte Premiere, was man sonst aus den Alpen kennt: die Müngstener Brücke als Klettersteig. Ein europaweit einzigartiges Erlebnis mit Herzklopf-Garantie. Stufe für Stufe haben wir es selbst erlebt. Schon von unten ist das Ausmaß des Bauwerks atemberaubend. Gut gesichert geht es in die Höhe, am Anfang mit Kletterset, Helm und Funkgeräten, die jederzeit eine gute Verständigung der Teilnehmer sicherstellen.

Möglich macht die geführten Touren die Deepwood GmbH aus Wuppertal zusammen mit der Deutschen Bahn und den Städten Solingen, Wuppertal und Remscheid. Deepwood ist Spezialist für Teamentwicklung und Teamtraining. Experten bei Events mit positiver Atmosphäre und gemeinschaftsstiftenden Momenten in einem spannenden und neuen Kontext. Unterschreiben wir voll und ganz, was unser heutiger Guide und Geschäftsführer in Personalunion Søren Walla beschreibt.

Herzklopfen und Adrenalin auf der Tour

Zusammen mit Søren starten wir am Haus Müngsten, Headquarter des Steigs. Wir

legen unser Klettergeschirr an. Smartphones werden extra gesichert. Überhaupt verfügt der gesamte Steig über ein durchlaufendes Sicherungssystem.

Schritt für Schritt geht es den Brückenbogen hinauf, 777 Stufen. Zweieinhalb Stunden werden wir unterwegs sein. Mit jedem Höhenmeter geht der Blick weiter in das Tal der Wupper und das Meer aus Stahl. 5.000 Tonnen, verbunden durch fast eine Million Nieten. Legendar der goldene Niet. Wird er vielleicht einmal vom Steig aus entdeckt?

Ganz oben auf der Plattform unterhalb der Gleise findet das Abenteuer seinen Höhepunkt. Highlight für Mutige ist die Querung über einen zehn Zentimeter schmalen Träger auf die andere Seite der Brücke. Der ultimative Test für wahre Schwindelfreiheit. Ist das noch ein Klettersteig oder schon Roofing? Der Wind pfeift, uns klopft das Herz bis zum Hals und die Beine werden schwer, doch dann ist auch das geschafft. Unbezahlbare die Flut von Glückshormonen. Das Lächeln auf dem Gesicht ist eingemeißelt. Ein unvergessliches Erlebnis direkt vor der Haustüre – Herzklopfen made im Bergischen Land. (ad)



Mehr Eindrücke auf bergische-krankenkasse.de/brueckensteig. Tipp: am besten selbst live erleben, Tickets auf brueckensteig.de für 79 € p. P., ermäßigt 69 € - oder mit etwas Glück bei uns gewinnen:

Gewinnspiel

Wir verlosen 2×2 Tickets für den Brückensteig. Zum Mitmachen eine E-Mail mit „Gewinnspiel Brückensteig“ an redaktion@bergische-krankenkasse.de schicken, Einsendeschluss ist der 30. November 2021. Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz bei Gewinnspielen auf bergische-krankenkasse.de/datenschutz.

WAS IST EIGENTLICH ...

... FRÖHLICH IN BEWEGUNG MIT KATER SALABIM?

Sport machen, ohne immer der Letzte zu sein, mit viel Spaß und einfach so unter Gleichen: Das ermöglicht ein neues Projekt in Solingen für übergewichtige und motorisch auffällige Kinder und Jugendliche.

Dr. Sven Propson, Sandra Kratz, Ronja Gleim,
Andreas Lukosch (v. l. n. r.)

Frau Kratz hat den Kindern einen Kater mitgebracht. „Das ist ein ganz besonderer Kater“, stellt sie ihn vor: „Es ist mein Coronakater.“ Der habe in den letzten Monaten viel drinnen gelegen und sei immer gut gefüttert worden, deswegen habe er ganz schön Bauch angesetzt.



Das mit den zusätzlichen Pfunden soll sich aber jetzt ändern. Und zwar nicht nur für Plüschkater „Salabim“, sondern auch für die teilnehmenden Kinder. Die sind in die Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Gottlieb-Heinrich-Straße gekommen, um die Freude an der Bewegung wiederzuentdecken. Sandra Kratz vom Sozialpädiatrischen Zentrum Solingen (SPZ), die Trainer des Wald-Merscheider Turnvereins (WMTV) und die BERGISCHE Krankenkasse haben für sie das Projekt „Fröhlich in Bewegung mit Kater Salabim“ ins

Leben gerufen. Denn die Kinder haben eine Gemeinsamkeit: Sie haben sehr viel mehr auf den Rippen, als ihnen guttut. „Unser Ziel ist, dass die Kinder wieder Freude an Bewegung finden, ohne dass ein Leistungsdruck dahintersteht“, erklärt Sportwissenschaftlerin Ronja Gleim, die das Projekt für die BERGISCHE betreut. „Übergewichtige Kinder haben häufig weniger Erfahrung im Sport und sind oft motorisch schwächer aufgestellt.“ Hier konkurrieren sie nicht mit normalgewichtigen Kindern, sondern starten alle vom gleichen Stand. Andreas Lukosch vom WMTV wollte schon lange ein solches Projekt auf die Beine stellen. Warum? „Für Kinder gibt es nicht viele Angebote im Rehasport, da traut sich kaum jemand heran“, erklärt er.

Ein Jahr lang werden die übergewichtigen Kinder montags gemeinsam Sport treiben. Außerdem beraten die Fachleute sie und ihre Eltern zu Ernährung und medizinischen Hintergründen. Dr. Sven Propson, Chefarzt an der Solinger Kinderklinik, begleitet das Projekt. (ck)



Was? Bewegung mit viel Spaß.

Für wen? Kinder von 6 bis 10 Jahren und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren.

Wie lange? Ein Jahr lang seit dem 30.8.2021. Jeden Montag 45 Minuten.

Von wem? BERGISCHE Krankenkasse, WMTV Solingen, SPZ Solingen, Kater Salabim.

Was kostet das? Der Kurs ist kostenlos. Die Teilnehmer erhalten kleine Geschenke fürs Durchhalten.

Anmeldung: über Sandra Kratz, Sozialpädiatrisches Zentrum Klinikum Solingen, Telefon 0212 - 547 2060,
E-Mail: Kratz.S@klinikum-solingen.de

Weitere Infos: bergische-krankenkasse.de/salabim



GEFRAGT
KEIN BISSCHEN SPIESSIG

DIE NEUEN ANPACKER

Cinzia

Wie sähe deine Krankenkasse der Zukunft aus?

Cinzia: Ungefähr so wie hier?! Mit netten Kolleginnen und Kollegen ist es ein ganz anderes Feeling zu arbeiten. Man kommt gerne, weil man weiß, man kann sich auch gut mit denen unterhalten. Als wir an meinem ersten Tag einen Rundgang durchs Haus gemacht haben, waren alle unglaublich nett. Wenn ich mir selber eine Krankenkasse aufbauen würde, sollte das genauso sein.



Vier junge Menschen starten bei der BERGISCHEN ins Berufsleben: Die beiden Azubis Sedra Omer und Cinzia Ursini haben im August 2021 ihre Ausbildung zu Sozialversicherungs-Fachangestellten, kurz: Sofas, begonnen. Lara Kosczug und Daniel Adamek belegen duale Studiengänge und arbeiten parallel zum Studium bei der BERGISCHEN, Daniel seit einem Jahr in der IT und Lara seit März im Marketing. (ck)

Daniel

Was hast du dir von deinem ersten Gehalt gekauft?

Daniel: Ich glaube, es waren ein paar Fußballschuhe. Die sind leider gar nicht so günstig. Hätte es den FlexiBonus²-Zuschuss damals schon gegeben, hätte ich sie mir auf jeden Fall erstatten lassen – das wird dieses Jahr in Angriff genommen.



Sedra

Was hat dich am meisten überrascht?

Sedra: Dass die Krankenkasse so groß ist und es hier echt viele Abteilungen gibt. Für jedes Fach gibt es ein Team – GSV, Poststelle, Kundenzentrum ... und man hat das Gefühl, dass jeder dazu beiträgt, dass die Krankenkasse funktioniert. Jede Abteilung hat eine sehr wichtige Aufgabe.



Ausbildung bei der BERGISCHEN

Die BERGISCHEN Krankenkasse bietet regelmäßig Ausbildungsplätze an. Selbst während der wirtschaftlich fragilen Corona-Situation sind wir davon nicht abgewichen – aus dem Bewusstsein, eine Verantwortung für die Zukunft zu haben.

Kontakt zur Personalabteilung

BERGISCHEN Krankenkasse, Personal- und Ausbildungswesen,
42715 Solingen, Telefon: 0212 2262-105,
E-Mail: bewerbung@bergische-krankenkasse.de



Lara

Wie kreativ ist „Krankenkasse“?

Lara: Als ich die Stellenanzeige von der BERGISCHEN gesehen habe, hab ich erst mal gedacht: Start-up! Einen größeren Unterschied kann man sich fast nicht vorstellen. Ich war dann sehr überrascht, als ich gemerkt habe: Hier ist ja gar keiner spießig!





KICKEN WIE EIN WELTMEISTER

IM STRASSENKICKER.CAMP IN KÖLN!

Urbane Bolzplatz-Atmosphäre, spaßige Trainingseinheiten unter fachmännischer Leitung und die Chance, Lukas Podolski zu treffen: Dieser Fußball-Traum kann in den Ferien für Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren im STRASSENKICKER.CAMP in Köln-Mülheim wahr werden. Die Kosten des Camps übernimmt die BERGISCHE im Rahmen des FlexiBonus².

Das Carlswerk-Fabrikgelände im Kölner Stadtteil Mülheim blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück. Wo seit 1874 Kupfer- und Aluminiumdrähte verarbeitet wurden, besticht das ehemalige Industriegelände heute mit einem modernen Gewerbecampus, auf dem Start-ups, Filmstudios, das Schauspiel Köln und spannende Freizeitangebote angesiedelt sind. In einer der alten Fabrikhallen befindet sich der Veranstaltungsort des STRASSENKICKER.CAMPS: die STRASSENKICKER.BASE. Mit sieben Spielfeldern (fünf Kunstrasenplätze, zwei Plätze mit Linoleum-Sportboden), Panna-Cage, E-Sports Area und drei Zuschauertribünen für insgesamt 400 Besucherinnen und Besucher ist für jede Menge Fußball-Action und Ferienspaß gesorgt. Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren erwartet hier ein fünftägiges Fußball-Ferienlebnis mit spielerischer Einbindung von traditionellen „Bolzplatz-Spielen“ und spannenden Bewegungs- und Unterhaltungselementen.

Trainiert werden die Kids von aktuellen und ehemaligen Trainern und Spielern aus Nachwuchsleistungszentren,

die es verstehen, die jungen Kicker zu motivieren, zu begeistern und die Inhalte spielerisch und kindgerecht zu vermitteln. Spaß und Teamplay stehen dabei an erster Stelle. Auch für eine gesunde Verpflegung ist gesorgt: Pro Tag gibt es ein Mittagessen und ganztags Getränke und Obst. Zum Abschluss des Camps steht ein Event auf dem Programm, bei dem Lukas Podolski, je nach Terminlage, persönlich vor Ort erscheint. (mg)

BERGISCHE Krankenkasse bezahlt die Kursgebühren des STRASSENKICKER.CAMP

Das STRASSENKICKER.CAMP ist ein zertifizierter Gesundheitskurs. Aus diesem Grund zahlt die BERGISCHE Krankenkasse die Kursgebühren – ganz ohne Punkte sammeln. Freie Plätze, aktuelle Termine und alle Infos, wie einfach das geht, gibt's auf bergische-krankenkasse.de/strassenkicker oder direkt unter www.strassenkicker-camp.de.



„Für mich ist das eine Herzensangelegenheit“



Seit dem Frühjahr ist BERGISCHE-Vorständin Sabine Stamm Mitglied im Stiftungsrat der Stiftung Gesundheitsservice in Leverkusen.

Frau Stamm, Ehrenamt wird bei der BERGISCHEN großgeschrieben. Engagieren Sie sich deshalb für die Stiftung Gesundheitsservice?

Sabine Stamm: Ich war sehr dankbar, als ich gefragt worden bin, ob ich in der Stiftung mitarbeiten möchte. Mir ist es wichtig, mich sozial zu engagieren, weil ich sehe, dass es viele benachteiligte Menschen gibt. Die Stiftung setzt sich dafür ein, die gesundheitliche Entwicklung von Familien und Kindern zu fördern und sich in schwierigen Zeiten zu engagieren.

Was ist genau Ihre Aufgabe im Stiftungsrat?

Sabine Stamm: Wie bei Krankenkassen auch ging es im Frühjahr bei meiner ersten Sitzung vor allem darum, die Finanzen im Blick zu haben. Ich war sehr positiv überrascht, mit wie viel, oder besser gesagt, mit wie wenig Geld man etwas Gutes bewirken kann.

Detlef Hellmers: Sie sprechen unser Kindergartenprojekt in Tansania an. Studierende aus Deutschland haben sich engagiert und Geld gesammelt, um in einer ländlichen Region ein Schulgebäude errichten zu können. Mittlerweile besuchen 80 Kinder den Kindergarten und werden dort auch in

einer Art Vorschule unterrichtet. Der Lehrer bekommt ein Honorar von 30 Euro im Monat. Da sieht man schnell die Unterschiede: In Tansania kann man mit umgerechnet einer halben Tankfüllung sehr viel bewegen.

Was wünschen Sie sich als jüngstes Mitglied des Stiftungsrats für die Zukunft der Stiftung? Vielleicht dass sie eines Tages nicht mehr gebraucht werden wird?

Sabine Stamm: Ich glaube, dass eine solche Stiftung nie überflüssig sein kann. Die jüngste Zeit zeigt uns, dass die Schere immer größer werden kann, zwischen den Benachteiligten und denen, denen es gut geht. Auch wenn es nicht immer einfach werden wird, freue ich mich schon darauf, im November zu überlegen, welche Projekte wir unterstützen können. Für mich ist die Arbeit für die Stiftung eine Herzensangelegenheit.

Hellmers: Es gibt viele Menschen, die sich engagieren, über die man aber selten etwas liest oder hört. Aber wir merken, dass das Ehrenamt lebt und viele Menschen ein starkes soziales Gewissen haben. In Zukunft wird die Notwendigkeit zu helfen bestimmt nicht weniger, sondern eher mehr werden. Das vollständige Interview lesen Sie auf bergische-krankenkasse.de/blog. (mg)

Die Stiftung Gesundheitsservice wurde im April 2009 gegründet. Ziel ist die Förderung der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern und Familien im In- und Ausland. Die Stiftung mit Sitz in Leverkusen freut sich über Projektvorschläge, die für eine Förderung infrage kommen.

Alle Infos finden Sie auf stiftung-gesundheitsservice.de



Haferflocken mit Ingwer-Pflaumen

Mit diesem Rezept starten Sie voller Tatendrang in den Tag. Es stärkt („tonisiert“) Magen und Milz und wirkt sich positiv auf die Konzentration aus. Zusätzlich wärmt es schön von innen: genau das Richtige für den Start in einen kalten Herbsttag.

Zutaten (1 Portion)

- 2 getrocknete Pflaumen
- 2 Paranüsse
- 2 g Ingwer
- 1 TL Butter/Ghee
- 5 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 150 ml Hafermilch
- ¼ Bio-Zitrone (nur die Schale)
- 1 TL Cranberrys oder Rosinen

Die Pflaumen in Streifen schneiden, mit etwas Wasser kurz aufkochen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse klein hacken. Den Ingwer in feine Stifte schneiden und mit Butter oder Ghee (Butterschmalz) in einer Pfanne goldbraun anbraten. Die Haferflocken und die Nüsse zugeben und mitrösten. Die gerösteten Haferflocken zum Pflaumenwasser hinzugeben, mit Salz abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Hafermilch hinzufügen und das Porridge mit der fein geraspelten Zitronenschale und den Cranberrys oder Rosinen dekorieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien	470
Eiweiß.....	17,5 g
Kohlenhydrate	64,8 g
Fett	10,5 g

AUFGETISCHT

TSCHÜSS, ALTE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN!

Unsere Ernährungsgewohnheiten, egal ob gut oder schlecht, entwickeln sich durch regelmäßige Wiederholungen. So schleichen sich besonders im Arbeits- und Zeitstress ungünstige Gewohnheiten in unseren Alltag: der unbewusste Griff in die Süßigkeiten-Kiste, die fünfte Tasse Kaffee oder ein tägliches Glas Wein am Abend. Wir fühlen uns dadurch kurz wohl und etwas entspannter. Langfristig jedoch rauben wir unserem Körper die Energie, und täglicher Alkoholgenuss birgt Gefahren.



Kleine Veränderungen in Ihrem Alltag können viel bewirken.

Um zum Beispiel Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren, müssen Sie nicht jede Art von Zucker meiden. Mit einem ballaststoffreichen und zuckerarmen Frühstück steuern Sie Ihrer Zuckerlust effektiv gegen. Denn je zuckerhaltiger Ihr Frühstück, desto mehr verspüren Sie über den Tag Lust nach Süßem. Trinken Sie zudem ausreichend zwischen den Mahlzeiten. Oft wird ein Durstgefühl mit Heißhunger oder Appetit verwechselt. Je hydrierter Sie sind, desto weniger schreien Ihre Zellen nach Zucker. Ebenso verringert die regelmäßige Aufnahme von Bitterstoffen über Gemüsesorten oder spezielle Bittertropfen Ihren Heißhunger. Sie werden spüren, dass die Lust auf Süßes mit der Zeit nachlässt. (lk)

Quellen: Ernährungsberatung Lena Kadlec

Schritt für Schritt Ernährungsgewohnheiten ändern:

1

Machen Sie sich ungünstige Routinen bewusst.

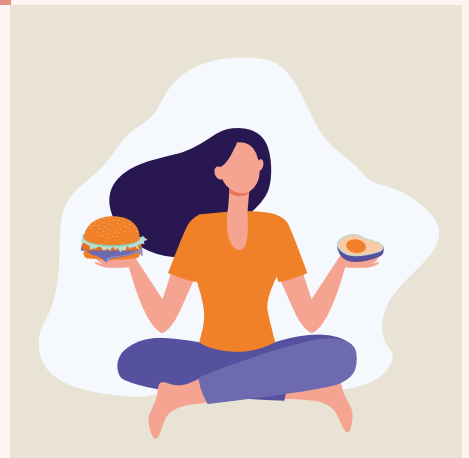


2

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!

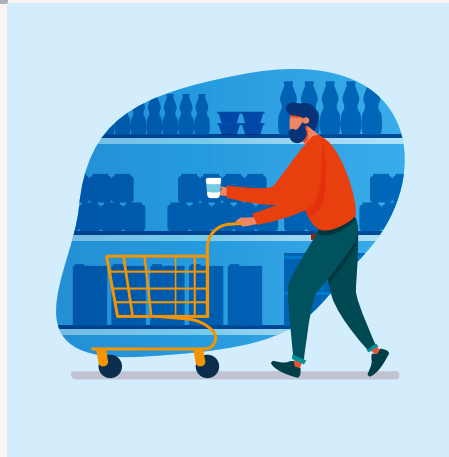


Sie wollen Ihre alten Routinen durchbrechen? Fangen Sie damit an, sich der eigenen Laster bewusst zu werden und sie loszulassen. Die Erkenntnis ist schon der erste Schritt.



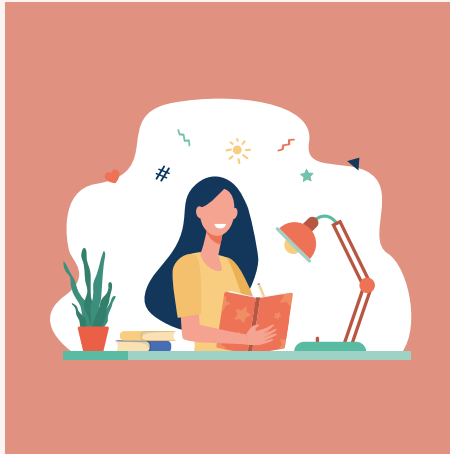
3

Verändern Sie eine Gewohnheit: Finden Sie Alternativen dafür.



4

Setzen Sie die Alternative konsequent um und machen Sie diese zu Ihrer neuen Gewohnheit.



5

Notieren Sie kleine Erfolge (z. B. besseres Körpergefühl).



JETZT INSTALLIEREN:

SERVICESTÄRKE IN DER HOSENTASCHE

Sie haben unsere Service-App noch nicht installiert?

Verpassen Sie nicht die vielen Vorteile: Beispielsweise alles digital schicken – einfach per Foto. Rechnungen, AUs oder ein neues Bild für Ihre Gesundheitskarte. Außerdem managen Sie mit der App ganz easy unseren FlexiBonus², Deutschlands bestes Bonusprogramm. Nicht warten – starten! Alle Infos und Download-Links auf bergische-krankenkasse.de/app.



So geht's

Auf Ihrem Smartphone den App-Store (Google/Android) bzw. App-Store (Apple) öffnen

**App „BERGISCHE
Krankenkasse“
installieren**



Einfach per Telefon 0212 2262-0 oder E-Mail unter app@bergische-krankenkasse.de Registrierungsdaten anfordern.

Per Post erhalten Sie anschließend alles, was Sie für den Start brauchen, und können sofort loslegen.





Jetzt aktivieren: das sichere Nachrichtenpostfach

Ein Lieblings-Features der App: das sichere Nachrichtenpostfach. So können wir Briefe mit Ihnen digital austauschen, ohne klassischen Postweg. Das geht spürbar schneller, spart das komplette Porto und schont die Umwelt, weil Druck und Transportweg entfallen. Außerdem ist die Kommunikation über die App sicher geschützt und datenschutzkonform – davon können E-Mails nur träumen.

Wir sind sicher: Sie werden die Funktion lieben! Aktivieren Sie sie einfach direkt in der App im Datenschutzcenter.

Großes Update im Oktober



Voraussichtlich schon im Oktober rollen wir ein großes Design-Update der Service-App für Sie aus. Auf dem grünen Teppich: moderneres Design und verbesserte Benutzerfreundlichkeit für noch mehr Freude bei der Nutzung.

Falls Sie die App bereits installiert haben, gibt's das Update automatisch auf Ihrem Smartphone wie für jede andere App. Falls Sie die App noch nicht installiert haben, ist jetzt der beste Zeitpunkt dafür – siehe links ;-). (ad)

Hier gibt's alle Infos und
Download-Links





war nie
besser –

packen
wir's an!

Tagtäglich geben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BERGISCHEN Krankenkasse alles für ihre Versicherten – und das seit nun mehr 150 Jahren. Motivation, Wille, aber auch der Mut, neue Wege einzuschlagen, und nicht eine Krankenkasse unter vielen, sondern der starke Gesundheitspartner an Ihrer Seite zu sein, gehören zu unserem Credo. Wir fordern Sie auf, ebenfalls mutig zu sein und sich dem inneren Schweinehund in allen Lebenslagen entgegenzustellen. Packen wir es gemeinsam an!

„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen!“
Altbundeskanzler Helmut Schmidt war nicht der Überzeugung, dass man mit Visionen realistische und ernsthafte Politik betreiben kann. Doch es waren stets Visionäre, Genies, Erfinder, Machertypen, die unsere Welt und damit unseren Alltag verändert haben. Als Visionäre unserer Geschichte zählen unter anderem Henry Ford, Nikola Tesla oder Isaac Newton. Steve Jobs oder Elon Musk gelten als Visionäre der neueren Zeit. Alle Visionäre einen das Streben und die Motivation, ihre Ideen in die Tat umzusetzen und sich nie mit dem Status quo zufriedenzugeben. Doch auch Visionäre sind Menschen, die zweifeln und scheitern. Aber was unterscheidet sie vom Durchschnitt der Gesellschaft und wie können Sie auch ein Machertyp werden? Wir zeigen es Ihnen, denn oftmals liegt der Erfolg in den kleinen alltäglichen Veränderungen.

1. Dein Leben – deine Verantwortung

Menschen sind Gewohnheitstiere. Eine Studie des University College aus London besagt, dass der Mensch bis zu 66 Tage benötigt, um Gewohnheiten langfristig abzulegen. Eine der dominantesten Gewohnheiten ist es, Ausreden und Ausflüchte für das eigene Handeln und Nichthandeln zu finden. „Ich bin nicht schuld und kann nichts für meine Situation!“ oder „Ich hatte eine schlechte Kindheit“ sind Aussagen, die einen Visionär nicht davon abhalten würde dranzubleiben. Das Leben im Hier und Jetzt, der volle Fokus auf die Gegenwart und die Verantwortung für das eigene Handeln sind die Triebfedern von Visionären. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und ändern Sie die Dinge, die Sie nerven, anöden, anstrengen und unten halten.

2. Es gibt keine Fehler

Wir werden mit der Doktrin erzogen, keine Fehler zu machen. Und wenn wir Fehler machen, erwarten wir negative Konsequenzen oder Bestrafungen. Aus diesem Grund wollen wir Fehler in unserem Leben vermeiden – ganz egal ob im Beruf oder im Alltag. Doch Fehler sind menschlich und sich Fehler einzugestehen eine Stärke. Wer versucht, Fehler zu vermeiden, lebt mutlos, ängstlich und ist nicht bereit, Risiken einzugehen. Wir ermutigen Sie deshalb, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Sehen Sie „Fehler“ also nicht als Versagen, sondern als Lernprozesse, die Sie auf Ihrem Weg voranbringen.

3. Träume sind zum Jagen da

Visionäre lassen sich von der Umsetzung ihrer Ideen nicht abbringen. Rückschläge können an ihrem Plan, an ihrer Motivation und ihrem Durchhaltevermögen nichts ändern. Sie sind notwendige, aber auch wertvolle Übel, um an ihr Ziel zu gelangen. Sie visualisieren vor ihrem inneren Auge, wie sie es erreichen, und beschäftigen sich nicht mit dem Scheitern. Sie jagen ihre Träume. Doch keine Jagd gelingt ohne einen konkreten Plan. Wenn Sie ein Machertyp werden wollen, brauchen Sie eine konkrete und realistische Strategie. Stellen Sie sich die Fragen: Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen, und wer kann mir dabei helfen? Bleiben Sie am Ball und geben Sie nicht auf!

4. Fangen Sie an

Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Während Zweifler auf ewig Pros und Contras abwägen, hat der Macher schon längst den ersten Schritt gemacht. Wer einmal angefangen hat, ist in Bewegung und im Tatendrang. Und das Beste an der Sache: Es ist im Leben nie zu spät anzufangen. Packen Sie das Leben an, visualisieren Sie Ihre Träume und fangen Sie heute noch an: Jetzt war nie besser! (mg)



**Tipp von Ronja Gleim,
Sportwissenschaftlerin
der BERGISCHEN
Krankenkasse**

„Ein wichtiger Grundsatz der Trainingsgestaltung ist das Setzen von neuen Reizen, sonst stagniert das Leistungsniveau. Das lässt sich auch auf das allgemeine Leben beziehen. Also, raus aus der Komfortzone und einfach mal machen!“

Weitere Tipps und welche Strategien zum Beispiel im stressigen Büroalltag helfen, lesen Sie auf bergische-krankenkasse.de/blog:



A full-page photograph of two female football players running towards the camera on a grass field. The player on the left is wearing a black jersey with the number 5 and is holding a black and red Riddell helmet. The player on the right is wearing a black jersey with the number 57 and is holding a brown football. Both jerseys feature the website 'WWW.RH-PERSONAL.DE' and various sponsor logos like 'Hoffken', 'item', and 'GFL'. Their pants also have 'RH-PERSONAL.DE' written on the sides. The background is a soft-focus green field with a blue sky, and a thick layer of white smoke or fog is being kicked up around their legs, creating a dynamic and energetic atmosphere.

Immer wieder was Neues

Selbst für die "Special Effects"
war beim Shooting gesorgt

In Football-Kluft wurden selbst aus unseren zarten Kolleginnen Tanja (links, Team Kinder-Krankengeld) und Yvonne (rechts, Team Wahltarif Azubis) „knallharte Kanten“, die trotz „Kampfansage“ viel Spaß beim Shooting hatten.

Football ist Trendsport.
Lust auf ein Schnuppertraining?
www.solingen-paladins.de



Wer sind die beiden auf dem Titelbild dieser Ausgabe, fragen Sie sich möglicherweise. Wir wollten wieder echte Menschen zeigen, die unser Schwerpunktthema „Packen wir's an“ repräsentieren. Ganz im Sinne der BERGISCHEN – heimatnah und authentisch.

Beide Kolleginnen wurden angefragt und haben sofort zugesagt. Sie betreiben nicht American Football, waren aber offen dafür, die Schutzkleidung anzuziehen und auch die Atmosphäre auf dem Platz kennenzulernen. Die Fotos sind bei den Solinger Paladins, auf der Jahnkampfbahn in Solingen Wald, entstanden. Das Outfit wurde freundlicherweise vom Football-Team gestellt.

„Am Shooting habe ich teilgenommen, weil ich es superinteressant fand, mal in eine andere, mir völlig unbekannte Rolle zu schlüpfen. Es hat mir extrem viel Spaß gemacht mit den tollen Kollegen vor Ort“, erklärt Tanja Rieck ihre Bereitschaft.

„Ich bin im Bereich Entgeltsatzleistungen tätig und bearbeite Kranken-, Kinderkranken- und Mutterschaftsgeld. In diesem Bereich muss ich täglich einen kühlen Kopf bewahren. Wir tragen hier zur finanziellen Absicherung unserer Versicherten bei“, erklärt Tanja Rieck ihren Arbeitsalltag. Die Anträge für Kinderkrankengeld sind seit einem Jahr sehr gestiegen. Das Krankengeld wird auch für die Eltern gezahlt, deren Kinder aufgrund der Corona-Situation zu Hause bleiben müssen. Sowohl der Anspruchszeitraum als auch die Anspruchsvoraussetzungen wurden in der Pandemie ausgeweitet.

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



Auch ihre Kollegin Yvonne Arntzen war sofort bereit, etwas Neues auszuprobieren. „Bei der Foto-Session konnte ich mal ein bisschen über mich selbst hinauswachsen. Die lockere Atmosphäre mit den Kollegen hat mir dabei sehr geholfen.“

Im Team Versicherung, zu dem sie gehört, bearbeiten die Kollegen alles rund um das Thema Studentenversicherung, freiwillige Mitgliedschaften, Versorgungsbezieher und Rentner. Ein kleiner, aber sehr wichtiger Aufgabenteil ist unser neues BERGISCHES Produkt „Wahltarif Selbstbehalt“ für junge Leute in Ausbildung oder Studium. Was ist das? Je nach Einkommenshöhe zahlt die BERGISCHE eine jährliche Prämie von bis zu 180 Euro an Azubis und Studenten. Was sie dafür tun müssen? Gesund bleiben. Je weniger ärztliche Leistungen sie in Anspruch nehmen müssen, desto mehr Geld bekommen sie am Ende des Jahres zurück. Gesundheit zahlt sich also wortwörtlich aus. Und wenn ein Arzt- oder Klinikbesuch nicht zu vermeiden ist? Dann muss nur ein minimaler Eigenanteil bzw. Selbstbehalt gezahlt werden, denn der maximale Selbstbehalt ist gedeckelt. Darüber hinaus gibt es auch ärztliche Leistungen ohne Verordnung, die vom Wahltarif Selbstbehalt nicht betroffen sind. Diese Kosten übernimmt weiter wie gewohnt die BERGISCHE. (ha)

Interesse?
Hier geht's zur Anmeldung!

bergische-krankenkasse.de/wtsb



WIE LÄUFT'S?

ADIÉU, WASCH-
BÄRBAUCH,
BONJOUR, GAZELLE



► Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, dichtete schon Hermann Hesse. Anfangen ist oft eher mit Hindernissen verbunden. Der innere Schweinehund, wer kennt ihn nicht? Menschen sind notorische Faultiere, naturbedingt. Sparen Energie, als Reserve für den Notfall. Die Realität sieht heute anders aus. Supermärkte statt Säbelzähntiger. Statt Weglaufen also Hinlaufen, in den Supermarkt oder bei einer Sportveranstaltung ins Ziel. Am besten es gibt dort ein Stück Apfelkuchen – doch Obacht: 70 % des sportlichen bzw. Body-Shape-Erfolgs kommen von der richtigen Ernährung. Leichter gesagt als getan. Aber machbar, um Säbelzähntiger und Schweinehund in ihre Schranken zu weisen. Adieu, Waschbärbauch, bonjour, Gazelle!

Sportliche Grüße
Alf und Lukas



WERTE FÜRS LEBEN MIT UND DURCH E-SPORT VERMITTELN

Viele Jugendliche träumen davon, mit Sport den Lebensunterhalt zu verdienen. Doch was tun, wenn Verletzungen eine größere Karriere verhindern? Welche Rolle spielt Gaming in diesem Zusammenhang und wie verlässt man das mentale Loch, in dem man sich befindet? Lukas Gennrich von den eAthleten berichtet.

Komplizierte sportliche Verletzungen, die eine potenzielle Profi-Karriere von heute auf morgen zunichtemachen, stellen sich vor allem im jungen Alter als mental sehr belastend heraus und fordern den Jugendlichen auf der psychischen Ebene viel ab. Lukas Gennrich war ein ambitionierter Footballer – mit dem Ziel, Profi zu werden – bis er mit 16 Jahren schwere Knieprobleme bekam. Die Ärzte konnten die Ursache lange Zeit nicht feststellen, die Karriere als Profi-Quarterback war zu Ende, bevor sie überhaupt richtig begann. Ohne den geliebten Sport sah sich Lukas Gennrich vor dem Nichts und fiel – wie er selber berichtet –

in ein tiefes Loch. „Mir hat ganz klar der Ausgleich gefehlt – mich messen zu können und die Herausforderung zu haben.“ Diesen Ausgleich fand er schließlich im E-Sports über das Spiel „Counterstrike“. „Über das Spiel habe ich viele gute Freunde gefunden und über E-Sport wieder das Wettkampfgefühl gespürt, welches mir ohne den Sport so gefehlt hat“, sagt Gennrich.

Genau wie die BERGISCHE sich dafür einsetzt, den Gamern gesundheitliche Aspekte wie Bewegung, Ernährung, Medienkompetenz oder Psyche zu vermitteln und aufzuzeigen, wie man die Leistungsfähigkeit mit kleinen Tipps und Tricks

steigern kann, tut Gennrich dies auch. Als Physiotherapeut, Personal Trainer und Gründer der eAthleten hat er sich das Ziel gesetzt, Jugendliche zu motivieren und den klassischen Sport mit E-Sport zu verbinden. „Ich möchte den Jugendlichen helfen, ihre Talente zu entdecken und einzusetzen – ganz egal ob im klassischen Sport oder im E-Sport. Wichtig ist, dass sie an sich glauben und nie aufgeben.“ (lk)



Ehemaliger Profi-Quarterback und jetziger Physiotherapeut und Gründer der eAthleten: Lukas Gennrich.



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

FOLGT UNS JETZT BEI INSTAGRAM UND FACEBOOK

Mit täglichen Updates für Sportler, Familien, Gamer & Co. Inklusive Neuigkeiten zur BERGISCHEN und Leistungen, Extras und Services für euch. Kostenfrei für alle Kunden und bestimmt nicht umsonst: Jetzt folgen und ab sofort keine Neuigkeiten mehr verpassen! (ad)



[www.facebook.com/
diebergische](https://www.facebook.com/diebergische)



[www.instagram.com/
diebergischekrankenkasse](https://www.instagram.com/diebergischekrankenkasse)



Exklusiv auf Social Media **Großes Gewinnspiel**

Die BERGISCHE feiert 150-jährigen Geburtstag! Exklusiv auf Social Media mit Gewinnspiel inklusive 150 toller Preise – von Sportausrüstung über E-Sports-Zubehör und Spielekonsolen bis zu VIP-Karten für Bayer 04 Leverkusen. Jetzt entdecken, mitmachen und mit etwas Glück gewinnen!

Auf Lebensmittel-Safari

mit Lilly, Ben und dem Brokk Oli

Kennt ihr dieses tolle Gefühl, wenn ihr Dinge zum ersten Mal in eurem Leben gemacht habt? Manchmal braucht man dafür Mut. Manchmal muss man dafür Ängste und Zweifel überwinden und über sich hinauswachsen. Oder einfach nur mal ausprobieren. Doch egal was ihr euch zum ersten Mal traut: Seid stolz auf euch! Lilly (12) und Ben (9), ihre Mama arbeitet auch bei der BERGISCHEN, aus Solingen zeigen euch, wie sie zum ersten Mal ganz eigenständig die Zutaten für ein leckeres Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelecken und Brokkoli einkaufen und im Anschluss auch selbst kochen.



Lilly und Ben sind bereit für ihre Lebensmittel Safari.

Lilly und Ben sind bereit für ihre Lebensmittel-Safari. Was muss alles in den Einkaufswagen? Mit ihrer Einkaufsliste kann nichts schiefgehen. Schauen wir noch mal nach, was die beiden für ihr Abendessen an Zutaten benötigen:

Kartoffeln



Hähnchenfleisch

Brokkoli



Ben wird in der Gemüseabteilung schnell fündig...

Ben wird in der Gemüseabteilung schnell fündig und greift zu den Kartoffeln. Jetzt nur noch auf die Menge achten. Kartoffeln zählen in vielen Haushalten zu den Grundnahrungsmitteln. Sie sind reich an Kohlenhydraten, die wertvolle Energie liefern und den Körper stärken. Und vor allem sind sie superlecker!



Und der Brokkoli?

Lilly hat einen guten Riecher, denn Brokkoli findet man ebenfalls in der Gemüseabteilung. Wusstet ihr, dass Brokkoli als gesündestes Gemüse der Welt gilt? Er enthält jede Menge Vitamin C sowie Ballaststoffe und senkt sogar das Risiko vor schweren Krankheiten.



Kartoffeln und Brokkoli sind sicher im Einkaufswagen.



Gewinnspiel

Nanu? Wer begrüßt uns denn da? Richtig! Das Maskottchen der BERGISCHEN Krankenkasse. Weißt du auch, wie es heißt? Schreibe uns die richtige Antwort an BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder per E-Mail an redaktion@bergische-krankenkasse.de und gewinne unser süßes Plüsch-Maskottchen. Unter allen Einsendern verlosen wir zehn Exemplare. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findet ihr unter bergische-krankenkasse.de/teilnahme. Viel Glück!

Jetzt fehlt nur noch eine Zutat. Und die gibt es an der fleischtheke.



Lilly nimmt ihren ganzen Mut zusammen und fragt den Metzger nach Hähnchenfleisch. Der Metzger verpackt das Fleisch und Lilly legt es zu den anderen Zutaten in den Einkaufswagen. Jetzt nur noch an die Kasse zum Bezahlen.



Der erste Schritt ist geschafft.



Jetzt gilt es, die Zutaten zu waschen und zu schneiden. Ben ist bereits fleißig dabei und bereitet den Brokkoli vor.



Mmmh.

das werden leckere goldbraune Kartoffelecken. Lilly schiebt das Backblech behutsam in den Ofen, um sich nicht zu verbrennen.



Und hier haben wir das Resultat.



Sieht das nicht lecker aus? Verfeinert wird das Ganze noch mit einer Soße für den Geschmack. Na, dann wünschen wir euch beiden guten Appetit!

Kochen macht zu zweit noch viel mehr Spaß als alleine.



denken sich auch Lilly und Ben. Die Freude über das fertige Gericht steigt von Minute zu Minute an.

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.

Ballsportart aus den USA	Einheit der Genregulation	friesisch: Insel	untere Dachkante	storchentartiger Vogel	ein Papagei	betagt	heilige Formel der Inder	Zweifingerfaulnier	Wohnsiedlung
finn. Hafenstadt				ital. Hafenstadt		Drau-Zufluss Kurzf. v.: Maria			Stadt in SW-Nigeria
				Heiliger Geist (griech.)	Kosef. v.: Katharina ugs.: nein!			grüner Winterblumenkohl	
franz. Maler (Edgar) † 1917		körperl. u. geistiges Wohlbefinden	aktiver Vulkan auf Luzon (Indonesien)		Kfz-Z. Litauen	Abk.: very important person	Abk.: Turbinenschiff		US-Schauspieler (Meg)
unverschlossen			Förderwerk ein Erwachsener						
Bein-gelenk	Flinkheit, Wendigkeit		Gegensatz von Feigheit		Prävention	engl.: Himmel Roman von Zola † 1902			
Teil von Vietnam				Abk.: virtual private network engl.: Werkzeug		Initialen von Adenauer † 1967			
Zeichen für Germanium		atlant. Bündnis mit geflochtenem Haar			Ballettwerk v. Stravinsky				
Intern. Standardbuchnummer (Abk.)				alger. Stadt afrik. Strom z. Tschadsee		Sportmantel		Volme-Zufluss (Sauerland)	
			intern. Seenotzeichen (Abk.)		Opernlied US-Soldat (ugs. Abk.)				
Oker-Zufluss (Harz)	Abk.: Halbpension		Holzpantoffel (engl.)		Etsch-Zufluss (ital. Name)	weibl. Kose-name			
ägyptischer Mondgott				Sportart Vertiefung in der CD-ROM					
Kurzform von engl. Applikation			Abk.: Apostelgeschichte		Schwanz-lurche				
Haus-halts-plan		Zeltlager in der Urlaubszeit							
			Abk.: Informationstechnologie		äußerst schöpferischer Mensch				

Lösung aus Heft 3/2021

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

(1-9) Teamgeist

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

DIGITAL UND SCHNELL

UNSER NEUER SERVICE: KOSTENFREIE ZWEITMEINUNG MIT MEDEXO

Vielleicht ist eine angeratene Operation medizinisch nicht notwendig oder es gibt alternative, schonendere Verfahren. Anerkannte und unabhängige Experten von unserem neuen Kooperationspartner Medexo erstellen für Sie nach Vorlage aller erforderlichen Unterlagen in kurzer Zeit ein Zweitgutachten. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrem behandelnden Arzt zusammen sinnvoll den weiteren Behandlungsweg zu planen. So erhalten Sie mit der BERGISCHEN Krankenkasse und Medexo mehr Sicherheit für Ihre Entscheidung. Alles kostenfrei.

So geht's:

Folgen Sie den Hinweisen der Medexo-Seite auf bergische-krankenkasse.de/medexo

Beantworten Sie den Fragebogen, stellen Sie die erforderlichen Unterlagen zusammen und laden Sie dann alles auf die Medexo-Seite hoch. Den Rest erledigen die Experten. Eine Zweitmeinung können unsere Versicherten für diese Fachgebiete anfordern.

- Orthopädie
- Wirbelsäule
- Hüfte
- Hand
- Fuß
- Knie ohne Endoprothetik

- Herz-Kreislauf-System
- Kardiologie
- Kardiochirurgie
- Gefäßchirurgie



GEHEN SIE ZUR VORSORGE!



Unsere App soll Sie daran erinnern. So vergessen Sie nichts.

Krebs erkennen, bevor er entsteht oder Beschwerden macht: Das ist das Ziel der Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung. In Deutschland gibt es dazu ein gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm, auch „Krebs-Screening“ oder „Krebsvorsorge“ genannt. Jeder kann ab einem bestimmten Alter daran teilnehmen. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen zu Brust-, Darm-, Gebärmutterhals-, Haut- und Prostatakrebs. Die Kosten dafür übernimmt Ihre BERGISCHE.

Packen Sie's an! Lassen Sie sich an die relevanten Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen erinnern. Die BERGISCHE-App informiert Sie auf Wunsch mit einem kostenlosen Service. Damit Sie diese wichtigen Untersuchungen kennenlernen und den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen, erhalten Sie über Ihr App-Nachrichtenpostfach eine Erinnerung, sobald Sie die entsprechende Altersgrenze erreichen.

Und das ist schnell eingerichtet:

- Push-Benachrichtigung und Informationsübergabe in der App aktivieren.
- Sobald Sie das Alter für eine Vorsorgeuntersuchung erreicht haben, wird eine Benachrichtigung in Ihr Nachrichtenpostfach der App versendet.

Sie haben die BERGISCHE-App noch nicht installiert? Wie einfach das geht, finden Sie auf bergische-krankenkasse.de/app.



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

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

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

Produktion Britta Stein

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

Foto-/Bildnachweis S. 7 HG: freepik;
S. 8: STRASSENKICKER.CAMP by
Basti Sevastos; S. 10 – 11 Illus: istockphoto.
com/PCH-Vector; S. 14 Illus: istockphoto.
com/BRO Vector; Rest: BERGISCHE
KRANKENKASSE

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Redaktionsschluss: 13.10.2021
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. Rechts-



verbindlich für soziale Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Daniel, Sigfried, Toni und Alf von den Bergisch Bikers United aus Solingen auf Tour durchs Bergische Land.

 **BERGISCHE**
KRANKENKASSE

**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