

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 1. Quartal 2023/Ausgabe 92



Papa SCHWERPUNKT Superheld ohne Umhang

Kevin von der BERGISCHEN
trainiert mit seinem Sohn Julian
in der Fitnessfabrik Wuppertal

Vorbild

Papa und Trainer
Seite 5

Protein-Booster

Heuschrecken auf dem Teller
Seite 10

Männergesundheit

Geht zur Vorsorge!
Seite 16

INHALT



14

Plötzlich Papa.
Kevin erzählt, welche Werte er seinem Sohn weitergeben möchte.



10

Protein-Booster
Heuschrecken auf dem Teller



23

Sicher im Ausland
Krank im Urlaub

Seite 5

Vorbild
Papa und Trainer

Seite 6

Was ist eigentlich ...
...Gendermedizin?

Seite 7

Gefragt
Was ist eine Vasektomie

Seite 8

Starkmacher
„Zeit mit den Vätern zu verbringen ist für Kinder ein riesengroßes Geschenk“

Seite 12

Trainiert
Die gesundheitlichen Vorteile einer sportmedizinischen Untersuchung

Seite 14

Plötzlich Papa
Der sportliche Kevin und Julian meistern ihren Familienalltag. Und der Appell an alle Väter: Geht zur Vorsorge.

Seite 18

E-Sport-Akademie
Kostenlose Weiterbildung für Sportvereine

Seite 19

Social Media
Sport, Familie & Heimat

Seite 20

Kinderseite
Papa ist der Beste

Seite 22

Rätsel
Bewegung fürs Gehirn



Sabine Stamm und Titel-Model Kevin: Auch Erwachsene spielen gern zur Entspannung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach den Müttern in der vergangenen Ausgabe widmen wir uns dieses Mal den Vätern.

Glaubt man den Ergebnissen einer vor wenigen Wochen veröffentlichten Studie der Fachhochschule Kiel und der TU Braunschweig, wollen Väter mehr sein als reine Ernährer der Familie, die höchstens am Wochenende mit den Kindern spielen. Fast jeder Zweite gibt an, sich gleich viel um familiäre Angelegenheiten zu kümmern wie der andere Elternteil.

Was für eine Art Vater möchten sie sein? Welche Werte möchten sie ihren Kindern vermitteln? Und wie lässt sich die Vaterrolle mit dem Beruf vereinbaren? Das beantworten einige Super-Papas. Kollegen und Partner der BERGISCHEN erzählen aus ihrem Familienalltag.

Wir richten unseren Blick aber auch auf Familien, in denen Väter mit ihrer Familiensituation überfordert sind. Hilfe gibt es beim Sozialen Dienst der BERGISCHEN oder bei verschiedenen Wohlfahrtsverbänden in der Region.

Damit die Papas unter Ihnen auch Superhelden bleiben, lautet unser Appell: Gehen Sie zur Gesundheitsvorsorge! Seien Sie auch darin Vorbild für Ihre Kinder. Mit dem Erinnerungsservice der BERGISCHEN verpassen Sie keinen Termin mehr.

Genießen Sie den Frühling, verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie und bleiben Sie gesund.

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

IHRE LESERMEINUNG INTERESSIERT UNS. UND FEEDBACK WIE DIESES FREUT UNS BESONDERS:

Sehr geehrte Damen und Herren, ich möchte Ihnen einmal ein großes Lob für Ihr tolles Magazin aussprechen - normalerweise landen solche Blätter aufgrund der Informationsflut bei mir meist sofort im Papierkorb, aber ich finde dieses so ansprechend, dass ich dann doch immer reinschaue und die meisten Artikel lese. Super finde ich sowohl die Fotos als auch die Bandbreite der Inhalte. Der Artikel über die drei Frauen im letzten hat mir z.B. sehr gut gefallen, auch der über Cassandra Nanfrack und den Leistungssport. Am besten finde ich die Vielfalt an verschiedenen Menschen und Lebenssituationen, die immer wieder zum Ausdruck kommt. Die einzige Anregung, die ich habe, wäre eine noch kritischere Auseinandersetzung mit dem Thema Kinder/Jugendliche und Medienkonsum (und die Bewegungsarmut, die oft damit einhergeht).

Freundliche Grüße
Jana F.

SPORT IM PARK

„Sport im Park“ bringt uns auch dieses Jahr wieder in Bewegung. In Solingen und Wuppertal laden viele tolle Sportangebote zum Mitmachen ein. In Parks und auf Grün- und Freiflächen wartet Spaß an Sport unter freiem Himmel. Vereine stemmen das Programm mit fachkundigen Übungsleitenden. Die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung: einfach hingehen, mitmachen, ausprobieren. Dank der BERGISCHEN sind alle Angebote kostenlos. „Sport im Park Wuppertal“ wird federführend vom SportBildungswerk Wuppertal und dem Sport- und Bäderamt organisiert, „Sport im Park Solingen“ vom Solinger Sportbund.

Sport im Park Wuppertal: 19.06. – 13.08.2023,
Infos auf wuppertal.de/sport-im-park

Sport im Park Solingen, 01.06. – 31.08.2023,
Infos gibt's in der „Solingen Sport App“

100%

Das wär's – hundert Prozent aller männlichen Versicherten der BERGISCHEN gehen zukünftig regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.

Welche sind in meinem Alter sinnvoll? Mit dieser Frage sind Sie nicht allein. Über die BERGISCHE-App informieren wir Sie auf Wunsch mit einem kostenlosen Erinnerungsservice. Aktivieren Sie hierfür einfach die Push-Benachrichtigung und Informationsübergabe. Sobald Sie das Alter für eine Vorsorgeuntersuchung erreicht haben, wird eine Benachrichtigung in das Nachrichtenpostfach der App versendet.

bergische-krankenkasse.de/app



Qualität mit Heimvorteil in Leverkusen

Die BERGISCHE KRANKENKASSE hat ein neues Kundenzentrum in Leverkusen eröffnet. Seit Februar ergänzt der neue Standort damit unsere Kundenpräsenzen in Solingen, Wuppertal, Köln und Duisburg.

Hier finden Sie uns:

In der BayArena,
der Sportstätte unseres Partners Bayer 04 Leverkusen,
Bismarckstraße 122-124
51373 Leverkusen

Kommen Sie zu unseren Öffnungszeiten oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin:

Telefon: 0212 2262-440

Montag: 9 bis 15 Uhr

Dienstag: 9 bis 15 Uhr

Mittwoch: 9 bis 13 Uhr

Donnerstag: 9 bis 15 Uhr

Freitag: 9 bis 13 Uhr

bergische-krankenkasse.de/leverkusen



Wir haben mit Ron Pasco, Co-Trainer der Profi-Mannschaft der Kölner Haie, über seine Rollen als Vater und Trainer gesprochen. Der verheiratete Familienvater hat einen achtjährigen Sohn und eine 12-jährige Tochter. Die Familie lebt in Köln-Sülz. Der 51-jährige gebürtige Kanadier war erfolgreicher Eishockey-Spieler. Heute arbeitet er nach vielen Trainer-Stationen in Europa bei dem erfolgreichen Kölner Eishockey-Club.

Ron selbst spielt, seitdem er sechs Jahre alt ist. In Kanada sei Eishockey Nationalsport, erklärt er. „In Deutschland bekommen die Kinder sofort einen Fußball geschenkt und kicken von klein auf. In Kanada bekommen die Kids einen Eishockeyschläger, wenn sie gerade laufen können.“



„Ich möchte das Beste für meine Kinder, sie sollen stark werden, um ihre eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen.“

Was lehrt dabei der Sport fürs Leben? Natürlich zuerst die gesunde und aktive Lebensführung. „Und nach meiner Erfahrung“, ergänzt Ron, „ist eine Sportmannschaft ein Mikrokosmos, in dem man das Erlebte und Erlernte auf viele Lebensbereiche übertragen kann. Zum Beispiel im Geschäftsleben oder Büroalltag.“

Jeder Sportler muss lernen, mit Niederlagen umzugehen, Rückschläge einzustecken oder seine Grenzen zu erkennen.

Sein Sohn Cayden hat mit vier Jahren das erste Mal auf dem Eis gestanden. Dann kam Corona und Ron konnte seinen Sohn nur hin und wieder mal auf das Eis stellen. Heute allerdings gehört Cayden zur Mannschaft der Junghaie beim KEC. Und sowie es seine Zeit erlaubt, schaut der Vater beim Training des Juniors vorbei.

Ist der Vater Ron anders als der Trainer Ron? Er überlegt ein wenig und antwortet dann: „Nein, beide sind sehr ähnlich. Ich muss in beiden Rollen immer mit Respekt kommunizieren und meine Entscheidungen rechtfertigen. Auch wenn es Dinge sind, die mal wehtun können.“ Ist Ron auch mal überfordert? Ja, das kennen sicherlich viele, die Job und Familie haben. Da ist eine gute Organisation gefordert. **(ha)**



WAS IST EIGENTLICH ...

... Gendermedizin?

Diagnose Männergrippe: Sie haben's nicht leicht, die Ärmsten! Liegen im Bett, erleiden Höllenqualen und werden dazu noch ausgelacht. Dr. Patricia Ex und Dr. Christina Diessel im Gespräch über die richtige Behandlung eines Männerschnupfens, warum bei Männern schwere Erkrankungen oft viel zu spät diagnostiziert werden und warum Gendermedizin keine woke Spielerei ist.



Dr. Patricia Ex leitet die Abteilung Versorgungsmanagement beim BKK Dachverband. Eine ihrer Aufgaben ist es, die Zukunft der Medizin abzubilden.

Warum gibt es den Frauen-, aber noch keinen Männerarzt? Dr. Christina Diessel, Fachapothekerin für Arzneimittelinformation und Referentin beim BKK Dachverband, packt das Thema von einer anderen Seite an. „Gendermedizin ist ein Querschnittsthema, das man am besten überall mitdenkt! Der Standardmensch, an dem man früher geforscht hat, war männlich und hatte eine bestimmte Körpergröße und -gewicht. Und die Frau war einfach ein kleinerer Mann. Doch das funktioniert so nicht. Bei vielen Medikamenten ist allein das weibliche Geschlecht ein Risikofaktor, Nebenwirkungen zu erleiden.“ Ihre Kollegin Dr. Patricia Ex leitet die Abteilung Versorgungsmanagement beim BKK Dachverband. Sie bringt einen weiteren Faktor ins Spiel: „Zudem gibt es bei Männern das Problem, dass bestimmte Krankheiten oft erst sehr spät diagnostiziert werden. Teilweise deshalb, weil Männer und Frauen Symptome unterschiedlich beschreiben. Auch tragen für bestimmte Erkrankungen eher untypische Symptome dazu bei. Wer eine Depression hat, ist traurig, niedergeschlagen, antriebslos. Aber bei Männern zeigt sich eine Depression in manchen Fällen auch in Aggressivität – oder artet in eine Sucht aus. Gerade bei älteren depressiven Männern ist Alkohol daher ein großes Problem.“ Diessel ergänzt:

„Viele von ihnen wollen dem Stereotyp des harten Mannes genügen. Für sie ist es ganz schwer, sich Hilfe zu holen. Jüngere Männer haben weniger Probleme, über ihre Gesundheit nachzudenken, sich über Emotionen auszutauschen und auch mal Schwäche zu zeigen.“ Es geht darum, die Männer zur Prävention zu bewegen, erklärt Ex. „Präventionskurse wie Yoga, Ernährungsberatung oder Stressprävention belegen fast nur Frauen. Aber: Unter allen Teilnehmenden einer Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung sind 61 Prozent Männer! Männer machen beispielsweise von Sporttherapie häufiger Gebrauch, weil Sport weniger stigmatisiert ist.“ Diessel findet: „Alle Fachdisziplinen müssen für die geschlechtsspezifische Medizin sensibilisiert werden: zum Beispiel dafür, dass auch Männer Depressionen haben, dass auch sie Osteoporose und Brustkrebs bekommen können.“ Eine von Ex' Aufgaben ist es, die Zukunft der Medizin abzubilden. Sie prognostiziert zuversichtlich: „In zehn Jahren gibt es keine Facharztgruppe mehr, in der keine Genderaspekte beachtet werden.“ Und wie gehen wir nun mit dem Partner um, wenn er leidend mit einem gefühlt todbringenden Männerschnupfen das Bett hütet? Ex lacht: „Empathisch und einfühlsam natürlich. Aber ich würde ihn auch mal fragen, ob er sich eventuell etwas hineinsteigert.“ Ebenso augenzwinkernd ergänzt Diessel: „Bei uns bin ich diejenige, die besonders leidet. Ich wünsche mir in der Situation, dass immer wieder gefragt wird, wie es mir geht.“ (ck)



Dr. Christina Diessel ist Fachapothekerin für Arzneimittelinformation und Referentin beim BKK Dachverband.

Gendermedizin in der Politik

Seit dem 31. Januar 2022 müssen Arzneimittelhersteller auf EU-Ebene in ihren klinischen Studien berücksichtigen, wie oft eine Krankheit proportional bei jedem Geschlecht vorkommt. In Deutschland ist das bereits seit 2005 Gesetz. Auch im Koalitionsvertrag ist die Gendermedizin ein Thema: als künftiger Teil medizinischer Ausbildungen und auch in der Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung.

GEFRAGT

WAS IST EINE VASEKTOMIE

Wenn die Familienplanung abgeschlossen ist und kein Kinderwunsch mehr besteht, entscheiden sich immer mehr Männer für eine Vasektomie. Was es damit auf sich hat und ob diese einen Einfluss auf die Sexualität des Mannes hat, erklären wir Ihnen hier.

Bei einer Vasektomie bzw. Sterilisation des Mannes werden die beiden Samenleiter im Hodensack durchtrennt und die losen Enden anschließend verschlossen. Dadurch gelangen keine Spermien mehr in die Samenflüssigkeit. Der Mann ist somit unfruchtbar. Die Vasektomie ist allerdings nicht mit einer Kastration zu verwechseln. Bei einer Kastration werden die Hoden operativ entfernt oder ihre Funktion hormonell unterbunden.

Die Sterilisation erfolgt mit einem kleinen operativen Eingriff in einer urologischen Praxis – meist ambulant unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose. Dabei werden die Hodensackhaut und die Samenstranghüllen angeritzt und gespreizt, um freien Zugang zu den Samenleitern zu erhalten. Insgesamt dauert die Operation knapp eine halbe Stunde. Nach dem Eingriff sollten Betroffene ca. zwei Wochen auf Sport und Sex verzichten. Nebenwirkungen wie Blutergüsse, Schwellungen oder Druckgefühle treten in seltenen Fällen auf. Auf die Produktion von Hormonen und Spermien in den Hoden hat die Vasektomie keine Auswirkungen. Der Körper baut die Spermien, die nun nicht mehr in die Samenflüssigkeit gelangen, unbemerkt ab. Auch auf die sexuelle Lust, Erektion und Orgasmus hat die

Vasektomie keinen negativen Einfluss. Männer können also weiterhin „ihren Mann stehen“ und den Sex in vollen Zügen genießen.

Die Vasektomie gilt als die zuverlässigste Verhütungsmethode für den Mann. In seltenen Fällen können die getrennten Samenleiter in den ersten Monaten wieder zusammenwachsen. Dementsprechend ist eine engmaschige Nachkontrolle wichtig, um kein Risiko einzugehen. Im Unterschied zur weiblichen Sterilisation, bei der während einer Bauchoperation die Eileiter durchtrennt werden, ist die Vasektomie eine relativ unkomplizierte und schonende Methode. Doch sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Wenn man(n) sich für eine Vasektomie entscheidet, muss diese Entscheidung sehr wohlüberlegt sein. Fortschritte in der Mikrochirurgie machen es prinzipiell möglich, eine Sterilisation in aufwendigen operativen

Schritten rückgängig zu machen, doch bietet dies keine Sicherheit, dass damit die Fruchtbarkeit wiederhergestellt werden kann. Aus diesem Grund rät die Deutsche Gesellschaft für Urologie von einer Vasektomie ab, wenn der Mann noch keine 30 Jahre alt ist, sich in keiner festen Partnerschaft befindet, noch keine Kinder hat oder in einer seelischen Krise steckt. Ein Vorgespräch mit einem Urologen ist also in jedem Fall eine sinnvolle Entscheidung. (mg)

Die Vasektomie ist keine gesetzliche Krankenkassenleistung. Männer, die sich für eine Vasektomie entscheiden, sollten mit Kosten von ca. 400-500 € rechnen.



„Zeit mit den Vätern zu verbringen, ist für Kinder ein riesengroßes Geschenk“



Burg Bilstein im Sauerland ist nicht nur für ihre Historie und malerische Landschaft bekannt. Seit mittlerweile 20 Jahren finden dort einmal jährlich „Vater-Kind-Wochenenden“ statt, die von der Caritas Duisburg organisiert werden. In einem Gespräch mit der BERGISCHEN KRANKENKASSE schildert Ludger Thiesmeier, wie die Idee für das „Vater-Kind-Wochenende“ entstand und welche Botschaft er an alle Väter hat.

Herr Thiesmeier, Sie arbeiten bei der Caritas Duisburg. Können Sie uns verraten, welche Aufgabenfelder Sie dort begleiten?

Das ist tatsächlich ein breites Themenspektrum (lacht). In erster Linie bin ich für Beratungsdienste zuständig. Dazu gehören die Schuldnerberatung, Migrationsberatung, Schwangerenberatung und Familien- und Erziehungsberatung.

Familien- bzw. Erziehungsberatung ist ein gutes Stichwort. Die Caritas Duisburg organisiert seit 20 Jahren „Vater-Kind-Wochenenden“ mit Ihnen in leitender Funktion. Wie kam es zu dieser Idee?

Ich komme aus der therapeutischen Arbeit mit Familien. Und da ist mir und meinen Kolleginnen und Kollegen in all den Jahren immer stärker bewusst geworden,

dass hauptsächlich Frauen bzw. Mütter sich für Problemgespräche und Erziehungsangebote anmelden. Da haben wir uns die Frage gestellt: Warum ist das so? Warum sind Väter so zurückhaltend? Wir haben uns damit auseinandergesetzt und überlegt, wie wir Väter ein Stück weit aus dieser noch stark verankerten Familien-Rollenverteilung lösen können. Denn nach wie vor ist es so, dass Mütter sich größtenteils um die Kindererziehung kümmern. Dafür mag es immer noch berufliche und gesellschaftliche Gründe geben. Doch es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Väter mindestens zu gleichen Teilen für die Erziehung der Kinder wichtig sind. Ein Kind braucht sowohl die weiblichen als auch die männlichen Verhaltens- und Erziehungsmuster, um gestärkt und selbstbewusst ins eigenständige Leben zu starten. Das bedeutet, dass Väter eine aktive Rolle in der Kindererziehung übernehmen müssen. Ja, und so entstand die Idee, einmal im Jahr ein Vater-Kind-Wochenende anzubieten. Das Ganze veranstalten wir nun seit knapp 20 Jahren und es wird bisher sehr gut angenommen. Viele Väter kommen mit dem großen Bedürfnis zu uns, intensiv und ungezwungen Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Es ist schön, dass wir mit unserem Angebot dafür eine Möglichkeit geschaffen haben.

Vater-Kind-Wochenende bedeutet riesigen Spaß für alle.

Wie sieht ein typisches Vater-Kind-Wochenende aus und gibt es Voraussetzungen, um daran teilnehmen zu können?

Nein, die Teilnahme ist an keine Bedingung geknüpft. Jeder kann sich dafür anmelden. Wichtig ist, dass sich alle Väter und Kinder wohlfühlen, gemeinsam Spaß und eine unbeschwernte Zeit haben. Um dafür eine optimale Basis zu schaffen, fahren wir einmal im Jahr auf die Burg Bilstein im Sauerland – denn für Alt und Jung gilt: Burgen sind aufregend und abenteuerlich (lacht). Egal ob Nachtwanderungen, Schwerter und Schilde basteln oder am Lagerfeuer sitzen – es ist für jeden etwas dabei und begeistert sowohl Väter als auch Kinder. Im Schnitt nehmen rund 20–25 Väter teil. Der Altersschnitt der Kinder liegt zwischen 6 und 12 Jahren. Was mich und meine Kolleginnen und Kollegen besonders bewegt, ist die Tatsache, dass einige Väter im Nachgang zum Wochenende wieder neue Ideen und Möglichkeiten für sich entdecken, wie sie mit ihren Kindern im Alltag mehr Zeit verbringen und stärker auf ihre Bedürfnisse eingehen können.

Würden Sie dennoch sagen, dass sich die Rolle der Väter in den letzten Jahren verbessert hat, möglicherweise auch ausgelöst durch das Homeoffice?

Ja, ich glaube schon, dass das Homeoffice einen positiven Einfluss haben kann. Erfreulich ist, dass immer mehr Väter Elternzeit nehmen. Aber ich denke, da ist insgesamt noch viel Luft nach oben. Ich kann allerdings nachvollziehen, dass berufliche bzw. finanzielle Gründe nach wie vor hemmend wirken. Hier muss die Bundesregierung bessere Regelungen für die Elternzeit finden. In Schweden ist es beispielsweise so, dass 90 Prozent des letzten Nettogehalts während der Elternzeit gezahlt werden – egal, von welchem Elternteil die Elternzeit in Anspruch genommen wird. Wenn hierzulande im beruflichen Kontext von Work-Life-Balance gesprochen wird, müssen einige Arbeitgeber für Väter bessere Anreize schaffen, in Teilzeit zu gehen oder die väterliche Elternzeit wahrzunehmen. Nichtsdestotrotz sind wir auf dem richtigen Weg und die gesellschaftliche Akzeptanz ist ebenfalls vorhanden.

Vielen Dank für Ihre Ausführungen, Herr Thiesmeier. Möchten Sie abschließend noch etwas Persönliches an unsere männlichen Leser bzw. Väter richten?

Ja, gerne (lacht). Zeit mit den Vätern zu verbringen ist für Kinder ein riesengroßes Geschenk. Liebe Väter, gegenwärtigen Sie sich, dass das Aufwachsen des Kindes und alles, was mit dieser wunderbaren und magischen Zeit in Verbindung steht, einmalig ist. (mg)



Vater-Kind-Wochenende der Caritas Duisburg

Das diesjährige Vater-Kind-Wochenende der Caritas Duisburg findet vom 11.8. bis zum 13.08.2023 statt. Anmeldetag ist der 05.05.2023 um 8 Uhr im Familienzentrum Grünstraße 12 in 47051 Duisburg. Die Kosten müssen am Anmeldetag bezahlt werden. Der genaue Betrag wird in Kürze auf der Website der Caritas Duisburg bekannt gegeben. Weitere Infos auf caritas-duisburg.de. Für Fragen steht Ihnen Ludger Thiesmeier unter 0203 2865650 oder ludger.thiesmeier@caritas-duisburg.de gern zur Verfügung. (mg)

HILFSANGEBOTE FÜR MÄNNER UND VÄTER

Sozialer Dienst der BERGISCHEN KRANKENKASSE

Fühlen Sie sich als Vater den familiären Aufgaben nicht mehr gewachsen oder möchten über Probleme in der Ehe oder Erziehung sprechen? Dann wenden Sie sich gern an unseren Sozialen Dienst. Unsere Dipl.-Sozialpädagogin Simone Haferkorn berät Sie und hilft Ihnen bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle. Sie erreichen Frau Haferkorn montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr unter 0212 2262-106. Weitere Infos auf bergische-krankenkasse.de/sozialerdienst

Diakonie Solingen

Die Diakonie Solingen bietet Beratungsstellen, ein Familienhilfzentrum und ebenso unterstützende Maßnahmen für alleinerziehende Väter. Holger Berg, Dipl.-Sozialpädagoge und Systemischer Familientherapeut (DGSP) hilft Ihnen gern weiter. Sie erreichen ihn unter 0212 287-270 und holger.berg@evangelische-kirche-solingen.de

GERÖSTETE GRILLEN, HEUSCHRECKEN UND MEHLWÜRMER GEFÄLLIG?

Hierzulande scheuen sich viele Menschen vor dem Verzehr von Speiseinsekten. Nicht so die BERGISCHE. Werkstudent Dennis Kozlowski (31) hat das Nischenprodukt gekostet.

Erst biss er auf eine dünne Schale – ähnlich wie die einer Garnele. „Dabei waren es keine Garnelen, die ich im Mund hatte, sondern die Larven einer Seidenraupe“, erinnert sich Dennis Kozlowski (31). Gekocht in einer leichten Tomatensoße schmeckte die ungewohnte Speise auf seiner Vietnam-Reise gar nicht mal so übel. „Innen waren die Larven weich und ein bisschen mehlig.“

„Außen deutlich knackiger“ waren die gebratenen „Mehlwürmer“, die der gebürtige Hildener an einem Imbissstand probierte. Eine Frau bereitete die Mehlkäferlarven in Pfannen zu. Die innere Konsistenz schmeckte „so lala“. „Ich hatte das Gefühl, dass ich Mehl im Mund hatte. Aber wahrscheinlich ist das bloß eine Sache der Gewohnheit“, sagt der gelernte Physiotherapeut.

Wie wäre es außerdem mit Heuschrecken? Oder gerösteten Grillen? „Klar, warum nicht? Ich probier alles!“ Für die BERGISCHE hat der Werkstudent die proteinreiche Nahrung gekostet. „Sowohl Heuschrecken als auch geröstete Grillen schmeckten ein bisschen wie Erdnüsse und ein kleines bisschen fischig“, bemerkt er. Ansonsten hätten die getesteten Speiseinsekten keinen starken Eigengeschmack. Die Mehlwürmer, die er auf einen mit Frischkäse bestrichenen und mit Tomaten belegten Maiscracker streute, ließen sich kaum herauschmecken.

Die Bedeutung von Proteinen würden viele Menschen unterschätzen, weiß Julia Klauke, Ernährungsexpertin der BERGISCHEN. Der tägliche Proteinbedarf liege bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Der Bedarf steigt, wenn man viel Sport treibt. „Allerdings schlagen Kraftsporttreibende beim Eiweiß-Konsum manchmal über die Stränge.“ Von Eiweiß-Präparaten mit künstlichen Inhaltsstoffen rät Julia Klauke ab. Der Proteinbedarf lasse sich über natürliche Lebensmittel decken – über Hülsenfrüchte, Fleisch, Milchprodukte, Sojagranulat oder eben Speiseinsekten.

Letztere haben gefriergetrocknet einen weitaus höheren Proteingehalt als Fleisch. Gefriergetrocknete Mehlwürmer weisen einen Proteinanteil von 50,9 Prozent auf anstelle von 18,7 Prozent im frischen Zustand, so das Netzwerk der Verbraucherzentralen in Deutschland. Zum Vergleich: Frisches Rindfleisch hat 22,3 Prozent, Schweine- und Hühnerfleisch 22,8 Prozent Eiweiß. Deshalb finde man gefriergetrocknete Insekten als Pulver in Riegeln. Allerdings würden die wenigsten Sporttreibenden eine derartige Riesenportion Eiweiß in Form von Riegeln benötigen, so die Verbraucherzentralen.

Speiseinsekten geraten aufgrund ihrer Nachhaltigkeit zunehmend in den Fokus. „Wir müssen darüber nachdenken, wie wir den Proteinbedarf der Weltbevölkerung in Zukunft decken“, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Julia Klauke. Die Massentierhaltung steht unter anderem wegen hoher CO₂-Emissionen in Kritik. Immer mehr Insektenarten und deren Bestandteile werden in der EU als Lebensmittel zugelassen.



Probier doch mal, schmeckt gut.



REZEPT

Mehlwurm-Cracker

Dennis Kozlowski hat dieses Rezept ausprobiert.

Maiscracker mit Frischkäse bestreichen, nach Belieben mit halbierten Kirschtomaten belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehlwürmern bestreuen.

Guten Appetit!



Bisher sind Speiseinsekten in Supermarktregalen selten zu finden und ein Nischenprodukt. Außerdem können Insekten bei Menschen, die auf Krebs-, Weichtiere oder Hausstaubmilben allergisch sind, heftige, zum Teil gefährliche Reaktionen auslösen.

Dennis Kozlowski hat jedoch nicht zum letzten Mal Heuschrecken gekostet: „Für mich bilden Speiseinsekten einen Anreiz, meine Ernährungsweise zu überdenken. Sie werden bestimmt auch mal in Deutschland zu einem alltäglichen Lebensmittel. Wir müssen nur bis dahin lernen, das Kopfkino auszuschalten.“ **(Im)**

MÄNNER, IMMER LANGSAM MIT DEN JUNGEN PFERDEN

Die gesundheitlichen Vorteile einer sportmedizinischen Untersuchung

Der sportliche Ehrgeiz hat Sie gepackt und Sie wollen beim nächsten Marathon an den Start gehen? Keine gute Idee! Nicht nur, dass es Wochen bis Monate braucht, um sich für einen Marathon in Form zu bringen, es birgt auch eine hohe Verletzungsgefahr, untrainiert einer Sportart nachzugehen. Der Grund ist so simpel wie nachvollziehbar: Der Körper ist auf neue, ungewohnte und intensive Belastungen nicht vorbereitet. Leider sind es statistisch auch eher Männer, die waghalsig neue sportliche Hobbys ausprobieren oder sich untrainiert sportlichen Höchstleistungen stellen. Selbstüberschätzung ist hier das Stichwort. Liebe Männer, wir möchten Sie dazu animieren, Ihre sportlichen Pläne in die Tat umzusetzen, aber diese vorher ärztlich absegnen zu lassen. Das geht schnell und effektiv mithilfe einer sportmedizinischen Untersuchung. Und danach heißt es: Feuer frei!

Was passiert bei einer sportmedizinischen Untersuchung?

Die sportmedizinische Untersuchung läuft in der Regel standardisiert nach der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ab. Zunächst wird abgefragt, ob Sie an Vorerkrankungen leiden oder familiäre gesundheitliche Risikofaktoren vorliegen. Im nächsten Schritt erfolgt ein Basischeck, bestehend aus einer Ganzkörperuntersuchung, Ruhe-EKG und einem Lungenfunktionstest. Bei einem Leistungscheck wird zusätzlich ein Test der Gelenk- und Muskelfunktionen und eine Laktatbestimmung* in einer Belastungssituation durchgeführt. Gibt es keine pathologischen Befunde während der Untersuchungen, gelten Sie als sportgesund. In einem abschließenden Gespräch werden die Ergebnisse kommuniziert und Sie werden über die geplante Sportart ausgiebig beraten. Dadurch kann das individuelle Training optimal angepasst, verbessert und langfristig gesundheitsbewusst durchgeführt werden. Planen Sie ca. zwei Stunden für die komplette Untersuchung und Nachbesprechung ein.

Für wen ist eine sportmedizinische Untersuchung geeignet?

Für alle Menschen über 35 Jahre, die eine längere Sportpause von mindestens einem Jahr eingelegt haben, lohnt sich eine sportmedizinische Untersuchung. Doch auch bei scheinbar gesunden Sportlern können unerkannte Herzrhythmusstörungen bzw. Kammerflimmern mithilfe einer sportmedizinischen Untersuchung entdeckt werden. Bei familiären Risikofaktoren oder Vorerkrankungen ist die sportmedizinische Untersuchung in jedem Fall zu empfehlen. Darüber hinaus hilft sie ambitionierten Sportlerinnen und Sportlern, ihr Leistungsvermögen zu steigern und die individuellen Trainingsreize richtig zu setzen.

Durch wen kann eine sportmedizinische Untersuchung durchgeführt werden?

Die sportmedizinische Untersuchung kann nur von einem Arzt bzw. einer Ärztin mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ durchgeführt werden. Eine Liste aller geeigneten Ärztinnen und Ärzte finden Sie auf dgsp.de. (mg)



Die BERGISCHE bezuschusst die sportmedizinische Untersuchung im Rahmen des FlexiBonus² mit bis zu 300 € pro Jahr. Weitere Infos finden Sie auf bergische-krankenkasse.de/sportmedizin

* Der Laktatwert im Blut gibt an, in welchem Stoffwechsellzustand sich der Körper befindet. Ist der Laktatwert zu hoch, wird die beanspruchte Muskulatur nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Die Folge: Die sportliche Leistung fällt ab.



ABENTEUER MANN

Väter gibt es in allen Formen und Farben. Von Couchpotato bis Ironman. Ohne Superkräfte, dafür mit der Fähigkeit, das Leben ihrer Kinder zu einem Abenteuer zu machen. Baumhaus, Bambinilauf, Badeanstalt. Unbezahlbar. Wenn auch nicht einzigartig, da Mütter das ja auch können. Meist steht aber fest: Vater gleich Mann. Doch wann ist ein Mann ein Mann? Liedermacher lassen diese Frage unbeantwortet. Experten, Gesellschaft und Männer selbst sind sich nicht mehr sicher. Fragt man eine künstliche Intelligenz, kriegt man diese Antwort: Männer stehen authentisch zu sich selbst und zu ihren Überzeugungen, handeln mit Respekt und Mitgefühl für andere, ohne festgelegte Regeln. Also auch hier: Alle Farben, alle Formen. Inklusive kochen, waschen, wickeln. Man muss sie nur lassen. Ein familiäres Abenteuer gerade auch für Mütter. (ad)

Sportliche Grüße
Alf & Lukas



NEU: CHATBOT OLİ

Service ist der Vater des Gedankens

Ab sofort ist unser digitaler Assistent Oli für Sie da. Als Chatbot beantwortet er rund um die Uhr allgemeine Fragen zu den Leistungen der BERGISCHEN: von Krankengeld über Mutterschutz, Zahnersatz, Pflege und vieles mehr. Da Oli direkt aus der Zukunft kommt, bringt er bereits viel fachliches Wissen mit, lernt aber auch mit jeder Frage dazu. Probieren Sie ihn aus: Jetzt online auf bergische-krankenkasse.de. (ad)





Plötzlich Papa

„Julian ist unser Wunschkind“, erzählt Kevin direkt zu Beginn unseres Gesprächs. Der junge Vater ist 28 Jahre alt und seit zweieinhalb Jahren ist Julian ein ganz wichtiger Teil seines Lebens. Er lebt zwar von der Mutter seines kleinen Sohnes getrennt, dennoch teilen die beiden sich das Sorgerecht. Die jungen Eltern wohnen nah beieinander in Velbert. „Wir haben keinen Rosenkrieg, sondern sprechen alles miteinander ab. Zwei bis drei Mal in der Woche lebt Julian bei mir. Er hat dort seine eigene Spiel- und Schlaf-ecke. Ich versorge ihn an diesen Tagen rundum.“ Für Kevin ist das selbstverständlich. „Denn schließlich ist die Hälfte von Julian von mir“. „Ganz selten, aber nur wenn ich eine Frage habe, rufe ich meine Mutter an“, erzählt Kevin. Die Großmutter von Julian ist selbst Mutter von drei Kindern.

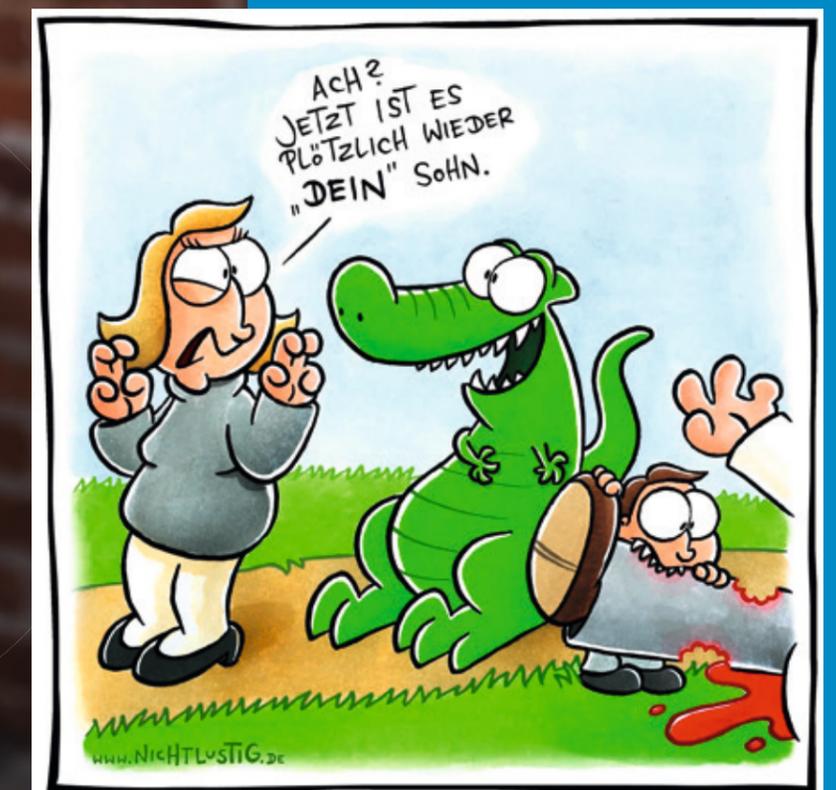
Apropos Gesundheit ...

**Männer, Väter, Papas Geht zur Vorsorge!
Seid auch darin Vorbild für eure Kinder!**

- Hautkrebscreening mit Auflichtmikroskopie (IGeL)
- Glaukom-Vorsorge inklusive Messung des Augeninnendrucks und Spiegelung des Augenhintergrundes (IGeL)
- FOBplus-Stuhltest (Darmkrebsvorsorge)
- Osteoporose-Screening (Knochendichtemessung)
- PSA-Wertemessung (Prostata, IGeL)
- Professionelle Zahnreinigung (75 € Erstattung im Rahmen des FlexiBonus² oder kostenlos bei einem DentNet-Arzt)
- Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Osteopathie-Behandlung (im Rahmen des FlexiBonus²)
- Sport- und Gesundheitskurse mit einer jährlichen Erstattung von bis zu 560 €
- Gesundheitsreisen
- Reiseschutzimpfungen
- HPV-Impfung ab 18 bis 26 Jahren

Diese gesetzlichen Vorsorgeleistungen für Männer gibt es und sollten regelmäßig in Anspruch genommen werden:

- Gesundheits-Check-up
- Prostatakrebsfrüherkennung
- Darmkrebsfrüherkennung
- Individualprophylaxe
- Schutzimpfungen



Im Bundesdurchschnitt sterben Männer früher als Frauen. Oftmals wird der „gefährlichere“ und sorgenfreiere Lebensstil als Begründung und Ursache herangezogen. Hinzu kommt die Tatsache, dass Männer tatsächlich seltener als Frauen zum Arzt gehen. Wir von der BERGISCHEN wollen das nicht. Wir wollen, dass Männer für ihre Gesundheit sensibilisiert werden und ganz selbstverständlich ihre Vorsorgeuntersuchungen mitnehmen.

Denn fest steht: Viele Krankheiten entstehen in der Regel erst im Laufe des Lebens und sind nicht von Geburt an gegeben. Durch Vorsorgeuntersuchungen lassen sich Erkrankungen oder deren Vorstufen frühzeitig erkennen und behandeln. So kann jeder aktiv dazu beitragen, die eigene Gesundheit so lange wie möglich zu erhalten. Welche gesetzlichen Vorsorgeleistungen gibt es und was muss ich beachten? Die BERGISCHEN klärt auf! Diese besonderen Vorsorgeleistungen für Männer bieten wir an. Details dazu findet jeder auf unserer Website.

bergische-krankenkasse.de/maenner



Kevin, gelernter SOFA (Sozialversicherungsfachangestellter), ist seit 2020 bei der BERGISCHEN beschäftigt. Er arbeitet im Bereich Versicherung und kümmert sich dort um alle Anliegen und Fragen der Gesundheitsversorgung der Versicherten. Kevin beschreibt seinen kleinen Julian als sehr lebhaft. Er bewege sich gern und quatsche auch viel. Und noch viel mehr, seitdem er im vergangenen Sommer in die Kita kam, ergänzt Kevin schmunzelnd. Zudem habe er dort gelernt, sich durchzusetzen. Julian ist auch schon beim Kinderturnen. Zu Hause spielt er gern mit den Holzzügen, der Feuerwehr oder Polizeiautos.

In diesem Sommer machen Vater und Sohn das erste Mal gemeinsam Urlaub in Holland - zusammen mit den Großeltern. Kevins Ausgleich zum Job und Vatersein ist der Sport. „Ich trainiere vier Mal die Woche im Fitnessstudio und gehe zwei Mal die Woche laufen.“ Auch extreme sportliche Herausforderungen, wie Bungee-Sprünge, mag er sehr. „Ich brauche Adrenalin.“ In seinem Freundeskreis ist Kevin der erste Vater. „Meine

Freunde respektieren, dass, wenn Julian bei mir ist, ich keine Zeit habe.“ Kevin selbst ist von einem klassischen Familienbild geprägt: Vater, Mutter, zwei Schwestern. „Meine Mutter hat eher die Erziehung übernommen. Sie war strenger. Sie hat immer in Teilzeit gearbeitet. Mein Vater arbeitet in Vollzeit.“ Der Vater sei für Spaß da gewesen und hat Tipps fürs Leben gegeben.

„Wenn es finanziell mal knapp wird, sollte man zumindest vorher dafür sorgen, dass der Tank zur Arbeit voll ist.“ Diesen Rat hat sein Vater ihm mitgegeben. Das heißt auch, man muss sich im Leben anstrengen und etwas leisten. Julian gebe er diese Werte gern weiter. „Weil ich davon selbst überzeugt bin“, erzählt er. Und wie blickt der junge Vater auf die Zukunft? „Ich werde auch Homeoffice-Tage haben. Das macht mich flexibler bei der Erziehung und meinem Job“, sagt er froh. Was wünscht Kevin sich und seinem Sohn für die Zukunft? „Vor allem Gesundheit. Julian soll seinen Weg gehen, er soll sich nichts einreden lassen, „auch nicht von seinem Vater“. (ha)

Die meisten kennen das: Man vergisst und verdrängt schon mal gern den Arztbesuch. Damit Ihnen so etwas nicht mehr passiert, haben wir einen Erinnerungsservice in unserer BERGISCHEN-App eingerichtet. Sobald Sie das Alter für eine empfohlene Vorsorgeuntersuchung oder Impfung erreicht haben, wird eine Benachrichtigung in Ihr Nachrichtenpostfach gesendet. Aktivieren Sie noch heute noch die Push-Benachrichtigung und Informationsübergabe in der App. (ha)

bergische-krankenkasse.de/app





KOSTENLOSE WEITERBILDUNG FÜR SPORTVEREINE

Die BERGISCHE unterstützt dich und deinen Verein bei der Gründung einer E-Sport-Abteilung.

Dein Sportverein sucht Mitglieder und neue Zielgruppen? Interesse, E-Sport im Verein anzubieten? Dann bist du bei der BERGISCHEN richtig. Die sportliche Krankenkasse unterstützt Sportvereine beim Aufbau einer eigenen E-Sport-Abteilung. „Wir beraten Sportvereine strategisch mit Fachwissen und einem großen Netzwerk. Außerdem unterstützen wir sie finanziell“, erklärt E-Sport-Experte Lukas Richter. „Seit Kurzem erstatten wir sogar die Kosten für ein spannendes Weiterbildungsangebot für Übungsleitende. Das ermöglicht unsere enge Zusammenarbeit mit dem eSport-Bund Deutschland e. V. (ESBD).“

Der ESBD bietet deutschlandweit Schulungen für Menschen an, die im Verein E-Sport-Training anleiten möchten. „In sechs Wochenendmodulen lernen die Teilnehmenden alles, was sie bei der Vermittlung des beliebten Online-Sports wissen müssen“, erklärt Markus Möckel, Leiter der ESBD-Akademie. Die vielseitigen Schulungen finden zum Teil online, zum Teil in einer

Räumlichkeit in Frankfurt statt. Los geht's am 12. Mai mit einem dreitägigen Online-Lehrgang. „Das ist ein guter Einstieg“, weiß Markus Möckel. Neben Trainingsgrundlagen stehen Suchtprävention und Jugendschutz auf dem Programm.

Die spannende Weiterbildung vermittelt Fachwissen rund um E-Sport und Gesundheitsthemen gleichermaßen. Ganzheitlichkeit steht im Mittelpunkt. So behandelt etwa ein ganzes Modul das Thema Ausgleichssport. Markus Möckel: „Wir machen auf die Bedeutung von Bewegung im E-Sport aufmerksam und vermitteln Funktionen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. Es warten Aufgaben aus der Praxis rund um Mobility und Koordinations- sowie Stabilisationstrainings.“ In einer weiteren Schulung steht „Pädagogik im E-Sport“ auf dem Plan. Themenfelder: Training für unterschiedliche Altersgruppen, der Umgang mit Gewaltdarstellungen in Videospiele und die Prävention (sexualisierter) Gewalt.



Lukas Richter: „Nachhaltig arbeitende E-Sport-Abteilungen leisten einen großen Beitrag für die Gesundheitsförderung.“ Denn E-Sport-Treibende zählen zu einer Risikogruppe – unter anderem aufgrund lang anhaltender Sitzphasen. „Wir haben großes Interesse daran, dass qualifiziertes Personal im E-Sport-Vereinstraining Gesundheitsaspekte miteinfließen lässt.“

Interessierte Vereine melden sich bei der BERGISCHEN. Eine Partnerschaft wird vereinbart. „Die Kooperation bildet die Voraussetzung für strategische Beratungen und Kostenerstattung“, sagt Lukas Richter und er verspricht: „Sie funktioniert unkompliziert, ohne bürokratische Hürden.“ (Im)

Kontakt: Lukas Richter, 0212 2262-141, esports@bergische-krankenkasse.de

SPORT, FAMILIE & HEIMAT: Auf Social Media bieten wir euch das ganze Jahr über spannenden Content.

Täglich wird unsere Gemeinschaft bei Instagram & Co. größer. Euch erwarten mehr als nur Neuigkeiten und Gewinnspiele. Dort habt ihr auch den direkten Draht in unser Team. Der Austausch mit euch liegt uns am Herzen. Weil Heimatnähe auch digital funktioniert.

Wir freuen uns auf ein starkes, sportliches, familiäres und kreatives Jahr 2023 zusammen mit euch!

Alles Gute fürs neue Jahr wünscht euch das Social-Media-Team der BERGISCHEN!

Herzlich
Michèle, Marius, Lukas & Alf



Immer auf dem neusten Stand mit unseren Social-Media-Kanälen:



bergische-krankenkasse.de/
facebook



bergische-krankenkasse.de/
instagram



bergische-krankenkasse.de/
twitter



bergische-krankenkasse.de/
youtube

PAPA IST DER BESTE!

In den meisten Familien ist die Mama „der Chef“. Ohne sie läuft nichts: Sportzeug mitnehmen, zu Freunden fahren, Shoppen gehen ... Und dann gibt es Sachen, da ist klar: Ohne Papa läuft nichts! Wir haben mal nachgefragt und stellen euch zwei Superpapas mit ganz besonderen Fähigkeiten vor. Und wir wollen von euch wissen: Warum ist euer Papa der beste Vater der Welt?



SUPERPAPA 1

HAJO UND ANNAMARIE (16)

„Papa ist für alles zu haben. Egal was ich machen möchte, er ist dabei. Das TikTok-Video war sogar seine Idee. Er hatte da ein Video von einem Tanz gesehen, hat es mir geschickt und gesagt: Das können wir besser! Wir tanzen öfters zusammen. Ich habe noch eine Schwester, die ist 15 Jahre älter als ich – und sie hat eine Tochter, die ist 15 Jahre jünger als ich. Das ist oft sehr lustig, weil die Leute nicht gleich verstehen, wie wir zusammengehören. Meine Schwester und ich haben eben unterschiedliche Mütter. Dass Papa so jung Opa geworden ist, ist manchmal ein Vorteil. Er kann noch so viel mit meiner Nichte machen – auf dem Boden krabbeln und so. Er ist auch viel aktiver dadurch. Es ist richtig süß, den beiden zuzusehen. Die meisten Großeltern sind schon älter und können das nicht mehr. Für mich ist Papa wie ein bester Freund.“

DAS KÖNNEN PAPAS SUPER:

BABYS ZUM SCHLAFEN BRINGEN // GEDULDIG AUTOS HIN UND HER SCHIEBEN // SAND SPIELEN // ANSCHAUKELN // KUSCHELN // TOBEN // VORLESEN // GESCHICHTEN ERFINDEN // TIKTOK-TANZEN // VIDEOS DREHEN // MEMORY UND "WER WAR'S?" SPIELEN // SACHEN ERLAUBEN // MANCHMAL SCHIMPFEN // ZUGUCKEN // BEIM ZOCKEN VERLIEREN :) // HÜPFKÄSTCHEN MALEN // SEILCHEN SCHWINGEN // SCOOTER-TRICKS ÜBEN // ACHTERBAHN MITFAHREN // COOLE FILME KENNEN // EIN AUGE ZUDRÜCKEN // BEI DEN HAUSAUFGABEN HELFEN // KOCHEN // HAARE KÄMMEN // MIT GUMMITIEREN SPIELEN UND IHNEN STÄLLE BAUEN // KISSENSCHLACHT



VÄTER FRÜHER

Könnt ihr euch vorstellen, nie mit dem Papa zu spielen? Früher war das ganz normal. Väter haben gearbeitet, oft vom Morgen bis spät in den Abend. Kinder waren „Frauensache“. Sie mussten vor allem brav sein und viele Kinder haben sogar richtig hart geschuftet. Gut, dass ihr nicht 150 Jahre früher geboren seid!

SOLO FÜR PAPA

Dass Väter heute anders sind als früher, sieht man unter anderem bei gleichgeschlechtlichen Eltern. Immer mehr schwule Paare erfüllen sich den Traum, gemeinsam ein Kind zu adoptieren. Rechtlich ist das noch gar nicht so lange möglich. Familien mit einem oder mehreren homosexuellen Elternteilen nennt man auch Regenbogenfamilien. Studien haben gezeigt, dass es den Kindern dort gut geht. Wer sagt denn, dass Papas nicht genauso gut „Familie“ können? (ck)

SUPERPAPA 2

CHRISTIAN UND WILHELMINA (15)

„Für mich als Papa ist es ein Riesenglück, dass es das Homeoffice und flexible Arbeitszeiten gibt. So war es mir von Anfang an möglich, bei vielen Ereignissen dabei zu sein. Und deshalb fragt Wilhelmina fast genauso oft nach Papa wie nach Mama, wenn etwas ist. Mama Stephie sagt immer, mit Papa wird mehr Action gemacht: Ball zuwerfen, Verstecken spielen oder durch die Wohnung fliegen. Denn abends krabbelt Wilhelmina oft in ihre Plastik-Spielkiste, und dann machen wir damit unseren gemeinsamen abendlichen „Rundflug“. Wickeln kann ich genauso gut, aber das macht meist die Mama. Und wenn sie krank ist, will Wilhelmina auch mal bei mir auf dem Bauch liegen und die Hände unter mein T-Shirt stecken. Da ist es schön warm. Kuschneln geht mit Papa genauso gut wie mit Mama.“

...UND DEIN PAPA?

Was macht mit deinem Papa am allermeisten Spaß, und warum ist dein Papa ein „Superpapa“? Schreib uns oder mal uns oder schick ein Video an: redaktion@bergische-krankenkasse.de



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.

Sterilisation d. Mannes	Abk.: limited	soziales Geschlecht	Präfix für Billiarde	Krankheits-erreger	Rhone-Zufluss	Kurzform von Walburga	Prävention (dt.)
Wasserpflanze			Med.: Mannweib	1			gemahlene Getreide
polnische Stadt an der Oder (dt. Name)					Erfahrungstatsache	Kfz-Z. Republik Madagaskar	
			Trumpfkarte beim Tarock	Frauenfigur in „Der Geizige“			5
Planetoid unseres Sonnensystems	Künstlerwerkstatt	Finnland in der Landessprache				Ausruf Kindeskind	
kleiner Schuh-nagel				Fleischgericht v. Drehspieß	Passions-spielort in Tirol		
Gestalt der nord. Sage	4	Hafenstadt in Latium (Italien)	tibetan. Wildesel				norwegischer Dichter † 1882
Abk.: meines Erachtens		Greifvögel Kfz-Z. Island			Stadt am Weißmeer kurz für CD, DVD		
Epos von Homer			Abgabe im MA. Probeabzug			3	Protein-Booster
			Verwandtschaft				
Singvogel	südasiat. Staat	Bodensatz beim Wein veraltet: bescheiden		Chatbot der BERGISCHEN	Abk.: Handelskammer		ital. männlicher Vorname
			2	orthodoxes Kirchengremium	Rind mit viel Zugkraft		
alter Name von Myanmar	engl.: Asien	Leine			Präfektur (Japan.) Volk in Mittelamerika		
engl.: Vater (ugs.)			frühere franz. Silbermünze	kurz für: in dem Abk.: schwedische Krone		Zeichen für Krypton	
Fluss zur Ailler		Ort auf Ameland (Niederlande)			Weinstadt in Italien		
Mannschafts-sportart auf Kufen						Kfz-Z. Ecuador	
Abk.: national		Tongeschlecht		6	lateinisch: im Jahre		

Lösung aus Heft 4/2022

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

(1-8) Freiheit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

WAS KOMMT

SICHER IM AUSLAND

Krank im Urlaub – das braucht keiner. Und erst recht nicht im Ausland.

Falls es doch einmal dazu kommt, unterstützt Sie die BERGISCHE.

Damit sich unsere Kunden und ihre Familien auch in einer Notsituation im Ausland auf Ihre Krankenkasse verlassen können, haben wir einen Auslandsnotfallservice eingerichtet. Sie planen eine Reise und brauchen Unterstützung beim Thema Gesundheit? Oder Sie sind schon in Ihrem Urlaubsland und benötigen vor Ort Hilfe? Dann melden Sie sich kostenfrei unter dieser Hotline: 0212 2262-452. Da wird Ihnen rund um die Uhr geholfen. (ha)

So unterstützt Sie unser Auslandsnotfallservice:

Vor Ihrem Reiseantritt:

- Medizinische Informationen und Beratung bei Ihrer Reisevorbereitung
- Informationen zu Gesundheitsbestimmungen und medizinischer Versorgung in Ihrem Reiseland. Mögliche gesundheitliche Risiken können besprochen und individuelle Impfberatungen (gemäß der STIKO) durchgeführt werden. Zudem können dem Versicherten (Fach-)Ärzte zur Reisevorbereitung vermittelt werden.

Während des Auslandsaufenthalts:

- Unterstützung bei Fragen und Notfällen im Ausland
- Ärzte weltweit: Benennung und Vermittlung von deutsch- und englischsprachigen (Fach-)Ärzten
- Medizinische Abklärung, Diagnose und Versorgung; Organisation eines Arzt-Arzt-Gesprächs zur Abklärung der medizinischen Versorgung vor Ort

bergische-krankenkasse.de/auslandsnotfallservice



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

Produktion
Britta Stein
Layout, Satz, Druckvorstufe
move elevator GmbH
www.move-elevator.de

Foto-/Bildnachweis:
Alle Illustrationen: ©vecteezy
Rest: BERGISCHE KRANKENKASSE
Seite 5: Kai Tiegelkamp

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 15.06.2022
Auflage: 50.000
Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das

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





Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge



SEHR GUT

Kundenurteil

11/2022 tuev-saar.de/SC45233

Service tested

Roman aus Solingen mit
Sohnemann Oskar

GUTES GIBT MAN GERNE WEITER

DIE BERGISCHE EMPFEHLEN UND 20€ SICHERN

bergische-krankenkasse.de/empfehlen