

BERGISCHE INFORMIERT

in der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 4. Quartal 2023/Ausgabe 94

SCHWERPUNKT

Beste Freunde Mensch und Hund

Simone und Finn jagen beim
Agility-Training mit Vollgas
durch den Parcours.

Vorbeikommen

Neuer Gesundheitskiosk für Solingen
Seite 6

Gemeinsam wachsen

Schulprojekte mit Max Ramota
Seite 8

Streicheleinheiten

Dein Hund beim eSports
Seite 18

INHALT



14
Mensch und Hund
Simone, Finn und Kalle:
drei, die sich fast blind verstehen

Seite 5

Herzstück

Tiergottesdienste in der
Kölner Kirche St. Agnes

Seite 6

Was ist eigentlich ...
... der Gesundheitskiosk?

Seite 7

Gefragt

Werben für die BERGISCHE

Seite 8

Starkmacher

Schulprojekte mit Max Ramota

Seite 10

Aufgetischt

Kekse für Hund und Mensch

Seite 12

Trainiert

Canicross und weitere
Hundesport-Trends

Seite 14

Mensch und Hund

... verbindet eine besondere
Beziehung. So wie bei Simone,
Sabine und Jan.

Seite 18

eSports

Was macht der Hund beim Zocken?

Seite 19

Social Media

Rückblick und Ausblick

Seite 22

Rätsel

Bewegung fürs Gehirn

Seite 23

Was kommt?

Bergisches Sportnetzwerk



13

E-Rezept

Am 1. Januar geht's
richtig los



20

Kinderseite

Ein Welpen für
Familie Stemmermann

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie lange kennen wir uns schon? Viele von euch werden sagen: eigentlich schon immer. Das ist nämlich eine der Besonderheiten, die die BERGISCHE ausmachen. Wir haben extrem treue Kunden. Werber anderer Krankenkassen beißen sich die Zähne aus bei dem Versuch, Versicherte der BERGISCHEN für sich abzuwerben. Ihr, unsere Kunden, verlasst euch lieber auf uns. Und wir setzen seit jeher alles daran, ein starker und verlässlicher Partner an eurer Seite zu sein. Ein ganz großer Anteil von euch ist der BERGISCHEN schon seit Jahr und Tag verbunden. Dafür von mir ein schlichtes, aber herzliches „Danke“!

Seit Jahr und Tag treu an der Seite steht vielen Menschen auch die geliebte Fellnase: Mensch und Hund, das ist eine jahrtausendealte Geschichte verlässlicher Beziehung. Wir widmen diese Ausgabe daher den vierbeinigen Seelentröstern, Futterverehrern, Bewegungsmotivierern und Rettern aus der Not. Viele der Hunde-Models aus dieser Ausgabe kommen regelmäßig mit ins Büro und gehören schon richtig zu unseren Teams dazu. Kalle an meiner Seite im Foto zum Beispiel: Mit ihm und seiner Besitzerin Simone, unserem Titelmodel, bin ich regelmäßig nach der Arbeit gejoggt. Damals war der alte Herr noch jung und gab das Tempo vor: Wenn er stehen blieb, mussten wir warten. Sprintete er los, gaben wir auch Gas. Das hat meinen Fokus verändert und mir geholfen, auf manche Dinge neu und weniger verbissen zu schauen.

Unter Hundefreunden ist man schnell beim Du. Das war auch das Ergebnis der Reaktionen auf unsere Frage in der vergangenen Ausgabe: Das Gros unserer Leser scheint sich wohlfühlen mit der respektvoll-informellen Anrede. Danke an diejenigen, die uns ihre Meinung geschickt haben.

Ein weiterer Impulsgeber sind für mich die Morgenandachten im Radio, heute „Kirche im WDR“. In meiner Schulzeit liefen sie bei uns morgens immer in der Küche. Seitdem gehören sie zu meinem Tagesbeginn, und ich versuche immer, eine Botschaft für den Tag daraus mitzunehmen. Die von Peter Otten (Seite 5) aus der Kölner Kirche St. Agnes lautet: „Wer mit Tieren lebt, lebt glücklicher.“

In diesem Sinne wünsche ich allen Zwei- und Vierbeinern schöne und glückliche Feiertage.

Eure Sabine Stamm
Vorständin



Beim Laufen mit Kalle und seiner Besitzerin, unserem Titelmodel Simone, gewinnt Sabine Stamm Abstand von ihrer Arbeit.

Leserfeedback

„Sehr geehrtes Team der BERGISCHEN KRANKENKASSE,

ich möchte mich an dieser Stelle bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Servicebereich ganz herzlich bedanken. Ich bin langjährig Versicherte Ihrer Krankenkasse und bin jederzeit schnell, kompetent und sehr freundlich beraten worden – telefonisch sowie online. Aber auch die Abwicklung von Routineangelegenheiten, zum Beispiel über die App, funktioniert hervorragend.

Ich schätze es sehr, dass es unkompliziert möglich ist, mit Fachmenschen zu sprechen. Es geht ja um unser höchstes Gut – die Gesundheit. Bitte stampfen Sie diesen ‚Mensch-zu-Mensch-Service‘ nicht, wie inzwischen immer häufiger zu beobachten ist, ein.

Also, vielen Dank an das gesamte Team.

Herzliche Grüße, Elisabeth M.“



Wir bedanken uns für das tolle Feedback und bestätigen gern: Der persönliche Kundenkontakt steht für uns ganz oben. Mit dem Gesundheitskiosk (siehe Seite 6) gibt es jetzt sogar noch einen weiteren Ort, an dem wir für euch da sind.

ZAHLE DES
MONATS

20
JAHRE

und länger sind 11,73 % unserer Kunden schon bei uns versichert.

Das sind ganz schön viele, die uns seit Jahrzehnten die Treue halten! Und sie verteilen sich über alle Altersgruppen. Es gibt die Zwanzigjährigen, die seit ihrer Geburt bei uns familienversichert sind. Es gibt Menschen, die irgendwann zu uns gefunden haben und geblieben sind. Und es gibt sogar Kunden, die uns schon mehr als sechzig Jahre treu sind. Schön, dass ihr mit uns zufrieden seid.



NEUERUNGEN BEI SATZUNG, LEISTUNGEN UND BEITRÄGEN

Als Krankenkasse sind wir verpflichtet, mit unserer Satzung und unseren Leistungen auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Politische und wirtschaftliche Entwicklungen wollen abgebildet sein, Kostensteigerungen berücksichtigt und die generelle Wirtschaftlichkeit sichergestellt werden. Der sich daraus ergebende Zusatzbeitrag fürs neue Jahr wird in der Regel zusammen mit Leistungs- und Satzungsänderungen festgelegt. Alle Änderungen findest du stets aktuell auf unserer Website:

bergische-krankenkasse.de/2024



HERZSTÜCK

VIER PFOTEN UND EIN TIERISCHES AMEN

Gottesdienst mit Haustieren? Das gibt es einmal im Jahr in Köln in der Pfarrkirche St. Agnes. Pastoralreferent Peter Otten, den viele aus den Morgenandachten in WDR 2 kennen, hatte die Idee zum Gebet mit vielen Pfoten.



Seit 2019 leitet Pastoralreferent Peter Otten (54) einen ganz besonderen Gottesdienst im beliebten Agnesviertel in der Kölner Innenstadt. „Jedes Jahr veranstalten wir Ende September in der Pfarrkirche St. Agnes einen Gottesdienst, bei dem jeder sein Haustier mitbringen kann. 98 Prozent der mitgebrachten Tiere sind Hunde, aber auch Meerschweinchen oder Kaninchen sind dabei. Wichtig ist nur, dass es artgerecht für alle anwesenden Tiere ist.“ Alternativ können Fotos der Tiere oder Kuschelexemplare mitgebracht werden. Ergriffen erzählt Peter Otten, dass die tierischen Andachten zu seinen absoluten Lieblingsgottesdiensten im Jahr zählen. „Es herrscht eine wunderschöne und erhabene Atmosphäre. Der Gottesdienst soll die tiefe Verbindung zwischen Mensch und Tier – also Gottes Schöpfung – feiern.“ Die vollumfängliche Akzeptanz und Wertschätzung sind das, was Peter Otten an den Tieren bewundert: „In gewisser Weise transportieren Tiere durch ihre bloße Existenz das, was in der Bibel geschrieben steht. Man muss nicht der Schönste, Klügste oder Intelligenteste sein. Ein Hund freut sich immer auf sein Herrchen oder Frauchen. Diese Zuneigung und Liebe sind bedingungslos. Genau so verhält es sich mit Gott und seiner Botschaft an uns Menschen“, erläutert Otten.

Peter Otten wünscht sich eine Öffnung der Kirche gegenüber Tieren. „Theologen sollten vermehrt in ihrer Freizeit Tiere halten, um den eigenen Blickwinkel zu überdenken.“ Er selbst lässt sich bei seiner seelsorgerischen Arbeit von seiner tierischen Assistentin Greta unterstützen. Die weiße Pudeldame ist seit fünf Jahren Teil der Familie Otten und ausgebildete Seelsorge- und Therapiehündin. Sie begleitet ihn bei Gesprächen, in Altersheime und beim alljährlichen tierischen Gottesdienst. Otten ist es ein wichtiges Anliegen, Tiere stärker in den Fokus zu rücken: „Wir müssen uns mehr mit Tieren beschäftigen. Tiere tun der eigenen Psyche und dem Körper unglaublich gut“, erklärt er und fasst in einer kurzen, aber bedeutsamen Botschaft zusammen: „Wer mit Tieren lebt, lebt glücklicher.“ (mg)



Tierischer Gottesdienst in Köln
Haustier-Gottesdienste mit Peter Otten und seiner Hündin Greta finden in der St. Agnes-Kirche in Köln statt, jedes Jahr Ende September. Mehr Infos jeweils einige Wochen vorher auf: katholisch-in-koeln.de

WAS IST EIGENTLICH ...

...der Gesundheitskiosk Solingen?



Moschos Tsiamitas (links) ist bei der BERGISCHEN Ansprechpartner für das Projekt Gesundheitskiosk. Rechts: Matthias Mohrmann, AOK

Um strukturell schwache Kommunen und Stadtteile zu unterstützen, entstehen bundesweit Gesundheitskioske. Einer davon bereichert seit Oktober 2023 auch Solingen. Initiiert haben ihn neben der BERGISCHEN KRANKENKASSE die Stadt Solingen, das Praxisnetz solimed und die AOK Rheinland/Hamburg.

Eine zentrale Anlaufstelle schaffen, die niederschwellige Beratung zur Prävention, Gesundheitsförderung und -erhaltung in sozial benachteiligten Regionen anbietet: Das ist die Idee hinter den Gesundheitskiosken. Sempel, menschlich nah und daher aus Sicht der BERGISCHEN absolut unterstützenswert. Durch kompetente Beratung und Auskunft soll den Gästen der Zugang zur medizinischen Versorgung erleichtert werden. Ausgebildetes Fachpersonal von der Pflegefachkraft über Gesundheitswissenschaftler und Sozialarbeiter bis hin zu Medizinischen Fachangestellten betreuen den Gesundheitskiosk. Sie bieten Gesundheitsberatung in mehreren Sprachen, klären auf und vermitteln an Arztpraxen, Krankenhäuser und andere Sozialleistungsträger. Die BERGISCHEN ist sich ihrer sozialen Verantwortung bewusst und steht deshalb hinter dieser Kooperation. Besonders am Eröffnungstag wurde sicht- und spürbar, wie wertvoll die-

ses gemeinschaftliche Projekt für alle Beteiligten ist. Der Gesundheitskiosk soll der Startschuss für eine Weiterentwicklung im Stadtteil- und Quartiersmanagement sein, um die Menschen vor Ort nachhaltig zu unterstützen. (mg)

Wo finde ich den Gesundheitskiosk Solingen?

Der Gesundheitskiosk befindet sich im Gesundheitshaus in der Mummstraße 25 in Solingen-Mitte. Er hat montags bis donnerstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Nachmittagstermine können individuell nach Absprache vereinbart werden.



Weitere Infos auf bergische-krankenkasse.de/gesundheitskiosk



GEFRAGT



Chanice Salgado Rocha,

was ist das Besondere am neuen Weiterempfehlen bei der BERGISCHEN?

Ihr werbt fleißig für uns. Die 20 € Prämie dafür geben wir auch weiterhin gern. Für euch haben wir jetzt den Prozess noch einfacher gemacht. Chanice Salgado Rocha erzählt, wie's geht: „Der neue Weg ist super praktisch für unsere Kunden“, berichtet sie strahlend. „Sie holen sich einen Code, geben den an die geworbene Person weiter – und sobald die neue Mitgliedschaft aktiv ist, kommt das Dankeschön von 20 €.“ Chanices Erfahrungen mit dem neuen Prozess sind durchweg positiv. Die Kunden, mit denen sie spricht, empfinden das Vorgehen als sicher und einfach. „Wir wissen, dass die meisten unserer Kunden auf persönliche Empfehlung zu uns kommen. Wir haben unglaublich viele Kunden, die so zufrieden mit der BERGISCHEN als ihrer Krankenkasse sind, dass sie andere überzeugen, auch zu uns zu wechseln. Ich glaube,

das unterscheidet uns deutlich von anderen Kassen.“ Die dreißigjährige Chanice ist ausgebildete Professional Make-up Artist & Hairstylist, jetzt berät sie bei der BERGISCHEN die neuen Interessenten. „Meine Arbeit ist jeden Tag besonders“, sagt sie. „Ich möchte Menschen helfen und ihnen geben, was sie brauchen. Bei der BERGISCHEN kann ich das. Meiner Meinung nach gibt es nur eine Krankenkasse, die genau das anbietet, was der Kunde sucht und braucht: Das sind wir.“ Chanice berät jedes potenzielle Neumitglied individuell. „Am liebsten melde ich mich telefonisch – da kann man direkt aufeinander eingehen. Das finde ich super, denn jeder Mensch ist anders und hat unterschiedliche Bedürfnisse.“ (ck)

So einfach empfehlst du uns weiter:

- 1. Dein Kontakt**
4 schnelle Felder auf bergische-krankenkasse.de/empfehlen ausfüllen und Formular abschicken.
- 2. Dein Einladungslink**
Per Mail kommt sofort ein individueller Einladungslink. Gib ihn an deinen Interessenten weiter.
- 3. Mitgliedschaft beantragen**
Dein Interessent klickt auf den Link und füllt das Mitgliedschaftsformular aus, das jetzt erscheint. Das ist ganz wichtig, damit wir dir das neue Mitglied zuordnen können!

- 4. Prämie einstreichen**
Sobald die Mitgliedschaft aktiv ist, überweisen wir dir ein Dankeschön von 20 €.

Gleich loswerben? Das kannst du auf bergische-krankenkasse.de/empfehlen



Im Reich der „Chefin des Glücks“

In einer starken Partnerschaft unterstützt man sich gegenseitig, baut einander auf und entwickelt sich gemeinsam weiter. Das gilt für die langjährige stabile Verbindung zwischen Max Ramotas max camp e. V. und der BERGISCHEN – genauso wie für seine Kollegin Alina Schippan und deren Hündin Nike.

Du arbeitest für einen Verein, eine gemeinnützige oder eine kommunale Einrichtung und hast Interesse an einer Zusammenarbeit mit der BERGISCHEN? Infos gibt's bei Jan Römer: 0212 2262-196, jan.roemer@bergische-krankenkasse.de

Wer das Büro des max camp e. V. betritt, wird von der „Chefin des Glücks“ empfangen. So nennt Frauchen Alina Schippan (28) ihre Hündin Nike. „Unsere Gute-Laune-Managerin bremsst einen im Arbeitsalltag ein, wenn man Stress hat oder in Eile ist“, erklärt die Pädagogin und Ernährungsexpertin. Dann heißt es kuscheln, abreagieren oder eine Runde spazieren gehen – „und die Welt sieht gleich anders aus.“ Alina und Nike sind seit 14 Jahren unzertrennlich. Das rote Fell der einstigen Straßenhündin ist inzwischen hellbraun geworden. Sonst hat sich nicht viel verändert. „Diese Partnerschaft bleibt für immer – die wird niemals vergehen“, ist sich Alina sicher.

Stark ist auch die Partnerschaft, die seit Jahren zwischen dem max camp e. V. und der BERGISCHEN besteht. Sie hat unter anderem dazu geführt, dass Alina jetzt hier im Büro sitzt. Denn seit 2023 ist der Verein Träger des Offenen Ganztags an der Grundschule Weyer in Solin-

gen: eine Folge der schulinternen von der BERGISCHEN geförderten Handball-Liga. Mit diesem Projekt begann vor fünf Jahren die Kooperation des Handballprofis Max Ramota mit der BERGISCHEN. Das Projekt läuft bis heute: Jeweils ein Schuljahr lang lernen Kinder an Grundschulen den Umgang mit Hand und Ball und erleben Freude an Bewegung. Weitere Angebote kamen hinzu, darunter Feriencamps des Vereins, bei deren Zertifizierung die BERGISCHEN half. „Seit 2018 verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: Die Gesundheit von Familien aus der Region stärken, insbesondere die von Kindern“, erklärt Vereinsgründer und Geschäftsführer Max Ramota (46).

Jan Römer, Gesundheitsmanager der BERGISCHEN, ergänzt: „Wir begleiten Partner über Jahre und bauen sie auf. Max ist dafür ein super Beispiel. Wir schauen genau, welche Ressourcen da sind und was der Partner braucht, wo wir ihn unterstützen können. Unsere Kooperation hat Max geholfen, sich dahin zu entwickeln,

wo er heute steht.“ So konnte der max camp e. V. nach und nach hauptamtliches Personal aufbauen und seinen Wirkungskreis erweitern. Inzwischen führt der Verein Schulungen durch, zum Beispiel für Kindergartenpersonal, um bei der Bewegungsförderung von Kindern zu unterstützen, oder für Mitarbeitende im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Außerdem leitet er ein Sportprojekt für Familien der „flexiblen ambulanten Erziehungshilfen“ – eine Unterstützung in besonderen Problemsituationen. Gemeinsam machen sich die Partner zudem für Inklusion stark.

Römer und sein Team sorgen dafür, dass die Öffentlichkeit von den tollen Projekten von Partnern wie dem max camp erfährt. „Dadurch können die Partner weitere Unterstützer gewinnen“, erklärt er. Der Gesundheitsmanager sieht in den gemeinsamen Projekten den besonderen gesellschaftlichen Nutzen: „Dadurch leisten wir einen Beitrag für unsere Region, mit der wir uns als Unternehmen tief verbunden fühlen“, erklärt er.

Alina, Hündin Nike und der ehemalige Handballprofi und deutsche Meister Max Ramota in der Grundschule Weyer in Solingen.

Gesund in die Schule starten

Hündin Nike hat inzwischen Durst bekommen. Sie stellt sich vor ihren Wassernapf und starrt ihn an. „Sie kann hervorragend kommunizieren“, sagt Alina Schippan lächelnd. „Meistens ist sie eine Quatschbacke und gibt viele Geräusche von sich. Ach ja – auch Essen bereitet ihr große Freude.“ Ernährung ist ein passendes Stichwort. Das Thema spielt im Alltag der OGS-Leiterin Schippan häufig eine Rolle. „Einerseits gibt es Eltern, die mit ihren Kindern kochen und Wert auf gesunde Zutaten legen“, berichtet sie; andererseits seien viele mit geeigneter Ernährung überfordert. „Ihnen fehlt nach einem anstrengenden Arbeitstag die Zeit. Oder sie geben ihren Kindern Zucker in Getränke, weil sie irrtümlich glauben, sie tun den Kleinen etwas Gutes.“

Deshalb unterstützen max camp e. V. und die BERGISCHEN die Familien mit Aktionen, die Freude bereiten. Die Kinder der Grundschule Weyer erhielten zum Schulstart Brotboxen mit Rezepten für gesunde, kindgerechte Zwischenmahlzeiten. Passend dazu zeigten Alina Schippan und Julia Klauke, Ernährungsexpertin der BERGISCHEN, im OGS-Eltern-Café, wie sich ein gesundes Frühstück ganz fix zaubern lässt.

Als Nächstes steht der Ausbau von Bewegungsangeboten in Kitas auf dem Programm, verrät Gesundheitsmanager Jan Römer: „Das Schöne ist ja, dass sich unsere Partnerschaft immer weiterentwickelt – ein Ende ist nicht in Sicht.“ Da würde Nike, „Chefin des Glücks“, sicher zustimmen. (lm)



AUFGETISCHT

HUNDEKEKSE DUFTEN IN DER WEIHNACHTS- BÄCKEREI

Gemeinsam naschen:
Das geht mit den besonderen
Keks für Mensch und Hund.

Wenn Michèle Kern (26) in ihrer „Weihnachtsbäckerei“ rote Sterne, grüne Tannenbäume und gelbe Fische in den warmen Ofen schiebt, schaut Hund Branco erwartungsvoll zu. Das Besondere an den Plätzchen? Frauchens Hunde-Gebäck schmeckt sowohl Tier als auch Mensch. „So lecker wie Vanillekipferl oder Lebkuchen sind die Kekse für uns Menschen nicht“, sagt die Marketing-Mitarbeiterin der BERGISCHEN, „trotzdem sollte man nicht einfach selbst mit Gewürzen experimentieren. Da sind viele für Hunde nicht geeignet oder sogar schädlich.“ Das gemeinsame Naschen macht auch so Freude. Der vierjährige Branco mag am liebsten

Drei-Käse-Hundekekse. „Die Farben entstehen mit natürlichen Inhaltsstoffen, die Brancos Hundemagen verträgt“, erklärt Michèle. „Ich verwende Pulverformen von Kurkuma, Rote Beete und Spinat.“ Für die Formen nutzt die Hildenerin eine Backmatte aus Silikon.

Hundekekse kommen für Branco nicht nur zur Weihnachtszeit in den Napf. Die selbst gebackenen Leckerli warten bei Konditionierungsübungen als Belohnung auf ihn. Zum Beispiel, wenn der ehemalige Straßenhund aus Bulgarien einen Parcours beim Agility-Training meistert oder bei Mantrailing-Übungen eine gesuchte Person aufspürt.



Backmatten- Rezepte für Hund & Mensch

SÜSS: BANANE-APFEL- HUNDEKEKSE

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 8 EL Apfelmus
- 160 g Buchweizenmehl
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (bis auf das Mehl) in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.
2. Das Mehl nach und nach mit einem Handrührgerät unter den Teig mischen.
3. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben. Ist er zu fest, gib etwas Wasser hinzu, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Ist der Teig zu flüssig, gib etwas mehr Mehl hinzu.
4. Den Teig mit einer Teigkarte in die Backmatten füllen und in den vorgeheizten Backofen schieben.
5. Die Kekse bei 180 Grad (160 Grad Umluft) 20 bis 25 Minuten lang backen.

HERZHAFT: DREI-KÄSE- HUNDEKEKSE

Zutaten:

- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 50 g Gouda (gerieben)
- 4 Eier
- Optional: 1 TL Kurkumapulver oder gehackte Kräuter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.
2. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben. Ist er zu fest, gib etwas Wasser hinzu, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Ist der Teig zu flüssig, gib etwas mehr Parmesan hinzu.
3. Den Teig mit einer Teigkarte in die Backmatten streichen und in den vorgeheizten Backofen schieben.
4. Bei 190 Grad (170 Grad Umluft) 20 bis 25 Minuten backen.

Selbst gebackene Hundekekse sind günstiger als Fertigprodukte aus dem Handel. Außerdem kann man besser auf Allergien und Unverträglichkeiten reagieren, weil man die Inhaltsstoffe genau kennt. Wenn ein Hund erkrankt, raten Tiermediziner daher schon mal dazu, das Futter nach bestimmten Vorgaben selbst zu kochen.

Auch die Ernährungsberaterin Julia Klauke (32) greift für ihren Hund Jack ab und zu zum Kochlöffel. „Ich koche ihm Schonkost, wenn er Bauchweh hat. Hähnchen, Möhre und ein bisschen Reis sind gut verträglich bei Magen-Darm-Problemen, und das mag er sehr gerne.“ Für den Hund zu kochen, ist natürlich grundsätzlich kein Muss. „Ich setze mich berufsbedingt halt gern mit Ernährung auseinander – auch für Jack“, erklärt die Ernährungsexpertin der BERGISCHEN. Für Jack gibt es gerne mal ein Leckerchen, zum Beispiel aus einem Hunde-Adventskalender, den er geschenkt bekommen hat.

Inzwischen sind Michèles Kekse fertig. Gerüche von Parmesan, Gouda und Ziegenkäse füllen die Küche. Unter Brancos neugierigen Blicken zieht Michèle das Backblech mit der darauf liegenden Silikonmatte aus dem Ofen. „Das Gebäck muss durchgebacken sein und vollständig auskühlen. Dann kommt es in eine luftdicht verschließbare Dose.“ Branco ist der Erste, der probieren darf: Mmh, einfach lecker, so ein weihnachtlicher Hundekeks. (lm)

Hinweis der Redaktion:

Du bist dir unsicher, ob dein Hund Unverträglichkeiten oder Allergien bei den hier genannten Zutaten haben könnte? Dann frag zur Sicherheit bei tierärztlichem Fachpersonal nach, bevor du ihm die Kekse anbietest.

Guten Appetit!

Die Rezepte stammen aus dem Buch „Rezepte für Hunde: Hundekekse aus der Backmatte“ von Christina Williger (Selbstverlag), mit freundlicher Genehmigung der Autorin

TRAINIERT

Diese Hundesport-Trends sind pawsome

CANICROSS, BIKEJÖRING, FRISBEE & CO.



Ein glücklicher Hund ist ein guter Hund. Und was macht Hunde glücklicher als ausgiebige Bewegung und geistige Herausforderung? Auftritt Hundesport-Trends!

Warum?

Menschen geht es ja nicht anders als Hunden: Regelmäßiges Training stärkt die Muskeln, verbessert die Ausdauer, fördert die Herzgesundheit und ist gut für den Kopf. Beide sind soziale Wesen, die Glück aus Interaktion mit Artgenossen schöpfen und Herausforderungen lieben. All das fördert gemeinsamer Sport.

Was?

Promihunde wie Brat Pitbull, Angelina Collie und Elon Husky haben die Trends schon für sich entdeckt: Bikejöring kombiniert Hund, Halter und Fahrrad. Canicross ist ein Geländelauf mit fixer Leine (und fixen Beinen). Tough Hunter mixt den Hindernislauf durch den Wald mit weiteren Disziplinen wie Kletterei, Impulskontrolle und Orientierung – rein nach Geruch. Wer es klassisch liebt: Mit Frisbeespielen im Park oder Schwimmen im See ist man auch schon auf sportlicher Fährte. Oder natürlich Agility, mehr dazu ab Seite 14.

Who? Who, who, who, who?

Um mal mit der Zeile aus dem Song „Who Let The Dogs Out“ der Baha Men zu fragen: Wer? Welche Hunde sind Sportskanonen, welche ziehen die Sofadecke bis zur feuchten Nase? Border Collies, Labradore und Australian Shepherds sind fellige Fitness-Fanatiker. Andererseits haben Bulldoggen und Möpse vielleicht nicht gerade das Zeug zum Spitzensportler, sind aber Meister der Gemütlichkeit. Egal, ob du mit Sportwagen oder Kuschelkissen unterwegs bist: Hauptsache, ihr habt Spaß!

Tipps, bevor ihr euch gemeinsam ins Abenteuer stürzt

Dein Hund sollte eine solide Grundausbildung haben und Kommandos wie „Sitz“, „Platz“, „Hier“ und „Fuß“ beherrschen. Das ist essenziell, um Sicherheit und Kontrolle beim Sport zu gewährleisten. Hundesport braucht Geduld und Training. Startet behutsam, steigert euer Level schrittweise, belohnt euch. Wichtig: Der Sport soll eine positive Erfahrung für euch beide sein.

Extra mit Wau-Faktor

Die BERGISCHE übernimmt die sportmedizinische Untersuchung mit bis zu 300 € für dich. Damit kannst du deine Gesundheit durchchecken lassen. Glücklicher Sport garantiert – von Frisbee bis Fitnessstudio, von Canicross bis Crossfit. (ad)

WIE LÄUFTS?



Wirbelnder Wettbewerb zwischen Wuff und Wagemut

Warum laufen Menschen? Gesundheit, Freude an Bewegung oder die Hoffnung, eines Tages die tierischen Turbos zu überholen?

Im Sprint ist das schon mal aussichtslos: Kräftige Hunde laufen bis zu 80 km/h schnell. Und wer statt Greyhound einen Jack Russel Terrier (60), Border Collie (49), Schäferhund (48) oder Dackel (30!!!) hat, weiß: Davonlaufen ist keine Option, weder für Postboten noch für professionelle Pacer.

Agility-Training ist der nächste Schritt, um sicherzustellen, dass der Hund nicht nur schneller, sondern auch noch geschickter ist. Hunde huschen durch Parcours, als hätten sie Propeller an den Pfoten, während ihre perplexen Besitzer panisch probieren, mitzuhalten – ein wirbelnder Wettbewerb zwischen Wuff und Wagemut.

In dieser Welt können wir von unseren pelzigen Freunden lernen: unerschütterlichen Enthusiasmus und Energie. Wer schneller laufen oder geschickter sein möchte, sollte einfach seinen Hund fragen. Sie haben vielleicht nicht die Antwort, aber sie werden es auf jeden Fall versuchen.

Lasst euch von der Pfotenpower inspirieren und schnürt eure Laufschuhe, vielleicht sogar mit einem Bello-Blitz an der Seite. Wer weiß, vielleicht besteht das Geheimnis eines schnelleren Laufs aus ein paar Leckerlis und extra Streicheleinheiten.

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

WAS WIRD WICHTIG



DAS E-REZEPT KOMMT ZUM 1. JANUAR

Für alle, einfach und sicher –
mit und ohne Smartphone

Ab dem 1. Januar wird das E-Rezept Pflicht für alle gesetzlich Versicherten. Es kommt Monate später als ursprünglich geplant – dafür ist es durch einige Veränderungen für die Kunden ganz einfach geworden. Der volle Funktionsumfang des E-Rezepts steht dir über die E-Rezept-App der Gematik zur Verfügung. Wer diese nicht nutzen möchte, geht mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) oder dem E-Rezept als Papiausdruck zur Apotheke.

In vier Schritten vom Arzt zum Medikament

1. Arzt, Zahnarzt, Klinik oder Therapeut verschreibt dir ein Medikament.
2. Die Praxis überträgt es für dich in eine Art Datenbank, die Telematik. Über die E-Rezept-App kannst du darauf zugreifen, über deine eGK die Apotheke. Möchtest du beides nicht nutzen, gibt die Praxis dir einen Papiausdruck des E-Rezepts mit.
3. a) Mit deiner E-Rezept-App schickst du die Verschreibung an die Apotheke.
b) Du gehst mit deiner eGK oder dem Papiausdruck zur Apotheke und lässt sie dort auslesen.
4. Nun kannst du das Medikament wie gewohnt in der Apotheke abholen oder dir nach Hause liefern lassen.

Benötigst du Medikamente dauerhaft, sind bis zu drei Folgeerzepte ohne weiteren Arztbesuch möglich. Ein nützliches Feature der App: Du kannst darüber die Verfügbarkeit deines Medikaments in deiner Apotheke anfragen.

Digitaler Botschafter Luca Armbrüster findet, dass das E-Rezept viele Vorteile für die Kunden hat: „Das E-Rezept spart Zeit und Wege. Das ist praktisch und nachhaltig. Es ist fälschungssicher und unterliegt hohen Sicherheitsstandards. Außerdem hat man in der App immer alles gleich parat und hantiert nicht mit Zettelchen, die man abheften muss.“ (ck)

Mehr Infos auf
bergische-krankenkasse.de/e-rezept



Telefonpasswort: jetzt einrichten

Das Kennwort ist dein Sesam-öffne-dich für alle Auskünfte über deine Gesundheitsdaten.

Schnell mal anrufen, um Infos über den Stand deines Antrags zu bekommen: Da helfen wir dir gerne weiter. Vorausgesetzt, du kannst dich sicher identifizieren! Denn dass deine sensiblen Gesundheitsdaten in die falschen Hände geraten, will keiner. Dafür gibt es das Telefonpasswort. Hast du dies eingerichtet, können wir all deine Gesundheitsangelegenheiten auch am Telefon besprechen.

Richte dir jetzt dein Telefonpasswort ein:

- a) Über die BERGISCHE-App: Im Menü Service » Meine Daten ein mindestens 6-stelliges Passwort sowie eine beliebige Sicherheitsfrage mit Antwort definieren – fertig!
- b) Persönlich vor Ort: Im Kundenzentrum können unsere Mitarbeitenden Passwort, Sicherheitsfrage und Antwort für dich aufnehmen.
- c) Schriftlich: Auf Wunsch schicken wir dir das entsprechende Formular zum Ausfüllen zu. (ck)

App noch nicht eingerichtet?
Hier findest du sie:
bergische-krankenkasse.de/app





SCHWERPUNKT

Beste Freunde Mensch und Hund

Bedingungslose Zuneigung und gegenseitiges Vertrauen. Emotionale Stabilität und akute Hilfe im Notfall. Körperliche Aktivität und gemeinsam verbrachte Zeit. Es gibt so viele Gründe, warum Hund und Mensch sich gegenseitig guttun. Drei Mitarbeitende der BERGISCHEN berichten über eine Liebe, die sie vereint: ihr Leben mit Hund.

Simone und „ihre Jungs“ Kalle und Finn

Wenn Simone Haferkorn (52) vom Sozialen Dienst der BERGISCHEN ihren Hund Kalle anschaut, kommen viele sportliche Erinnerungen an gemeinsame Trainingseinheiten und Turniere hoch. Die beiden machen Agility-Training: einen Sport, der Hund und Mensch viel abverlangt. Bei hohem Tempo jagen sie dabei durch einen Parcours mit diversen Hürden und Hindernissen. Mit Wortkommandos und Körpersprache zeigt Simone Kalle, wie er sich in den unterschiedlichen Situationen verhalten soll. Doch nicht nur der Hund lernt, auf die Kommandos zu achten, auch Simone hat Kalle genau im Blick. Dafür liebt sie diese Sportart. „Es macht unglaublich Spaß, weil man so eng zusammenarbeitet und sich zusammen als Team weiterentwickelt“, sagt Simone. Zugleich ist es ein sportlicher Ansporn, besonders wenn man an Turnieren teilnimmt. Für Agility-Training muss ein Hund körperlich absolut gesund und fit sein. „Wenn ich merke, es gefällt Kalle, dann macht es mir auch Spaß“, strahlt Simone, die nach dem anstrengenden Training komplett ausgepowert und glücklich ist. „Wichtig ist, dass der Hund beschäftigt ist und man etwas für die gegenseitige Beziehung tut. Das Agility-Training hilft Hunden, selbstbewusster zu werden. Und auch ich kann dabei im Hier und Jetzt sein und Alltagsorgen komplett ausklammern.“

Der zehnjährige Spitz-Terrier-Mischling Kalle wird bald in seinen wohlverdienten Agility-Ruhestand gehen. Für sportlichen Ersatz ist mit dem Sheltie Finn (1,5, im Bild) gesorgt. Er ist noch relativ neu in der Familie Haferkorn, und Simone beschreibt ihn als etwas schüchtern und zurückhaltend. Neben dem Agility-Training wird Finn im kommenden Jahr als Therapiehund ausgebildet. „Wir hatten bereits eine Sichtung und Finn ist von seinem Ge-

müt her optimal für die Ausbildung geeignet“, berichtet Simone nicht ohne Stolz. Therapiehund können alle Hunde werden, unabhängig von Rasse, Größe oder Geschlecht. Hilfreich ist aber ein sanfter, geduldiger Charakter, den nichts so schnell aus der Ruhe bringt. „Langfristig soll mich Finn bei Beratungsgesprächen begleiten und für eine entspannte und aufgelockerte Stimmung sorgen. Ich bin fest davon überzeugt, dass er einen positiven Einfluss haben wird – besonders bei depressiven Menschen“, hofft die Diplom-Sozialpädagogin.

Dass Hunde ein Gespür für den körperlichen und seelischen Zustand von Menschen haben, ist wissenschaftlich erwiesen. Darüber hinaus können die Tiere mit ihrer feinen Nase sogar Krankheiten wie Überzuckerung bei Diabetes oder einen sich anbahnenden epileptischen Anfall riechen. Dabei erschnüffeln die Hunde auffällige Bakterien im Atem des Herrchens oder Frauchens. In der Ausbildung bekommen sie beigebracht, wie sie sich gegenüber ihren Haltern bemerkbar machen – sei es durch Anstupsen, Winseln oder das Holen der Notfalltasche. Ob Finn bald auch zum Spürhund ausgebildet wird? „Die Zeit wird es zeigen. Wichtig ist, dass er immer Freude am Tun hat und motiviert ist. Die lange Schnauze bringt Finn auf jeden Fall schon mal mit“, sagt Simone Haferkorn und lacht.



Jan und Elly: Ein ewiges Band

Es gibt kein Lebewesen, mit dem der Familienvater und Teamleiter Jan Römer (40) mehr Zeit verbringt als mit Hündin Elly. Ob Familienleben, Arbeitsalltag, Camping-Urlaub oder Wandern: Überall ist Elly dabei. „Schon früh morgens, wenn ich die Treppe runterkomme, steht sie hechelnd an den Stufen und wartet auf mich“, erzählt der Gesundheitsmanager der BERGISCHEN. Im Homeoffice liegt die zehnjährige Elly zu seinen Füßen am Schreibtisch und weicht nicht von seiner Seite. Auch im Büro waren die beiden oft unzertrennlich: „Als Elly noch ein Welp war, saß sie auf meinem Weg zur Arbeit in meinem Fahrradanhänger.“ Wenn Elly abends hört, wie Jan Römer draußen sein Fahrrad parkt, flitzt sie zur Garage. Die Hündin – eine Mischung aus Labrador und Schäferhund – weiß: Nach Feierabend folgt ein Spaziergang in den Bergischen Wäldern.

Ist „Rudelführer“ Jan nicht zu Hause, übernimmt Elly die Leitung. „Sie tigert dann durch alle Zimmer wie ein Sheriff, um zu prüfen, ob alles in Ordnung ist.“ Elly ist eine beschützende, dominante Hündin, ohne dass man vor ihr jemals Angst haben muss. Und während Jan über die Eigenschaften seiner Gefährtin spricht, fallen der Autorin Gemeinsamkeiten auf: Die Führungsstärke des Teamleiters. Seine Loyalität und Treue. Sein voller Einsatz für sein Team, stets mit dem Herzen bei der Sache. Aber da ist auch seine Fähigkeit, deutlich zu werden, wenn es irgendwo hakt.

Einen weiteren Berührungspunkt benennt Jan Römer selbst: „Elly hinterlässt einen sehr starken Fußabdruck

bei mir. Auch ich versuche, Fußabdrücke zu hinterlassen. Zum Beispiel in meinem Beruf. Da möchte ich etwas verändern – deshalb ist mir die Nachhaltigkeit unserer Gesundheitsprojekte bei der BERGISCHEN so wichtig.“

Die Verbindung zwischen Jan und Elly könnte enger kaum sein. „Sie läuft nicht weiter als zehn Meter vor mir, bleibt oft stehen, um sich nach mir umzuschauen“, sagt Jan. Gegenseitiges Verständnis ohne viele Worte. Ein Handzeichen genügt, etwa, wenn ein Auto kommt – und Elly versteht. „Ich finde das unfassbar schön. Ich weiß nicht, warum. Vielleicht wegen dieser bedingungslosen Liebe. Vielleicht, weil sie mir zeigt: Ich bin nie allein.“ Und so wird es für immer bleiben. Zwar sind die Tage der beiden gezählt. Elly ist schwer krank, während diese Zeilen geschrieben werden. Mag sein, dass sie nicht mehr unter den Lebenden weilt, wenn dieses Heft erscheint. Doch auf ihre Weise wird sie immer an Jans Seite sein. Denn das Band zwischen Mensch und Hund hält ewig. (mg/lm)



„Frieda biss mir zur Begrüßung in die Nase“

Dieses Jahr blickt Sabine Grimm (50) auf ein besonderes Ereignis zurück – ihr 20-jähriges Dienstjubiläum bei der BERGISCHEN. Doch besonders die letzten zwei Jahre waren für Sabine auf eine andere Art und Weise besonders, denn seit 2021 mischt Frieda ihr Leben und das der Kolleginnen und Kollegen in den Büros der BERGISCHEN ordentlich auf. „Die Frieda ist schon speziell und kann manchmal sehr kratzig sein von ihrem Gemüt. Ihr Vertrauen muss man erst einmal gewinnen. Am besten geht das mit Leckereien“, sagt Sabine und schmunzelt in Richtung Frieda. „Tatsächlich war es bei uns keine Liebe auf den ersten Blick. Im Gegenteil: Frieda biss mir zur Begrüßung erst mal in die Nase.“ Frieda bekam trotzdem ihre Chance, obwohl Sabine sich eigentlich in deren Schwester verguckt hatte. „Die

hätte mit ihrem braunen Fell farblich besser zu meiner Inneneinrichtung gepasst“, haut die Essenerin mit ihrem trockenen Ruhrpott-Humor raus, und nur ganz versteckt blitzt ein verschmitztes Grinsen aus ihren Augen. „Da war die Schwester aber schon für jemand anderen vorgesehen. Ich wollte keinen Stress riskieren. Letztendlich war es genau die richtige Entscheidung und ich bin froh, Frieda in meinem Leben zu haben“, erzählt Sabine dann mit einem herzhaften Lachen. Die Terrier-Mischlingshündin begleitet Sabine in der Regel an zwei Bürotagen und ist den Rest der Woche vormittags in der Hundetagesstätte. „Diese Flexibilität passt für uns beide sehr gut. Ich bin froh, dass Hunde bei der BERGISCHEN einfach willkommen sind.“ Weit weg vom Büroalltag eint die beiden eine gemeinsame Leidenschaft: „Was Frieda besonders gerne macht, ist Stand-up-Paddeln. Das haben wir diesen Sommer ausgiebig geübt und im Urlaub dann in die Tat umgesetzt. Frieda macht als Galionsfigur auf dem Paddle einen umwerfenden Job“, sagt Sabine mit einem liebevollen Blick zu der kleinen Hündin.



Drei Geschichten, drei Facetten dessen, was die BERGISCHE Krankenkasse für Kunden und Partner bereithält. Hier findest du mehr über die Arbeit unserer drei Hundefreunde:

Simone Haferkorn und der Soziale Dienst:
bergische-krankenkasse.de/sozialerdienst



Sabine Grimm und das Team Datenschutz:
bergische-krankenkasse.de/datenschutz



Jan Römer und sein Team für Projekte und Betriebliches Gesundheitsmanagement:
bergische-krankenkasse.de/projekte



Stressreduktion durchs (digitale) Haustier



Was haben Hunde, Stressmanagement und die Leistungsfähigkeit beim eSports miteinander zu tun? Viel mehr, als du vielleicht denkst.

Erinnerst du dich noch an das kleine eiförmige elektronische Gerät, das 1996 herauskam? Genau, das Tamagotchi – ein richtiger Hype, damals in den 90ern. Für die meisten war es viel mehr als nur irgendein Spiel. Wer sich nicht, genau wie im echten Leben, regelmäßig um sein digitales Haustier kümmerte, musste damit rechnen, dass es krank wurde oder sogar starb. Man war gerne bereit, alles zu tun, um sicher zu sein, dass es der kleinen Plastikkugel gut ging, und baute eine emotionale Bindung dazu auf. Für Kinder, deren Eltern ihnen heute genau diese Werte vermitteln möchten, sind digitale Spiele wie Nintendogs oder Ähnliches eine Option. Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich zu kümmern, und das kann eine Vorbereitung auf das erste richtige Haustier sein. Oder aber eine gute Alternative, wenn man sich wegen Allergien oder aus anderen Gründen den Wunsch

nach einem echten Haustier nicht erfüllen kann. Hunde beeinflussen das Leben auf eine positive Art, sogar im Game. Manchmal ist man ja so gefesselt in einem Spiel, dass man die Zeit oder Pause vergisst. Ein Hund erinnert dich zuverlässig daran.

So eine feste Routine, wie sie ein realer Hund von dir einfordert, hat viele Vorteile: regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, soziale Kontakte und die Möglichkeit, einfach mal abzuschalten. Kurz gesagt: Eine Routine ist ein echter Gamechanger. Denn wenn deine Gedanken wieder sortiert und deine neue Taktik durchdacht ist, steht einer besseren Leistung nichts mehr im Wege.

Hunde helfen übrigens auch bei Leistungsdruck! Den Stress, die Unsicherheit, die Anspannung und die negative Energie spürst nicht nur du als Mensch. Dein Hund spürt das über die emotionale Bindung zwischen euch ge-

nauso. Laut einer Studie aus dem Jahr 2019, die in der Zeitschrift Frontiers in Psychology veröffentlicht wurde, teilen Hunde nicht nur unsere Gefühle, sondern werden auch von ihnen beeinflusst. Wenn du also merkst, dass sich dein Hund anders verhält, überleg mal, ob es an deiner eigenen Unruhe liegen kann und ob es Zeit für eine Veränderung ist.

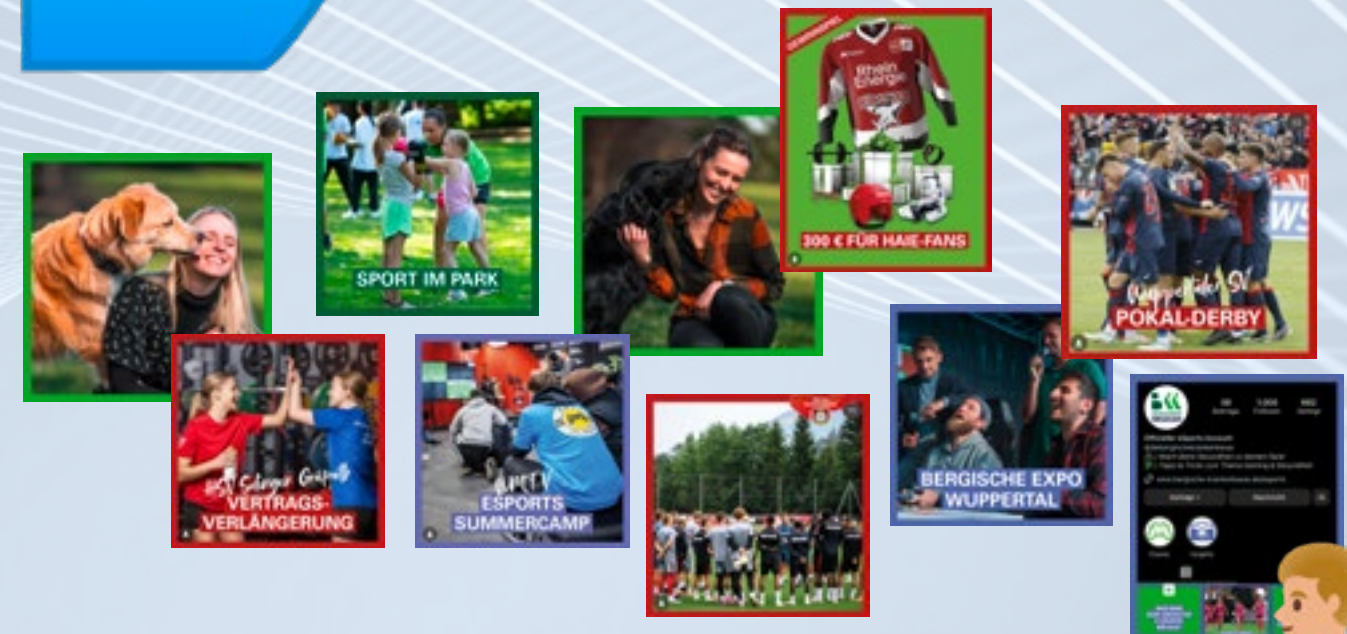
Bereits wenige Minuten streicheln reichen aus, um Stress zu reduzieren. Denn dadurch schüttet dein Körper das Bindungshormon Oxytocin aus und reduziert das Stresshormon Cortisol. Eine Studie um Professorin Patricia Pendry bestätigte das 2021.

Wenn du keinen eigenen Hund hast, schnapp dir mal den Nachbarshund oder statte dem Tierheim einen Besuch ab. Damit tust du nicht nur den Tieren etwas Gutes. (jd)

#GROSSARTIGECOMMUNITY2023 #MITVOLLGASIN2024



Wow – 10.000 Follower quer über unsere Social-Media-Kanäle hinweg! Wir sind beeindruckt. Wir freuen uns über diese großartige Community, die täglich wächst, uns unterstützt und inspiriert. Recap 2023: Was für großartige regionale Projekte haben wir bitte dieses Jahr begleitet und umgesetzt?



Hier sind nur einige davon: Die Bergische EXPO in Wuppertal, Sport im Park Solingen & Wuppertal, das allererste eSports-Summercamp des WMTV, ein eigener eSports-Account auf Instagram (@bkk.esports) & tolle Gesundheitskooperationen unter anderem mit Bayer 04 Leverkusen, den Kölner Haien, dem Wuppertaler SV und dem HSV Solingen-Gräfrath. Uuuund dann sind da natürlich immer wieder unsere megastarken Verlosungen! Psst: Für das

Gewinnspiel-Highlight am 24. Dezember hast du **noch bis Anfang Januar die Chance**, dein Glück zu probieren. Wie, du folgst uns noch nicht auf den sozialen Medien? Dann sei jetzt schnell!

Anschließend geht es dann mit uns mit Vollgas in das Jahr 2024. Wir verwirklichen tolle ❤️-Projekte, präsentieren dir spannende Gesundheitsinfos. Und auch exklusive Verlosungen für unsere Follower kommen nicht zu kurz. (mk)

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



bergische-krankenkasse.de/
facebook



bergische-krankenkasse.de/
instagram



bergische-krankenkasse.de/
instagram-esports



bergische-krankenkasse.de/
linkedin



WILLKOMMEN IN DER FAMILIE

FÜR UNSERE KOLLEGIN IRA UND IHRE FAMILIE HAT EIN NEUES KAPITEL BEGONNEN: KARLI, DER KLEINE SÜSSE LABRADOR-RETRIEVER-WELPE, ZIEHT ALS TIERISCHER NACHWUCHS INS HAUS DER STEMMERMANNNS EIN.



Wie du auf dem Bild erkennst, fühlt sich Karli schon pudelwohl in seiner neuen Familie. Das Zusammenleben mit einem Hund ist wunderschön, auch wenn damit neue Aufgaben und Pflichten einhergehen. Wir zeigen dir in unserem kleinen „Hunde-Check-up“, was es zu beachten gilt.



GEWINNSPIEL

Schreib an redaktion@bergische-krankenkasse.de, was dich mit deinem Hund verbindet, welche gemeinsamen Geschichten ihr schon erlebt habt und warum dein Hund dein allerbestester Freund ist. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei süße Plüsch-BroKK-Olis.

ABSCHLECKEN DES GESICHTS

JA () NEIN (x)
AB UND ZU ()

Durch das Abschlecken drücken Hunde ihre Zuneigung aus. Leider können dadurch Krankheiten übertragen werden. Es ist also wichtig, dass dich dein Hund nicht ständig im Gesicht abschleckt.



KUSCHELN

JA (x) JA (x) JA (x)

Was gibt es Schöneres als mit deinem Hund zu kuscheln und das Fell zu streicheln? Kuscheln und Streicheln reduzieren Stress und lösen Glücksgefühle aus. Du tust also nicht nur deinem Hund, sondern auch dir etwas Gutes. Also, worauf wartest du noch? Auf die Plätze, fertig, kuscheln!



HUND IM BETT

JA () NEIN () AB UND ZU (x)

Gemeinsam mit deinem Hund einzuschlafen, ist wirklich eine tolle Vorstellung. Doch manchmal ist es besser, wenn du das Bett nachts für dich alleine hast. Du kannst besser schlafen, hast keine Hundehaare im Bett und startest ausgeruhter und erholt in den neuen Tag, denn dein Hund hat einen anderen Schlafrhythmus als du. Besprich das am besten mit deinen Eltern, damit ihr einen guten Kompromiss findet.



GASSI GEHEN

JA (x) NEIN ()
AB UND ZU ()

Dein Hund muss regelmäßig raus, um sich zu bewegen und sein Geschäft zu erledigen. Achte darauf, dass dein Hund immer an der Leine ist und nimmt Rücksicht auf eure Mitmenschen und andere Vierbeiner. Gassi gehen ist nicht nur für den Hund wichtig, es ist auch für dich eine tolle Gelegenheit, an die frische Luft zu kommen, Verantwortung zu übernehmen und deine Eltern zu entlasten.



HUNDEHAARALLERGIE

JA () NEIN () AB UND ZU (x)

Neben der Katzenhaarallergie ist die Hundehaarallergie die häufigste Allergie auf Haare von Tieren. Allerdings ist die Bezeichnung „Tierhaarallergie“ nicht korrekt. Viel eher ist es so, dass eine Allergie gegen bestimmte Proteine der Vierbeiner vorliegt. Diese gelangen beim Lecken des Fells auf die Haare und da sich Hunde sehr häufig das Fell lecken, gelangen diese Proteine wiederum an den Menschen. Die häufigsten Symptome einer Hundehaarallergie sind Niesreiz, Halskratzen, laufende Nase, Hautausschlag oder tränende Augen. Sollten bei dir diese oder ähnliche Symptome auftauchen, geh am besten sofort mit deinen Eltern zum Arzt. (mg)



Gehirnzellen in Bewegung

Trend-sport mit Hund	Luft der Lungen	größere Vogelbrut-stätte	weih-nachtliches Gewürz	Donau-Zufluss (Baden-Württ.)	Gemüse-pflanze	Buch im Alten Testa-ment	glän-zendes Gewebe	zärtliche Berührung	Welt-meer
▶	▶	▶			▶	Abk.: Süd-südost	▶	▶	▶
seltene afrik. Sprache	▶		Annahme-erklärung (Wechsel)	Stadt in Schles-wig-Holstein	◯ ₂				
süd-amerik. Landgut	▶		▶			Insel-europäer	▶		◯ ₃
			Kfz-Z. Kasachs-tan	▶	poln. Weichsel-Zufluss	engl.: Idee	▶		
Behörde	junger Hund		russ. Knopf-akkor-deon	Hafen-stadt in Myanmar	▶				
Wachs-zellen-bau der Biene	▶		▶	Abk.: zum Teil	▶	Mutter der Helena		Kett-faden (frz.)	Schul-den be-gleichen
▶		◯ ₄			Hellig-keit, Beleuch-tung	▶		▶	▶
nach und nach (frz., 3 Wörter)		Initialen Titos †	▶	besten Freund des Menschen	Tal süd-westlich von Korinth	Ruf der Freude	▶		
		Adels-titel	▶			Abk.: Blatt	▶		
Vereinigung der Golfprofis (Abk.)	▶		Sportart im max camp	▶					
▶			Abk.: Gleis	Stadt-teil von London	▶				
schweiz. Stadt und Kanton	grie-chische Kunst-götin		Zwerg, Erdgeist	▶		lat.: es ist erlaubt	Heiß-ge-tränk	Sonnen-schutz an Fenstern	
			Ort am Oglio (I)	▶	Vater und Mutter	▶		▶	
				Leier	▶				
umge-bender Bereich		Fluss in Schwe-den, Nor-wegen	▶	Stadt in Nord-brabant (NL)	Nicht-fachmann engl.: Topf		Abk.: latei-nisch		Wäh-rungs-code für Euro
Hund bei «Die Peanuts»	▶				Stadt an der Aller	▶			▶
▶						Kurz-wort für Alumi-nium	▶		
kirch-liche Arbeit	Stadt in Nord-italien	▶			Betreuer von Stu-dienan-fängern	▶	◯ ₁		®

svd1317-12

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

■ ■ ■ S ■ ■ E ■ ■ A ■ ■
 NACHHALTIGESCSY
 ■ ■ ■ UR ■ ■ C ■ ■ SEPOYR
 ■ ■ ■ TER ■ ■ ZEL ■ ■ O ■ ■ IRR
 ■ ■ ■ HUT ■ ■ T ■ ■ ALUMNI
 ■ ■ ■ ES ■ ■ M ■ ■ GOGRA ■ ■ EWEN
 ■ ■ ■ NEMAN ■ ■ M ■ ■ INAN
 ■ ■ ■ T ■ ■ U ■ ■ HUND ■ ■ L ■ ■
 L ■ ■ ■ V ■ ■ ECH ■ ■ AL ■ ■ LGE
 ■ ■ ■ SACK ■ ■ H ■ ■ LAR ■ ■ TAB
 ■ ■ ■ CHITON ■ ■ RESEDA
 ■ ■ ■ S ■ ■ L ■ ■ OOT ■ ■ BOX ■ ■
 DBA ■ ■ ■ ASS ■ ■ T ■ ■ BO ■ ■ AR
 ■ ■ ■ UFA ■ ■ ■ AS ■ ■ SGARDE
 ■ ■ ■ M ■ ■ S ■ ■ PORN ■ ■ EGGE
 SPIEL ■ ■ ■ SUCHT ■ ■ ■ E

BERGISCHES SPORTNETZWERK

BERGISCHES
SPORTNETZWERK



 klimaneutral
gedruckt durch
CO₂-Kompensation
www.climatepartner.de

WAS KOMMT? **23**



TOP-KASSE – WEITERSAGEN

**EMPFIEHL UNS DEINEN FREUNDEN WEITER
UND ERHALTE 20€ FÜR JEDES NEUE MITGLIED**

bergische-krankenkasse.de/empfehlen