

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 2. Quartal 2023/Ausgabe 93



SCHWERPUNKT

POKERFACE

Riskantes Spiel mit der Gesundheit

Alle Karten auf den Tisch?
Maurice, Victoria und Frank von
der BERGISCHEN dosieren,
was sie von sich preisgeben.

Gebärdensprache

Neuer Service mit Hand und Herz
Seite 5

Nachhaltigkeit

Optimiert unterwegs
Seite 6

Kotten Pie

Pasteten im Pub
Seite 10

INHALT



14

Pokerface.

Frank, Victoria, Sabine und Maurice gehen fürs Foto All-in.



5

Handgewandt
Neuer Service
Gebärdensprache



23

Was kommt?
Mit eSports auf der
Bergischen Expo

Seite 6

Was ist eigentlich ...
... Nachhaltigkeit bei der BERGISCHEN?

Seite 7

Gefragt:
auf Du und Du

Seite 8

Starkmacher
„Testosteronbedingt sind
Männer risikobereiter und
anfälliger für Spielsucht.“

Seite 10

Aufgetischt
Pies im Pub

Seite 12

Trainiert
Lauftaktik und mentale Stärke

Seite 14

Pokerface
Cool oder authentisch?
Über Spielgenuss, Lügen,
Bluff und die Erkenntnis:
Hunde zocken nicht

Seite 18

eSports
Das Suchtpotenzial von Lootboxen

Seite 19

Social Media
Sport, Familie & Heimat

Seite 20

Kinderseite
Sicher in den sozialen Medien

Seite 22

Rätsel
Bewegung fürs Gehirn

Sorgt für ein gutes Blatt:
Sabine Stamm als „Dealerin“
beim Fotoshooting



Liebe Leserin, lieber Leser,

muss man sich immer in die Karten gucken lassen? Im zähen Ringen um das Gesundheitssystem kommt es einem manchmal fast wie ein Glücksspiel vor, was als Nächstes passiert. Nicht zu früh preisgeben, was man vorhat, ist oft von Vorteil.

Aber Vertrauen schafft das nicht. Vertrauen kommt von Verlässlichkeit. Deshalb ist Pokern für uns ein No-Go. Wir pokern nicht. Verlässlichkeit und Solidität sind das, was Sie jederzeit von uns erwarten können. Und das, was wir von uns selbst erwarten. Nur das Spielerische im Leben darf man sich schon bewahren. Ein bisschen locker geht alles leichter von der Hand.

Leichtigkeit ist auch nachhaltig (S. 6). Kein Ballast: ein ziemlich energieeffizienter Ansatz. Wer seinen Kofferraum nicht für alle Eventualitäten belädt, spart viel Benzin. Wir überprüfen unseren Betrieb regelmäßig und verändern, was nicht zielführend ist. Behalten wollen wir, was nachhaltig ist: zum Beispiel das Bekenntnis zur Heimatnähe und zur Ausbildung. Oder den verantwortungsvollen Umgang mit Strom: 100 % Ökostrom ist für die BERGISCHE eine kleine Selbstverständlichkeit. Wo es geht, vermeiden wir gleich den Verbrauch von Energie – zum Beispiel durch Videocalls statt vermeidbarer Dienstreisen. Mir imponiert die Einstellung des Chefs eines besonders nachhaltig aufgestellten Outdoor-Ausstatters, der von seinem Unternehmen sagt: „Wir hinterlassen einen Fußabdruck, keine Frage. Deshalb sind wir auch nicht nachhaltig, sondern verantwortungsvoll.“ Genau darum geht es mir. Nicht um das schöne Label „nachhaltig“. Sondern darum, alles in unserer Macht Stehende zu tun.

Nachhaltig ist auch ein neues Gesundheitsangebot, das wir für Sie gestaltet haben: der Vertrag „Integrative Medizin“ (S. 4). Warum? Weil er darauf fußt, den ganzen Menschen zu betrachten. Dadurch werden Doppeluntersuchungen vermieden und Fehlmedikationen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung aufheben.

Im Titelshooting kam mir die Rolle des „Dealers“ zu, der Kartengeberin. Ich finde das ganz passend – nur dass ich schauen kann, welche Karten ich der BERGISCHEN austeile. So haben wir immer ein hervorragendes Blatt auf der Hand. Kein Bluff!

Ihre Sabine Stamm
Vorständin



ZAHL DES MONATS

1/4
MILLION

So viele Briefe könnten wir jährlich durch digitale Post ersetzen, ...

...wenn all unsere Versicherten auf digitale Kommunikation umsteigen würden. Viele nutzen den Service bereits und finden es total praktisch, statt Papier-Briefen einfach eine Nachricht ins sichere Postfach der App zu bekommen. Aus rechtlichen Gründen müssen Sie das jedoch erst aktiv erlauben. Das aber ist ganz einfach: Einfach in der App unter „Datenschutzcenter“ per Schiebepunkt Ihr Okay geben. Der erste ist fürs elektronische Postfach, also alle Post von uns an Sie und zurück, der zweite für den Push-Nachrichtendienst und der dritte für Angebote oder Meinungsumfragen. Aktivieren Sie die ersten zwei oder alle drei Schiebepunkte, fertig. So können wir Ihre wichtigen Nachrichten direkt sicher und schnell in die App schicken. Per Push-Nachricht sehen Sie gleich, wenn neue Infos für Sie vorliegen. bergische-krankenkasse.de/app



Unser neuer Verwaltungsrat

Der Verwaltungsrat der BERGISCHEN wurde neu gewählt. Als Vorsitzenden des Verwaltungsrats haben die Wahlberechtigten erneut Rolf Böntgen bestätigt (4. von links), sein Stellvertreter ist Thilo Becher (3. von rechts). Mittig Vorständin Sabine Stamm, außerdem von links: Frank Goworek (stv. Vorstand), Bianca Spelleken, Ellen Kortenbach, Jürgen Herder und Jens Kortenbach. Die Stellvertreter eingeschlossen, liegt die Frauenquote im Verwaltungsrat nun bei 41 Prozent.

DER PATIENT ALS GANZES

Neuer Vertrag „Integrative Medizin“

Wir haben für Sie die ganzheitliche Medizin neu erfunden: Ab sofort steht Ihnen mit dem neuen Behandlungsprogramm „Integrative Medizin“ ein innovativer Ansatz für Heilmethoden jenseits der Schulmedizin zur Verfügung. Die integrative Medizin verbindet konventionelle ärztliche Medizin und ärztliche Komplementärmedizin – also alternative Methoden – zu einem sinnvollen Ganzen. Sie stellt den Patienten in den Mittelpunkt, orientiert sich an dessen individuellen Ressourcen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Ihre Stärke entfaltet sie insbesondere da, wo klassische Medizin an ihre Grenzen stößt: bei der Therapie chronischer Erkrankungen. Im Mittelpunkt steht der Patient. Die einzelnen Beschwerden werden als Ganzes betrachtet und die Therapie auf das Gesamtbild ausgerichtet. Das kann Doppel- oder Mehrfachbehandlungen verhindern und trägt außerdem dazu bei, dass nicht verschiedene Behandlungsansätze einander entgegenwirken.

bergische-krankenkasse.de/integrative-medizin



Vorstandsgehalt

Die Vorstandsvergütung im Jahr 2022 betrug 186.515,68 €. Darin sind alle Bestandteile wie etwa die Nutzung des Firmenwagens bereits enthalten. (ck)

HERZSTÜCK

SPRECHENDE HÄNDE

Sprache ist mehr als das gesprochene Wort. Das können unsere Kolleginnen Jessica Lauriola-Lancieri und Jennifer Busse-Kowalski bestätigen. Mit dem neuen Gebärdensprachen-Service der BERGISCHEN bieten die beiden unseren gehörlosen Versicherten eine wichtige Hilfestellung. Ihre Beweggründe schildern sie in einem gemeinsamen Gespräch mit Jessicas Mutter, die selbst gehörlos ist.



Jenny, Jessica, wie seid ihr zur Gebärdensprache und auf die Idee gekommen, dass die BERGISCHEN einen Beratungsservice für Gehörlose anbieten könnte?

Jennifer: Mich hat meine Tochter zur Gebärdensprache gebracht. Sie hat die Sprache kennengelernt und wollte das dann auch lernen, um mit anderen gebärdet zu können. Leider werden für hörende Kinder in Deutschland keine Gebärdensprachkurse angeboten. Also haben wir auf Bücher und Apps zurückgegriffen, um die Basics der Sprache zu lernen. Mein Interesse war geweckt. 2022 habe ich dann angefangen, es im Rahmen einer Weiterbildung richtig zu lernen. Seitdem Jessica im Team der BERGISCHEN ist, hat das Thema intern neu Fahrt aufgenommen. Ein glücklicher Zufall (lacht).

Jessica: Das freut mich sehr (sie lacht auch). Mich selbst begleitet die Gebärdensprache seit Beginn meines Lebens, da meine Eltern gehörlos sind. Dadurch wurde mir die Gebärdensprache sozusagen in die Wiege gelegt. Ich finde es fantastisch, dass wir unseren gehörlosen Versicherten diesen Service anbieten. Das ist ein Novum in der Welt der gesetzlichen Krankenkassen. Mir ist sonst keine andere Krankenkasse bekannt, die diesen Service anbietet.

Maria Lancieri schaltet sich ein. Ihre Tochter Jessica übersetzt ihre Gebärden für uns: Das ist wirklich ein toller Service. Er sorgt dafür, dass wir Gehörlosen mehr barrierefreien Zugang zur Krankenkasse erhalten und die schwierigen Fragen in einer für uns verständlichen Form erklärt bekommen. Es ist zum Beispiel nicht immer einfach, ein Formular auszufüllen. Nun können wir per Videokonferenz kommunizieren und unsere Fragen stellen. Das ist für uns wie das Telefon der Hörenden.

Stichwort Pokerface: Im Gesundheitswesen ist das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient essenziell. Bietet die Gebärdensprache Möglichkeiten, ein Pokerface aufzusetzen, wenn es um die eigene Anamnese geht?

Jessica: Da gibt es tatsächlich keine Unterschiede. Die Gebärdensprache ist genauso emotional, auch wenn hier die Gestik und Mimik stärker im Fokus stehen.

Jennifer: Das kann ich bestätigen. Besonders das Mundbild und die Kopf- und Körperhaltung spielen eine tragende Rolle in der Kommunikation. Beispielsweise können gehobene Augenbrauen, ein geneigter Kopf oder eine gerunzelte Stirn je nach Fragestellung unterschiedliche Gefühlslagen zum Ausdruck bringen. Aber beim Thema Gesundheit sollte man generell stets mit offenen Karten spielen, egal ob gehörlos oder nicht.

In unserem Blog auf bergische-krankenkasse.de/blog findest du unter dem Titel „Sprache ist mehr als das gesprochene Wort“ die Langfassung des Interviews. Darin erzählt Jessica unter anderem davon, wie sie als kleines Mädchen zum ersten Mal mit der Gehörlosigkeit ihrer Eltern konfrontiert wurde. Und Maria Lancieri berichtet von den Tücken eines Gesundheitssystems, das auf Hörende ausgerichtet ist. (mg)

Gebärdensprachen-Service der BERGISCHEN

Die Beratung für Gehörlose findet in der Hauptverwaltung oder in den Kundenzentren nach vorheriger Anmeldung statt. Eine virtuelle Beratung ist ebenfalls möglich. In besonderen Situationen können innerhalb NRWs auch Hausbesuche durchgeführt werden. Anmeldung und weitere Infos auf bergische-krankenkasse.de/gebärden



WAS IST EIGENTLICH ...

... Nachhaltigkeit bei der BERGISCHEN?

Die BERGISCHE KRANKENKASSE verfolgt das Ziel, zu einer nachhaltigeren Lebens- und Arbeitswelt beizutragen. Dieses Vorhaben werden wir entschlossen in die Tat umsetzen. Wir wissen: Klimaneutrales Arbeiten ist nicht immer optimal möglich. Dennoch überprüfen wir konsequent unsere Ausgaben, Arbeitsmittel und Neuschaffungen im Sinne der Nachhaltig- und Wirtschaftlichkeit.

Unsere Nachhaltigkeit fußt auf drei Säulen: sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Nachhaltigkeit. Wir wirtschaften nachhaltig für unsere Versicherten. Für sie handeln wir stets transparent und haushalten ökonomisch. Wo immer es möglich ist, sparen wir Verwaltungs- und Bürokosten ein. Als Arbeitgeber stärken wir mit Ausbildungs- und Arbeitsplätzen die Region.

Ökologische Nachhaltigkeit setzen wir unter anderem dadurch um, dass alle Geschäftsräume zu 100 Prozent mit Ökostrom versorgt werden. Laufende Energiekosten analysiert das Gebäudemanagement mit einem monatlichen Monitoring, um weitere Einsparungen flexibel vornehmen zu können. Damit wir nachhaltige Ausschreibungskriterien erfüllen, arbeiten wir mit regionalen Dienstleistern zusammen – Heimatnähe auch

hier. Im täglichen Kundengeschäft setzen wir kontinuierlich auf die Digitalität. Nicht nur, um Papier- und Portokosten zu sparen, sondern auch um unsere Umwelt zu schonen und unseren Kunden die Vorteile der digitalen Dienstleistungen näherzubringen. Mit der kostenlosen BERGISCHE-App können fast alle Anliegen im Handumdrehen auf dem Smartphone erledigt werden: Rechnungen oder Krankmeldungen einreichen, Anträge stellen, Passfoto hochladen und über das integrierte Nachrichtenpostfach kommunizieren. Hier können Versicherte selbst entscheiden, Kundenbriefe der BERGISCHEN schnell und einfach in digitaler Form zu erhalten. Sozial nachhaltig übernehmen wir Verantwortung für das gesundheitliche Wohl unserer Beschäftigten, damit diese jederzeit mit Expertise, Empathie und Ausgeglichenheit für unsere Kunden da sind.

Bei all unseren Vorhaben behalten wir immer die Zufriedenheit unserer Versicherten im Blick. Das gelingt uns, indem wir nachhaltig und solide wirtschaften und offen über unsere Ausgaben, Leistungen, Services und Entscheidungen informieren. (mg)

Weitere Infos zur Nachhaltigkeit der BERGISCHEN auf bergische-krankenkasse.de/nachhaltigkeit



GEFRAGT

Sie, wir und das Du

Vorständin Sabine Stamm (rechts) und Redaktionsleitung Caro Kubo pflegen im Gespräch das lockere Du.

Sie haben's vielleicht gemerkt: Wir duzen euch jetzt. Zumindest auf unserer Website. In den sozialen Medien sind wir mit euch schon lange per Du. Im Kundenmagazin sind wir mit Ihnen noch per Sie. Und du, nutzt Du vielleicht sogar noch das höflich großgeschriebene Du aus der Zeit handschriftlicher Briefe? Was für ein Kuddelmuddel, magst du denken. Und ja: Wir stimmen Ihnen da zu! Man weiß ja kaum selbst noch, wer man ist. Ich, du, wir – wer oder was?!

Der Zeitgeist tut sich mit der „richtigen“ Anrede gar nicht so schwer. Wo alle angesprochen sind, wird inzwischen großflächig geduzt. Im Web und in den sozialen Medien ist das lockere „du“ weit verbreitet und akzeptiert. Auch die Berufswelt wird zunehmend vom „du“ geprägt, aber der respektvollen, etwas distanzierteren Variante. Will sagen: Man sagt „du“, behandelt einander aber nicht kumpelhaft, sondern professionell. In einer klar umgrenzten Community wie beim Sport schlägt das selbstverständliche „du“ unter Freud- und Leidensgenossen schnell Brücken. Im Eins-zu-eins-Kontakt zwischen Firma und Kunde schließlich (Stichwort Möbelschwede) stoßen sich immer noch manche am ungefragt genutzten „du“.

Das ist teils eine Generationenfrage, beobachten wir bei uns in den Teams. Stoßen junge Menschen neu dazu, ist man oft schon beim „du“, bevor noch der Name genannt ist. Andere fühlen sich mit dem „Sie“ auch nach Jahren gemeinsamer Arbeit noch wohler. Chemie, Erziehung, Respekt, persönliche Vorlieben – so unterschiedlich wie die Menschen ist auch der Umgang mit dem Sie und dem Du unter den BERGISCHEN-Mitarbeitern. #gerneperdu oder lieber nicht? Das entscheidet jeder und jede für sich selbst.

Es ist eben so: Das „du“ kann Vertrautheit schaffen. Manchmal will man das nicht, Stichwort Pokerface. Geht es um schwierige Themen, wie die Gesundheit das nun einmal mit sich bringt, kann Distanz helfen. Wir haben deshalb für uns entschieden: Im

persönlichen Kontakt mit den Fachteams werden wir Sie auch weiterhin siezen. Hier in der „BERGISCHE informiert“, dem vorletzten Bollwerk des Sie, haben wir es ein bisschen gemüthlicher und würden gern auf Du und Du schreiben. In dieser Ausgabe probieren wir das mal aus – nicht ganz so durcheinander wie oben in diesem Text. Einzelne Artikel sind auf du, andere auf Sie geschrieben.

Fühlen Sie sich doch mal rein: #gerneperdu mit deinem Kundenmagazin? Wir freuen uns auf Feedback an redaktion@bergische-krankenkasse.de

Herzlichst,
Sabine Stamm und Caro Kubo

STARKMACHER

„Authentische Männer brauchen kein Pokerface!“

Hinter einem Pokerface verstecken Männer oftmals ihre Gefühle, um nach außen hin stark oder unnahbar zu wirken. Manche kompensieren das auf eine Weise, die ihre Gesundheit gefährdet. Alkohol, Drogen, Glücksspiel, Straffälligkeit und psychische Störungen: Michael Zeihen vom Sozialdienst Katholischer Männer Köln ist für jene Männer da, die nicht mehr gut für sich selbst sorgen können.

Michael Zeihen, Projektleiter des Bereichs Männer, Väter, Jungen beim Sozialdienst Katholischer Männer Köln e.V. (SKM), Erfahrung. Der SKM Köln ist Mitglied des Beratungsprogramms „Echte Männer reden“ für Jungen und Männer, die sich in schwierigen Situationen ihres Lebens befinden. Das kann Sucht sein, aber auch Fälle von Gewalt – sowohl als Opfer als auch als Täter von häuslicher Gewalt –, Vernachlässigung, fehlende Orientierung oder körperliche und seelische Überforderung. „Besonders alleinstehende Männer kompensieren Gefühle wie Trauer, Schmerz und Wut häufig mit Suchtverhalten“, berichtet der Sozialpädagoge aus seiner Berufserfahrung. „Sie ‚behandeln‘ Depressionen mit Alkohol, Drogen oder Glücksspiel. Testosteronbedingt sind Männer in der Regel risikobereiter als Frauen und anfälliger für Spielsucht. Wenn sie dann nicht erkennen, dass sie Hilfe benötigen, droht sogar die Obdachlosigkeit. Bis zu diesem Zeitpunkt wollen sie wortwörtlich das Glück erzwin-

gen und ihre monetären Spieleinsätze wieder zurückholen – ein Teufelskreis ohne Entkommen.“ Aber auch Männer in festen Familienstrukturen können für Spielsucht anfällig sein, erklärt Zeihen. In vielen Fällen werde das ganze Haushaltsgeld verzockt, bevor der Rest der Familie merke, dass etwas nicht stimmt. Zeihen ist neben Suchtberatern einer der Fachberater, die mit den männlichen Betroffenen nach Lösungen suchen und ihnen Auswege aus ihrer Krise aufzuzeigen versuchen. „Wichtig ist, dass die Betroffenen offen zu mir sind und sich nicht schämen, ihre Gefühle zu zeigen. Der Bedarf an Beratungsgesprächen nimmt immer mehr zu. In NRW richten sich aktuell 18 Beratungsstellen rein an Jungen, Männer und Väter, Tendenz steigend.“

Zeihens berufliche und private Erfahrungen bestärken ihn in der Überzeugung, dass es Frauen leichter fällt, ihre Gefühle zu zeigen. „Da fällt mir direkt ein Beispiel ein“, sagt er. „Als mein Sohn seine Abschlussfeier in der Grundschule hatte, wurde das Lied ‚Auf Uns‘ von Andreas

Bourani gespielt und von den Kindern gesungen. Da haben ringsum alle Mütter geweint, aber nicht ein einziger Vater. Ich auch nicht, obwohl ich total berührt war. Ich finde, das ist schon ein sichtbares Zeichen, dass Männer ihre Gefühle nicht so sehr zeigen können oder wollen – vor allem in der Öffentlichkeit.“ Er verortet die Ursache in der Erziehung und Sozialisation dazu, nach außen hin stark zu sein und sich nichts anmerken lassen. „Die Männer tragen quasi seit ihrer Kindheit und Jugend ein Pokerface, wenn es um ihr Innenleben geht.“ Was man dagegen tun könne? „Es klingt so einfach, ist aber so schwierig: Rollenbilder verändern, Männer zum Reden bringen, Männer das Benennen und Zulassen von Gefühlen und Schwächen lehren“, zählt Zeihen auf. Aus diesen Gefühlen und Schwächen heraus

könne man den Betroffenen dann positive Verhaltensweisen aufzeigen. Als Beispiel schlägt er vor: „Der einsame Mann soll sich nicht mit Alkohol betäuben oder in der Spielhalle sein Glück suchen, sondern – erst mal unter Anleitung, da er es erst wieder lernen muss – sich anderen Menschen anschließen.“

Aber ist es in manchen Situationen nicht sogar sinnvoll, ein Pokerface aufzusetzen und keine Gefühle zu zeigen? „Authentische Männer brauchen kein Pokerface“, ist Zeihen überzeugt. „Wer authentisch und selbstbewusst ist, der hat langfristig gesehen den größten Erfolg – nicht nur im Beruf, sondern generell im Leben. In sich ruhen und sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein, das sind die Grundpfeiler für Authentizität.“ Je nach individueller Konstellation

könne es aber sinnvoll sein, im beruflichen Kontext ein Pokerface zu tragen. Dann sei besonders wichtig, einen Ausgleich zu schaffen: sich mit Freunden treffen, Sport treiben oder mit seinen Angehörigen über den beruflichen Alltag sprechen.

Beim Thema Gesundheit fällt vielen Männern das Reden besonders schwer. Sie vermeiden Vorsorgeuntersuchungen und verschweigen sogar der Partnerin oder gar dem Arzt Vorerkrankungen. „Das ist ein Phänomen“, sagt Zeihen. „Trotz der intensiven Aufklärung in unserer Gesellschaft wird die eigene Gesundheit nicht so ernst genommen. Man funktioniert ja und will nicht wegen jedem kleinen Wehwehchen direkt zum Arzt gehen. Dabei ist Vorsorge so verdammt wichtig.“ Manchmal sei es nur die Bequemlichkeit, manchmal aber auch die Angst vor unliebsamen Botschaften. Also steckten viele Männer sprichwörtlich den Kopf in den Sand, bedauert er: Es werde schon alles gut gehen. „Ein Beispiel aus meinem Leben: Mein

Vater starb mit 55 Jahren an Hautkrebs. Das wäre komplett vermeidbar gewesen. Er ging viel zu spät zum Arzt. Das hat mich geprägt und sensibilisiert. Aber ich spüre, dass da ein Prozess im Gange ist. Männer sind mittlerweile sensibilisierter als noch vor wenigen Jahren. Trotzdem stelle ich die Frage in den Raum: Muss denn erst was Schlimmes passieren, bevor wir Männer ins Handeln kommen?“ Das klingt so, als wolle er unseren männlichen Lesern noch etwas mit auf den Weg geben? „Ja, gerne“, lacht Michael Zeihen. „Liebe Männer, seid authentisch und selbstbewusst und nehmt Signale des Körpers ernst – seien es körperliche oder psychische Signale. Manchmal hilft es schon, mit seinen Liebsten über seine Gefühle und Ängste zu reden. Ansonsten: Externe Hilfe zu suchen, ist kein Eingeständnis von Schwäche, sondern von enormer Stärke und Verantwortung – für sich selbst, aber auch für die ganze Familie.“ (mg)



„ECHTE MÄNNER REDEN.“

Das Beratungsangebot „Echte Männer reden“ das auch der SKM Köln anbietet, richtet sich an Männer, die sich in einer Krise befinden, Opfer häuslicher Gewalt sind oder gegenüber ihrer Partnerin oder ihren Kindern gewalttätig wurden.

Sie erreichen Michael Zeihen unter 0221/2074344, mobil unter 0151/59164631 oder per E-Mail: michael.zeihen@skm-koeln.de. Weitere Infos auf echte-maenner-reden.de



SOZIALER DIENST DER BERGISCHEN KRANKENKASSE

Sie sind sich unsicher, an wen Sie sich im Zweifel wenden können? Unsere Dipl.-Sozialpädagogin Simone Haferkorn vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN berät Sie und hilft Ihnen bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle. Sie erreichen Simone Haferkorn montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr unter 0212 2262-106. Weitere Infos auf bergische-krankenkasse.de/sozialerdienst





Julia und Lilian beim Pie-Verkosten im Solinger Pub

Das Pie-Prinzip

Mehr sein als scheinen

Ob im Teigmantel oder mit einer Haube aus Kartoffelpüree: Pasteten (auf Englisch: Pies) verraten uns von außen nicht, was in ihnen steckt. Die BERGISCHE hat einige dieser leckeren Pokerfaces getestet.



Klaus Krämer, Geschäftsführer des „Cornish Arms“ in Solingen

Im „The Cornish Arms“ ist angerichtet: Julia Klauke, Ernährungsexpertin der BERGISCHEN, nimmt am rustikalen Holztisch des Solinger Pubs Platz. Vor ihr steht eine Auflaufform. Unter der goldbraunen, leicht knusprigen Haube aus Kartoffelpüree und Käse verbirgt sich eine „Steak & Ale Pie“. Der Duft von gebratenem Fleisch und Zwiebeln schwebt in der Luft. Auf dem zweiten Teller wartet eine „Cornish Pasty“ darauf, von Kollegin Lilian Muscutt verspeist zu werden: Auch der halbmondförmige Blätterteigmantel verrät nicht, was in ihm steckt.

Julia sticht ihre Gabel in die „Steak & Ale Pie“ und probiert das saftige Gulasch. Das Steakfleisch werde vorher stundenlang in einer roten Ale-Sorte gekocht, erläutert Klaus Krämer, Cornwall-Fan und Geschäftsführer vom „Cornish Arms“. So entstehe eine reduzierte, würzige Soße. Die Köchin überbackt das Gulasch mit Kartoffelpüree und Käse. Andernorts wird die Fleischpaste in dem Teigmantel serviert.

Eine Prise Geschichte ist eine weitere Zutat, die sich erst später offenbart. „Unsere Rezepte stammen aus dem Pandora Inn – meinem Lieblingspub

in der englischen Stadt Falmouth“, verrät Klaus über „Steak & Ale Pie“, „Shepherd's Pie“ und „Pandora Fish Pie“, die bei ihm auf der Speisekarte stehen. Das mit Reet gedeckte Pub in Cornwall erhielt seinen Namen in Erinnerung an die „HMS Pandora“ – ein berühmtes Schiff, das im Krieg gegen die Meuterer der legendären Bounty 1791 am Great Barrier Reef sank. Der Kapitän der Pandora, so die Überlieferung, soll das Pub später gekauft und ihm den Schiffsnamen verliehen haben.

Julia gegenüber beißt Lilian Muscutt in den knusprigen Blätterteig der „Cornish Pasty“

mit Rindfleischfüllung. Klaus bietet sie immer wieder auch in vegetarischen Varianten an, mit Blumenkohl oder Spinat und Fetakäse.

Auch in der Cornish Pasty darf eine Prise Geschichte nicht fehlen. „Cornwall war für seine Zinnminen bekannt“, erzählt der joviale Wirt. „Frauen bereiteten für ihre Männer ein Gericht zu, das sich für die schlechten Lichtverhältnisse unter Tage eignete.“ So füllten sie die halbrunde Teigpastete mit herzhaften Zutaten – allerdings nur zu zwei Dritteln. „In eine Ecke kam ein süßer Nachtisch. An der Stelle hat die traditionelle Cornish Pasty deshalb einen Knubbel. Die Bergarbeiter konnten so auch in Dunkelheit ertasten, welcher Teil als Dessert drankam.“

Gesünder ohne Weißmehl

Was sagt die Ernährungswissenschaftlerin zur Pastete? „Ich freue mich über die Pie mit der Kartoffelpüree-Haube auf meinem Teller“, sagt Julia Klauke. Denn Blätter- oder Mürbeteige, die gern bei Pastetentaschen verwendet werden, enthalten viel Butter und Weißmehl. „Dagegen ist eine Schicht aus Kartoffelpüree die bessere Wahl – sofern man nicht ein Pfund Butter hinzufügt.“

Julia Klauke liefert bei ihrer Arbeit all jenen Anregungen, die überflüssige Pfunde loswerden oder das eigene Essverhalten verbessern möchten. Dabei ist Alltagsgaunigkeit ihre oberste Maxime: „Ich halte nicht viel von radikalen Diäten“, sagt sie. „Die lassen sich – wenn überhaupt – nur eine begrenzte Zeit lang durchziehen. Kleine Schritte, die man ein Leben lang berücksichtigen kann, bringen mehr. Essen sollte Freude machen.“

Freude, das ist eine weitere Zutat, die im „Pokerface“ Pastete steckt. „Die Zubereitung macht Spaß – und ist noch dazu praktisch“, lobt die Ernährungswissenschaftlerin. „Denn Pies eignen sich hervorragend, um

Reste vom Vortag auf leckere Weise wiederzuverwerten. Und das Beste: Es schmeckt!“ Für die Füllung empfiehlt Julia mageres Fleisch wie Rind, Huhn oder Lamm. Sie rät, auf Speck ganz zu verzichten. Den Fleischanteil könne man mit einer großzügigen Portion Gemüse reduzieren. Außerdem: Butter und Sahne in geringer Menge genießen. Der Sahneanteil lässt sich zum Beispiel mit Milch im Verhältnis 3 zu 1 verringern (3/4 der Sahne durch Milch ersetzen).

Das funktioniert auch mit anderen Lieblingsgerichten. Vollkorn- oder Gemüsenudeln sorgen für mehr Nährstoffe in Spaghetti Bolognese. Die Soße lässt sich mit magerem Rinderhack (statt halb Rind, halb Schwein) und Gemüse anreichern. Auch wer für Chili con Carne mageres Fleisch verwendet, bei Hülsenfrüchten zulängst und als Beilage Vollkornreis genießt, kann sagen: „Ich habe mein Lieblingsgericht gegessen – und was Gesundes obendrein.“

Lilian langt in der gemütlichen Gastwirtschaft inzwischen beherrzt beim Coleslaw-Salat zu. „Das weckt Erinnerungen an England – Heimatland meines Vaters“, sagt die Marketing-Mitarbeiterin. Frischer Weißkohl und Möhren? „Sehr gut!“, urteilt Julia Klauke mit Blick auf den Teller ihrer Kollegin. Auch mit der Mayonnaise eines Solinger Herstellers, die die Köchin im Coleslaw verwendet, hat die Ernährungswissenschaftlerin kein Problem: „Die ist auf Basis von Pflanzenöl.“ Ohne pflanzliche Fette kann ein Körper wichtige Vitamine nicht aufnehmen und verwerten. Aber auch hier gilt: Die Menge macht den Unterschied.

Apropos Menge, ein Ernährungstipp für alle, die gern essen gehen: „Bestellt euch einfach eine halbe Portion und dazu einen großen Salat“, schlägt Julia Klauke vor. Das schmeckt, macht satt – und dann darf's auch gerne mal eine Cornish Pasty sein. (lm)

COTTAGE PIE

Zutaten für 6 Portionen:

2 Möhren	400 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 Stangen Sellerie	Salz
1 Stange Lauch	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Prise Chili
4 Knoblauchzehen	3 EL Petersilie
1 EL Olivenöl	500 g Kartoffeln
500 g Rinderhackfleisch oder Fleischersatzprodukt	500 g Pastinaken
2 EL Tomatenmark	50 ml Milch
100 g rote Linsen	25 g Butter

Zubehör:

1 Auflaufform, 2 große Töpfe

So wird's gemacht:

- Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren in sehr kleine Würfel schneiden. Lauch und Stangensellerie putzen, waschen und klein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und unter Rühren braun und krümelig braten. Gemüse dazugeben und 3 Minuten mitbraten.
- Tomatenmark untermischen. Linsen hinzugeben. Brühe zugießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25–30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer und Chili abschmecken und die Hälfte der Petersilie unterrühren.
- In der Zwischenzeit Pastinaken und Kartoffeln schälen und raspeln. Beides in kochendem Wasser 5–10 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Sahne und Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.
- Hackfleisch-Gemüsemischung in Auflaufform füllen. Pastinaken-Kartoffelmischung darüber schichten.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldgelb backen.
- Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



LAUFPOKER AUF DER LANGDISTANZ IN LEVERKUSEN

Team BERGISCHE beim EVL-HalbMarathon durch die BayArena

Hand aufs pochende Sportlerherz: Wer will im Wettkampf nicht schneller laufen als die Konkurrenz? Team BERGISCHE war letztens in Leverkusen unterwegs, beim EVL-HalbMarathon. Der Lauf ist spektakulär, direkt an der (und durch die) BayArena, Stadion des Fußball-Erstligisten Bayer 04 Leverkusen. Ein sportliches Heimspiel: Die BERGISCHE ist offizieller Gesundheitspartner gleichermaßen von B 04 und dem Laufevent, ein Start also Herzenssache.

All-in auspowern

Laufen auf der Langdistanz hat viel mit Poker gemein. Einsatz, Disziplin, Ausdauer, Strategie, mentale Stärke und Risikomanagement. Schon beim Start müssen wir das wilde Biest in uns zähmen, um mit Bedacht bitte schön nicht direkt All-in zu gehen. Unterwegs dann mit Pokerface konzentriert in uns hineinschnaufen, statt lachend am Feld vorbeizuziehen – zugegeben, das ist auch eine Frage von Stil und Sauerstoff. Und zum Schluss liegt es auf der Hand, für den Zielsprint noch ein konditionelles Ass im Ärmel zu halten. Einziger Unterschied zwischen Poker und Laufen: Beim Laufen sind alle Sieger, nur manche etwas eher.

So viel zur Theorie ...

Die Praxis war taktisch eher Mau-Mau: Beim Start gemeinsam ganz hinten stehen? So schlurft man den ersten Kilometer im Stau, statt das Feld zügig aufzurollen. Eher ungewöhnlich auch die mitgebrachte Musik des einen Kollegen, wo nicht nur die Korken knallten. Und auch ein gemeinsamer, fotogener Zielsprint will gelernt sein. Neben-

einander. Nicht zu schnell. Nächstes Mal ... Doch das sind nur Kleinigkeiten, gemessen am Glücksgefühl. Laufen kann das ab Werk. Bei Wettkämpfen und Events noch viel mehr: Jeder Kilometer ein kleiner Kampf, ein Erlebnis, besonders der letzte durch die BayArena. „Friss meinen Staub, Baby“ war da zu lesen, als Graffiti aus Sprühkreide auf dem Stadionboden, dutzendfach made by BERGISCHE KRANKENKASSE.

Offizieller Gesundheitspartner

Denn auch das war der Tag von Team BERGISCHE: ab 5 Uhr Aufbau und Vorbereitungen für Tausende Läuferinnen und Läufer. Als offizieller Gesundheitspartner waren wir nicht nur sportlich mit am Start, sondern auch auf Läufermesse und Race Day aktiv: mit Beratung, Mitmachangeboten, Branding des letzten Kilometers durchs Stadion, Walking Act BroKK-Oli und Meet & Greet mit Fußballer, TV-Star und Social-Media-Ikone Hans Sarpei. Prominent auch das BERGISCHE-Riesenplakat am Stadion: Auf mehr als 40 qm werben wir darauf für unseren FlexiBonus², ausgezeichnet als bestes Bonusprogramm Deutschlands: 100 € für neue Laufschuhe, nur ein Beispiel für viele starke Prämien.

Ein unvergessliches Event, das Tausenden Menschen ein Lächeln ins Gesicht zauberte. Glücklichein und Gesundheit – das ist nicht nur eine unschlagbare Kombination, sondern auch eine starke Taktik für die BERGISCHE. Sozusagen ein Royal Flush, für Bube, Dame, König und Ass. (ad)



WWW – WAS WIRD WICHTIG?



LIVE-CHAT MIT DER BERGISCHEN

Wir sind auch digital persönlich für dich da.

Texte mit uns! Besucher unserer Website haben unseren neuen Service bestimmt schon entdeckt: Der Oli-Avatar beantwortet Fragen und ist zu bestimmten Servicezeiten auch direkt der Zugang zum Live-Chat. Hier beantwortet unser Kundenberater-Team deine Fragen unmittelbar und persönlich. Das neue Angebot ergänzt die Infos aus der Website-Navigation, der Online-Suche und unserem Oli-Chatbot. Ob „Wie geht das mit dem FlexiBonus?“ oder „Erstattet ihr die PZR auch für mein Kind?“. Stell deine Fragen dem kompetenten Team an der Tastatur.

Hier sind echte Menschen für dich im Einsatz. Daher erreichst du den Livechat jeweils Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr.

NEUE FORMULARE IN DER BERGISCHE-APP

Superschnelle Leistungen mit nur wenigen Klicks

Kinderkrankengeld, Mutterschaftsgeld, Unfallfragebogen und vieles mehr: Viele Formulare kannst du bei uns jetzt ganz fix in der App ausfüllen statt umständlich auf Papier. Du findest sie unter „Meine Leistungen“. Für dich haben die Formulare in der App einen großen und einen riesigen Vorteil. Zum einen erleichtert die lesefreundliche und übersichtliche Gestaltung die Eingabe der Daten. Zum anderen beschleunigt es den Prozess ganz erheblich. Denn nach deiner Eingabe geht dein Antrag direkt in einen digitalen Prozess über und wird von unserer Software automatisiert weiterverarbeitet. Egal zu welcher Tageszeit, egal ob Sonntag, Ferienzeit oder Weihnachten. So entfällt nicht nur die Zeit für den Postversand, sondern auch die händische Bearbeitung der Vordrucke durch unsere Fachteams. Die haben dadurch mehr Zeit für deine individuelle Beratung. Tipp: Aktiviere bei der Gelegenheit auch gleich dein sicheres Nachrichtenpostfach (siehe Seite 4), falls du es bisher noch nicht nutzt. Dann können wir dir direkt in die App antworten, und du erfährst per Push-Nachricht davon. So schnell ging Krankenkasse noch nie. (ck)



WIE LÄUFTS?

Wo der wilde Wille wohnt



Es war einmal ein Sportler namens Max. Er behauptete von sich, mental stark zu sein. Die anderen Ironmen & Ironwomen lachten nur über ihn. Seine Badehose! Sein billiges Bike! Seine Jogginghose! Am Ende des Rennens schaffte er es mit letzter Kraft ins Ziel, zerzaust und mit Heu im Haar. Die Athleten spotteten: „Na, wo ist jetzt deine mentale Stärke?“ Max lächelte und sagte: „Wisst ihr, mentale Stärke heißt nicht, perfekt zu sein. Es geht darum, über sich selbst lachen zu können. Sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen. Sich der Herausforderung zu stellen und positiv zu bleiben.“

Dem ist nichts hinzuzufügen. Vielleicht nur der Hinweis, dass wir euch für Sportausrüstung als Prämie im FlexiBonus² bis zu 100 € zahlen. Perfekt auch für Bade- und Jogginghosen.

Sportliche Grüße
Alf & Lukas



POKERFACE

ZEIG MAL NERVEN

Verdeckte Karten, eisiger Blick, Pokerface: Nur wer nichts von sich zeigt, bietet anderen keine Angriffsfläche. Aber will man seine Persönlichkeit denn immer verstecken? Vom Bluffen, Coolness und dem Spiel hinter verspiegelter Sonnenbrille.

James Bond hat uns gezeigt, wie es geht: Das Pokerface gilt als die höchste Stufe der Coolness, als Sinnbild von Souveränität und Dominanz. Auch nach dem x-ten Rückschlag verzieht der smarte Agent keine Miene. Er kehrt zurück an den Pokertisch, verwundet, aber nicht geschlagen. Und gewinnt am Ende immer. Die Message lautet: Wer es schafft, sich bedeckt zu halten, dominiert das Spiel und kann die anderen manipulieren.

Der stärkste Kontrast zum Pokerface ist eigenartigerweise nicht etwa Offenheit, sondern Naivität. Die frühen Bonds strahlten nicht zuletzt dank der sexy blonden Dummchen an ihrer Seite. Heute kursiert auf Instagram ein Meme: „Immer wenn du dir wie ein Idiot vorkommst, denk daran: Kim Kardashian hat mit verspiegelter Sonnenbrille gepokert.“ Das ist nicht nur ziemlich gemein, es hat auch einen Haken – aber dazu später. Ed Sheeran hält es in seiner gefühlvollen Ballade „The Joker And The Queen“ anders. „Ich zeigte dir meine

Karten, und du hast mich trotzdem gewinnen lassen“, singt er. Was sticht, Offenheit oder ein undurchschaubares Pokerface?

Spielgenuss, statt sich zu verzocken

„Mit Menschen pokere ich nicht, am Computer schon“, erzählt mit einem Augenzwinkern Frank Baum, Mitarbeiter bei der BERGISCHEN. Er ergänzt: „Es gibt schöne Apps, bei denen man kein Geld verliert, sondern nur die Spannung hat. Die Herausforderung, auch mit schlechten Karten noch gut zu bluffen und sich nicht ins Bockshorn jagen zu lassen, mag ich.“ Im Spiel kann er gut abschalten – mit einer Ausnahme: Wenn Kaufanreize für echtes Geld auftauchen, kennt er keinen unaufmerksamen Moment. „Das drücke ich bewusst weg“, sagt er. Egal, ob Poker oder ein anderes Spiel. „Das Leben ist zu teuer, um in Karten zu investieren“, sagt er kategorisch. „Egal, ob ich fünf oder fünfzigtausend Euro nutzlos herumliegen hätte: Ich

könnte das nicht. Und ob ich ein Level heute schaffe oder gar nicht, ist mir einfach egal.“

Als Springer ist Frank bei der BERGISCHEN immer dort im Einsatz, wo es gerade brennt. Da heißt es schnell umschalten. Konzentration ist für den Mittfünfziger alles. „Wenn ich nicht Springer wäre, wäre ich geistig nicht so flexibel. Beim Pokern muss man auch schnell entscheiden. Ich kann nicht lange über irgendwas nachdenken, das konnte ich noch nie.“ Er schiebt das auch auf seine frühere Arbeit als Pfleger: „Du sitzt auf der Intensivstation nicht an einem Krankenbett und überlegst lange herum, was eine Person braucht. Da musst du sofort wissen, was zu tun ist.“

Als er vor 15 Jahren von der Pflege umschulte und zur BERGISCHEN kam, sei das auch ein Pokern gewesen, sinniert Frank. „Ich hatte eine Familie zu versorgen. Ich wusste nicht, ob mir das liegt.“ Aber er steht hinter seiner Entscheidung: „Rückwirkend würde ich sagen: Alles richtig gemacht.“ Er vermisst

nur die Möglichkeit, auch mal fünf gerade sein zu lassen. „Hier bin ich im gesetzlichen Rahmen gebunden und muss danach meine Entscheidungen treffen“, erklärt er. „Und es bleibt wenig Raum für Zwischenmenschliches.“

„Man reicht was ein und holt dann noch mal aus“

Bei Maurice Dirks ist das etwas anders. Er arbeitet hauptsächlich im Kundenzentrum Wuppertal und hat viel Kundenkontakt. Wie offen die Versicherten ihm gegenüber sind, hängt von dem oder der Einzelnen ab, sagt er. „Die Mehrzahl erzählt sehr viel aus ihrem Leben: Man reicht was ein und holt dann noch mal aus“, formuliert er pointiert und ergänzt, je nach dem Anliegen helfe ihm das Hintergrundwissen weiter: „Man kann sich in die Person und ihre Gefühlslage besser hineinversetzen und manchmal gute Tipps geben.“

Für Maurice gehört das Persönliche zur Arbeit als „SoFa“, als Sozialversicherungsfachangestellter, einfach dazu. Die Kundenzentren sieht er als unverzichtbaren Bestandteil einer Krankenkasse. Gesundheit ist Vertrauenssache, da hilft es, wenn man sich persönlich gegenüberübersitzt und einander in die Augen sieht. „Bei den Älteren sind wir auch öfters Kummerkasten. Natürlich muss man da schon mal ein bisschen aufpassen, dass man sie auch wieder einbremst und

noch zum Arbeiten kommt.“ Und alles, sagt er, muss man auch nicht immer öffentlich machen. „Manche geben recht viel von sich preis – so viel will ich oft gar nicht wissen.“

Das weiße Blatt

Seiner Kollegin Victoria Schlichter könnte das eher nicht passieren. „Ich bin eine eher ruhige Person, die mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht so nach außen geht“, beschreibt sich die Studentin selbst. Victoria studiert Gesundheitsmanagement in Wuppertal und ist als Werkstudentin bei der BERGISCHEN wie Frank im Springer-Team tätig. „Ich lasse mir nicht gern in die Karten gucken.“

Sie passe auf, was sie von sich preisgebe, sagt sie, damit das nicht als Schwäche angesehen werde. Gerade am Arbeitsplatz müsse man etwas bedachter sein. „Am Anfang trifft man auf fremde Persönlichkeiten und will einen guten Eindruck machen“, wägt sie ab, „aber mir ist auch wichtig, zu mir zu stehen und ich selbst zu sein.“ Sich zu verstellen, um jemanden zu beeindrucken, kommt für sie nicht infrage. Vertrauen ist die erste Hürde, sagt Victoria. „Sobald ich ein gutes Gefühl habe in meinem Umfeld, kann ich ein ganz anderer Mensch sein, der super offen und gesprächig ist

und sehr gern zuhört.“ Dann sagt sie auch mal ehrlich ihre Meinung. „Aber ich bin immer sehr bedacht, das positiv zu formulieren.“ Ihre Ehrlichkeit komme gut an, sagt sie. „Im Freundeskreis wird gerne meine Meinung eingeholt, weil ich sachlich sein kann und versuche, nicht so emotional gesteuert zu sein.“ Pokerface vor Fremden, ehrlich unter Freunden: Victoria lebt beides.

Offenes Spiel hinter dem Spiegel

Auch berühmte Poker-Profis sind übrigens bei Wettbewerben schon mit verspiegelter Sonnenbrille gesichtet worden – um zurück zu dem Bild vom Anfang zu kommen. Ein Profi hält sich sein Blatt nicht breit aufgefächert vor die Nase, sodass sein Gegenüber das Spiegelbild im Brillenglas sehen könnte. Eine Ecke mit dem Daumen hochgespreizt und vorsichtig darunter gelinst: Pokerfaces spielen mit verdeckten Karten. Wer sich über die Kardashians mokiert, hat zu durchschaubar geblufft. (ck)



Springer Frank wechselte aus der Pflege zur BERGISCHEN



Maurice hat im Kundenzentrum Wuppertal viel Kundenkontakt



Werkstudentin Victoria unterstützt wie Frank das Springerteam

VERRÄTERISCHE KÖRPERHALTUNG



Dennis Kozlowski macht so leicht keiner etwas vor. „Wenn du mich anlängst, kann ich dir das an verschiedenen Anzeichen ansehen“, warnt der Physiotherapeut mit einem sanften Lächeln. „Die Schulterhaltung, die Haltung des Kopfes, wie du dich mir gegenüber aufbaust oder wieder kleiner machst: Daraus bekomme ich eine Ahnung, ob mein Gegenüber mich anlunkert.“ Die Körpersprache entlarvt die Wahrheit hinter dem Gesagten.

Dennis berät bei der BERGISCHEN Betriebe zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Früher war der 32-Jährige Fußballspieler und Leistungsschwimmer. Er wechselte seinem Körper zuliebe das Metier, wurde Physiotherapeut und setzte ein Studium obendrauf. Körperliche Anzeichen verraten ihm, ob ein Patient Schmerzen verheimlicht: „Die Haltung gibt mir Aufschluss, wenn etwas nicht stimmt. Viele Patienten können nicht ruhig sitzen, weil ihnen der untere Rücken wehtut. Sie versuchen dann die Position zu finden, die schmerzfrei ist.“

Für die Gesundheit spielt die Körperhaltung eine große Rolle. Sie kann zum Beispiel Schmerzen bedingen oder verstärken. Dennis nennt als Beispiel die Bildschirm-/Handy-Haltung, bei der der Nacken immer weiter nach vorne geht: „In dieser Position klemmen die verspannten Muskeln die Arterie und Nerven ein. Dadurch können Kopfschmerzen entstehen.“ Er fasst zusammen: „Ein gesunder Mensch hat nicht zwingend auch automatisch eine gute Körperhaltung. Und nicht jeder Patient mit einer guten Körperhaltung ist automatisch gesund. Aber wenn du jetzt zu mir kämst und ich deine Haltung korrigieren sollte: Das wäre einfach rundum gut für dich.“

3 Tipps für eine gute Körperhaltung

1. Doppelkinn machen: Vor allem am Bildschirm gehen viele mit dem Kopf immer weiter nach vorn. Dadurch wird der Trapezmuskel dauerhaft verlängert. Mit dieser Übung kommst du wieder in die aufrechte Position.
2. Bauch anspannen: immer mal wieder zwischendurch, auch im Sitzen. Dadurch drückst du von vorne muskulär das Hohlkreuz leicht grade. Das entspannt den unteren Rückenmuskel.
3. Schulter lockerlassen: Wer angespannt ist und viel Stress hat, zieht die Schultern oft nach oben. Beweg aktiv die Schulterblätter leicht nach hinten unten und entspann deine Muskeln. (ck)

EHRliche FREUNDE



Hunde gelten als bedingungslos ehrlich. Das macht sie als Haustiere so beliebt. Simone Haferkorn hat selbst zwei Hunde, die sie gern zur Arbeit bei der BERGISCHEN mitnimmt. Als Sozialpädagogin und Sozialer Dienst hat sie einen besonderen Blick auf die seelische Wirkung der treuen Vierbeiner. „Hunde lösen viele Emotionen aus“, sagt sie. „Und sie bauen Stress ab bei den Hundebesitzern.“

„Ein Hund zockt nicht“, bringt Simone es auf den Punkt. Hunde zeigen ihre Gefühle und reagieren auf diejenigen ihres Menschen. „Ich kenne meine Hunde sehr gut“, erzählt die ruhige Kollegin. „Anhand von ihrem Gesichtsausdruck, der Haltung der Ohren und der Körpersprache weiß ich oft schon, was sie als Nächstes tun werden.“ Dass Hunde sich zielgerichtet verstellen, gebe es selten, zum Beispiel ein Humpeln gegen unliebsames Gassigehen. „Das ist eher die Ausnahme“, sagt Simone. „Es gibt aber Hunde, die kann man nicht gut lesen.“

Mensch und Hund – für viele ist das etwas ganz Besonderes. Wenn Simone erzählt, kommt das von Herzen: „Ein Hund liebt dich bedingungslos. Wenn ich morgens im Badezimmer stehe und ganz schrecklich aussehe, dann ist meinem Hund das egal. Genauso, wenn ich das Gefühl habe, heute habe ich total versagt: Der Hund liebt mich trotzdem. Auch wenn ich mal ungerecht war, verzeiht er mir das. Wenn ich einmal eine Bindung zu ihm habe, dann vertraut er mir. Das ist ein schönes Gefühl. Weil es eine enge Bindung ist – so vorbehaltlos.“ (ck)



E-SPORTS

Schatzkisten mit Suchtgefahr

Lootboxen mit Glücksspieleigenschaften bergen Suchtpotenzial. Gerade Kinder kann das gefährden, erklärt Andy Franke vom Leverkusener Verein „Gaming in Order“.



Diese Illustration wurde mit Hilfe einer KI erzeugt.



Eine Lootbox ist in Computerspielen eine Art Überraschungspaket. Spielende kaufen oder finden diese digitalen Schatzkisten. Sie enthalten Waffen oder Gegenstände, die zum Beispiel die Fähigkeiten eines Charakters stärken und die Chance auf Erfolg im Spiel erhöhen. Andy Franke, der sich ehrenamtlich im Vorstand des Leverkusener Vereins „Gaming in Order“ engagiert, differenziert: „Es gibt Lootboxen, deren Inhalt gut beschrieben ist, aber auch solche, die einen Glücksspielmoment erzeugen.“

Beispiel Fußballsimulation: Hier können Spielende „Packs“ kaufen, Lootboxen mit Spielerkarten. Einige Packs enthalten starke Fußballspieler, andere nicht. Franke warnt: „Ob ich einen guten Spieler im Paket erwische, der mir Vorteile im Game verschafft, ist Glückssache.“ Die Erfolgswahrscheinlichkeit für den Erhalt spezieller Spieler liege bei teilweise unter fünf Prozent. Das werde mittlerweile in den Spielen als Indikator angegeben.

Was kritisiert „Gaming in Order“?

„Lootboxen mit Glücksspielcharakter sind so beschaffen, dass sie das Suchtrisiko erhöhen“, erläutert Andy Franke. „Die audiovisuellen Effekte erinnern an Spielhallen: Blinken, Geräusche und Musik geben mir ein positives Gefühl – auch dann, wenn ich gar nichts gewinne. Sie reizen, weiterzumachen. Mit der Zeit laufen im Gehirn Prozesse ab, wie wir sie bei der pathologischen Spielsucht im Zusammenhang mit Spielautomaten kennen.“

In Deutschland gibt es keine Altersbeschränkung beim Kauf von digitalen Lootboxen mit Glücksspieleigenschaften. „Das ist unser größter Kritikpunkt“, sagt Franke: „In Deutschland kannst du, egal wie jung du bist, online gehen und dir Spielgeld für Echtgeld kaufen. Mit dem Spielgeld erwirbst du Lootboxen. Die Anbieter rechtfertigen das mit dem Argument, dass Kinder über ihr Taschengeld selbst entscheiden

können.“ Es gibt jedoch Kinder, die über Lootboxen Verhaltensauffälligkeiten oder eine Sucht entwickeln. Franke berichtet, das führe so weit, dass Kinder Kreditkarten oder Geld ihrer Eltern stehlen. Die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) habe vor Kurzem angefangen, ihr Bewertungssystem umzustellen. Andy Franke hofft, dass sich da etwas tut: „Lootboxen sind bei uns ein Thema. Die Suchtgefahr wird zu wenig berücksichtigt. Wir fordern: Das muss politisch geregelt werden.“ (lm)

Gaming in Order gegen Gaming Disorder

Der Verein „Gaming in Order“ berät Vereine rund um die „Gaming Disorder“, Online-Spielsucht. Diese wurde 2018 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt. Gaming in Order schult Vereine, damit sie die Anzeichen von problematischem Gaming-Verhalten früh erkennen und dieses Wissen an ihre Mitglieder weitergeben. Die BERGISCHE macht sich gemeinsam mit dem Verein für die Prävention von problematischem Gaming-Verhalten stark. Gemeinsam sind die Partner auf Veranstaltungen präsent und fördern den Wissensaustausch in einem breiten Netzwerk.

Wo gibt es Hilfe?

Wer über Lootboxen in die pathologische Spielsucht rutscht, ist bei Suchtberatungen am Heimatort gut aufgehoben. Bei problematischem Gaming-Verhalten von Kindern hilft auch Gaming in Order besorgten Eltern weiter und vermittelt bei Bedarf.

Kontakt: vorstand@gaminginorder.de, gaminginorder.de

#SOCIAL MEDIA

#ECHTE EMOTIONEN

Social Media – ein Markt der Möglichkeiten, der dich täglich in eine virtuelle Realität entführt. Überall warten digitale Inszenierungen und perfekte Filter auf dich, doch die BERGISCHE ist anders: Wir setzen auf echte Emotionen, zeigen dir authentische und unmittelbare Gefühle unserer BERGISCHEN Models. Echte Momente des Glücks & der Freude, beim Sport, im Alltag und mit treuen Begleitern auf zwei Beinen oder vier Pfoten, schaffen echte Verbindungen zu unseren Followern. Schließ dich uns an und sei 100% echt – unverfälscht, ungeschönt & unvergesslich.



DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
14. Juni · 🌐

Ganzkörperkräftigung für das geniale Dribbling 🏆

Einmal wie ein waschechter Bundesliga-Profi trainieren, das Bayer 04 Leverkusen Trikot stolz tragen und die Kursgebühren für das Sportcamp erstattet bekommen? Dieser Traum wird dank der BERGISCHEN KRANKENKASSE und den Bayer 04-Camps wahr! 🙌🏆

Die Camps "Ganzkörpertraining für den fitten Kick" werden von lizenzierten Bayer 04-Jugendtrainern geleitet. Hier erleben junge Menschen eine vielseitige Ganzkörperkräftigung, die ihnen im Erwachsenenalter seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein stabileres Knochengerüst ermöglicht. Die Trainer unterstützen die Kinder mit alters- und leistungsgerechten Hilfestellungen um ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Natürlich kommt auch eine gesunde Ernährung nicht zu kurz. Und das Wichtigste: Der Spaß steht dabei immer an oberster Stelle! 🥰🐾🍏

Fakten auf einen Blick:

- 🏆 Systematisches Kräftigungstraining für den ganzen Körper 📄 "Ganzkörperkräftigung für den fitten Kick"
- 👥 Mehrere Trainingseinheiten mit und ohne Ball
- 🍏 Koordination, Taktik, Teamplay und die Bedeutung einer gesunden Ernährung
- 🙌 Die BERGISCHE übernimmt die Kosten des Camps (ohne Verpflegung)
- 📄 Einfach Teilnahmebescheinigung zusammen mit der Rechnung einreichen – am besten über unsere App!

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



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



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



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



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

GEHEIMNISSE SCHÜTZEN & SPASS HABEN

HEUTE GEHT ES UM WAS WICHTIGES: DATENSCHUTZ BEI SOCIAL MEDIA. KENNST DU INSTAGRAM ODER TIKTOK? COOLE SEITEN, WO MAN FOTOS & VIDEOS TEILEN KANN. ÜBERLEG DIR, WAS DU TEILST, UND SCHÜTZ DEINE PERSÖNLICHEN DATEN.



QUIZ

WISSEN TESTEN, CODEWORT KNACKEN & ÜBERRASCHUNG BEKOMMEN

Teste dein Wissen und knack den Code: Wer alle richtigen Antworten weiß, gewinnt eine kleine Überraschung.

So geht's: Jede richtige Antwort hat einen Buchstaben. Sie sind hintereinander der Geheimcode für diese Seite: bergische-krankenkasse.de/geheimcode. Wer ihn dort richtig eingibt, kann uns seine Adresse schicken. Anschließend lasen wir dir eine kleine Überraschung zukommen. Viel Erfolg!

FRAGE 1: WAS SIND PERSÖNLICHE INFORMATIONEN?

- Q. Geschenke von Freunden
- E. Dinge, die uns einzigartig machen, wie Name oder Alter

FRAGE 2: WARUM IST ES WICHTIG, PRIVATSPHÄRE-EINSTELLUNGEN ZU VERWENDEN?

- L. Damit nur Freunde unsere Fotos sehen können
- U. Damit wir mehr Likes bekommen

FRAGE 3: WAS IST EIN SICHERES PASSWORT?

- E. Etwas, das leicht zu erraten ist
- T. Ein Geheimcode, den nur du kennst

FRAGE 4: WAS SOLLTEST DU TUN, WENN DU KOMISCHE NACHRICHTEN BEKOMMST?

- U. Niemandem davon erzählen
- E. Erwachsene um Rat fragen

FRAGE 5: WARUM IST ES WICHTIG, VOR DEM POSTEN VON FOTOS UND VIDEOS NACHZUDENKEN?

- N. Weil wir damit zeigen wollen, wie cool wir sind
- R. Weil sie für immer im Internet bleiben können

FRAGE 6: WEN KANNST DU UM HILFE BITTEN, WENN DU FRAGEN ODER PROBLEME IN SOZIALEN MEDIEN HAST?

- P. Deine Haustiere
- N. Deine Eltern, Lehrer oder eine andere Vertrauensperson

Um Soziale Medien nutzen zu dürfen, musst du mindestens 13 Jahre alt sein. Doch oft wird das dort nicht richtig geprüft. Unsere Tipps gelten heute für Kinder und Erwachsene gleichermaßen:



Persönliche Infos wie Name, Alter, Telefonnummer oder Adresse sind nur für dich. Nicht alle sollen sie sehen. Richte die Privatsphäre-Einstellungen am besten am Anfang so ein, dass nur Freunde deine Fotos sehen können.



Ein sicheres Passwort ist wie ein Geheimcode. Denk dir eins aus, das keiner erraten kann. Benutz dafür eine Kombination aus Buchstaben und Zahlen, am besten mit Sonderzeichen. Und verrät es niemandem außer deinen Eltern.



Vorsicht bei Anfragen oder Chats. Nicht alle Menschen sind nett, auch wenn sie so aussehen und so tun. Frag deine Eltern oder andere vertrauenswürdige Erwachsene um Rat, wenn du unsicher bist.



Fotos und Videos sind cool, aber denk nach, bevor du sie postest. Möchtest du wirklich, dass alle sie sehen? Auch Kinder, die du nicht magst, oder vielleicht eine Nachbarin? Du kannst Bilder zwar später wieder löschen. Doch dann hat jemand anders sie vielleicht schon gespeichert oder weiter geteilt.



Sei immer vorsichtig und sprich offen mit deinen Eltern, wenn du Fragen hast. Sie sind für dich da und helfen dir, soziale Medien sicher für dich zu nutzen. (ad)

Dieser Artikel und das Bildmotiv im Hintergrund entstanden unter Mitwirkung von künstlicher Intelligenz.

redaktion@bergische-krankenkasse.de

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.

ressourcenbewusst	echt, unverstellt	franz. Departement	kurzärmeliges Hemd (engl.)	chem. Lösungsmittel	hebräischer Monatsname	italienisch: Insel	engl., frz.: Alter	Region in England	Staat in Vorderasien
							Zeichen f. Cäsium Fig. i. d. Oper Boris Godunow		
Kanton der Schweiz			Zeichen für Kupfer	8		eh. ind. Eingeborenen-soldat	1		
männlicher Falke						Mittellosigkeit	verwirrt		
Kopfbedeckung			eh. dt. Bundespräsident (Joachim)		Hochschulab-solvent (Mz.)				
sächliches Fürwort		Ganges-Zufluss, Ghaghara				Westafrikaner einer der Argonauten		7	4
russisch: Memel	9				Klang, Schall	eitel, nichtig (lat.)			
schriftl. Onlineberatung	Abk.: vor allem	unverfälscht		beliebtes Haustier			Kautschukmilch		mit Gesten sprechen
						Abk.: allgemein allgr. Unterwelt			
Behälter aus Stoff			3	altkre-tische Stadt	Weitraum-org. (Abk.), Sorte, Gattung			Abk.: außer Dienst	
altgriech. Unterkleid	eh. Mission in Afghanistan (Kf.)	wolkenlos Stadionwelle: La ...				5	Karteikarten-reiter derart		
				Zier-pflanze Initialen Sharifs †					
Abk.: Doppelbesteuerungsabkommen	Modetanz der Siebzigerjahre	virtuelle Schatzkiste						kurz für: Arbeits-gemein-schaft	
		Abk.: Assistent nordische Gottheit			Afrikan. National-kongress (Abk.)	israel. Recht: Scheide-brief	Flächen-maß Zeichen f. Silber		
Hauptstadt Baschkiriens	6		Kfz-Z. Polen		Sitz der Aseu Zeichen für Ruthenium				
Gefahr beim Glücksspiel	Vorrichtung am Reitstiefel			2		Acker-gerät			
							frz.: in		svd1317-11

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

Lösung aus Heft 1/2023

V P A W V
 ALGE VIRAGO
 STETTIN L RM
 SEDNA R ELISE
 K D S U O M I O H
 TAECK S P ER L
 OTR U K I AN G
 ME GE I ER KEM
 I L I A S B E D E O
 ME I SE F A M I L I E
 E N T R U B S N
 B I R M A M O C H S E
 N O S E I L K E N
 D A D D Y I M K R
 I S E N E S A S T I
 E I S H O C K E Y E C
 N A T D U R A N N O

(1-6) Vaeter



WAS KOMMT?

BERGISCHE EXPO & E-SPORTS-TURNIER IM BERGISCHEN

Am 1. und 2. September habt ihr in Wuppertal-Elberfeld die Möglichkeit, euch auf der Bergischen Fachkräfte Expo über attraktive Arbeitgeber aus dem Bergischen Land zu informieren. Unternehmen aus Solingen, Remscheid und Wuppertal präsentieren, was sie auszeichnet und warum die Region es wert ist, hier zu leben und zu arbeiten.

Die BERGISCHE stellt vor Ort ihre vielfältigen Arbeitsstellen vor und die Kollegen aus den Fachabteilungen plaudern aus dem Arbeitsalltag. Außerdem präsentieren wir den BERGISCHE KRANKENKASSE Expo-Cup!

Auf der Bühne am Neumarkt findet an beiden Tagen ein eSports-Turnier statt, bei dem zahlreiche Teams ihr Können an der Konsole zeigen. Darunter werden die

eSports-Profis von Bayer Leverkusen und ein Team des Wuppertaler SV sein.

Beim E-Sport-Einladungsturnier wird eine Fußballsimulation im 2-gegen-2-Modus gespielt. Das Turnier startet am Freitag, 01.09.2023 mit einer Gruppenphase und endet am darauffolgenden Samstag mit einer K.-o.-Phase. Die Spiele werden live auf einer großen Leinwand gezeigt und von Kommentatoren sowie einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm unter anderem mit Expertentalks rund um das Thema „Gesundes Zocken“ begleitet.



Aktuelle Infos unter bergische-krankenkasse.de/esports

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

V.i.S.d.P.
 Frank Goworek

Redaktionsleitung
 Carolin Kubo

Redaktion
 Alf Dahl (ad), Carolin Kubo (ck)
 Michael Ganter (mg), Lilian
 Muscutt (lm), Mitarbeit:
 Nicole Appleby,
 Janina Dönninghaus,
 Michèle Kern

Produktion
 Britta Stein

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

Erscheinungsweise: viermal
 jährlich
Redaktionsschluss: 14.07.2023
Auflage: 50.000

Foto-/Bildnachweis:
 BERGISCHE KRANKENKASSE,
 Markus Smieja; außer S. 9:
 SKM/privat,
 S. 18: Andy Franke
 Illustrationen: @vecteezy.com;
 außer S. 18, 20, 21: leonardo.ai



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.



Micha und Mieschos auf Kanutour in Solingen.



TOP-KASSE – DARUM BERGISCHE

75 € PZR, 560 € KURSE, 300 € BABYEXTRAS,
300 € PRÄMIE OBENDRAUF. JETZT WECHSELN!

bergische-krankenkasse.de/empfehlen