

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 1. Quartal 2024/Ausgabe 95



SCHWERPUNKT

Im Metaverse der Medizin

Zukunftstrend für deine Gesundheit

Virtuell radeln, real schwitzen: Nadia und Luca treten auf dem Smarttrainer in die Pedale, damit ihre Avatare das virtuelle Radrennen gewinnen.

Ego-Booster-Waage

Diese Analyse geht durch und durch
Seite 5

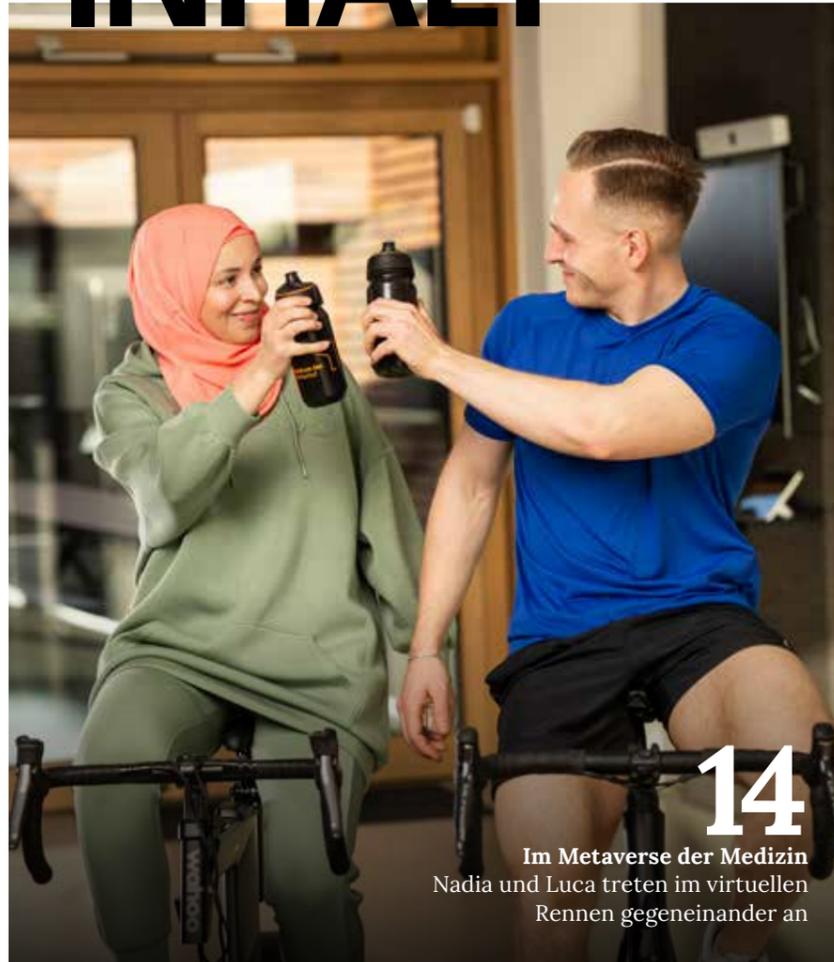
Exergaming

VR-Spiele im Fitnessstudio
Seite 8

Analoger Plan B

Sicherheit für digitale Notfälle
Seite 13

INHALT



14
Im Metaverse der Medizin
Nadia und Luca treten im virtuellen Rennen gegeneinander an



8

eSports
Exergaming: Spielspaß im Skillcourt und im ExerCube



10

Aufgetischt
Blütenpracht auf dem Teller

Seite 5

Herzstück
Mit der BIA-Waage zum positiven Körpergefühl

Seite 6

Was sind eigentlich ...
... die digitalen Events?

Seite 7

Gefragt
Online-Hautcheck

Seite 12

Trainiert
EMS: Mixed Reality im Sport

Seite 13

www – was wird wichtig?
Unser analoger Plan B

Seite 14

Im Metaverse der Medizin
Mit VR- und AR-Technologien entstehen neue Möglichkeiten für Diagnose und Heilung.

Seite 18

Starkmacher
Gaming – mein Tor zur Welt

Seite 19

Social Media
Unser eSports-Kanal auf Instagram

Seite 20

Unser Qualitätsversprechen
Was uns für euch wichtig ist

Seite 22

Rätsel und Kinderseite
Apps für kleine Naturforscher

Seite 23

Was kommt?
ECHO-Themenmonate

Liebe Leserin, lieber Leser,

begeistert dich Technik? Ich finde sie unheimlich spannend. Und manchmal schwer zu greifen. Was ist dieses Metaverse, von dem seit einem halben Jahrzehnt immer mehr die Rede ist? Jedenfalls etwas mit dem Potenzial zu revolutionären Veränderungen. Die Medizinwelt macht sich die Verbindung aus klassischer und virtueller Realität schon immer mehr zunutze. Und ich glaube, da haben wir gerade erst den ersten Fuß auf den Weg gesetzt.

Wer hat das Metaverse eigentlich erfunden? Das lässt sich nicht so genau sagen. Es ist wie mit dem Rad, da weiß das auch keiner so genau. Aber ich freue mich darüber, dass jemand die Idee hatte – denn ohne Mountainbiken würde mir persönlich etwas fehlen. Auf dem Smarttrainer und meinem Spinningrad zu Hause kann man charmanterweise auch über den Winter jederzeit trainieren und rostet nicht ein. Mit der virtuellen Gruppe zu fahren, spornt noch mehr an. Ich zumindest entwickle da einen Ehrgeiz und fand es spannend, das Zwift Racing im Fotoshooting auszuprobieren.

Ehrgeizig bleiben wir auch bei der Kundengewinnung. Weil jedes neue BERGISCHE-Mitglied uns mehr Möglichkeiten eröffnet, Dinge umzusetzen, die euch nützen. Unser Zulauf an Kunden ist ungebrochen: Ihr seid inzwischen sagenhafte 58 000 Versicherte, mehr, als die BERGISCHE je zuvor hatte. Wir sind uns ziemlich sicher, woran das liegt: Qualität und Sicherheit zählen einfach, wenn es um die Gesundheit geht.

Ich setze ja immer gern auf den Mix aus Innovationen und Bewährtem. Und während wir aus tiefster Überzeugung die Digitalisierung vorantreiben, habe ich für Notfälle wie einen möglichen Cyberangriff immer unseren analogen Plan B in der Schublade.

Zwei, auf die wir ebenfalls setzen: Unsere eigenen Fachleute wie Sportwissenschaftler Jan Römer, der bei der Vorstellung des BKK Gesundheitsreports in Berlin als Experte und Mitautor Teil des Podiums war. Und dann der Health-Care-Award. Er ist unser Statement, digitale Innovationen bei den Gesundheitsanwendungen zu fördern. Der Preis, der sich an Start-ups im Gesundheitssektor richtet, ist einzigartig. So etwas hat noch keine Krankenkasse gemacht. Wer will, kann auch als kleiner Player Zeichen setzen.

Eure Sabine Stamm
Vorständin



Gib alles, Chefin!
Auch auf dem Smartbike ist Vorständin Sabine Stamm der Support ihres Teams sicher.

ZAHL DES MONATS



60
Sekunden...

**dauert es
im Schnitt,
bis ihr unser
Beratungsteam
am Telefon habt.**

Oft sogar noch viel weniger! Das ist einmalig, und damit setzt unser superstarkes Telefonteam aus qualifiziertem Fachpersonal sich für euch einfach immer mit Herzblut ein. Weil uns der persönliche Kontakt zu unseren BERGISCHE-Kunden am allerwichtigsten ist.



NEUES DIGITAL-GESETZ VERABSCHIEDET



Ende Februar hat der Bundesrat final über ein Gesetz entschieden, das für alle Versicherten wichtige Neuerungen bringt: das Digitalisierungsgesetz (DigiG). Wir haben auf unserer Website für euch die wesentlichen Aspekte übersichtlich zusammengefasst. Die Infos, zum Beispiel zu den Möglichkeiten der elektronischen Patientenakte (ePA), findet ihr stets aktuell auf bergische-krankenkasse.de/digiG

Gefragter Experte



Alljährlich gibt der BKK-Dachverband einen Gesundheitsreport heraus, der aktuelle Gesundheitsaspekte der Gesellschaft in der Tiefe beleuchtet. Dieses Mal hat der Beitrag unseres Gesundheitsmanagers Jan Römer (rechts) viel Beachtung gefunden. Römer und sein Team analysieren darin die Bedürfnisse des Mittelstands an Gesundheitsförderung. Bei der Pressekonferenz in Berlin mit den Spitzen des Dachverbands saß er als Experte auf dem Podium. Der Gesundheitsreport steht zum Download auf der Website des BKK Dachverbands bkk-dachverband.de bereit.

LESERZUSCHRIFT

DIE DRUCKFARBEN FÜR UNSER HEFT

... sondern schon mal einen starken Geruch ab. Diese Rückmeldung hat uns mehrfach von Lesern erreicht. Wir sind dem nachgegangen und haben das Gespräch mit unserer Druckerei gesucht. Mit dem Ergebnis: Wegen des speziellen Trocknungsprozesses kann es manchmal zu Ausdünstungen kommen. Die Druckfarben sind jedoch alle ökologisch und biologisch hergestellt und für Lesende geht keinerlei Gefahr davon aus. Ab dieser Ausgabe wird unser Magazin mit geruchsärmeren Farben gedruckt. (ck)

Du bist schön so, wie du bist!
Physiotherapeut Dennis erklärt
Redakteur Micha die Ergebnisse
seiner Messung.

HERZSTÜCK

EGO-BOOSTER AUS DER BIA-WAAGE

Aufsteigen, Griffe in die Hand, Komplimente einheimsen: Mit der BIA-Waage hilft Dennis Kozlowski denen, die es wollen, das Beste in ihrem Körper zu sehen. Um dann gezielt und mit einem positiven Gefühl weiter zu trainieren.

Wenn Dennis Kozlowski auf die BIA-Waage tritt, kommt oft als Erstes die positive Überraschung. Warum? Das Gerät, das er nutzt, schaut weniger aufs Gewicht als vielmehr tief ins Innerste. Und da hat sich bisher noch bei jedem ein guter Kern gefunden, sagt Dennis. Bei Veranstaltungen oder bei Partnern der BERGISCHEN baut der Physiotherapeut mit wenigen Handgriffen seine Hightech-Waage auf. Der lockere Ex-Leistungssportler pflegt seinen Image-Mix aus Überflieger und fröhlichem Partytier. Dass „BIA-Waage“ sich wie „Bier“ anhört, ist ihm eine willkommene Steilvorlage: Mit einem kleinen Scherz ist die erste Unsicherheit schnell überwunden.

Die Bezeichnung „BIA“ steht für Bioelektrische Impedanzanalyse. Grob gesagt bedeutet das: Die Waage schickt einen geringen Strom durch den Körper und ermittelt anhand des Widerstands, aus welchen Bestandteilen sich die Körpermasse zusammensetzt. Die Ergebnisse sieht Dennis in seinem iPad. „Eine normale Waage zeigt mir nur das Gewicht“, erklärt Dennis, „und eine haushaltsübliche Körperfettwaage zeigt noch ungefähr den Anteil von Fett- und Muskelmasse an.“ Die BIA-Waage dagegen geht laut Dennis tief ins Detail: „Ich bekomme auch den Anteil von Knochen und Organen an der Körpermasse angezeigt.“ Was noch viel wichtiger ist: Wie sich Fett- und Muskelmas-

se zueinander verhalten, bekommt er detailliert aufgeschlüsselt. Rechter Oberarm, linker Unterschenkel – jeder Körperteil bekommt seine eigene Analyse.

„Das Ergebnis ist bei jedem sehr individuell“, sagt Dennis. Worin sich die meisten ähneln: Das metabolische Alter, der Istzustand, wie die Zellen funktionieren, ist oft der erste Ego-Booster. „Bei achtzig bis neunzig Prozent meiner Probanden ist das metabolische Alter niedriger als das reale. Die Zellen sind sozusagen jünger, als sie wirklich sind“, erklärt Dennis.

Aber auch wenn es mal anders ist: „Dick ist nicht gleich dick“, beruhigt Dennis. „Gerade bei Übergewicht kann die Waage genau sagen, ob wenig Muskulatur vorhanden ist oder ob die Muskeln nur gut verpackt sind. Wer nur viel Fett hat, hat auch einen ganz großen Vorteil: Er kann leichter den Muskel aufbauen.“

Der Physiotherapeut gibt jedem konkrete Tipps, wo das individuelle Training ansetzen sollte. Am besten sei es, die Waage vor Beginn des Trainings oder einer Leistungssteigerung zu nutzen und dann wieder nach einem Zeitraum von vier bis sechs Wochen. Dennis rät zu Gelassenheit vor der ersten Analyse: „Beim ersten Mal nehme ich den Status null auf. Da sage ich allen: Sieh es als Chance! Diese Momentaufnahme sollte man packen und damit arbeiten.“ Eine positive Einstellung zum eigenen Körper ist auf jeden Fall ein guter Start. (ck)

ONLINE

SEX

WAS SIND EIGENTLICH ...

... die Digitalen Events?

Die BERGISCHE bringt eine neue Reihe auf den Weg: Digitale Events. Sie richten sich an ein breites Publikum und geben Tipps zu sensiblen Themen. Im Mai steht beispielsweise ein Elternabend zu Online-Sexsucht und Pornokonsum bei Jugendlichen auf dem Programm.

Laut Schätzungen sind in Deutschland etwa 200.000 bis 500.000 Menschen internetsexsüchtig. „Fachleute aus Kliniken berichten uns, dass die Online-Sexsucht als Behandlungsfeld bald andere Suchterkrankungen überholt“, erklärt Andreas Pauly von der Fachstelle Mediensuchtprävention NRW e. V. Online-Sexsucht kann unter anderem das Sexualleben und Beziehungen zerstören. Jungen sind dabei besonders gefährdet.

Um über das Thema zu informieren, laden die BERGISCHE Krankenkasse und die Fachstelle Mediensuchtprävention NRW e. V. zu einem Online-Elternabend ein. „Im Alter von 14 Jahren haben die meisten Jungen und ein Großteil der Mädchen bereits Pornos im Internet gesehen“, resümiert Diplom-Sozialpädagoge und Referent Andreas Pauly. Julia Klauke, Gesundheitsexpertin der BERGISCHEN, sagt: „Unsere Präventionsarbeit soll verhindern, dass es überhaupt erst dazu kommt, dass Menschen eine Sucht entwickeln. Wir machen uns dafür stark, dass junge Menschen Selbstwertgefühl, eine ge-

sunde Sexualität und einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.“

Im Online-Elternabend „Pornokonsum bei Jugendlichen“ erhalten Eltern fachkundige Informationen und wertvolle Tipps – zum Beispiel, wie sie das Gespräch mit ihren Kindern suchen können. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Digitale Events der BERGISCHEN“, die unterschiedliche Themen rund um die Gesundheit behandelt. (lm)

Online-Elternabend

„Pornokonsum bei Jugendlichen“

- Termin: 14. Mai, 18 Uhr
- Fragen? Julia Klauke hilft weiter unter 0212 2262-205 oder Julia.Klauke@bergische-krankenkasse.de
- Infos & Anmeldung auf bergische-krankenkasse.de/events

18+



GEFRAGT



Heike Lüdeling,

wie funktioniert der Online-Hautcheck?

Es juckt, brennt oder sieht irgendwie anders aus als vorher. Hautveränderungen treten schnell mal auf und nicht immer erschließt sich einem selbst, um welche Art von Veränderung es sich handelt. Ein kostenloser Online-Hautcheck kann erste Aufschlüsse geben.

Heike Lüdeling (61) aus dem Fachteam Ärztliche Behandlung erklärt, wie der Online-Hautcheck funktioniert. „Bei akuten Hautproblemen sollte man nicht untätig bleiben. Mithilfe eines Online-Checks lässt sich schnell eine erste Diagnose einholen, ohne dass du lange auf einen Termin beim örtlichen Facharzt warten musst“, sagt Heike. „Alles, was du brauchst, ist ein Smartphone, PC oder Tablet sowie Fotos von der betroffenen Stelle und der Gesundheitskarte. Über die Website von OnlineDoctor wählst du einen Hautarzt aus der Region aus, schilderst die Symptome und lädst die Fotos hoch. Innerhalb von maximal 48 Stunden erhältst du eine erste Diagnose und Empfehlungen für die Behandlung deines Hautproblems“, berichtet Heike, die seit 16 Jahren bei der BERGISCHEN arbeitet. Von Mitarbeitenden und Versicherten wird die Medizinische Fachangestellte gleichermaßen für ihre empathische Art und Fachkenntnis geschätzt. Bescheiden entgegnet sie: „Ich versuche nur, mein Bestes zu geben, für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein und ihnen mit allen Mitteln zu helfen.“ Heike findet das besonders bei digitalen Themen wichtig: „Wir haben das Know-how, um über Gesundheitsthemen aufzuklären. So können wir unsere Kundinnen und Kunden an die digitalen Möglichkeiten behutsam heranführen.“ (mg)

Der Online-Hautcheck bietet Ersthilfe bei Hautproblemen wie ...

- Ausschlag
- Neurodermitis
- allergischen Reaktionen
- Geschlechtskrankheiten
- Warzen
- Pilzinfektionen
- Insektenstichen
- Verdacht auf Hautkrebs
- und mehr

Weitere Infos zum Online-Hautcheck auf bergische-krankenkasse.de/hautcheck



E-SPORTS

Spielerische Fitness mit Exergaming

Mit Exergaming wie dem Skillcourt oder dem ExerCube motivieren unter anderem Fitnessstudios die Spielkinder unter uns zu mehr Bewegung mit Spiel und Spaß. Wir haben die neue Art des Fitnessstrainings für euch getestet.

Die Idee des Metaverse sieht so aus: Wir arbeiten in virtuellen Welten, treffen dort Familie und Freunde und spielen gemeinsam. Konzerte im Spiel Fortnite oder Virtual-Reality(VR)-Chats sind heute schon Standard. Auch der Sport ist im Metaverse angekommen: Exergaming verlegt körperliche Aktivität in virtuelle Umgebungen.

Exergaming bezeichnet die Verbindung von Videospiele („gaming“) mit körperlichen Aktivitäten („exercise“). Mit deinen Bewegungen löst du in Videospiele Aufgaben und sammelst Punkte. Es ist die perfekte Antwort auf die steigende Beliebtheit von Gaming und eSports: Warum nicht die Freude am Zocken mit dem Sport kombinieren? Genau das Richtige für die heutige Generation.

Die Idee, sich beim Spielen zu bewegen, ist nicht neu. Schon 1986 veröffentlichte Nintendo das Power Pad, das dem bekannten Spiel Twister ähnelt. Der Durchbruch kam mit einer Konsole, die hauptsächlich mit Bewegung gesteuert wird – der Nintendo Wii, jeder kennt sie. Bei Sportsimulationen wie Tennis, Bowling oder Boxen schwingt man den Controller im Bogen der Schläge oder Würfe. Jeder, der seine Wii liebt, weiß, wie wichtig es

ist, den Controller am Handgelenk zu befestigen: Nur so ist die Umgebung vor unberechenbaren Bewegungen geschützt, wenn einen der Ehrgeiz überkommt.

Ein anderes Beispiel ist die Spielserie Just Dance, bei der du Figuren auf deinem Fernsehbildschirm nachtanzst. Beim Mädelsabend oder mit der ganzen Familie bist du am Ende durch die Tanzbewegungen völlig k.o. und hast es durch den Spaß nicht einmal gemerkt.

Inzwischen nutzen auch Fitnessstudios, Physiotherapeuten oder Ärzte vermehrt Exergaming, um chronisch Kranke sowie Schmerzpatienten zu stabilisieren, zu mobilisieren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Exergaming ist aber auch gut, um dem eigenen Sport eine neue Dimension zu geben. Technisch hat sich seit den ersten Anfängen viel getan. Wir haben es uns nicht entgehen lassen, zwei Varianten des Exergaming für dich zu testen: den ExerCube und den Skillcourt.

Für den ExerCube sind wir in die Physio Lounge Werl gefahren. Heiko Andrießen, der die Physio Lounge zusammen mit seinem Mann Oliver leitet, bietet den ExerCube seit ungefähr einem Jahr an. Er bestätigt, dass gerade die junge Generation begeistert von dieser

Entwicklung ist. „Wir nutzen den ExerCube vermehrt, um neurologische und Schmerzpatienten zu behandeln“, berichtet der Physiotherapeut. „Bei den Spielen werden mehrere Muskelgruppen und Gelenke beansprucht. Im Vordergrund steht die Kombination von Ober- und Unterkörperbewegungen.“ Für Personen mit Übergewicht, Arthrose und anderen Krankheitsbildern stellt der ExerCube eine gute Alternative zu anderen Sportarten dar, denn das Training ist besonders gelenkschonend.

Unter Andrießens Anleitung durften wir selbst unser Können unter Beweis stellen. In einer ausklappbaren digitalen Wand, mit Sensoren an Händen und Füßen, ging es los. Durch Bewegungen nach rechts und links, Kniebeugen, Unterarmstütz, Sprünge und andere Bewegungen konnten wir auf einer Rennstrecke Punkte sammeln – oder auch nicht... Es hat nicht lange gedauert, bis wir nass geschwitzt waren.

Der Spaßfaktor war aber riesig. Wir hatten nicht nur Lust auf noch mehr Spiele, sondern auch eine richtig effektive Trainingseinheit. Unser Fazit: Der ExerCube hebt Gaming eindeutig auf ein neues Level. Jetzt waren wir gespannt, ob der Skillcourt mindestens den gleichen Spaß-, aber auch Trainingseffekt bietet. Spoiler: Genau so war es! Wir konnten ihn direkt regional vor unserer Haustür im Sportpark Hilden ausprobieren. Der Skillcourt erfasst mithilfe künstlicher Intelligenz und spezieller Sensorik die Bewegung von Menschen im Raum. Mit gezielten Übungen testet und trainiert man darin seine visuellen, kognitiven und motorischen Fähigkeiten – also das Sehen, Verstehen und gezielte Bewegungen.

Auf dem Bildschirm wurden beispielsweise verschiedene Zahlen angezeigt. Diese mussten wir uns gut einprägen, um sie dann so schnell wie möglich in

der richtigen Reihenfolge auf dem markierten Feld auf dem Boden abzulaufen. In einem anderen Spiel wurden auf einem Bildschirm Wörter in einer Fremdsprache angezeigt. Unsere Aufgabe bestand darin, aus vier Möglichkeiten die richtige Übersetzung für das Wort auszuwählen und die Antwort schnell mit einer Bewegung auf das richtige Feld einzuloggen.

Viele Fitnessstudios bieten inzwischen digitale Trainingssysteme mit Videospielelementen an. Das spielerische Training erreicht viele Zielgruppen, da es mit mobilen Versionen auch im Alltag, in der Schule und im Hobby- oder Profisport angewendet werden kann.

Wir können euch nun bestätigen, dass Gaming durch das Exergaming eindeutig vielfältiger geworden ist. Es macht nicht nur viel Spaß, die vorgegebenen Aufgaben zu lösen oder Punkte zu sammeln, sondern bietet auch ein äußerst wirkungsvolles Training. Ausdauer, Kraft, Koordination, kognitive Fähigkeiten und schnelle Entscheidungen werden hier gefordert. Es sind aktive Minuten, die Kopf und Körper verbinden. (jd)

Schon gewusst? Deinen Fitnessstudiobeitrag bezuschussen wir mit bis zu 300 €.

Auf unserem Instagram-Account [bkk.esports](https://www.instagram.com/bkk.esports) haben wir einen Zusammenschritt vom ExerCube und Skillcourt eingestellt. Hier findest du ihn: [bergische-krankenkasse.de/instagram-esports](https://www.instagram.com/bergische-krankenkasse.de/instagram-esports)

BLÜTENPRACHT AUF DEM TELLER

Bärlauchpesto zu den Nudeln, Wildblumen auf dem Salat und zarte Apfelblüten fürs Dessert: Im Frühjahr findet sich in der Natur viel Leckeres, das Farbe ins Essen bringt und Spaß in der Küche macht.

Wenn der Frühling erwacht und überall das Leben mit neuer Energie hervorsprießt, gibt es nichts Schöneres, als mittendrin in der Natur zu sein. Im Sommer nascht man dann ja gerne vom Wegrand: süße schwarze Brombeeren, aromatische Walderdbeeren oder den zarten Kuckucksklee aus dem Wald. Und jetzt im Frühjahr? Auch da gibt es eine Menge verborgener Leckerbissen zum Sammeln, Mitnehmen und daheim Genießen.

Klassiker mit Potenzial: Bärlauch

Ungefähr ab Ende März ist Bärlauchsaison. In vielen Wäldern breitet sich der würzige Blätterteppich über große Flächen aus, und ein Büschel für unser leckeres Pesto ist schnell geerntet. Aber Vorsicht: Nicht verwechseln! Ganz ähnlich wie der Bärlauch sehen die Blätter der Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und des Aronsstabs aus. Alle drei sind giftig

und mögen die gleichen Standorte wie der Bärlauch. Wer sich nicht sicher ist, fragt am besten Orts- und Pflanzenkundige; auch Apps zur Pflanzenbestimmung können erste Hinweise geben. Bärlauch schmeckt übrigens nicht nur wie Knoblauch, er riecht auch kräftig danach. Im idyllischen Schwetzingen Schlosspark, so geht die Geschichte, machte sich das ein findiger Adelige zunutze. Er ließ rund um sein Sommerschlösschen reichlich Bärlauch pflanzen. Seine Gattin verabscheute den beißenden Geruch, blieb fern – und der untreue Edle genoss ungestört seine zahlreichen außer-ehelichen Eskapaden im Schlösschen.

Blüten bezaubern auf Salat und Süßem

Nicht nur Herzhaftes, auch zart Blühendes wandert im Frühjahr in die Schüssel und aufs Dessert. Apfelblüten schmecken blumig-fruchtig. Veilchen haben ein lieblicheres blumiges Aroma. Gänse-

blümchen schmecken nussig und Löwenzahnblüten süßlich. Süßspeisen und Salat lassen sich besonders gut mit Blüten und Wildblumen verzieren. Nutze aber immer nur Blüten, von denen du sicher weißt, dass sie genießbar sind!

Scharfe Sache!

Später, zum Ende des Sommers, geht es dann mit den kräftigeren Farben weiter. Aus Lavendel und Rosenblüten, Taglilie und Kapuzinerkresse lassen sich bildschöne Gerichte zaubern. Die Letzteren, beide knallig orange, schmecken kräftig scharf, ebenso wie der wilde Rucola bzw. die Rauke, wie sie auf Deutsch heißt. Aus Lavendel, lernen wir von den Franzosen, lässt sich fast alles zaubern: Von Braten über Roquefort bis hin zum Fisch, alles bekommt das lila Extra. Selbst Eis à la lavande kommt in die Waffel: ein bisschen gewöhnungsbedürftig, aber durchaus delizios. Außer beim Lavendel gilt übrigens für fast alle Blüten und Blumen: Erhitzen ist keine gute Idee. Dekoriere erst nach dem Kochen, Braten oder Backen. (ck)

Bärlauchpesto

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Pinienkerne
80 g Bärlauch
150 ml Rapsöl
4 EL milder Käse, gerieben
Zitronensaft nach Geschmack
Salz und Pfeffer
100 g Magerquark (optional)

Zubereitung

Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne duftend rösten. Anschließend abkühlen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und harte Stiele entfernen. Die Blätter zusammen mit den Pinienkernen und dem Öl in einem hohen Becher mit dem Stabmixer cremig pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser zugießen. Den Käse untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für ein milderes Pesto Magerquark dazugeben. Das Pesto lässt sich gut portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren.

Nudelsalat mit Spargel und Bärlauch

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g kleine Vollkornnudeln
4 EL Pinienkerne
2 EL Schnittlauch
200 g Kirschtomaten
2 Handvoll wilde Rauke
250 g grüner Spargel
Basilikum

4 Blätter Bärlauch
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 EL milder Essig
1 TL Honig
200 g Mozzarella
frische Blüten

Zubereitung

1. Alle frischen Zutaten waschen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Schnittlauch in Ringe schneiden und Tomaten halbieren.
4. Spargel schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, dabei die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Für das Dressing Basilikum und Bärlauch fein hacken. Mit Senf, Öl, Zitronensaft, Essig, 1–2 EL Wasser und Honig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nudeln, Spargel, Tomaten, Schnittlauch, Rauke und Mozzarella mit dem Dressing vermischen und in eine Schüssel geben. Mit Rauke, Pinienkernen und Blüten garnieren.



TRAINIERT

BEATS UND BYTES, VOLT UND WATT

lich. Im Winter eher unpraktisch, im Sommer jedoch mit klaren Vorteilen: weit mehr Platz für ausufernde Bewegungen, nettes Kennenlernen fremder Menschen und ein super Blick auf den Sonnenuntergang während des Fitnesstrainings. Doch nicht irgendein Training, sondern Virtual Reality (VR) verbunden mit EMS-Training: EMS steht für Elektromuskelstimulanz. Elektrische Impulse aktivieren dabei die Muskulatur, zusätzlich zum Training selbst. Kennt ihr vielleicht von Studios, gibt es allerdings auch für zu Hause. Oder halt für die Hundewiese, mit Akku.

Fühlt sich ein bisschen an wie Zauberei: Von leichtem Kribbeln bis hin zu selbst kontrahierenden Muskeln ist alles drin. So, als würde man schwere Gewichte heben, nur ohne Gewichte. Fitnessstraining im Turbo-Modus, 15 Minuten so effektiv wie 2 Stunden im klassischen Fitnessstudio. Disclaimer: Professionelle Anleitung und geeignete Ausstattung sind wichtig fürs EMS-Training zu Hause (oder anderswo).

Die Kombination von VR mit EMS ist ein absolut neuartiges, unschlagbares und selbstwirksames Erlebnis. Bereits die Fitness-App in der VR-Brille beamt mich in eine andere Welt, die des Bodycombat. Ganzkörpertraining mit digitalem Trainer, Punch Squats, Combos und treibender Musik ist per se nicht neu. Mit VR kann ich ohne Rüstzeit eintauchen. Zusätzlich intensiviert EMS das Erlebnis und den Effekt.

Schon das schweißtreibende Fitnessstraining ist damit mehr als die Summe seiner faszinierenden Teile. Endgültig grandios wird es, wenn Rhythmusspiele kompetitive Tanz-Choreografien abfordern und sich so Beats und Bytes, Volt und Watt zu einem sportlichen-spaßigen Rausch verbinden. (ad)

Tipp: Bis zu 100€ für eure Sportausrüstung in unserem besten Bonusprogramm Deutschlands. Also auch für VR-Brillen oder EMS-Anzüge

Meine brandneue Virtual-Reality-Brille ermöglicht mir viel: Gemeinsam spielen wir mit Freunden Minigolf auf fantasievollen Kursen, jagen Monster in dunklen Dungeons oder schauen 3D-Filme in riesengroß. Ein spielerischer, audiovisueller Genuss in neuer Dimension. Das schreibe ich aus tiefer und ehrlicher Begeisterung über Technik, die so weit entwickelt ist, dass sie wie Magie wirkt.

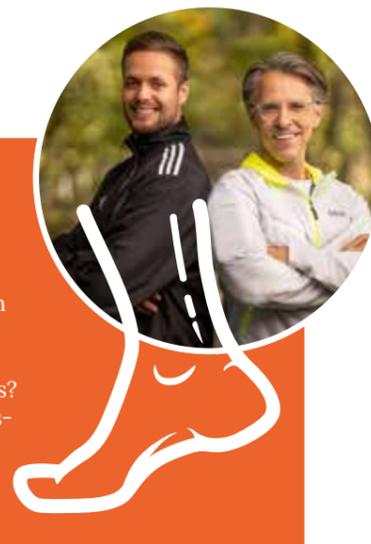
Wo? Meist im Wohnzimmer. Technisch wären auch Tiefgarage oder Hundewiese gegenüber mög-

WIE LÄUFTS?

Barfuß oder Sportschuh

Wir hoffen, die Redaktionsleitung bemerkt den Trick nicht: Als Kolumne machen wir heute einfach die volle Antithese zu dem Artikel hier mit dem Technikram. Denn sind wir doch mal ehrlich: Was braucht es mehr als kilometerlange Laufstrecken oder ein rundes Leder und 11 Freunde aufm Platz? Unseren Akku machen wir auch so alle. Was? Die Mischung machts? Stimmt auch irgendwie. Marathon und Genusslauf, Bolzplatz und Bundesliga, EMS und Hanteln, barfuß oder Sportschuh. Wir mögen alles.

Sportliche Grüße: Alf & Lukas



WAS WIRD WICHTIG

SICHERHEIT IM DIGITALEN ZEITALTER

„Unsere Kunden vertrauen uns ihr höchstes Gut an: ihre Gesundheit! Wir wissen, dass das Vertrauen in die BERGISCHEN auf Verlässlichkeit und einem Gefühl der Sicherheit basiert. Für unsere Versicherten tun wir alles Menschenmögliche, um diesem Anspruch gerecht zu werden.“

Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEN KRANKENKASSE

Der Schutz der Sozialdaten hat bei der BERGISCHEN absolute Priorität. Deshalb optimieren wir unsere Sicherheitsvorkehrungen in regelmäßigen Abständen. So stellt zum Beispiel ein analoger Notfallplan sicher, dass wir auch bei einer schweren digitalen Störung unsere täglichen Aufgaben bestmöglich erfüllen können.

Das Gesundheitswesen ist schon in weiten Teilen digital und wird das in den kommenden Jahren noch viel mehr werden. Für den Alltag bei der BERGISCHEN liegen die Vorteile auf der Hand: Prozesse laufen beeindruckend schnell ab, Verwaltung wird vereinfacht, Kosten sinken und nicht zuletzt sind da noch die positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Trotz dieser offensichtlichen Vorteile ist es wichtig anzuerkennen, dass die digitale Welt auch ihre Herausforderungen mit sich bringt.

Eins der Sicherheitsnetze: unser analoger Plan B

Zu Beginn des vergangenen Jahres gab es einen Cyberangriff auf den IT-Dienstleister BIT-MARCK, der erhebliche Sicherheitslücken bei

einigen gesetzlichen Krankenkassen offenbarte. Dank unserer hohen Sicherheitsstandards blieben wir jedoch verschont. Denn wir investieren kontinuierlich in modernste Sicherheitstechnologien und schulen unsere Mitarbeitenden in regelmäßigen Abständen, um die Sozialdaten unserer Versicherten zu schützen. Für mögliche Cyberangriffe, Brände, Stromausfälle oder unvorhersehbare Naturereignisse verfügt die BERGISCHEN über einen analogen Notfallplan, der sicherstellt, dass das Tagesgeschäft unter allen Umständen weiterläuft. Dazu gehören unter anderem die Isolierung betroffener Systeme, die Einleitung von Gegenmaßnahmen, Evakuierungsverfahren, die Sicherung physischer Dokumente und ein umfassendes Kommunikationskonzept. (mg)

Im Metaverse der Medizin

SCHWERPUNKT

„Metaverse? Meta-was?“ titelte die Bayerische Ärztezeitung und spricht damit sicher vielen aus der Seele. Metaverse oder zu Deutsch Metaversum: Betrifft mich das, und was ist das überhaupt? Und was hat es mit dem brandneuen HealthCare-Award der BERGISCHEN zu tun?

Universum war gestern. Heute sucht man das Potenzial verschiedener Welten zu vereinen. Am besten so spielerisch, wie der Magier Dr. Strange die vielen Universen im Marvel-Kino-Epos „Multiverse of Madness“ handled. Oder halt rein technisch. Denn um es mit Arthur C. Clarke auszudrücken: „Jede hinreichend fortschrittliche Technologie ist von Magie nicht zu unterscheiden.“

Das Meta- ist zum Glück nicht so unübersichtlich wie das Multiversum. „Meta“ ist ganz klassisch Griechisch für „zwischen“ oder „jenseits“ – und das Metaversum keineswegs eine Erfindung des Herrn Zuckerberg. Während das Multiversum die Vorstellung verschiedener paralleler Realitäten darstellt, zwischen denen man optimalerweise auf Knopfdruck hin und her springt – magische Fähigkeiten wie die des schönen Helden Stephen Strange vorausgesetzt –, ist das Metaverse geprägt durch die Verbindung separater Sphären. Diese Verbindung sucht auch die Welt der Medizin. Wenn also klassische Medizin, die Technologien virtueller und erweiterter Realität (VR, AR), Elemente aus dem Gaming, Spieltrieb und Innovationsgeist aufeinandertreffen, ist die Bühne frei für eine Welt völlig neuer bahnbrechender Möglichkeiten. Da entsteht etwas ganz

Neues: pure Magie eben. Ein Universum von Möglichkeiten. Mit dem Potenzial für uns, auf neue Weise zu helfen und zu heilen.

Wie kann das aussehen? Mediziner machen sich die neue Technik zunutze, indem sie OP-Techniken in virtueller Umgebung trainieren. Künstliche Intelligenz (KI) schafft Quantensprünge in der Früherkennung von Hautkrebs, kann das Parkinson-Risiko anhand von Netzhautscans bestimmen oder bei Magersucht den Therapieverlauf vorhersehen. Ein KI-gestützter digitaler Gesundheitscoach gibt im Büro oder Homeoffice Feedback zur Sitzhaltung und Ergonomie. Schmerzpatienten können in eine virtuelle Realität eintauchen, in der sie ihren Körper als gesund einsetzen und wahrnehmen, wodurch die reale Schmerzwahrnehmung abnimmt. Altersmediziner wollen mit gezielter Anwendung KI-gestützter Beobachtung ihrer Patienten deren Sterberate senken.

Vielversprechende Möglichkeiten – das heißt für uns bei der BERGISCHEN: höchste Aufmerksamkeitsstufe! Innovationen halten wir immer genau im Blick. Für innovative Konzepte ist bei der BERGISCHEN das Team Fortschritt zuständig. Auch und ganz besonders in Person von Luca Armbrüster (26), dem Digitalen Botschafter der BERGISCHEN KRANKENKASSE.



Die Informatikerin Nadia El Jirari arbeitet seit 18 Jahren bei der BERGISCHEN im Team Fortschritt.



KI kann Probleme mit Schnittstellen lösen

Den technischen Fortschritt im Blick hat auch Lucas Kollegin Nadia El Jirari. „Alles, was technisch mit Neuerungen zu tun hat, ist interessant. Ich finde super spannend, wie das in der Zukunft aussehen kann“, meint die IT-lerin und konkretisiert, KI werde immer mehr Raum einnehmen. Die Künstliche Intelligenz könne zum Beispiel helfen, bei der Verarbeitung von Daten Schnittstellen zwischen verschiedenen Softwares zu überbrücken. Ein besonderes Augenmerk hat sie auf Blockchain-Technologien, in denen sie großes Potenzial für den schnellen und sicheren Austausch von Gesundheitsdaten sieht.

Nadia betreut im Team Fortschritt all die speziellen Programme und deren Erweiterungen, mit denen die Fachbereiche der BERGISCHEN arbeiten: 21c, Germa und Co. Die 46-Jährige hat fast immer ein Lächeln im Gesicht, ein lebendiges Glitzern in den Augen. Als die Informatikerin vor 18 Jahren bei der BERGISCHEN anfang, war ihr klar: IT, das bedeutet ständigen Wandel. „Den Prozess der Digitalisierung aktiv miterleben hat, mich geprägt und mit der BERGISCHEN wachsen lassen“, resümiert sie.

Mit reichlich Pioniergeist ausgestattet, ist sie offen für das, was die Zukunft bringt. „Bei den kommenden Generationen könnte virtuelle Realität eine große Rolle spielen“, vermutet Nadia und freut sich auf neue kreative Aufgaben: „Wir bekämen neue Möglichkeiten in der Ausbildung, in Schulungen oder sogar in der Kundenberatung.“ Sicher ist sie in einem Punkt: „Die Technologie der Zukunft wird komplett anders als das, was wir jetzt kennen.“

Flurgespräche mit dem Roboter

Beim Titelshooting erleben Nadia und ihr Kollege Luca im Hause der zgoll: GmbH, wie künftig die Arbeitswelt in einer Mixed Reality aussehen könnte: Flächige Touchscreens umgeben einen großen Konferenztisch, ein virtuell erweiterter Tisch im Meetingraum bietet Sitzplätze für per Video zugeschaltete Kollegen, Systeme aus Apps, Kameras und Sensoren regeln die Belegung von Arbeitsplätzen. Ein Roboter fährt scheinbar selbstständig durch die Räume. Firmenchef Michael Zgoll spricht das Gerät mit einem Frauennamen an, und als es ins Zimmer fährt, sehen wir im Kopf des Roboters einen Bildschirm mit dem Livebild einer Mitarbeiterin von Zgoll. Sie kommuniziert auf diese Weise aus dem Homeoffice mit den anderen im Team: Ferngesteuert dirigiert sie den Roboter zu einem Schreibtisch oder in einen Konferenzraum und kann so die Kollegen ansprechen, als stünde sie selbst neben ihnen. Der Collaboration Specialist Zgoll erklärt: „Überall da, wo Menschen sich live oder per Video treffen, unterstützen wir den Arbeitsalltag mit Technologien. Die Frage lautet heute oft, wie man das Büro wieder zum Mittelpunkt der Arbeit machen kann. Mixed Reality hat da aus meiner Sicht das Zeug zum Gamechanger.“ Noch mehr Potenzial habe langfristig das Spatial Computing, das zum Beispiel mit den neuen Apple Vision Pros möglich sei, prophezeit Zgoll. Was Spatial Computing ist, umreißt er so knapp wie begeistert: „In Zukunft siehst du deine Inhalte nicht mehr auf dem Laptop, sondern breitest sie frei im Raum aus. Du hast diese Grenzen nicht mehr!“

Die eigentliche grenzenlose Freiheit findet der 46-jährige Familienvater allerdings auf dem Rennrad. Durch Zufall fand er vor drei Jahren zum Radsport: „Ich war zu meiner regelmäßigen Vorsorge beim Kardiologen und habe ein Belastungs-EKG gemacht. Meine Werte beim Fahrradfahren waren super. Nachmittags habe ich mich mit einem Bekannten getroffen, der Rennrad fährt, und ihm davon erzählt. Also hat er mich mal mitgenommen, und das war gigantisch gut. Das Rennrad setzt jedes bisschen Energie, das du reinsteckst, wie vermehrt um. Was für eine Befreiung!“



Michael Zgoll, Firmenchef der zgoll: GmbH und passionierter Radsportfan

Am 23. Mai ist Zgolls Firmensitz in Korschenbroich Austragungsort der Schlussetappe „Rund um den Blecherhof“ des virtuellen Radrennens Zwift Race. Dann jagen rund sechzig Rennradler auf ihren Smarttrainern im großen Zelt auf dem Gelände durch die virtuelle Rennlandschaft, sechzig weitere sind per Videokonferenz dabei. Videoscreens zeigen die Teilnehmer live und ihre Avatare auf der virtuellen Strecke. Anmeldung über event@zgoll.eu (ck)

In einem ausführlichen Interview haben wir mit Michael Zgoll darüber gesprochen, was den Unterschied zwischen Smart Racing und Rennradfahren auf der Straße ausmacht. Du findest es auf

bergische-krankenkasse.de/zgoll

Alle Infos zum HealthCare-Award und zur Bewerbung findest du auf bergische-krankenkasse.de/award



Luca Armbrüster, Digitaler Botschafter der BERGISCHEN

Einzigartig: der HealthCare-Award der BERGISCHEN

Luca hat den HealthCare-Award mit entwickelt, den die BERGISCHEN in diesem Jahr zum ersten Mal auslobt. Der Award ist eine Ausschreibung für Start-ups und Unternehmen mit innovativen Technologien der digitalen Gesundheit, auch E-Health oder Digital Health genannt. „Wir suchen Unternehmen, die digitale Lösungen entwickelt haben. Dem Gewinner bieten wir einen Versorgungsvertrag an und ermöglichen ihm damit einen Zugang zum Gesundheitsmarkt“, erklärt der smarte Public-Health-Student die Kernidee.

Der Nutzen für die Versicherten liegt für Luca auf der Hand: „Mit den neuen digitalen Lösungen und Anwendungen verbessern wir die medizinische Versorgung unserer Kunden.“ Wichtig ist ihm aber auch die Fortentwicklung der BERGISCHEN selbst. „Wir möchten uns als Top-Performer im Digitalisierungsbereich positionieren und als innovations- und technologieoffene Krankenkasse profilieren.“ Die Bewerbungsphase für den HealthCare-Award läuft bis zum 31. Juli 2024. Die besten fünf Bewerber dürfen sich und ihre Idee im September bei einer Pitch-Präsentation im ECHO by BERGISCHEN vorstellen. Dann wird nach festen Kriterien und mit Unterstützung eines externen Beirats der Gewinner ermittelt. Beim „berg-pitch“ im Oktober, dem größten Start-up-Event im Bergischen Land, wird die BERGISCHEN das Ergebnis öffentlich bekanntgeben.





GAMING MEIN TOR ZUR WELT

Dennis Winkens (36) – auch bekannt als Wheely – ist seit einem Unfall gelähmt. Redakteurin Lilian Muscutt hat er erzählt, warum Gaming nicht Einsamkeit bedeuten muss und wie wichtig ihm Humor ist.

Hi, ich bin leidenschaftlicher Zocker. Beim Gaming nutze ich einen Mundjoystick als Hilfsmittel. Der ist gleichzeitig Controller und Maus, und durch geschicktes Pusten und Saugen kann ich damit meine digitalen Geräte bedienen. Als Kind hatte ich ein – wie man sagt – „normales“ Leben. Schon als kleiner Junge betrieb ich viel Sport. Außerdem zockte ich schon damals für mein Leben gern. Im Alter von 17 Jahren hatte ich einen Mountainbike-Unfall, der mein Leben veränderte. Quasi von 100 auf 0, innerhalb eines Wimpernschlags. Ich wurde vom Mountainbiker zum Tetraplegiker: querschnittsgelähmt.

Das war keine einfache Zeit. Aber es ist nicht meine Art, zu klagen. Inzwischen arbeite ich als Online-Redakteur und Produktspezialist in der Hilfsmittel-Branche. Mein Humor hilft mir klarzukommen. Ich setze gerne meine Lebenserfahrungen und Fähigkeiten ein, auch für andere Menschen. Das negative Bild, das von Leuten, die gern zocken, in der Öffentlichkeit verbreitet wird, stört mich sehr. Ich bin alles andere als so-

zial isoliert. Computer und Gaming sind ein Tor zur Welt. Mir ermöglichen sie den zwischenmenschlichen Kontakt. Ich habe über meinen Beruf und in der Gaming-Community Menschen kennengelernt, die mein Leben bereichern. Viele Freundschaften sind so entstanden.

Ich möchte helfen, wo ich kann. Zum Beispiel bin ich als Botschafter für „Gaming ohne Grenzen“ (Level Up) auf Veranstaltungen unterwegs. Ich betreibe eine Website rund ums Gaming. Die räumt mit Vorurteilen auf und bietet Menschen mit Einschränkungen Hilfestellungen. Schau gern mal vorbei unter wheelyworld.de. (lm)

Die BERGISCHE macht sich für Gaming und Inklusion stark. Als starke Partnerin des eSport-Bund Deutschland e. V. (ESBD) unterstützt sie Vereine beim Aufbau von eSports-Abteilungen. Kontakt: Lukas Richter, esports@bergische-krankenkasse.de

#SOCIAL MEDIA

BERGISCHE KRANKENKASSE & eSports – Gesundheit im Fokus, Gaming im Rampenlicht

DÜRFEN WIR VORSTELLEN:
UNSER ESPORTS-ACCOUNT
AUF INSTAGRAM @BKK.ESPORTS



Auf Instagram halten wir für euch einen eSports-Account bereit, der speziell für Gamer ausgelegt ist. Der Fokus liegt auf präventiven Mitteln, die es eSports-Athleten ermöglichen, ihre Leidenschaft gesund zu genießen. Die BERGISCHE KRANKENKASSE engagiert sich seit 2020 im eSports und Gaming, um Spieler und ihre Eltern über Gesundheitsthemen aufzuklären.

Welche konkreten Themen erwarten dich?

- Praxisnahe Gesundheitstipps für deine Gaming-Session
- Ernährungsratschläge, die deine Energie maximieren
- Bewegungsübungen für mehr Ausgeglichenheit
- Tipps zur mentalen Stärke und Stressbewältigung
- Regenerationsstrategien für einen erholsamen Schlaf

Mit alledem wollen wir dich dabei unterstützen, gesund und fit zu bleiben, während du deine Gaming-Leidenschaft auslebst. Und unser Account ist nicht nur Gesundheitsratgeber. Wir gewähren exklusive Einblicke in die Welt der Gaming-Profis, beispielweise mit unserem Gesundheitspartner Bayer04 eSports, präsentieren Interviews mit eSports-Größen und bieten spannende Hintergrundberichte von Turnieren. (mk)

Neugierig geworden? Dann schau doch mal bei uns vorbei!

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



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



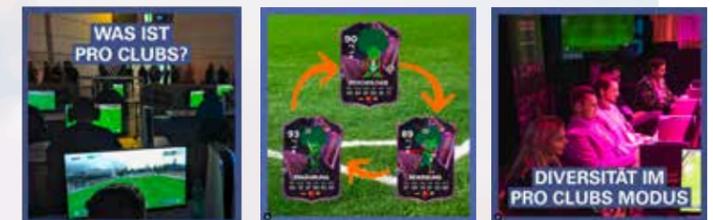
[bergische-krankenkasse.de/
instagram](https://www.instagram.com/bergische-krankenkasse.de/)



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



[bergische-krankenkasse.de/
linkedin](https://www.linkedin.com/company/bergische-krankenkasse.de/)





Unser **BERGISCHES** Qualitätsversprechen

Immer für dich und deine Gesundheit im Einsatz: Die Menschen hinter dem Hörer und den Bildschirmen in der Kundenberatung.



Was unterscheidet die BERGISCHE von anderen Krankenkassen? Ist es unser Bonusprogramm, das mit starken Extraleistungen von bis zu 1.500 € als bestes Bonusprogramm Deutschlands ausgezeichnet wurde? Ja, definitiv! Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Es geht um mehr. Es geht um unser Qualitätsversprechen, das wir euch als unseren Kundinnen und Kunden geben.



Ein Leitmotiv bei uns ist, keine Abstriche zu machen, wo andere schnell den Rotstift ansetzen – sei es bei Extraleistungen oder bei der Qualität des Services. Das bedeutet: Wir sparen nicht an der Gesundheit unserer Versicherten und versuchen jederzeit den bestmöglichen Service zu bieten. Letzteren schätzen unsere Versicherten ganz besonders: Den Service der BERGISCHEN benoteten sie bei der letzten TÜV-Umfrage mit der Note „SEHR GUT“. Eine Auszeichnung, die uns mit großem Stolz erfüllt und bestätigt, dass unser Service überzeugen und sich von anderen Krankenkassen abheben kann.

Auf allen Wegen schnell erreichbar

Zeit ist Lebensqualität. Aus diesem Grund schätzen unsere Versicherten den schnellen und direkten Draht zu unseren Mitarbeitenden aus dem Telefonteam. Sie setzen alles daran, deinen Anruf so schnell wie möglich entgegenzunehmen. Im Durchschnitt dauert dies nicht einmal 60 Sekunden – ohne dass du zunächst einer computergenerierten Stimme dein Anliegen schildern oder irgendwelche Tasteneingaben tätigen müsstest. Lange Wartezeiten und eine unpersönliche Callcenter-Atmosphäre gibt es bei der BERGISCHEN einfach nicht. Sobald wir den Anruf entgegennehmen, sprichst du direkt mit unserem qualifizierten Fachpersonal, welches dir mit Sachverstand und Einfühlungsvermögen kompetent und zügig weiterhilft. Du möchtest zu einer ganz bestimmten Uhrzeit mit uns sprechen? Dann hast du die Möglichkeit, einen Rückruf-Termin mit uns zu vereinbaren. Auch per E-Mail erhältst du schnellstmöglich innerhalb von maximal 24 Stunden eine fundierte Antwort auf deine Anfrage.

→ **Telefonische Erreichbarkeit in unter 60 Sekunden**

Persönlich vor Ort

Die Verbundenheit mit unseren Versicherten geht weit über die schnelle Erreichbarkeit hinaus. Mal eben etwas abgeben oder die Gelegenheit nutzen, um mit uns persönlich vor Ort zu sprechen? Das kannst du jederzeit in unseren Kundenzentren in Solingen, Wuppertal, Köln, Leverkusen und Duisburg. In Zeiten, in denen viele Krankenkassen ihre Filialen schließen, sind wir als regionale Krankenkasse vor Ort in unserem Kerngebiet präsent. Die persönliche Beratung in unseren Kundenzentren ist unersetzlich, wenn es um individuelle Gesundheitsanliegen geht. Im Gegensatz zu telefonischen Gesprächen oder digitalen Anwendungen schafft der direkte Kontakt mit unseren Kundenberaterinnen und Kundenberatern vor Ort eine wichtige Brücke des Vertrauens für individuelle Situationen.

→ **Kundennähe vor Ort auch in Zeiten der Digitalisierung**

Sozialer Dienst

In bestimmten Situationen kann es hilfreich sein, Kontakt zu unserem Sozialen Dienst aufzunehmen – ein besonderer Service, der in der Welt der gesetzlichen Krankenversicherung nur selten in dieser Form zu finden ist. Ohne zusätzliche Kosten oder Aufwand berät dich unsere Diplom-Sozialpädagogin, wann immer du Hilfe nötig hast. Sie unterstützt dich in herausfordernden Zeiten und kann weitere Hilfsangebote für dich einholen – unabhängig davon, ob es sich um finanzielle, gesundheitliche oder persönliche Herausforderungen handelt. **(mg)**

→ **Hilfestellung in schwierigen Situationen: der Soziale Dienst der BERGISCHEN**



Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge



TOP-SERVICE – ANALOG & DIGITAL

**SCHNELL, KOMPETENT & FREUNDLICH.
DU ERREICHST UNS IN NUR 60 SEKUNDEN!**

bergische-krankenkasse.de/empfehlen

Keine Sorge, unser Roboter-JAlme will nur spielen. Die schnelle und kompetente Fachberatung erledigen nach wie vor die freundlichen Experten der BERGISCHEN. Hier Luca Ambrüster aus dem Kundentore-ECHO.