

# BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 2. Quartal 2024/Ausgabe 96



SCHWERPUNKT

# Die Zukunft gehört dir

GEN Z: FAUL ODER GENIAL?

Sie haben ihr Ziel fest vor  
Augen: Justus, Jessica und  
Ronja surfen ihre Welle

**An der Spitze**

Unser Partner Bayer 04  
Seite 6

**Am Grill**

Fleisch oder Veggie?  
Seite 10

**Am Start**

15 Jahre: deine Rechte  
Seite 13

# INHALT



**14**  
Die Zukunft gehört dir  
Ronja, Justus und Jessica wissen  
genau, was sie wollen.



**5**

**Herzstück**  
(Roman-)Autorin Lilian Muscutt  
spricht über Motivation



**20**

**Kinderseite**  
Oli around the world

## Seite 6

**Was ist eigentlich ...**  
... das Besondere an unserer  
Partnerschaft mit Meister B04?

## Seite 7

**Gefragt**  
Junge Führungskräfte

## Seite 8

**Starkmacher**  
RTV-Olympionike  
Shamil Borchashvili

## Seite 10

**Aufgetischt**  
Harmonie am Grill

## Seite 12

**Trainiert**  
Leistung und Freundschaft

## Seite 13

**www – was wird wichtig?**  
15 Jahre: deine Rechte

## Seite 14

**Die Zukunft gehört dir**  
Die Generation Z hat einen  
denkbar schlechten Ruf.  
Zu Recht?

## Seite 18

**eSports**  
eSports im Studium

## Seite 19

**Social Media**  
Die Inspirationsquelle der Gen Z

## Seite 22

**Rätsel**  
Quiz: Gen-Z-Mythen

## Seite 23

**Was kommt?**  
Sport im Park auch in Remscheid

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe der „BERGISCHE informiert“ lassen wir junge Menschen zu Wort kommen. Junge Leute, die für ihre Sache brennen, erlebe ich hier bei uns in der Kasse jeden Tag. Die etwas zu sagen haben und sich auch dafür einsetzen, dass sie gehört werden – allen schlechten Nachrichten zum Trotz! „Die Zukunft gehört dir“: Das ist Versprechen und Herausforderung zugleich. Für uns und die jungen Menschen.

Vier junge Azubis sind voriges Jahr bei uns ins erste Lehrjahr gestartet. Ganz schön viele für einen Betrieb von unserer Größe! Damit stellen wir uns bewusst gegen den Trend bei anderen Kassen, die gar nicht mehr ausbilden. Drei unserer Youngsters machen die Ausbildung zu Sozialversicherungsfachangestellten (Sofa), eine die zur Kauffrau im Gesundheitswesen. Für diesen Sommer haben wir uns die Zulassung erarbeitet, erstmalig auch die Ausbildung zum Systeminformatiker anzubieten. Zusätzlich bereichern eine ganze Reihe dualer Studierender und Werkstudenten unsere Teams. Wir setzen voll auf eigenen Nachwuchs. Statt über Fachkräftemangel zu jammern, schaffe ich lieber Rahmenbedingungen und gestalte aktiv die Zukunft der BERGISCHEN.

Warum mache ich das so? Ein ehemaliger Chef von mir hat, wenn ich mit neuen großen Ideen kam, immer gesagt: „Sabine, das kannst du alles machen, wenn ich in Rente bin.“ Das ist ein Satz, der Stillstand verursacht. Auch ich finde es durchaus herausfordernd, mich den Themen der jungen Mitarbeitenden zu stellen. Manchmal denke ich, das ist nicht mehr meine Welt, das ist mir zu kompliziert – oder vielleicht sogar zu einfach. Doch dann höre ich zu und bekomme ein Gefühl dafür, warum dieses Thema diesem jungen Menschen wichtig ist. Manches mag nicht realistisch sein. Dann ist es mein Job, zu sortieren und Prioritäten zu setzen. Das Wichtigste ist aber, dass man immer aufgeschlossen bleibt. Das gilt für beide Seiten, denn auch die Jungen profitieren von unserer Erfahrung: Die Mischung macht's. So eröffnen sich immer neue Zukunftschancen.

Die Zukunft gehört dir. Lass uns zusammen die Herausforderung annehmen.

Eure Sabine Stamm  
Vorständin



Sabine Stamm schätzt den Austausch mit jungen Teammitgliedern wie Azubi Deniz, Werkstudentin Marianthi, der dualen Studentin Sarah und Praktikantin Lena (von links).

ZAHL DES MONATS



**18,78**  
**weniger**  
**Energie-**  
**verbrauch**

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen – und ist bei der BERGISCHEN gelebte Praxis. Ein Beispiel gefällt? Im Vergleich von der vorletzten zur letzten Abrechnungsperiode haben wir in unserer Hauptverwaltung satte 18,78 Prozent weniger Energie aus externen Quellen bezogen. In diese Zahl fließen unter anderem der Stromverbrauch und Heizkosten ein. Reicht uns das? Natürlich nicht: Wir überprüfen auch weiterhin alle Prozesse, Standorte und Ressourcen auf Einsparpotenzial. Weil wir uns unserer nachhaltigen Verantwortung bewusst sind.

## BEKENN FARBE MIT DEINER EGK

### Dein Verein, deine elektronische Gesundheitskarte (eGK):

Fans unserer Gesundheitspartner Bayer 04 Leverkusen, Kölner Haie und Wuppertaler Sportverein (WSV) können bei der BERGISCHEN ihre Vereinsliebe auch mit ihrer Gesundheitskarte zeigen! Hol dir die eGK im Vereinslook des Deutschen Meisters B04, des Kölner Eishockeyklubs oder der Wuppertaler Lokalhelden. Nenn uns einfach deinen Wunschverein – zum Beispiel über die BERGISCHE-App.



## DEIN DIGITALES POSTFACH:

### JETZT LIVE IN DER SERVICE-APP

Unsere Service-App bietet dir viele praktische Funktionen. Mit Abstand das praktischste Feature ist dein digitales Nachrichtenpostfach: Hier findet ab sofort jeder den schnellen, sicheren und direkten Austausch mit unserem Service-Team. So sparst du dir komplett langsame und teure Briefpost und hast alle Nachrichten an einem Ort.

Du hast die App noch nicht installiert? Sie bietet dir jede Menge Vorteile, unter anderem ganz einfache Formulare für alle Anträge. Alle Infos plus Download-Links für Android und Apple auf [bergische-krankenkasse.de/app](https://bergische-krankenkasse.de/app)



Marianthi interviewte Lilian am Wipperkotten, einer der letzten aktiven mit Wasserkraft betriebenen Schleiferwerkstätten Deutschlands. In einer solchen spielt der Roman „Wupperschatten“. Der Förderverein Schleiferei Wipperkotten unterstützte Lilian bei ihren Recherchen.

# NERVENKITZEL UND EIN LANGER ATEM

„BERGISCHE informiert“-Redakteurin Lilian Muscutt (46) hat eine hochexplosive Leidenschaft: Neben ihrem Job bei der BERGISCHEN schreibt sie Krimis. Die Solinger Sonder-Edition ihres letzten Buchs, des Romans „Wupperschatten“ mit Schauplätzen im Bergischen Land, war im Nullkommanix ausverkauft. Marianthi Tsiamita, 19, die bei der BERGISCHEN jobbt, möchte selbst Onlinejournalistin werden. Sie hat sich ein paar Tipps geholt.

Große Projekte schüchtern mich ein. Kollegin Lilian Muscutt hat damit kein Problem, vielleicht kann sie mir helfen? Die Solinger Schriftstellerin schreibt seit 2009 Bücher und hat bereits ein Urban-Fantasy-Buch und zwei Krimis veröffentlicht. An ihrem zuletzt erschienenen Krimi „Wupperschatten“ schrieb sie ganze vier Jahre. Vier Jahre! Und zwar nicht vier Jahre „hier und da mal ein bisschen schreiben“, sondern vier intensive Jahre am Stück. Ich bin geschockt. Nie würde ich mich trauen, so ein Projekt anzufangen, wenn ich wüsste, dass es ein so langer Weg bis zum Endprodukt ist. Lilian wusste das, denn an ihren vorherigen Büchern saß sie bis zu drei Jahre. Wie findet sie trotzdem immer die Motivation, sich an etwas Neues dranzusetzen? „Ich muss mir eher die Frage stellen, wie ich mich ausbremse“ – mit dieser Antwort überrascht mich Lily total. „Ich habe

einen so starken Antrieb und nutze das Schreiben als Ventil, um Ideen loszuwerden“, sagt sie. Da wiederum kann ich mich hineinversetzen. Die meiste Motivation habe ich, wenn ich über etwas schreibe, was mich bewegt. Dann kann ich gar nicht abwarten, mehr darüber herauszufinden. Die Schwierigkeiten kommen im Laufe des Prozesses, sagt Lilian: „Es wird immer komplizierter und aufwendiger mit der Dauer, weil sich der Blick und die Recherchen intensivieren. Aber die Freude ist trotzdem irgendwie immer da.“ Das Wort „Freude“ fällt in unserem Gespräch sehr oft. Für Lily ist Freude das Hauptmotiv der Selbstmotivation und somit ein Muss. Um sich die Freude auch im langen Prozess des Projekts zu bewahren, hat sie einige Tipps. „Ich glaube an die Kraft der Wörter. Motivation von außen führt zur Selbstmotivation. Ich hole mir Feedback, sammle Informationen und tausche mich aus.“

Außerdem helfen ihr Routinen dabei, motiviert zu bleiben. Und wenn die Motivation doch einmal im Keller ist? Dann fragt sich Lilian: „Warum mache ich das eigentlich?“ So erinnert sie sich selbst daran, dass sie mit der Welt teilen möchte, wofür sie brennt. (mt)



„Wupperschatten“ ist als Taschenbuch und E-Book im Buchhandel erhältlich. Termine für Lesungen und weitere Infos über Lilians Bücher auf [wupperbuecher.de](http://wupperbuecher.de)

Offizieller  
Gesundheitspartner



WAS IST EIGENTLICH ...

# Meisterhaft

## ... DAS BESONDERE AN UNSERER GESUNDHEITSPARTNERSCHAFT MIT BAYER 04 LEVERKUSEN?

Bayer 04 Leverkusen ist für die BERGISCHE ein echter Herzenspartner. Warum? Weil der Verein und die Kasse viel gemeinsam haben: die Liebe zur Familie. Die bodenständige Einstellung. Dass man sich nicht unterkriegen lässt und zuversichtlich nach vorne drängt, um seine Ziele zu erreichen. Egal, was passiert.

Wie Pech und Schwefel klebte es an Bayer 04 Leverkusen: das Image des ewig Zweiten. „Vizekusen“ nannte man die Werkself. Bis ins Finale kämpften sie sich – und verloren es dann leider viel zu oft. Bis 2024. Da legte Bayer 04 eine sagenhafte Serie vor: Vom Saisonbeginn im Sommer 2023 an nahm die Mannschaft in jedem einzelnen Spiel den Sieg oder ein Unentschieden mit. Und am Sonntag, den 14. April, als die Sonne über der BayArena strahlte und das ganze Rhein- und Bergische Land – einschließlich einer Abordnung der BERGISCHEN samt Maskottchen – in das Stadion an der Dhünn pilgerte, da machte das Team von Trainer Xabi Alonso den Traum wahr: die erste Deutsche Meisterschaft für Bayer 04 Leverkusen! An diesem 29. Spieltag sicherten sie sich lange vor Saisonende die Meisterschale. Und zwar nicht irgendwie, sondern mit einem fulminanten 5:0-Sieg gegen Werder Bremen. „An dem Tag hat einfach alles gepasst“, erzählen BERGISCHE-Vorstände Sabine Stamm und Frank Goworek bewegt, die live im Stadion mitgefiebert hatten (Foto rechts). „Die Mitbewerber um die Meisterschaft, Bayern und Stuttgart, haben ihre Spiele tags zuvor zwar gewonnen, aber Bayer hat es aus eigener Kraft geschafft. Der Sturm auf den Rasen war ein besonderes Highlight. Wir als Gesundheitspartner begleiten

Leverkusen schon seit Jahren, und Bayer Leverkusen begleitet uns. Es freut uns ungemein für den Verein und ist eine Wohltat für die Stadt Leverkusen.“

Besonderes Glück hatten der Fußballnachwuchs des TSV Aufderhöhe Solingen und die U13 von Hertha Bonn. Die beiden Mannschaften hatten sich genau für diesen Tag für das Inklusionsspecial von „Werkself hautnah gesund erleben“ qualifiziert und erlebten im Anschluss live im Stadion das entscheidende Heimspiel. „Werkself hautnah gesund erleben“ ist eines der sozialen Projekte, die die BERGISCHE und Bayer 04 Leverkusen gemeinsam umsetzen. In Mitmachworkshops und einer abschließenden Familienolympiade wird Nachwuchskickern Teamfähigkeit und richtige Ernährung nahegebracht. Für Schulklassen bieten die beiden Kooperationspartner die „Bayer 04 Lernkurve“ an, deren Inhalte unter anderem Werkzeuge gegen Mobbing und ein gesunder Umgang mit Medien sind.

Sich nicht unterkriegen lassen und am Ende triumphieren: Lokalmatador Bayer 04 Leverkusen hat gezeigt, wie Siegen geht. Sogar das Double mit dem DFB-Pokalsieg nahmen sie in der Saison noch mit. Ein tolles Vorbild für den Nachwuchs, den der B04 und die BERGISCHE bei ihrer Kooperation besonders im Blick haben. (ck)



GEFRAGT



**Kim und Marvin,**

## *wie führt man als junger Mensch ein Team?*

Junge Menschen verändern die Arbeitswelt. Das gilt ganz besonders für Führungskräfte. „Führen ist keine Frage des Alters, sondern der Einstellung“: Teamleiterin Kim Armbrüster und ihr Kollege Marvin Blume wissen, wovon sie sprechen.

**M**arvin Blume (24) ist stellvertretender Teamleiter für das Kundenzentrum Solingen. Mit 23 Jahren wurde er angefragt, ob er die Stelle übernehmen wolle. Warum? „Das habe ich nie hinterfragt“, gibt Marvin zu. „Vermutlich hat es damit zu tun, dass ich neben der Arbeit Personalmanagement studiere und mein Wissen daraus anwenden kann. Aber ich war auch immer sehr gewissenhaft in meinen Aufgaben und habe Verbesserungsvorschläge gemacht.“ Er ist ein echtes BERGISCHES Gewächs, machte hier nach dem Abitur seine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (Sofa) und schloss mit Auszeichnung ab.

„Ich bin der Jüngste im Team“, sagt er und hat kein Problem damit, Verantwortung für die anderen zu übernehmen: „Zu Anfang war es ungewohnt, Vorgaben zu machen. Aber man wächst da schnell rein.“ Für sein Alter rechtfertigen muss er sich nicht. „In den Teamrunden tauschen wir uns offen aus. Da werden von beiden Seiten Argumente gebracht, warum etwas funktionieren kann oder nicht. Und dann muss man abwägen.“

Dass Marvin selbstbewusst in Diskussionen hineingeht, liegt unter anderem an Kollegin Kim Armbrüster. Und dass Kim sich mit ihren 34 Jahren nicht als junge Führungskraft sieht, liegt auch an Marvin. „Ich habe ihn schon gecoacht, als ich 2021 bei der BERGISCHEN anfang“, erzählt die Wirtschaftspsychologin Kim. „Damals habe ich ein Kommunikationskonzept für die Azubis entwickelt. Wie kriege ich einen jungen Menschen da hin, dass er vor Publikum stark kommuniziert und trotzdem locker bleibt? Diese Frage hat für mich viel mit Personalentwicklung zu tun.“ Nun leitet sie selbst seit Anfang 2024 das Team Versicherung. Unter den Führungskräften der BERGISCHEN verortet sie sich alterstechnisch im Mittelfeld. Die selbstbewusste junge Frau ist überzeugt: „Führung ist keine Frage des Alters, sondern eine Charakterfrage. Sie ist kein starres Konstrukt, sondern immer situativ und individuell.“ Davon lässt Kim sich leiten – und fährt damit bisher gut. (ck)



Die BERGISCHEN als Arbeitgeber: Find uns auf [bergische-krankenkasse.de/karriere](https://bergische-krankenkasse.de/karriere)

# VOM FLÜCHTLINGSKIND

# ZUM JUDO-CHAMPION

Shamil Borchashvili floh als Zehnjähriger mit seiner Familie vor dem Krieg in Tschetschenien nach Österreich und hat schon öfters im Leben hart kämpfen müssen. Heute ist er 29, angesehener Judo-Kämpfer beim Remscheider Turnverein (RTV) und krönt seine Profikarriere mit einer Teilnahme an den Olympischen Spielen. Im Interview mit Janina Dönninghaus und Marianthi Tsiamita erzählt er von seinem Weg von ganz unten nach ganz oben.

**Shamil, wie hat deine Kindheit, vor allem das einschneidende Erlebnis der Flucht, deine persönliche und sportliche Entwicklung geprägt?**

**Shamil Borchashvili:** Nach unserer Flucht kam ich ohne Deutschkenntnisse in die vierte Klasse. Meine Klassenkameraden und Lehrer haben mich sofort gut aufgenommen und integriert, wofür ich ihnen in dieser harten Zeit echt dankbar war. Um uns schneller zu integrieren und unsere Sprachkenntnisse zu verbessern, meldeten unsere Eltern meinen Bruder Wachid und mich in einem Judo-Verein an.

**Als Judoka kämpfst du heute in der 1. Bundesliga, trittst erfolgreich bei Europa- und Weltmeisterschaften an und wirst diesen Sommer in Paris zum zweiten Mal bei den Olympischen Spielen starten.**

Mein Trainer sagte damals schon zu mir: „Shamil, wenn du jetzt schon die Profis schlägst, was passiert, wenn du erst richtig anfängst zu trainieren?“ Eigentlich wollte ich im Business erfolgreich sein, doch das



Als Kind aus dem Krieg geflohen, hatte Shamil Borchashvili (rechts) es im Leben nicht leicht. Heute tritt der Profi-Judoka für den RTV bei Olympia an.

Leben hatte andere Pläne für mich. Und so entschied ich mich 2018 nach meiner erfolgreich abgeschlossenen Ingenieur-Ausbildung, den Fokus voll auf Judo zu legen.

#### **Inwiefern hat Judo deine Persönlichkeit beeinflusst?**

Es hat mich gelehrt, standhaft zu bleiben und aus Fehlern zu lernen. Diese Lektionen wende ich auch im Privatleben an. Ich finde meine eigene Inspiration und gehe meinen Weg unabhängig. Außerdem habe ich viele Bücher über Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe gelesen. Angst habe ich nicht, was soll schon passieren? Durch meine Kindheit und den Krieg bin ich geprägt und weiß, dass meine Familie und ich alles schaffen können.

#### **Wie bereitest du dich auf große Wettkämpfe vor?**

Die Vorbereitung ist intensiv. Mein Bruder und ich trainieren zwei Mal täglich und halten einen strikten Ernährungsplan ein. Wir haben gute Strukturen und werden in Koordination, Athletik, Kraft und Kondition super betreut und gecoacht. Meine Starkmacher vor einem wichtigen Kampf sind Atemtechniken und Musik. Die bringen mich in den Kampfmodus. Außerdem visualisiere ich vor dem Kampf mich als Sieger und stelle mir den Erfolg vor. Dieses mentale Training ist für mich entscheidend.

#### **Nun unterstützt dich der RTV bei deinem großen Traum: Olympia. Wie fühlst du dich in deinem neuen Team?**

Die familiäre Atmosphäre ist wirklich einmalig und der starke Zusammenhalt im Team hat mich sofort überzeugt. Alle Athleten und Trainer unterstützen sich gegenseitig. Diese enge Gemeinschaft gibt mir zusätzliche Motivation und Kraft, sowohl im Training als auch in Wettkämpfen. Es geht nicht nur darum, selbst hart zu trainieren, sondern auch darum, die richtigen Leute um sich zu haben, die einen unterstützen und fördern.

#### **Hast du jemals daran gedacht, aufzugeben?**

Nein, jeder Erfolg und jede Niederlage ist ein Fortschritt, der mich weiter an mein Ziel bringt. Als ich meine erste Olympia-Medaille gewonnen habe, habe ich erst realisiert, wie krass das alles ist. Ein Jahr darauf, bei der Weltmeisterschaft, konnte ich den dritten Platz erreichen. Diese Emotionen und Gefühle kann man sich nicht erkaufen. Vor allem, wenn man bedenkt, dass ich vor vier Jahren noch Amateursportler war.

Mein Anspruch ist die Spitze – daher trainiere ich jeden Tag, um in Paris 2024 Gold um meinen Hals hängen zu haben.

#### **Was rätst du jungen Menschen am Anfang ihrer Karriere?**

Sei absolut überzeugt von deinen Zielen und verfolge sie mit Leidenschaft und Disziplin. Visualisiere sie und lass dich nicht von anderen entmutigen. Beginne mit kleinen Zielen und betrachte jede Gelegenheit als eine Ehre, nicht als Druck. Und denk immer daran: Große Dinge brauchen Zeit! (jd/mt)

Der RTV bietet sportliche Ferien-camps für Kinder an. Für unsere Versicherten übernimmt die BERGISCHE die Kosten: jedes Jahr bis zu 560 € pro Kind für maximal zwei Camps. Mehr dazu auf [bergische-krankenkasse.de/rtv](https://bergische-krankenkasse.de/rtv)





# GRILLABEND MIT DER „GEN Z“

Die „Generation Z“ oder kurz „Gen Z“, also die Jahrgänge zwischen 1995 und 2010, ist eine umweltbewusste Generation. Wie nachhaltiges Leben umgesetzt werden kann, darüber herrschen aber unterschiedliche Meinungen. Ein großer Punkt ist die Ernährung. Charlotte Wahlen (19) nimmt uns mit zu einem Sommerabend am Grill.

**W**ie riecht der Sommer? Nach Grillanzünder, nassen Badesachen und dem letzten Sommerregen. Wir tragen weite Jeans-Shorts und kurze Blumenkleider. Wenn's abends frisch wird, werden übergroße Kapuzenpullis übergeworfen, am liebsten secondhand. Weil's nachhaltiger ist. Unten aus dem Innenhof tönt Vogelgezwitscher, hier sind die Großstadtgeräusche nur ein Hintergrundrauschen. Von den Balkonen her wehen Grillschwaden und ausgelassenes Stimmengewirr. Auch wir sitzen auf zusammengewürfelten Balkonmöbeln und lassen den Abend ausklingen. Neben dem Grill steht ein Topflavendel, weil den die Bienen mögen. Entspannt sitzen wir beisammen. Die Augen müde vom Blick in die Sonne. Die Handys sind aufgestapelt: Wer zuerst danach greift, muss den nächsten Grillabend hosten. Während gefülltes Gemüse, Grillkäse und Fleisch auf dem Grill brutzeln, bedienen sich hungrige Hände an

Salaten und Broten mit Dips. Die Beilagen sind vegan, damit für jeden etwas dabei ist. Über dieses Thema diskutieren wir oft. Fleisch oder kein Fleisch? Viele leben vegetarisch, den Tieren und der Umwelt zuliebe und weil's auch ohne schmeckt. Manche essen zwar Fleisch, aber dann eher selten. (Weil wir wissen, dass wir auf unsere Erde aufpassen müssen, damit wir eine Zukunft haben.) Für einen harmonischen Grillabend kommen fleischhaltige, vegetarische und vegane Optionen auf den Tisch, damit jeder etwas für sich findet. Das unterschiedlich gefüllte Grillgemüse aus unserem Rezept ist dazu noch gesund. Auch das ist uns wichtig.

Mit der untergehenden Sonne leeren sich nun auch die Teller und Gläser auf unserem Tisch. Der Host für den nächsten Grillabend steht fest. Wer was mitbringt und wann wir beginnen, wird wahrscheinlich spontan geklärt werden. (cw)



Für Deniz, Leonie und Ezo gibt es nichts Besseres als Gegrilltes im Sommer – gern kräftig gewürzt.



## Rezept für eine große Grillrunde mit 12 Personen:

### Die Basis – 3 × zubereiten:

- 4 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- frisches Basilikum und Petersilie

### vegetarisch:

- 100 g Couscous
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Paprika
- 50 g Pinienkerne
- 150 g Feta

### Dazu für die Alternativen –

#### fleischhaltig:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 150 g Feta

### vegan:

- 100 g Couscous
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Paprika
- 50 g Pinienkerne

## Zubereitung:

1. Die Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen.
2. Das Fruchtfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden, vermengen und in drei Portionen aufteilen.
3. Den Couscous mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
5. Die erste Portion Fruchtfleischmasse mit dem Hackfleisch und klein geschnittenem Feta vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
6. Die zweite Portion Fruchtfleischmasse mit klein geschnittenem Feta, Paprika, Couscous und Pinienkernen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
7. Die dritte Portion Fruchtfleischmasse mit Paprika, Couscous und den Pinienkernen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
8. Die Zucchini-Schiffchen in eine grillgeeignete Auflaufform geben und mit den Hackfleisch- bzw. Couscousmassen füllen. Grillen, bis die Zucchini weich und das Hackfleisch gar sind.

Alle Rezepte könnt ihr auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten. Geeignet sind zum Beispiel Auberginen, Champignons, Kohlrabi, Kürbis, Paprika, Salatgurken oder Tomaten.



TRAINIERT –  
IM GESPRÄCH  
MIT RONJA  
BÜHLER



## HANDBALL, STUDIUM UND STARKE FREUNDSCHAFTEN



Unser Titelmodel Ronja Bühler spielt in der 1. Handball-Bundesliga beim HSV Solingen-Gräfrath '76 e. V. Zusätzlich absolviert sie ein duales Studium für Gesundheit und Prävention und arbeitet bei der BERGISCHEN als Springerin in der Kundenberatung. Sie lebt in einer Welt, in der jeder Ballwurf und jede Vorlesung zählt. Was sie trägt? Freundschaften.

**Ronja, mit einem Leben zwischen Erstliga-Handball und einem dualen Studium, wie hältst du die Balance?**

**Ronja Bühler:** Es klingt nach viel, und das ist es auch. Aber ich habe das Glück, von fantastischen Freunden umgeben zu sein – die meisten aus meiner Mannschaft. Wir teilen einfach Interessen und Termine, das macht enorm viel aus. Sie sind meine Kraftquelle und helfen mir, immer am Ball zu bleiben – im wahrsten Sinne des Wortes.

**Was ist ein besonderer Wert von Freundschaft für dich?**

Dass man sich gegenseitig Rückhalt gibt, gerade auch wenn es mal nicht so läuft. Das ist ja auch normal im Leben. Freundschaft zeigt sich in solchen Momenten ganz besonders. **Neben Sport und Studium arbeitest du bei der BERGISCHEN.**

Meine Arbeit gibt mir die Möglich-

keit, direkt anzuwenden, was ich im Studium lerne. Meine Kollegen im Team BERGISCHE und die Hochschule unterstützen mich darin, dass ich meine verschiedenen Welten verbinden kann.

**Welchen Rat würdest du jungen Sportlern geben, die einen ähnlichen Weg einschlagen wollen?**

Traut euch, neue Herausforderungen anzunehmen, und schätzt die Menschen, die euch unterstützen. Wahre Freundschaften sind das solide Fundament, auf dem ihr aufbauen könnt.

**Ronja, wie schließt du deinen Tag am liebsten ab, nach all den Herausforderungen?**

Mit einem Lächeln. Denn egal, wie anstrengend der Tag auch war, ich weiß, ich habe Menschen um mich, die mich tragen. Genauso, wie wir unser Gespräch begonnen haben: Es ist alles eine Frage der Balance. (ad)



WIE LÄUFTS?

## Quantität und Qualität

Zeit ist nicht nur der unaufhalt-same Lauf der Uhr, sondern auch Fundament von Freundschaft.

Allgegenwärtig und flüchtig, sie ist überall. In der Arbeitswelt unerbittlicher Taktgeber, in der

Freizeit kostbares Gut, im Profisport ultimativer Schiedsrichter: Hundertstelsekunden entscheiden über Ruhm oder Vergessenheit. Uns geht es wie

Ronja: Zeit ist Treibstoff für Freu(n)de und verschlingt uns im nächsten Moment. Sie ist relativ,

dehnbar beim Warten und flüchtig im Genuss. Wir wollen sie kontrollieren, messen und optimieren – und doch entgleitet sie uns ständig. Angesichts dieser

Paradoxie meinen wir: Wie bei Freundschaften (und im Freizeitsport) lehrt uns die Zeit, dass Qualität oft wichtiger ist als Quantität.

Qualitative Grüße: Alf & Lukas



WAS WIRD WICHTIG

# 15 Jahre deine Rechte



Du hast dein 15. Lebensjahr vollendet? Herzlichen Glückwunsch! Ab sofort bist du in vielen Krankenkassen-Angelegenheiten selbst handlungsfähig. Was bedeutet das? Wir informieren dich über deine Rechte und auch über deine Pflichten, die du ab jetzt bei der BERGISCHEN hast.

**I**n der Welt der gesetzlichen Krankenversicherung ist das vollendete 15. Lebensjahr ein wichtiger Meilenstein für deine gesundheitliche Selbstverantwortung. Ab sofort kannst du auf eigene Faust Anträge auf Sozialleistungen stellen. Beispielsweise könntest du bei uns die Kostenerstattung für Sport- und Gesundheitskurse, den Zuschuss für dein Fitnessstudio oder Behandlungskosten im Ausland beantragen.

## (D)ein Bonusprogramm

Was extrem cool ist: Ab sofort kannst du unser Bonusprogramm eigenständig nutzen und Punkte für attraktive Prämien sammeln. Wenn du dich also fit hältst, gesund lebst und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmst, kannst du dich damit selbst belohnen und frei entscheiden, für welche Prämie du deine Punkte einlöst. Schau doch direkt mal vorbei auf [flexibonus.de](https://flexibonus.de).



## BERGISCHE-App

Kennst du unsere BERGISCHE-App? Mit der erledigst du ganz easy deine Anliegen am Smartphone: ab jetzt mit deinem eigenen Zugang. Leichter, schneller und unkomplizierter kann dein Einstieg ins Gesundheitssystem nicht sein. Wusstest du, dass du über die App auch unser Bonusprogramm managen kannst? Mehr Infos zur App findest du auf [bergische-krankenkasse.de/app](https://bergische-krankenkasse.de/app).



## Deine Eltern haben das letzte Wort

Egal, was du machst: Stimm dich mit deinen Eltern darüber ab. Bis zum 18. Geburtstag haben sie weiterhin die Möglichkeit, Einspruch einzulegen. Und auch Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser und wir als Krankenkasse können deine Eltern darüber informieren, welche Anträge du gestellt und welche Leistungen du erhalten oder in Anspruch genommen hast. Im Ernstfall können die Erziehungsberechtigten auch Anträge zurückziehen. Sei also offen und besprich mit ihnen, wie ihr euch gegenseitig am besten unterstützen könnt. So entsteht ein echtes Win-win: Dir fällt der Einstieg leicht und gleichzeitig entlastest du deine Eltern. (mg)



SCHWERPUNKT

# Die Zukunft gehört dir

„Letzte Generation“, Klimawandel, Kriege und Coronafolgen: Die junge Generation hat allen Grund, mutlos in die Zukunft zu blicken. Doch tut sie das? Drei Vertreter der jüngsten Generation bei der BERGISCHEN erzählen von ihren Zielen und Träumen.



Ronja, Justus und Jessica gehören zur Gen Z. Sie verstehen das Gejammer über ihre Generation nicht.

Justus sieht sich als Forscher im ewigen Eis. Er studiert Physik.



### Justus: Forschen im ewigen Eis

„Ich sehe positiv in die Zukunft.“ So unbeschwert, wie Werkstudent Justus Vetter das sagt, lässt man sich von seiner Leichtigkeit gern anstecken. Der neunzehnjährige Physikstudent arbeitet im Team FortschrITt, der IT-Abteilung der BERGISCHEN KRANKENKASSE. Am meisten freue er sich darauf, sein Studium abzuschließen, erzählt Justus: Ihn zieht es in die Forschung. „Ich habe mit einem Physiker gesprochen, der an einem Myonen-Detektor in Russland im ewigen Eis arbeitet. Seitdem gibt es für mich nichts Cooleres“, schwärmt er und präzisiert, er wolle vor allem Datenanalysen machen. Darauf liegt bereits jetzt sein Schwerpunkt. Als Forscher in einem Projekt komme man schnell in Austausch mit internationalen Kollegen aus China, den USA und anderen Ländern, erzählt der jugendhafte IT-ler mit strahlenden Augen. Das finde er spannend, und er setzt hinzu: „Gerade habe ich das Gefühl, dass es das ist, was mir Spaß macht.“

Woher nimmst du deine Zuversicht, Justus? Ganz locker entgegnet der Student: „Ich stehe mit beiden Beinen im Leben und wüsste nicht, was mich da noch

aus der Bahn werfen könnte.“ Er weiß aber auch, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. „Ich bin mir bewusst, dass es eine Menge Schwierigkeiten in der Welt gibt. Ukrainekrieg, Palästinakrieg, Klimawandel – eine Zeitlang hat mich das wirklich beschäftigt und auch sehr heruntergezogen. Jetzt bin ich darüber weiter informiert, aber ich habe es eher in den Hinterkopf geschoben.“ Auch seien die meisten seiner Freunde gar nicht so zielgerichtet unterwegs wie er: „Corona hat so einiges verändert bei meiner Generation“, sinniert er. „Bei vielen anderen sehe ich diese Planlosigkeit, diese Ziellolosigkeit.“ Er ist froh, dass er seinen Platz im Leben gefunden hat.



Jessicas Träume sind bodenständig. Zurzeit steht ihre Ausbildung an erster Stelle.

### Jessica: Auf der sicheren Seite

Ziellolosigkeit ist beim besten Willen nichts, was man Jessica Nofroni (21) vorwerfen könnte. So, wie sie vor einem sitzt, sehr gerade in ihrem Stuhl, im Blazer und mit fokussiertem Blick, hat man sofort den Eindruck: Diese junge Frau weiß genau, was sie will. Jessica ist Auszubildende im zweiten Lehrjahr, parallel hat sie nun ein Personalmanagement-Studium aufgenommen. „Mich haben viele gefragt, warum ich nicht noch warte und erst die Ausbildung abschließe. Aber ich wollte das jetzt machen“, sagt

sie. Die Zeit von Januar bis Mai nächsten Jahres wird anstrengend, das weiß sie jetzt schon: Dann sind die Abschlussprüfungen der Ausbildung und parallel möglicherweise Klausurphase im Studium. Einen Plan dafür hat Jessica schon. „In dieser Zeit ist mir auf jeden Fall die Ausbildung wichtiger. Ich möchte nicht, dass wegen einer einzigen Klausurphase drei Jahre Ausbildung umsonst waren.“

Ausbildung, das ist absolut Jessicas Ding. In der Schule wurden sie und ihre Mitschüler sehr aufs Studieren gepolt, und viele Gleichaltrige sind dem gefolgt. Sie beobachtet, dass viele von ihnen jetzt abbrechen. „Für mich hat die Ausbildung viele Vorteile“, erklärt sie: „Man hat schon mal was in der Hand. Ich habe bereits viel gelernt und kenne mich im Arbeitsleben aus. Ein festes Gehalt zu haben ist auch positiv, das ist nicht von der Hand zu weisen.“ Sie habe dadurch gelernt, mit Geld umzugehen, habe Aktien erworben und möchte nächstes Jahr von zu Hause ausziehen. Und dann? Dann möchte sie irgendwann ihren jetzigen Freund heiraten und eine Eigentumswohnung kaufen. Genug Geld zum Leben und für Urlaub möchte sie verdienen, eine sichere Zukunft haben. Dass sie das genau so umsetzen wird, glaubt man Jessica sofort.



Fürs Shooting sind unsere drei Titelmodels buchstäblich ins kalte Wasser gesprungen. Alle drei standen zum ersten Mal auf dem Surfboard, aber bestimmt nicht zum letzten Mal.



Flexibel reagieren ist für Handballerin Ronja selbstverständlich – im Alltag wie im Spiel.

## Ronja: Sport als Mutmacher

Für den Sport von zu Hause ausziehen? Die Antwort stand für die Tübingerin Ronja Bühler (21) schnell fest, als sich ihr die Möglichkeit bot, für eine Profikarriere zum HSV Solingen-Gräfrath zu wechseln. Seit 2023 spielt sie in der 1. Frauen-Handballliga. Ein langer Weg, der in Solingen nun seinen vorläufigen Höhepunkt erreicht hat. „Meine ganze Familie lebt Handball. Sowohl meine Eltern als auch mein Bruder spielten beziehungsweise spielen aktiv Handball. Da konnte ich mich als Kind natürlich nicht gegen wehren und nun spiele ich 1. Liga. Wahnsinn“, sagt die duale Studentin für Gesundheitsmanagement mit einem herzhaften Lachen und glitzernden Augen.

Wie sie Sport, Studium und die Arbeit bei der BERGISCHEN unter einen Hut bekommt? Mit ganz viel Disziplin. „Es ist tatsächlich wichtig, Prioritäten zu setzen und sich ein gutes Zeitmanagement anzueignen, denn jede Woche läuft quasi identisch ab und ist straff getaktet. Planung ist alles“, erklärt Ronja. Über ihre berufliche, private und sportliche Zukunft

zerbricht sie sich nicht allzu sehr den Kopf. „Durch den Sport habe ich gelernt, dass es oft anders kommt, als man denkt. Dementsprechend bleibe ich offen und mutig für Neues.“ Eigenschaften, die sie auch in ihrem Freundeskreis wiederfindet: „Meine Freunde haben alle ein positives Mindset. Viele von ihnen engagieren sich ehrenamtlich und blicken voller Zuversicht auf das Leben. Das ist für mich unglaublich inspirierend und gibt mir Kraft für den Alltag und die Platte (Anmerkung der Redaktion: So bezeichnen Handballer umgangssprachlich ihr Spielfeld).“ (ck/mg)

## E-SPORTS

Björn Schütz studiert  
eSports-Management.

Dr. Anna Löchner,  
genannt Anni,  
lehrt eSports als  
Professorin.



# E-SPORTS IM STUDIUM

Je mehr sich eSports, das professionelle Gaming, etabliert, desto mehr wächst die Nachfrage nach echten Fachleuten. Als Reaktion darauf haben Universitäten und Hochschulen begonnen, eSports-Studiengänge anzubieten. Michael Strohmaier betreut für die BERGISCHE Kooperationen rund um den eSports, mit dem Ziel, das Thema Gesundheit im Bewusstsein der Gamer zu verankern. Er hat mit dem Studenten Björn Schütz und der Professorin Dr. Anna Löchner, genannt Anni, über eSports als Studiengang gesprochen.

**Björn, du studierst eSports-Management an der Hochschule für Angewandtes Management (HAM) und machst bald deinen Bachelor.**

**Björn Schütz:** Ich werde niemals den Blick meiner Eltern vergessen, als ich ihnen erzählte, was ich vorhabe zu studieren ... Erst als ich ihnen die Grundidee des Studiums erklärt habe, waren sie beruhigt.

**Wie kamst du ausgerechnet auf eSports?**

Schon als kleiner Junge habe ich meinem Opa dabei zugesehen, wie er Anno 1503 spielte: ein Aufbauspiel, bei dem es hauptsächlich um Handel und wirtschaftliche Strukturen geht. Da begann meine Faszination für Videospiele und Gaming. Ich selbst habe als Jugendlicher First-Person-Shooter wie Valorant und Overwatch in organisierten Teams gespielt. Und dann begann ich, mich mehr und mehr für das Drumherum und die Organisation von bestehenden Teams zu interessieren.

**Heißt eSports studieren, rund um die Uhr zu zocken?**

Genau wie bei anderen Management-Studiengängen muss man sich gut organisieren und lernen, wissenschaftlich zu arbeiten. Zocken hat immer noch seinen Reiz und seinen Platz in meinem Leben. Ich manage aber auch verschiedene Teams und bin Projektmanager bei TakeTV, einer Produktionsfirma für eSports. Zusammen mit dem Studium bleibt da nur noch wenig Zeit.

**Anni, du leitest als Professorin den Fachbereich eSports an der HAM. Was führt eine Wirtschaftssoziologin dahin, einen Studiengang eSports zu konzipieren?**

**Prof. Dr. Anna Löchner:** Im privaten Umfeld kam ich mit dem Leistungsbeereich von League of Legends in Berührung. Mir fiel auf, dass der Mikrokosmos eSports in der Soziologie kaum Beachtung findet, obwohl es ein ganz eigenes Ökosystem gibt. Daraufhin habe ich meinen Doktor im Bereich eSports, KI und Marktforschung gemacht. Der Studiengang war nur der nächste logische Schritt. Er füllte eine Marktlücke.

**Was gehört zu dem Studiengang?**

Die Grundlage bildet Sportmanagement mit Trainingswissenschaft, juristischen und wirtschaftlichen Inhalten und Marketing. Speziell für den eSports wichtig sind Module wie Vereinsmanagement, Teammanagement, wertschätzende Kommunikation oder auch Influencer Marketing. Professionelle Spielende, Publisher, Sponsoren und Teammanager steuern praxisnahe Erfahrung bei.

**Wie geht es für eSports in den kommenden Jahren weiter?**

eSports wird noch von viel zu vielen Unternehmen komplett unterschätzt, sei es im Employer Branding, Recruiting, Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder Marketing. Das Ökosystem wächst stetig, erfährt großen Zulauf gerade von jungen, intelligenten und talentierten Menschen. Wer das immer noch nicht erkennt, verschläft eine Menge Potenzial. (ms/lr)

#SOCIAL MEDIA

# Social Media: unsere Welt der Ideen und Inspiration

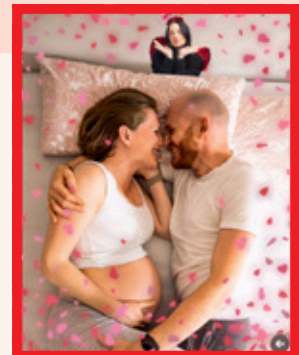
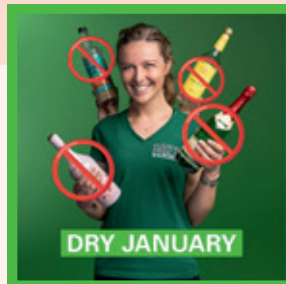
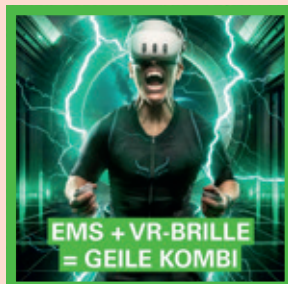
Social Media beeinflussen das tägliche Leben aller Generationen enorm. Die Generation Z jedoch ist damit aufgewachsen. Sie definiert sich auf ganz besondere Weise darüber.

**W**ir sind die Generation der Digitalisierung. Für uns gehören Social Media zum Leben dazu. Auf den Plattformen finden wir Inspiration und Orientierung für unsere Träume und Wünsche oder für unser alltägliches Leben.

Für uns ist das normal: tägliches Teilen, Folgen, Kommentieren. Uns ist bewusst, dass wir so einiges preisgeben. Neben ernsthafter Aufklärung und Lifehacks gehören dazu deshalb immer auch lustige Inhalte, mit

denen wir uns oft selbst auf die Schippe nehmen. Alles nach dem Motto: Nimm das Leben locker, es ist doch nicht ewig. Genau wie unsere Instagram-Stories, die nach 24 Stunden wieder verschwinden."

Rund um die Themen Gesundheit und Lifestyle findest du auch bei der BERGISCHEN inspirierende Inhalte. Wir sind auf allen gängigen Plattformen vertreten und liefern regelmäßig Beiträge. Schau vorbei und lass dich begeistern! (cw)



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



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

# OLI AROUND THE WORLD

**UNSER WUNDERSCHÖNER PLANET STECKT VOLLER GEHEIMNISSE UND ÜBERRASCHUNGEN UND RUFT NACH NEUGIERIGEN ENTDECKERINNEN UND ENTDECKERN, DIE BEREIT SIND, SICH AUF SPANNENDE ABENTEUER EINZULASSEN UND FASZINIERENDE ORTE ZU BEREISEN.**

Dazu zählt auch unser kleiner süßer BroKK-Oli aus Solingen, der sich nichts sehnlicher wünschte, als einmal die Welt zu erkunden. Eines Tages, als die Küchentür offenstand, ergriff Oli die Chance. Er sprang hinaus, schnappte sich sein knallrotes Cape und seine rotweißen Sportschuhe und rannte so schnell er konnte zur Haustür. Vor der Tür blieb er stehen und hielt noch einmal inne. „Abenteuer, ich komme!“, rief er und machte sich auf den Weg.

1

Sein erster Halt war Island hoch im Norden, wo er die geheimnisvollen Geysire, Wasserfälle und dampfenden heißen Quellen bewunderte und die kühle Nordluft genoss.



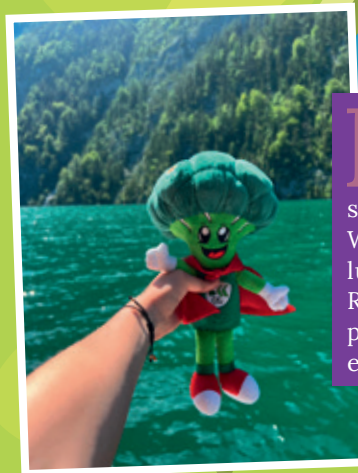
2

Als Nächstes reiste Oli nach Österreich, wo er die majestätischen Alpen bestieg. Er hüpfte von Gipfel zu Gipfel und genoss den Ausblick auf die verschneiten Bergspitzen.



3

Dann ging es weiter nach Bayern an den Königssee, der mit seinem blauen und klaren Wasser lockte. Eine Abkühlung war nun genau das Richtige für unseren Oli. Er planschte im Wasser und ließ es sich richtig gut gehen.



4

Schließlich flog Oli mit seinem Cape in die USA zum Grand Canyon, wo er staunend am Rand der gewaltigen Schlucht stand. Die schwindelerregenden Höhen und die felsigen Klippen beeindruckten ihn zutiefst. Der lange Anflug hatte sich definitiv gelohnt.



5

Nachdem Oli den Grand Canyon bestaunt hatte, beschloss er, noch einen Zwischenstopp in Los Angeles einzulegen, bevor er wieder nach Hause zurückkehrte. In den Hollywood Hills traf Oli auf berühmte Filmstars und spielte in beeindruckenden Filmsets. Er spazierte die Promenaden entlang und bestaunte die luxuriösen Villen der Reichen und Berühmten.



6

Doch trotz des Glammers und Glanzes von Hollywood hatte Oli ein wenig Heimweh. Nach all diesen aufregenden Abenteuern beschloss er also, nach Hause zurückzukehren. Er flog zurück zu seinem Kotten im Bergischen Land und kletterte durch das Fenster zurück in die große Gemüseschale. Ab jetzt hatte er eine Menge Geschichten zu erzählen und aufregende Bilder im Kopf, die ihn an seine unglaubliche Reise erinnerten. Und so träumte er von da an jede Nacht von neuen Abenteuern, die auf ihn warteten. Im warmen Süden unter Palmen – das wäre mal was... (mg)



# Wahr oder falsch?

FÜNF GÄNGIGE VORURTEILE ÜBER DIE „GEN Z“ – UND WAS WIRKLICH DRAN IST.

Richtig oder falsch? Marianthi Tsiamita hat die Vorurteile geprüft.

1 Work-Life-Balance?  
Wohl eher viel „Life“ und  
wenig „Work“.  
☐ wahr ☐ falsch

2 Junge Menschen sind nicht  
belastbar und melden sich  
öfter krank.  
☐ wahr ☐ falsch

3 Junge Menschen sind  
egoistisch und achten nicht  
mehr auf die Gesellschaft.  
☐ wahr ☐ falsch

4 Junge Menschen sind alle  
bildschirmsüchtig.  
☐ wahr ☐ falsch

5 Alle in der heutige Gene-  
ration sind Veganer oder  
Tierschützer.  
☐ wahr ☐ falsch

1. Junge Menschen definieren den Begriff „Arbeit“ neu. Wir machen den Beruf nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens und legen Wert auf Vereinbarkeit mit anderen Interessen. Aber arbeiten tun wir trotzdem, nur halt anders. Wir sind qualifiziert, arbeiten verantwortungsbewusst und ergebnisorientiert, setzen aber, wie unter anderem eine repräsentative Umfrage für die Continental Versicherung zeigt, auch Grenzen und bestehen auf unseren Nine-to-five-Job.

2. Menschen der Generation Z sind für ihre mentale Gesundheit sensibilisiert, haben weniger Angst vor Stigmatisierung und achten auf sich. Das zeigt beispielsweise eine Studie der Pronova BKK. Durch Krisen wie Corona stiegen psychische Probleme an, wodurch wir ein sensibleres Frühwarnsystem haben und uns selbst über die Arbeit stellen. Junge Menschen ziehen sich gern beim ersten Schwächeln aus dem Alltag zurück, vermeiden damit aber möglicherweise längere Abwesenheiten. Mentale Krankheiten wie Burnout könnten dadurch auf lange Sicht weniger werden.

3. Junge Wähler werden weniger, dafür aber lauter. Auch wenn die Wahlbeteiligung der jungen Leute zurückgeht, schließen sich Millionen junger Menschen Bewegungen wie „Fridays for Future“ oder „Zusammen gegen Rechts“ an. So stehen wir auf unsere Weise für die Gesellschaft ein und haben das Gefühl, dadurch mehr zu bewirken.

4. Klar, der Medienkonsum hat zugenommen, weil die Digitalisierung voranschreitet. Medien begleiten uns von Arbeit bis Freizeit den ganzen Alltag hindurch. Kommunizieren und Netzwerken ist einfacher denn je. Das erhöht logischerweise die Dauer der Mediennutzung, je nach Persönlichkeit auch die Suchtgefahr. Fast fünf Stunden pro Tag nutzt die Gen Z nach einer Studie von ARD und ZDF täglich mediales Internet. Darum muss ein gesunder Umgang mit Medien in jungen Jahren geschult werden.

5. Mehr als 10 Millionen junge Menschen entscheiden sich für eine Ernährung ohne Fleisch und Fisch oder sogar ganz ohne tierische Produkte. Der Anteil der Veganer und Vegetarier unter uns jungen Menschen ist inzwischen doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung, zeigt eine Studie des Marktforschungsinstituts Innofact für Chefkoch. Und beim Großteil liegt das nicht am Geschmack. Viele der jungen Menschen sehen es als Teil des Klima- und Tierschutzes. (mt)

Lösung aus Heft 1/2024

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

WAS KOMMT?

# SPORT IM PARK IN DREI STÄDTEN

**G**ute Nachrichten: Ab sofort fördert die BERGISCHE „Sport im Park“ nicht nur in Wuppertal und Solingen, sondern auch in Remscheid. Das Outdoor-Projekt wartet auf dich damit im gesamten Bergischen Städtedreieck mit tollen, kostenlosen Angeboten auf Grün- und Frei-

flächen. Es spielt keine Rolle, wie alt oder wie fit du bist: Spaß ist durch die vielfältigen Angebote für alle garantiert. Einfach Sportklamotten anziehen, ohne Anmeldung vorbeikommen und mitmachen. Ein Sommer voller Bewegung und strahlender Gesichter wartet auf dich. (lm)

- **Sport im Park Wuppertal**, 01.07.–25.08.2024, organisiert vom SportBildungswerk und Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal
- **Sport im Park Solingen**, 01.06.–31.08.2024, organisiert vom Solinger Sportbund
- **Sport im Park Remscheid**, 08.07.–25.08.2024, organisiert vom Sportbund Remscheid

Sport im Park Solingen und Wuppertal in diesem Jahr mit „Fitteste-Firma-Special“. Alle Infos und Link zu den Programmen auf [bergische-krankenkasse.de/sip](http://bergische-krankenkasse.de/sip)



**Herausgeber**  
BERGISCHE KRANKENKASSE  
Heresbachstraße 29  
42719 Solingen  
Telefon 02 12 22 62-0  
[redaktion@bergische-krankenkasse.de](mailto:redaktion@bergische-krankenkasse.de)

**Verlag, Druck und Vertrieb**  
Druckhaus Fischer  
Frank Fischer GmbH  
Schallbruch 71  
42781 Haan  
[www.fischer-druckhaus.de](http://www.fischer-druckhaus.de)

**Vi.S.d.P.**  
Frank Goworek

**Redaktionsleitung**  
Carolin Kubo

**Redaktion**  
Alf Dahl (ad), Michael Ganter (mg), Carolin Kubo (ck), Lilian Muscutt (lm); Mitarbeit: Janina Dönninghaus (jd), Lukas Richter (lr), Michael Strohmaier (ms), Marianthi Tsiamita (mt), Charlotte Wahlen (cw)

**Produktion**  
Britta Stein

**Layout, Satz, Druckvorstufe**  
move elevator GmbH  
[www.move-elevator.de](http://www.move-elevator.de)

**Erscheinungsweise:**  
viermal jährlich  
**Redaktionsschluss:** 07.06.2024  
**Auflage:** 50.000

**Foto-/Bildnachweis:**  
BERGISCHE KRANKENKASSE, Markus Smieja; Illustrationen: istockphoto.com; S. 2, S. 6 Mitte, S. 12, S. 22-23 alle BERGISCHE privat; S. 6 Bayer 04 Leverkusen Fußball GmbH, Jörg Schüler; S. 8-9 Jürgen Steinfeld, Judoverband Österreich; S. 13 Kristina Malis; S. 18 links Ilker Yurtun, rechts oben Fotostudio Kraichtal



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.



Guten Freunden empfiehlt man nur Gutes – gut für Yvonne und Kevin.

# TOP-KASSE – WEITERSAGEN

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

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