

informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Gewürze

Die Muntermacher
im Winter

Wertschätzung

Wie sie uns und andere
motiviert

Für kleine Sternruker

Gewinne deinen Stern!

Tattoo & Piercing

Modetrend mit Gefahren

Tipp im Bergischen

Wiederentdeckt –
das Schreiben

4. Quartal / Ausgabe 27

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**



informiert!

Intern

Unsere Zusatzleistungen –
Profitieren Sie von unseren Angeboten 5
Dialog und Meinung 4
Impressum 23
Bestellcoupon – Bestellen Sie einfach und kostenlos unsere Broschüren 24

Psychologie

Wertschätzung –
Wie sie uns und andere motiviert 6–7

www://

Neues aus dem Internet –
Interessante Adressen und Links 11

Gesundheit

Piercing, Tattoo und Co. –
Modetrend mit Gefahren? 12–14
Gewürze im Winter –
Muntermacher für Körper und Seele 20–21
Professionelle Zahnreinigung 4

Aktionen

2. DMP MedPlus-Tag – Umfassende Betreuung von chronisch Kranken 22

Kinder

Spiel und Spaß für die Kleinen –
Interessantes aus dem Universum 16–17

Regional

Tipp im Bergischen Land –
Schön schreiben, ein neuer Trend 8–9



Legende



eXtra

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.



Post

Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch Post von uns.



Fragen?

Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.



Links

Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mein Versprechen an Sie aus dem Editorial der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins, nämlich Ihnen nähere Einzelheiten zum geplanten Gesetz über die neueste Gesundheitsreform mitzuteilen, muss ich leider auf die Frühjahrsausgabe des kommenden Jahres verschieben – kann sie also nicht einhalten. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe waren noch einige Themen in der politischen Diskussion, unter anderem auch die angedachte Insolvenzfähigkeit einer Gesetzlichen Krankenkasse. Im Januar 2007 soll dann das Gesetz endgültig (?) verabschiedet werden. Wie »Kaiser« Franz Beckenbauer zu sagen pflegt: »Schauen wir mal« ...

»Wertschätzung«

Wir Menschen stehen heute permanent unter Druck: beruflich sowieso, privat des öfteren, auch durch vielfältige Freizeitangebote sowie durch Bedürfnisse, die die Medien und die Werbung geschickt in uns wecken. Anerkennung und Erfolgserlebnisse sind selten, Stress und Kritik dagegen an der Tagesordnung. Hieraus ergeben sich zwangsläufig Folgen, auch im gesundheitlichen Bereich. Über die Symptome »Stress« und »Burn Out« haben wir bereits berichtet.

Viele Lesermeldungen haben uns gezeigt, dass wir hier quasi den Nerv der Zeit getroffen haben. Ich möchte Ihnen in dieser Heftausgabe als dritten Beitrag den Artikel zur »Wertschätzung« empfehlen.

Beitragsentwicklung

Eine Anhebung unseres günstigen Beitragssatzes von derzeit 12,5 % bereits zum Jahresanfang 2007 ist leider unumgänglich. Der gemeinsame Schätzerkreis aller Krankenkassen geht derzeit (leider) von einer Anhebung der Beitragssätze bundesweit um durchschnittlich etwa 0,7 Beitragspunkte aus. Ursachen hierfür sind unter anderem geringere Einnahmen aus der Tabaksteuer infolge der Reduzierung des Bundeszuschusses, die Leistungsausgabedynamik in Deutschland (auch durch die angedachte Gesetzgebung) und die Anhebung der Mehrwertsteuer.

Über den Risikostrukturausgleich (für Fachleute: Erhöhung des Ausgleichsbedarfssatzes) ist hier jede Krankenkasse in Deutschland gleichermaßen betroffen und beteiligt. Das Paradoxe an der ganzen Angelegenheit: Wir machen im Jahr 2006 mit einem Beitragssatz von 12,5 % einen guten Einnahmenüberschuss (s. unten) und müssen wegen der äußeren, durch uns nicht beeinflussbaren politischen und gesetzgeberischen Rahmenbedingungen den Beitragssatz anheben. Das versteht eigentlich kaum jemand und ist auch für mich persönlich frustrierend, zeigt aber gleichzeitig deutlich, wie innovationshemmend und marktvernichtend das derzeitige System der Gesetzlichen Krankenversicherung ist. Mit einem Wort: sozialistisch.

Wir hoffen, mit der notwendigen Anhebung wiederum unter denen der anderen Kassen zu bleiben, um so den Beitragsabstand zu den Mitbewerbern weiter ausbauen zu können. Der genaue Satz steht bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wir informieren hierüber aber noch umfassend.

Auch 2006 und weiterhin:

Die Kasse ist schuldenfrei und hat Vermögen

Aller Voraussicht nach werden wir das laufende Geschäftsjahr abermals mit einem guten Einnahmenüberschuss abschließen und das vorhandene Kassenvermögen vergrößern. Wir dürfen von uns behaupten, die ganzen Jahre stets vorausschauend und seriös gewirtschaftet zu haben. Diesem Prinzip bleiben wir treu, wir werden also bei der derzeitigen unsicheren Lage nichts riskieren. Von langfristig kalkulierten günstigen Beitragssätzen haben auch unsere Kunden immer profitiert – so bleibt es auch 2007.

Für die kommenden Festtage wünsche ich allen unseren Lesern alles Gute. Verleben Sie einen beschaulichen oder fröhlichen Jahreswechsel (je nach persönlicher Neigung) – und bleiben Sie gesund.



*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Dialog + Meinung

Unsere Versicherten Inge und Hubert Kuhn nahmen begeistert an der »Aktivwoche« (s. S. 5) der Bergischen Krankenkasse in Altenberg teil und ließen sich sogar zu einem Gedicht inspirieren.

*Heut' treffen sich zum Abschiedsfest,
die »Aktiven« aus dem Raupennest.*

*Wir hoffen, dass das Programm der BKK
Ein voller Erfolg für uns alle war.*

*Wir konnten des Morgens nicht lange pennen,
vor dem Frühstück sah man uns schon
zum Frühstück rennen.*

*Auch sah man uns öfter beim Aqua-Joggen
Und danach im warmen Sprudelbad hocken.*

*Progressive Muskelentspannung, das tut gut,
auch Nordic Walking durch die Gegend
mit Stöcken und Hut.*

*Dann war auch Gerätetraining dran,
wo man die Muskeln trainieren kann.*

*Zur Entspannung gab's einmal Massage und Pelose,
das letztere ohne Hemd und Hose.*

*Wie man Stress bewältigt, sich richtig ernährt
und sportlich fithalten kann,
brachten uns die Vorträge dann.*

*Und nach all dieser Super-Power
Entspannten wir ab und zu an der Haus eigenen Bar
zur »Happy-Hour«.*

*Da dies eine nette Gruppe war, hoffen wir,
wir treffen uns irgendwo wieder im nächsten Jahr.*

*Anregungen gab es genug!
Nun können wir uns auch zu Hause etwas trimmen,
damit die Fettwerte auch immer stimmen.*

*Unseren Dank sprechen wir aus an die BKK,
dass dies hier alles für uns möglich war.*

*Auch an unsere Betreuer und das Personal
Ein herzliches Dankeschön!
Wir werden nur ungern von hier geh'n.*

*Das Raupennest ist eine Wucht,
das man gewiss nicht nur einmal bucht.*



Professionelle Zahnreinigung

(pk) Viele Zahnarztpraxen bieten ihren Patienten individuell vorbeugende Maßnahmen wie die Professionelle Zahnreinigung (PZR) an.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die PZR im Abstand von sechs Monaten, nach dem Erkrankungsrisiko einiger Patienten sind auch andere Zeitintervalle sinnvoll, eine sehr gute Ergänzung zur häuslichen Mundhygiene darstellt, um Zahnfleisch und Zähne gesund zu erhalten. Professionelle Zahnreinigung gehört nicht zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Auch andere Krankenkassen dürfen die Kosten für diese Behandlung nicht übernehmen. Die Bergische Krankenkasse würde diese Leistung gerne in ihre Satzung aufnehmen. Aus rechtlichen Gründen ist dies leider nicht möglich.

Die regelmäßige Zahnsteinentfernung dagegen ist einmal jährlich im Rahmen der Prophylaxe eine Kassenleistung. Wer einmal jährlich die zahnprophylaktische Untersuchung vornehmen lässt, erfüllt damit eine von drei Teilnahmevoraussetzungen am Bonusprogramm der Bergischen Krankenkasse und kann sich Geldprämien bis zu 120 Euro sichern.

Alles über das Bonusprogramm erfahren Sie auch im Internet unter www.bkk-bergisch-land.de.



Unsere Leistungen – das Beste im Überblick

(pk) Sie erhalten ein ganzes Paket voller wertvoller Zusatzleistungen. Sie profitieren von einer noch besseren medizinischen Versorgung und können auch noch sparen. Wer aktiv seine Gesundheit fördert, erhält Prämien und Erstattungen. Für 2007 planen wir zusätzliche Satzungsleistungen.

Rund um die Versicherung

- › **Private Zusatzversicherungen** zu Sonderkonditionen bei der Barmenia
- › **Beitragsrückerstattung** für freiwillig Versicherte – Ersparnis bis zu 477,38 Euro pro Jahr möglich
- › **Selbstbehalt** für freiwillig Versicherte

Gesundheit & Fitness

- › Ausgewählte **Gesundheitskurse** ohne Eigenbeteiligung mit bis zu 150 Euro jährlicher Erstattung
- › **Akupunktur** (Modellprojekt)
- › **Sonderkonditionen** bei Fitnessanbietern

Homöopathische Leistungen

Alternative Behandlung

- › **Sozialer Dienst** – Beratung, Betreuung und Hilfe bei besonders schwerwiegenden Erkrankungen
- › **Lebenshilfe online** – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat – www.bkk-bergisch-land.de

- NEU!** › **Rentenberatung**
- NEU!** › Beratung zur **Künstlersozialkasse**

Leistungs-erweiterungen

- NEU!** › **Erweiterte Leistungen** bei Haushaltshilfe - bis zu 26 Wochen möglich
- NEU!** › **Zuschuss** zu den Kosten eines Hospizaufenthaltes (kalendertäglich 245 Euro statt der gesetzlich vorgeschriebenen 147 Euro)

Spezial-Programme

- NEU!** › Bei Teilnahme an speziellen **Chroniker-Programmen** erstatten wir bis zu 140 Euro jährlich
- NEU!** › **Hallo Baby** – unser Spezialprogramm zur Vermeidung von Frühgeburten
- › **ViTep** – Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen – die Wartezeit verkürzt sich von mehr als einem Jahr auf 8 Wochen
- NEU!** › **CorBene** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz

Prämien und Erstattungen

- NEU!** › Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie
- NEU!** › Sichern Sie sich eine **Pauschal-erstattung** von 40 Euro durch Teilnahme an einem der Spezialprogramme »Hallo Baby«, »Homöopathie«, »ViTep« u. v. m.

Wünschen Sie weitere Informationen?
Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:
redaktion@bkk-bergisch-land.de oder
0212 2262-0

Hilfe in vielen Lebenslagen

Unsere qualifizierten Gesundheitsprogramme mit Wellnesscharakter

- › **Aktiv-Woche** – Wochenprogramm
- › **Well-Fit** – Wochenendprogramm
- › **Fit und Vital** – ambulante Vorsorge-Kur Europakuren mit präventivem Charakter in Italien, Polen, Tschechien und Ungarn

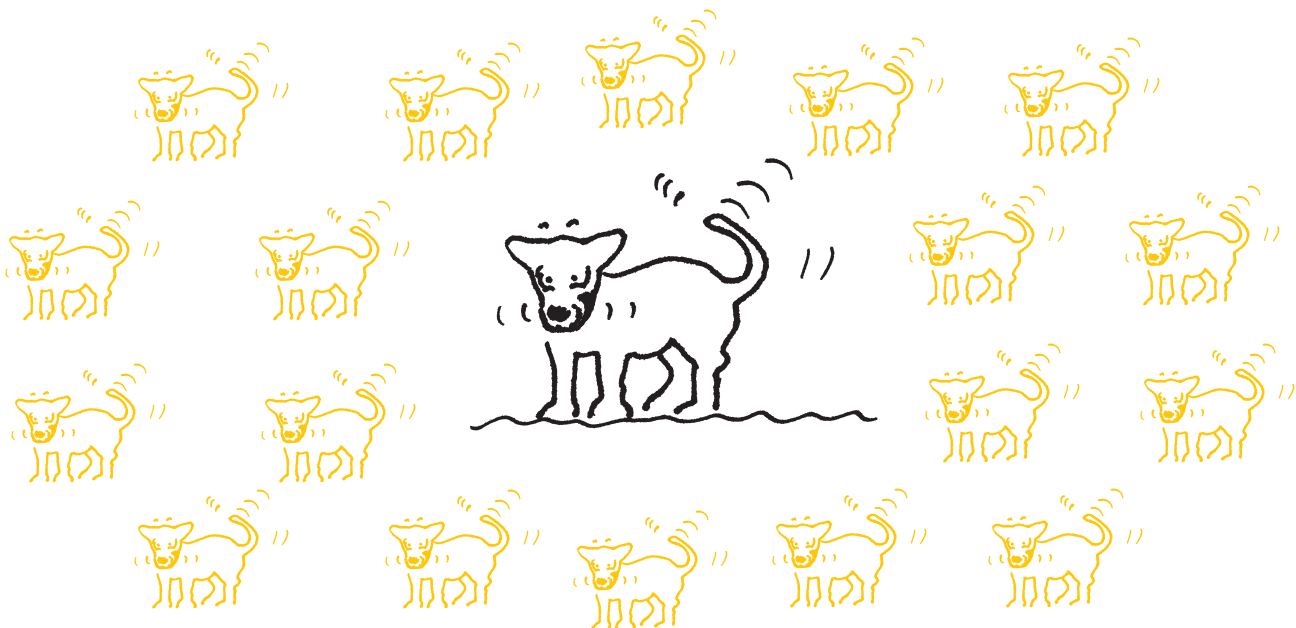


IM SAAL DER TAUSEND SPIEGEL

Irgendwo in einem Tempel gab es einen Saal der tausend Spiegel. Es begab sich, dass sich eines Tages ein Hund in diesem Tempel verirrte und in diesen Saal gelangte. Plötzlich, konfrontiert mit tausend Spiegelbildern, knurrte und bellte er seine vermeintlichen Gegner an. Diese zeigten ihm ebenso tausendfach die Zähne und bellten zurück, worauf er noch tollwütiger reagierte. Das führte schließlich zu einer solchen Überanstrengung, dass er in seiner Aufregung daran starb.

Einige Zeit verging, und irgendwann kam ein anderer Hund in den gleichen Saal der tausend Spiegel. Auch dieser Hund sah sich tausendfach umgeben von seinesgleichen. Da wedelte er freudig mit seinem Schwanz, und tausend Hunde wedelten ihm entgegen und freuten sich mit ihm. Freudig und ermutigt verließ er den Tempel.

aus: Bärbel Mohr: Bestellungen beim Universum, Omega Verlag



Wertschätzung motiviert – uns und andere

IN DER FRÜHJAHRSAUSGABE VON »informiert!« HABEN WIR UNS MIT DEN THEMEN STRESS UND BURN OUT BESCHÄFTIGT. DIE ÜBERAUS GROSSE RESONANZ ZU DIESEN THEMEN UND DIE VIELEN ANFRAGEN AN UNSEREN EXPERTEN-CHAT HABEN UNS EBENSO GEFREUT WIE NACHDENKLICH GESTIMMT. OFFENSICHTLICH FÜHLEN SICH IMMER MEHR UND GERADE JUNGE MENSCHEN UNTER DRUCK UND DEN ANFORDERUNGEN IN ALLTAG UND FAMILIE NICHT MEHR GEWACHSEN. EIN WICHTIGER GRUND, WARUM DIE ZAHL DERJENIGEN, DIE SICH AUSGEBRANNT FÜHLEN, STÄNDIG STEIGT, IST AUCH, DASS DER LEISTUNGSDRUCK IN DEN UNTERNEHMEN WÄCHST, ANKERKENNUNG UND LOB FÜR DIE ARBEIT ABER AUSBLEIBT. DABEI HAT WERTSCHÄTZUNG EINE HÖCHST MOTIVIERENDE WIRKUNG.

(fk) Wer seinen Mitarbeitern Vertrauen entgegenbringt, fördert ihre Leistungsbereitschaft. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie des Instituts zur Zukunft der Arbeit in Bonn. Die Kernfrage, die die Forscher dabei antreibt, lautet: Wie gelingt es, Vertrauen zu den Mitarbeitern dauerhaft aufzubauen? Professor Dr. Armin Falk, Forschungsdirektor des Instituts und Leiter der Studie gibt Antwort. Wertschätzung spielt dabei eine Schlüsselrolle: »Wertschätzung den Mitarbeitern gegenüber schafft Selbstbewusstsein und Vertrauen. Die Aufgaben werden für die Mitarbeiter interessanter, die Motivation wird gesteigert. Wertschätzung ist die Grundlage für ein gutes soziales Verhältnis. Wer seinen Mitarbeitern keine Wertschätzung und Anerkennung ihrer Leistung entgegenbringt, wird keine loyalen, motivierten Mitarbeiter haben.«

Den anderen kräftig zu loben hat dabei noch nicht viel mit Wertschätzung zu tun. Menschen haben ein feines Gespür, ob eine Anerkennung ehrlich gemeint ist oder nicht. Wertschätzung ist keine Technik, die sich von außen anordnen lässt, sondern eine Frage der inneren Haltung. Wertschätzung wirkt motivierend, weil sie unserem menschlichen Grundbedürfnis entspricht, in unserem Sein und Handeln gesehen und akzeptiert zu werden. Während wahre Wertschätzung öffnende

Wirkung hat und in uns Kraft und Ressourcen freisetzt, hat mangelnde Wertschätzung verschließende Wirkung, die nicht selten in einer inneren Kündigung endet.

In unserem Effizienz gesteuerten Alltag und bei steigendem Erfolgsdruck bleiben Anerkennung und Lob oft auf der Strecke, während es an Kritik nicht mangelt. Die Frage ist also, wo Wertschätzung stattfindet und in welcher Weise sie entsteht? Wie so oft beginnt Wertschätzung bei jedem selbst. Wertschätzung, die wir dem anderen entgegen bringen, erfolgt in der Regel so, wie wir uns selbst wert schätzen. Wer seine eigene Leistung nicht anerkennt und die Ansprüche an sich selbst immer höher schraubt, wird sich auch schwer damit tun, Leistungen bei anderen anzuerkennen. Ähnlich verhält es sich bei der Wertschätzung dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit gegenüber. Wer seinen Körper nicht mag und auf seine Gesundheit nicht achtet, wird Schönheit des anderen nur schwer schätzen können (nicht zu verwechseln mit Neid) und kaum Verständnis zeigen, wenn ein Mitarbeiter sich krank meldet.

Eine Lösung besteht darin, die eigenen kritischen Gedanken über sich und andere zu beobachten. In welcher Weise erkenne ich meine eigenen Leistungen an?

Wie denke ich über meinen Kollegen/meine Kollegin wirklich? Wann urteile ich über andere und ihr Handeln, obwohl ich die Motivation und Hintergründe ihres Tuns gar nicht kenne? Wer nur einen Tag lang sein Denken verfolgt, wird feststellen, mit wie vielen Urteilen und Verurteilungen, aber mit wie wenig Wertschätzung wir uns selbst und anderen begegnen. So könnte der gute Vorsatz für 2007 lauten: Lernen Sie sich selbst zu schätzen. Denn es wird nur das zum Schatz, was wir schätzen.

TIPP IM BERGISCHEN

Liebster Freund,

das Battalion Gode von hier weg; nach Dörfchen, wie man
ist die einzig ...

wird stand ...

und Berius

hoffentlich,

kein Kopf

ganz. Er

ist mindestens

stärker auf

vorstellbar in

einmal zurecht

das es nicht

ein Briefchen

das mir auf ...

...!

...

1758.

Zeit haben



Brief und Siegel
Sabine Danielzig

In der Freiheit 28
42653 Solingen

Öffnungszeiten

Di., Do., Fr. 10 – 18.30 Uhr,

Sa. 10 – 14 Uhr

Kurse

Samstag, 17.02.07

Samstag, 10.03.07

Anmeldung unter

0212 3809083 oder

sabine@briefundsiegel.net



... können, aber nicht

... über Kopf stehen

... auf zum ersten Jahr gekommen.

... sind!

Haben Sie auch einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten? Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie uns an **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen** oder schicken uns eine E-Mail an redaktion@bkk-bergisch-land.de.

Ihre ganz persönliche Note

(pt) Kann etwas ist so individuell und einzigartig, wie die eigene Handschrift. Drückt sie doch Charakter, Gefühl und Stimmung aus. Leider ist sie durch Telefon und Computer etwas aus der Mode geraten. Notwendig ist sie meist nur bei der Unterschrift.
SCHADE!

Wenn was repräsentiert uns mehr, als unsere eigene Schrift?

Studien zufolge beherrschen nur noch 15 % der amerikanischen Schüler die kursive Handschrift. Wenn überhaupt wird nur noch in Druckbuchstaben geschrieben. Mit dieser fehlenden Gabe geht auch die Fähigkeit verloren, Handschriften zu lesen. Ein Problem, das wir in Deutschland kennen, wenn wir die Schriften unserer Vorfahren lesen möchten. Die Schrift als Kulturgut erschließt sich nicht mehr jeder Generation.

Dabei ist die Schrift eine der genialsten Erfindungen der Menschheit. Nur durch sie erfahren wir, was unsere Vorfahren gedacht und gefühlt haben. Wer damals schreiben konnte, wurde in allen Kulturen hoch verehrt und bewundert. Mit dem Beginn der Schulpflicht im 19. Jahrhundert wandelte sich das Privileg des Schreibenkönnens zum Zwang des Schreibenmüssens.

Als Informationsmedium ist die Handschrift so gut wie ausgestorben. Der technische Fortschritt bewirkt auch, dass die Notwendigkeit einer gut lesbaren Handschrift nicht mehr besteht. Telefon, Computer und unterwegs das Notebook oder Handy leisten einen schnellen und einfachen Ersatz. Schon mit der Patentierung des Kugelschreibers 1938 hat die Schrift bereits an Ästhetik ver-

loren. Dabei ist der Kugelschreiber eine durchaus praktische Erfindung, ist er doch immer schreibbereit. Im Gegensatz zur Feder muss beim Kugelschreiber keine Strichstärke und Zugrichtung mehr eingehalten werden. Dadurch schreibt man automatisch schneller. Auch die Farbe muss nicht mehr trocknen. Nur wirklich schön ist die Schrift damit nicht.

Für Sabine Danielzig war das schöne Schreiben zunächst nur ein Hobby, bis sie sich vor zwei Jahren selbständig gemacht hat. In ihrem Laden, im historischen Kern von Solingen-Gräfrath, bietet sie neben edlen Schreibgeräten und Briefpapieren auch kunstvoll Geschriebenes für besondere Anlässe an. Einladungen, Tisch- und Menükarten werden individuell für ihre Kunden angefertigt.

Wer selbst zur Feder greifen möchte, kann ihre Kalligraphiekurse besuchen. Die Nachfrage ist ungebrochen groß.

»Wer meine Kurse besucht, sollte nicht gleich Wunder erwarten. Eine schöne Handschrift hat auch viel mit Geduld, Fleiß und Langsamkeit zu tun. Aber die ist es gerade, die eine geradezu meditative und entspannende Wirkung hat« erklärt sie.

Heil- und Hilfsmittel – Ein Weg durch den Verordnungsdschungel

Zum Thema »Heil- und Hilfsmittel – wie wird richtig verordnet?« hat die BERGISCHE KRANKENKASSE zu einer Fortbildungsveranstaltung für Arzthelferinnen eingeladen.

Die Sicherstellung einer raschen und qualitätsgesicherten Versorgung der Patienten mit Heil- und Hilfsmitteln ist ein großes Anliegen der Krankenkasse. Zur aktuellen Situation referierte Frau Bischof als Vertreterin des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung, Herr Dr. Eggen von der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein sowie Veit Schwabe, Leiter der Leistungsabteilung der BERGISCHEN KRANKENKASSE.

Neben dem Informationsaustausch stand vor allem die Förderung des Dialogs zwischen den Beteiligten im Vordergrund. Gemeinsam fand eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln statt. Einigkeit bestand darin, dass keinesfalls der Patient durch das Gesundheitssystem irren darf und zwischen Arzt und Krankenkasse hin- und hergeschickt wird. Am Ende des Abends zogen alle Beteiligten eine positive Bilanz: Gesprächsrunden wie heute unterstützen eine rasche und qualitätsgesicherte Versorgung – zum Vorteil der Patienten.

Besonders im Winter: Schuppen

(fk) 40 % aller Deutschen sind von Haarschuppen betroffen. Wird es draußen kalt, wird die Kopfhaut unweigerlich dem Wechsel zwischen kalter Frischluft und trockenem Heizungsklima ausgesetzt.

Schuppenbildung tritt daher im Winter vermehrt auf und hier häufiger bei Männern als bei Frauen. Meist handelt es sich bei Schuppen weniger um eine ernsthafte Erkrankung als um eine genetisch bedingte leichte Entzündung der Kopfhaut. Hier helfen Anti-Schuppen Shampoos weiter. Anders, wenn Schuppen schwerwiegendere Ursachen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte haben. Hier sind sie nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern gehen mit unerträglichem Juckreiz einher. Die Therapie solcher Kopfhautprobleme gehört unbedingt in die Hand eines Hautarztes. Präparate, die den Wirkstoff Clotrimazol enthalten, können hier weiterhelfen.

Warum rufen wir eigentlich »TOR«?

(fk) Die Fußballweltmeisterschaft ist längst vorbei, aber gern erinnern wir uns noch an »Tor, Tor«. Warum rufen wir eigentlich »Tor« und nicht »Netz« oder »Kasten«?

Fußball wurde bereits im Mittelalter in England erfunden, wobei immer zwei Städte gegeneinander spielten. Gewonnen hatte die Mannschaft, die den Ball zuerst ins Stadttor der anderen Mannschaft beförderte.

Kinderfüße werden breiter

(fk) Quer durch Deutschland wurden zwischen März und August 2006 von Mitarbeitern der Sportmedizinischen Abteilung der Universität Potsdam 4.900 Füße von Kindern und Jugendlichen im Alter von ein bis 18 Jahren vermessen.

Ziel der Messungen war es, herauszufinden, wie sich Füße in den verschiedenen Entwicklungsstadien bewegen und welche Schuhe zur Förderung dieser Entwicklung geeignet seien. Die endgültigen Ergebnisse dieser Studie liegen noch nicht vor, nur von einem Ergebnis sind die Forscher jetzt schon überrascht: Kinderfüße werden immer breiter. Von den insgesamt 4.900 gemessenen Jungen- und Mädchenfüßen waren gerade einmal ein Drittel schmal, zwei Drittel dagegen breit oder gar extra breit. Die Jungenfüße allein betrachtet, ist das Bild sogar noch extremer.

Von 2.096 Jungenfüßen waren nur 22 % schmal und mittelbreit, 52 % hatten dagegen breite und 26 % sogar sehr breite Füße.

WWW.



www.gesundheit.de

Prämiert

(fk) Mit mehr als 2,3 Millionen Zugriffen pro Monat zählt das Portal www.gesundheit.de zu den führenden deutschen Gesundheitsportalen.

Betrieben wird das frisch mit dem »Wir-ab50-AWARD« ausgezeichnete Portal vom Pharmagroßhändler ANZAG.

Redaktionelle Beiträge, Tipps, interaktive Features und Specials informieren über Medizin, Krankheit, Diagnostik, Ernährung, Wellness und Familie, fordern zu Selbsttests auf, stellen Vor- und Nachteile privater oder gesetzlicher Krankenversicherungen dar und vieles, vieles mehr.

Ziel ist es, die User zur aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Gesundheit aufzufordern.

www.bfr.bund.de

Wie sicher sind Lebensmittel, Stoffe und Produkte für den Verbraucher?

(pk) Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat den gesetzlichen Auftrag, die Bürger über mögliche, identifizierte oder bewertete Risiken transparent zu informieren.

Damit trägt das Institut maßgeblich dazu bei, die Gesundheit der Verbraucher zu schützen. Durch seine wissenschaftlich und forschungsgestützten Ansätze gibt das Institut Sicherungsempfehlungen heraus, auf die für das Risikomanagement zuständige Behörden zurückgreifen können. Arbeitsergebnisse und Empfehlungen dienen als Entscheidungshilfe für sicherheitsfördernde Maßnahmen. Auf dieser Seite können Sie sich informieren.



www.bkk-bergisch-land.de

Lebenshilfe Online

Ausgewählte Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.



Unser Extra

Zu folgenden Experten-Chats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenzerkrankungen, Zwangsstörungen.

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder redaktion@bkk-bergisch-land.de

www.bkk-bergisch-land.de

Webcenter

Unkompliziertes und komfortables Internetangebot für Anträge, Änderungen, Auslandskrankenscheine und vieles mehr. Einfach anmelden.

In Kürze erhalten Sie Ihre Zugangsdaten und haben stets einen Überblick Ihrer persönlichen Daten. Der Datenschutz ist gewährleistet.

Das Webcenter ist barrierefrei und damit auch Menschen mit Handicap im vollen Umfang zugänglich.



Tattoo, Piercing & Co.

Folgeschäden können künftig teuer werden

Tätowierungen und Body Piercings



haben ihr soziales Schattendasein längst verlassen.

Seit Stars aus Musik, Film und Sport sie öffentlich tragen, sind Piercings



und Tattoos en

vogue. Zunehmend warnen Experten jedoch vor leichtfertigem Umgang mit dem Körperschmuck der eigenen Art. Denn Infektionen und verunglückte Behandlungen sind nicht nur gefährlich, sondern



künftig auch teuer.

Nach Plänen der anstehenden Gesundheitsreform sollen Versicherte für die Kosten eventueller ärztlicher Folgebehandlungen bis zu einer Höhe von 50.000 Euro privat aufkommen.



Das gleiche gilt für



Schönheitsoperationen.



(fk) Nur Modeerscheinung oder doch archaischer Körperkult? Allein in Deutschland haben mehr als vier Millionen Menschen ein Piercing oder Tattoo. Während Tätowierungen lange Zeit Symbol der Zugehörigkeit zu unteren Gesellschaftsschichten war und bevorzugt von Seemännern und Knastbrüdern getragen wurden, erhielt Piercing über die Sado-Maso-Szene Zugang in unsere Gesellschaft. Die Ursprünge beider Formen des Körperkults gehen jedoch viel, viel weiter zurück. So fand man bereits beim legendären Gletschermenschen »Ötzi« eine Art Tätowierung, mit Holzkohle unter die Haut gebrachte Zeichen, vor. Russische Reitervölker wie die Skythen trugen ebenfalls Hautbemalungen und auch in Japan haben Tätowierungen eine lange Tradition. Dort waren sie zu Beginn der Endo-Zeit 1603 insbesondere bei Prostituierten und Arbeitern beliebt, ab 1729 wurden Tätowierungen zur Brandmarkung Krimineller eingesetzt.

Piercing diente und dient bei Naturvölkern als spirituelle Erfahrung, auch zur Reinigung von Körper und Geist. Bei den alten Römern wurden Brustwarzenpiercings als Zeichen des eigenen Muts gewertet und bei manchen Indianerstämmen gehörten Piercings zur Mannesreifeung dazu.

Während bei den Naturvölkern die Zeremonie des Durchstechens etwa mit Holzstäben genau festgelegt ist und die Nachsorge der Wunde mit Heilkräutern exakt eingehalten wird, kommt es beim Piercen und Tätowieren in unserer westlichen Welt immer häufiger zu Komplikationen. Eine vor einigen Jahren am Zentralkrankenhaus Bremen durchgeführte Studie zeigt, dass von 270 gepierceten Menschen etwa 50 unter Entzündungen bis hin zu Nekrosen (Absterben von Gewebe) litten, neun davon ins Krankenhaus mussten und 14 bleibende Schäden davon trugen. Eine weitere Studie belegt inzwischen mindestens fünf Fälle, in denen junge Leute wegen eines Piercings neue Herzklappen brauchten. Bei ihnen war die Infektion aufs Herz übergegangen. Verursacht werden Komplikationen in den meisten Fällen durch mangelnde Nachsorge des Piercing- oder Tattooträgers sowie durch unsachgemäße Ausführung und Verwendung nichtsteriler Instrumente.

Für Piercing-Studios gibt es keine bundeseinheitlichen Hygienevorschriften, die kontrolliert werden.

Allen Medienberichten zum Trotz werden Gefahren des Piercings und des Tätowierens immer noch unterschätzt. So bergen Piercings im Mundbereich (Zunge, Lippe, Lippenbändchen) ein hohes Risiko für Zähne und Zahnfleisch. Ständige Druckbelastung auf Zahn und Kieferknochen kann zu Zahnlockerung und Zahnverlust führen. Ein nicht ausgeheiltes Intimpiercing birgt wie jede andere offene Wunde im Genitalbereich auch die Gefahr einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten, wie zum Beispiel Hepatitis B, Hepatitis C oder AIDS. Eine Tätowierung erzeugt immer oberflächliche Wunden auf der Haut. Wie bei jeder Wunde besteht die Gefahr der Infektion. Da es im Gegensatz zu Kosmetika kaum gesetzliche Vorschriften gibt, enthalten Tattoofarben manchmal Schwermetallverbindungen, die mit der Zeit auch in den Körper gelangen können.

Zuverlässige Gesamtzahlen über Nachbehandlungskosten von Piercings und Tattoos gibt es praktisch nicht. Ebenso lassen sich die Folgekosten verunglückter Schönheitsoperationen kaum erfassen. Denn oft werden medizinische Eingriffe erst Jahre nach der Ursprungsoperation notwendig. Das Gesundheitsministerium in Berlin schätzt die Kosten für Folgeschäden bei Piercings, Tattoos und Schönheitsoperationen hoch ein. Aufwendungen, die Krankenkassen künftig einsparen sollen. Tritt die Gesundheitsreform wie geplant in Kraft, müssten Versicherte nicht nur die Eingriffe, sondern auch mögliche Nachbehandlungen aus eigener Tasche bezahlen. Begründung: Behandlungen verunglückter Tattoos, Piercings oder Schönheitsoperationen belasten Krankenkassen und Steuerzahler, obwohl es sich ursprünglich um medizinisch nicht notwendige Eingriffe handelt.

Auch und gerade vor diesem Hintergrund lautet der Appell der Medizinexperten einmal mehr:

Bei Tätowierung, Piercing und Schönheitsoperation nicht in erster Linie auf den Preis, sondern vor allem auf Hygiene, fachmännische Durchführung und entsprechende Nachsorge achten. Und auf Intim-, Hals-, Stirn- und Zungenpiercings besser ganz verzichten.

Tattoo & Piercing

Das Wichtigste in Kürze



Piercing

Das Wort »Piercing« kommt aus dem Englischen und bedeutet »durchbohren« oder »durchstechen«. Piercing ist eine Form der Körperkunst. Ringe oder Stäbe werden dabei an verschiedenen Stellen des menschlichen Körpers durch die Haut und das darunter liegende Fett- oder Knorpelgewebe gezogen.

Tätowierung & Tattoo

Eine Tätowierung ist ein Bild (Text), das mit Tinte oder anderen Farbpigmenten in die Haut eingebracht wird. Tattoo ist der umgangssprachliche Ausdruck für Tätowierung. »Tätowierung« und »Tattoo« haben ihren Ursprung wahrscheinlich im Tahiti-Wort »tatau«. »Tatau« beschreibt lautmalerisch das Geräusch, das beim Schlagen des in Polynesien verwendeten Tätowierkamms entsteht.

Schmuckformen

Verwendet werden beim Piercing vorzugsweise Stäbe mit zwei verschraubbaren Kugeln an den Enden (Barbells), Ringe mit Klemmkugeln (Ball Closures) oder einfache Stecher.

Materialien

Als Piercingmaterial geeignet sind Gold, Platin, Niob, Titan oder medizinischer Edelstahl. Nickel sollte wegen der Gefahr allergischer Reaktionen nicht verwendet werden.

Piercing-Arten

Piercings werden an unterschiedlichsten Körperstellen angebracht. Unterschieden werden:
Ohrpiercing,
Gesichtspiercing – Nase, Zunge, Augenbrauen,
Körperpiercing – Bauchnabel, Brustwarzen,
Intimpiercing bei Männern,
Intimpiercing bei Frauen

Gefahren

Wie bei jeder Wunde bergen Tattoos und Piercings Entzündungsrisiken, die lebensbedrohlich sein können, wenn Bakterien beispielsweise auf das Herz übergreifen. Bei Verwendung nichtsteriler Instrumente können schwere Infektionen wie Hepatitis oder AIDS übertragen werden.

Schmerzen

Tätowieren und Body Piercing ist nicht schmerzfrei. An empfindlichen Körperstellen ist der Schmerz entsprechend stärker.

Entfernung

Während das Abnehmen eines Piercings in der Regel kein Problem darstellt, ist die Entfernung eines Tattoos kompliziert, nicht immer möglich und teuer. In vielen Fällen bleibt die Haut dauerhaft verfärbt.

Kein Tattoo oder Piercing

Auf jegliches Tattoo oder Piercing sollten Menschen verzichten, die an Diabetes, einer Bluter- oder Infektionskrankheit leiden.

1 Jahr keine Blutspende

Blutspenden sind nach dem Tätowieren oder Piercing bis zu einem Jahr nicht möglich.



Buchempfehlung

(fk) Was der englische Journalist Leo Hickman als Experiment begann, liegt nun als Erfahrungsbericht in Buchform vor. Leo Hickman hat versucht, mit seiner Familie ein Jahr lang »ethisch korrekt« zu leben. Dies hieß für das in London lebende Ehepaar: den Reihengarten ökologisch auf Vordermann zu bringen, Wurmkomposter zu installieren, Abo-Kiste mit Bio-gemüse aus der Region zu beziehen, die jüngste Tochter an waschbare Ökwindeln zu gewöhnen und mit Bedacht einzukaufen. Zum Beispiel, wann welches Obst und Gemüse reif ist oder ob hinter dem »Earl Gray« Teebeutel ein Konzern steckt, der Tierfutter produziert und dafür genmanipuliertes Getreide verwendet.

Über all das – inklusive Familienwanderurlaub per Bahn in Italien – schreibt Hickman in seinem Buch »Fast nackt – mein abenteuerlicher Versuch ethisch korrekt zu leben«, Verlag Pendo, 320 Seiten, Preis: 16,90 Euro.



Jugend 2006

Körper-Kult im Trend

(fk) Von wegen bewegungsarme Jugendliche. Die Jugendstudie TIMESCOUT, die seit 2001 regelmäßig bei deutschen Jugendlichen zwischen 11 und 29 Jahren durchgeführt wird, zeigt: Noch nie hat die deutsche Jugend so viel Sport getrieben und sich so intensiv mit dem eigenen Körper beschäftigt. Laut Studie betreiben fast 50 % der Jugendlichen zwei bis drei Mal pro Woche Sport. Bevorzugt werden Sportarten gewählt, die sich unmittelbar auf das körperliche Erscheinungsbild auswirken. Das sind Joggen und Fitnessstraining im Studio. Und nicht nur der Spaß an der Bewegung motiviert zum Sport. 70 % der Befragten sind körperlich aktiv, um etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Das Sternbild der schönen **Cassiopeia**



Cassiopeia war vor vielen tausend Jahren eine schöne Königin von Äthiopien. Sie war die Frau des Königs Cepheus und die Mutter der Prinzessin Andromeda. Diese drei Sternbilder sind daher gemeinsam am Himmel zu finden. Wie es sich für eine Königin gehört, sitzt Cassiopeia auf ihrem Thron – dummerweise dreht sie sich dabei aber um den Himmelsnordpol und hängt dadurch Tag für Tag einige Zeit in unbequemer Position kopfüber am Firmament.

Die Cassiopeia ist eines der bekanntesten Sternbilder und durch ihre fünf hellsten Sterne, die sich zu dem Buchstaben **W** zusammenfassen lassen, immer gut zu erkennen. In diesem Sternbild leuchtete 1572 sogar ein »neuer Stern« auf: Dies war die berühmte Supernova, die von dem dänischen Astronomen Tycho Brahe beobachtet wurde und von der auch heute Reste übrig sind.

Der hellste Stern der Cassiopeia heißt Alpha-Cassiopeiae. Er ist ein gelber Riesenstern und ist so weit entfernt, dass ein Lichtstrahl fast 120 Jahre bis zu uns braucht. Er kann also niemals auf die Erde fallen. Dafür ist er aber das ganze Jahr hindurch am Himmel zu sehen.

Lass ihn dir in der Sternwarte Solingen einmal zeigen.



SchlauMax.
Alles über Sterne und Planeten
Rainer Crummenerl, Arena
ISBN 3-401-05233-0

Laura's Stern
Hier können sich eure Schul-
freunde eintragen
Klaus Baumgart, Baumhaus
ISBN 3833901411

Für:

.....

Für euch!

★ **Sterne** sind leuchtende Sonnen genau wie unsere Sonne, nur unglaublich weit entfernt. Deswegen sind sie auch nur nachts zu sehen!

★ Obwohl **Licht** unglaublich schnell ist, braucht ein Lichtstrahl von der Sonne bis zur Erde fast 8 Minuten!

★ **Fernrohre** haben immer zwei Aufgaben. Einerseits sollen sie möglichst viel Licht von schwachen Dingen sammeln - deswegen haben sie einen großen Durchmesser. Andererseits sollen Sie aber auch weit entfernte Dinge nah heranholen und das Bild vergrößern - deswegen sind viele Fernrohre so lang!

★ Der erste Mensch auf dem **Mond** war der Amerikaner Neil Armstrong am 20. Juli 1969, insgesamt sind bis heute nur 12 Astronauten auf dem Mond gewesen.



Wissenswertes aus dem All

★ Wenn man den **Abstand** von der Erde zur Sonne auf einen Meter verkürzen könnte, dann wäre der nächste Stern immerhin noch mehr als 270 km weit entfernt. Und dazwischen ist nur leerer Weltraum!

★ Höllische Temperaturen herrschen auf dem Planeten **Venus**: Dort kann es über 450°C heiß werden, und die Wolken bestehen aus Salzsäure und Schwefelsäure!

★ Das Sonnensystem besteht seit August 2006 nur noch aus **acht Planeten!** Der äußerste Planet aber weil er so klein ist, wird er nun nur noch als »Zwergplanet« bezeichnet!

Dem Himmel ganz nah

Sterne sind für uns Menschen unerreichbar, da sie so weit entfernt am Himmel stehen. In der Sternwarte kann man sich Mond, Sterne und Planeten hundertfach vergrößert mit dem Teleskop ansehen. Speziell für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren gibt es regelmäßig spannende Kinderprogramme.

Anmeldung und Kartenreservierung: Sternwarte Solingen
Tel.: 0212 232425, Infoline 0212-2324266
info@sternwarte-solingen.de, Internet: www.sternwarte-solingen.de



DAS GROSSE STERNE-GEWINN-SPIEL

Nur wer mitmacht, kann einen himmlischen Preis gewinnen!

- 1. Preis: Besitz eines Sterns mit Sternenukunde sowie Freikarten für den Besuch der Solinger Sternwarte für maximal 6 Personen
- 2. Preis: Besitz eines Sterns mit Sternenukunde sowie Freikarten für den Besuch der Solinger Sternwarte für maximal 2 Personen
- 3. Preis: Ein Quartettspiel über Sternbilder sowie eine Sternenkarte.

Bitte das Sternenlos ausschneiden, ausfüllen und beim Besuch der Sternwarte Solingen, Sternstraße 5, 42719 Solingen bis zum 30. März 2007 abgeben.



Nachname

Vorname

Straße

Ort

~ Gewürze im Winter ~



Lorbeer

~ *Laurus nobilis* ~



Sternanis

~ *Illicium verum* ~



Muskat

~ *Myristica fragrans* ~



Nelke

~ *Caryophyllus aromaticus* ~



Zimt

~ *Cinnamomum* ~



Koriander

~ *Coriandrum sativum* ~



Mintze

~ *Mentha piperita* ~



Kümmel

~ *Carum carvi* ~



Pfeffer

~ *Piper nigrum* ~



Kardamom

~ *Elettaria cardamomum* ~



Safran

~ *Crocus sativus* ~



Vanille

~ *Vanilla planifolia* ~

Die Gewürzroute begann in Lissabon, führte um das Kap der Guten Hoffnung nach Ostafrika und über das Arabische Meer bis hin an die Malabarküste im Westen Indiens.



Zu keiner Jahreszeit werden so viele Gewürze verwendet wie im Winter. Von Anis bis Zimt reicht die Palette der verschiedensten Aromen. Dabei schmecken Gewürze nicht nur gut, sondern sind gerade in der kalten Jahreszeit ein echter Muntermacher für Körper und Seele.

(pk) Rund 70.000 Tonnen Gewürze gelangen in Deutschland jährlich auf den Markt. Inzwischen gibt es eine äußerst vielfältige Auswahl an Gewürzen. Dabei wird experimenteller mit Gewürzen umgegangen als zu früheren Zeiten. Das war nicht immer so. Früher zählten Gewürze zu den absoluten Luxusgütern. Daher waren in Mitteleuropa meist nur einheimische Kräuter im Gebrauch. Exotische Gewürze wie Muskatnuss, Pfeffer oder Kardamom fanden keinen Einzug in die bürgerlichen Küchen und waren Herrschern vorbehalten. Eine Muskatnuss war ein wahrlich fürstliches Geschenk.

~ Ein langer Weg ~

Gefährlich war die Reise, die Gewürze auf dem Weg vom Erzeuger bis nach Europa zurücklegen mussten. Viele Schiffe kamen nie in ihrem Heimathafen an. Diese Unsicherheit führte schon sehr früh zu Spekulationen und zur Gründung der ersten Aktiengesellschaft, der East India Company. So wundert es auch nicht, dass die Muskatnuss im 17. Jahrhundert mit einer Gewinnspanne von 60.000 Prozent verkauft wurde.

~ Vom Heil- zum Genussmittel ~

Am Anfang waren Gewürze als Medizin bedeutsamer denn als Geschmacksbereicherung. Man verwendete Gewürze außerdem zum Einbalsamieren, Desinfizieren und zur Körperpflege. In der 5.000 Jahre alten indischen Heilkunst spielen sie auch heute noch eine entscheidende Rolle. Bei den Römern jedoch ließ das Wissen um die Heilkraft allmählich nach. Sie erfreuten sich mehr an dem Genuss der Aromen.

~ Was macht den Genuss zu einem Erlebnis? ~

Den Geschmack von Gewürzen nehmen wir über die auf der Zunge befindlichen Geschmackspapillen wahr. Jede Papille verfügt über mehrere tausend Geschmacksknospen. Dabei unterscheidet man zwischen süß, sauer, salzig und bitter. Welche Geschmacksrichtung man bevorzugt, wird schon in der Kindheit erlernt. Auch kulturelle Unterschiede prägen den persönlichen Geschmack. So hat jedes Land seine bevorzugten Gewürze für bestimmte Speisen. Inzwischen werden aber auch die unterschiedlichen Einflüsse miteinander gemixt.

~ Paprika gegen Kälte ~

Gewürze haben viele wertvolle Eigenschaften. Gerade im Winter ist ihre wärmende Wirkung von Vorteil. Besonders rötliche Scharfmacher, wie Paprika, Chili oder Pfeffer heizen den Körper von innen auf. Durch den Wirkstoff Capsaicin in den Schoten wird die Durchblutung verbessert, sodass ein Wärmegefühl entsteht. Capsaicin reizt die Wärme- und Schmerzrezeptoren im Körper. In Pflastern angewendet hat er eine schmerzstillende Wirkung. Auch Rosmarin dient mit seinen ätherischen Ölen Cineol und Kampfer als hervorragendes Kreislaufmittel. Nach der Lehre der Traditionellen chinesischen Medizin ist die wärmende Eigenschaft der Gewürze gerade für leicht frierende Menschen (Yin-Typ) sinnvoll. Mit der Wärme erhalten sie auch Kraft und Energie.



Paprika
~ *Capsicum annum* ~

~ Winterspeck ade ~

Außerdem unterstützen Gewürze beim Abnehmen, da sie den Stoffwechsel und die Verdauung anregen. Gerade in Winter machen sie schwere Speisen bekömmlicher und leichter verdaulich. Weihnachtsgewürze, wie Anis, Nelken, Kardamom und Zimt wirken zusätzlich über ihren Duft positiv auf die Seele. Der Wirkstoff Capsaicin regt außerdem die Produktion der körpereigenen Endorphine an. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, wie beispielsweise Terpene, haben regulierende Eigenschaften und beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv. Ebenfalls können antibiotische, entkrampfende und krebshemmende Eigenschaften nachgewiesen werden.

~ Was ist zu beachten? ~

Die ätherischen Öle in den Gewürzen verflüchtigen sich schnell in der pulverisierten Form, da sie eine größere Oberfläche haben. Nach Möglichkeit sollte man auf ganze Früchte und Samen zurückgreifen. Durch eine lichtgeschützte und kühle Lagerung verlängert sich ihre Haltbarkeit. Muffige Gerüche und verblasste Farben zeigen an, dass das Produkt nicht mehr frisch ist. Sicherheitshalber sollte man nur kleine Mengen einkaufen. Gewürze können, wie andere Naturprodukte auch, schadstoffbelastet sein. Dazu werden regelmäßige Stichproben durchgeführt. Im Verhältnis zur verbrauchten Menge sind die Belastungen jedoch unbedenklich laut Aussage des Fachverbandes der Gewürzindustrie.



Exotische Wintergemüsesuppe

~ Ein Rezept aus der Gesundheitspraxis Hilden ~

~ Zutaten ~

- W 100 g Kichererbsen
- W Wasser
- E 200 g Möhren
- E 200 g Chinakohl oder anderen Kohl
- E 1,2 l Gemüsebrühe
(1,5 EL gekörnter Gemüsebrühe)
- M 1 Zimtstange
- M 1/2 TL Kreuzkümmel
- M 2 Sternanis
- M 3 getrocknete Chilischoten
- W Salz
- E 4 getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
- H 60 g Couscous
- H 1/2 Bund Petersilie, glatt
- F Kurkuma
- E 1 EL Olivenöl

~ Zubereitung ~

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen das Wasser abschütten und in frischem Wasser ca. 30 Minuten kochen und dann abschütten. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden, den Chinakohl ebenfalls in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, die Gewürze und die Möhren dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Die Aprikosen in feine Stücke schneiden und mit dem Chinakohl und Couscous noch mal aufkochen und ca. 5 Min. weiterköcheln. Mit Petersilie, Kurkuma und Öl abschmecken.
(Nach der 5-Elemente-Küche: W = Wasser, E = Erde, M = Metall, H = Holz, F = Feuer)
Wirkung: Stärkt die Lunge und die erwärmt die Nieren.

Wir danken Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung. Sie ist Diätassistentin, Diätküchenleiterin und hat sich in chinesischer Diätik weitergebildet.



Unser Kursangebot

Eine ausführliche Gewürzkunde erhalten Sie im Kurs der Gesundheitspraxis Hilden »Bewusste und genussvolle Ernährung«, den wir mit bis zu 150 Euro im Kalenderjahr bezuschussen. Sprechen Sie uns an: Tel. 0202 74747-8

Termine

Wuppertal 1.2.2007, 17.00 Uhr
Hilden 19.4.2007, 19.00 Uhr

Gesundheitspraxis Hilden

Ansprechpartnerin: Frau Doris Hengesbach
Tel.: 02103 909591
E-Mail: gesundheitspraxis-hilden@t-online.de
www.gesundheitspraxis-hilden.de

Interessante Links

www.gewuerzindustrie.de/
<http://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%BCrz>



Der Gewürz-Kompass

Jochen G. Bielefeld
Gräfe und Unzer Verlag
ISBN 3-7742-2018-2
6,60 Euro

Die Hüterin der Gewürze

Citra Divakaruni
Heyne Verlag
ISBN 3453350472

Unser Extra

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine Übersicht über die Wirkung der einzelnen Gewürze zu. Einfach mit unserem Service-Coupon auf der Rückseite des Magazins anfordern oder unter redaktion@bkk-bergisch-land.de



Faszination Körper

Welche Aufgabe hat eigentlich die Milz?

(fk) Die Milz ist ein etwa faustgroßes Organ mit Sitz im linken Oberbauch unterhalb des Zwerchfells. Beim Fötus ist die Milz ein für die Blutbildung unerlässliches Organ, bei Erwachsenen ist sie kein unbedingt lebensnotwendiges Organ, übernimmt aber dennoch wichtige Funktionen in der Immunabwehr. So unterstützt sie den Körper bei der Bekämpfung eindringender Entzündungsbakterien.

Männer verbrennen mehr Kalorien

(fk) Von wegen Gleichberechtigung. Männer verbrauchen im Schlaf rund 11 % mehr Energie als ihre weiblichen Artgenossen. Bislang war lediglich bekannt, dass Männer einen höheren Grundumsatz bei körperlicher Betätigung haben und das aufgrund ihrer größeren Muskelmasse. Während bei Frauen der Muskelanteil rund 30 % ihres Körpergewichts ausmacht, liegt er bei Männern zwischen 40 und 50 %. In den Muskelzellen laufen Stoffwechselprozesse viel schneller ab, als im Binde- und Fettgewebe und das offensichtlich nicht nur bei Aktivität, sondern auch im Ruhezustand. Quelle:

»American Journal of Physiology«.

Grapefruitsaft gegen Bluthochdruck

(fk) Ein Glas Grapefruitsaft täglich kann den Blutdruck deutlich senken. Zu diesem Ergebnis kommt eine von Dr. Kevin Maki in Chicago, USA durchgeführte Studie mit 82 Männern, die unter Bluthochdruck litten. Nach 12 Wochen täglichen Genusses von Grapefruitsaft konnte eine deutliche Senkung des Hochdrucks nachgewiesen werden. Verantwortlich für diesen positiven Effekt sind offensichtlich die in Zitrusfrüchten allgemein enthaltenen Furocumarine, bei denen es sich um so genannte sekundäre Pflanzenstoffe handelt. Im Falle der Einnahme von Medikamenten gegen Bluthochdruck oder zur Cholesterinsenkung sollte allerdings auf Grapefruitsaft verzichtet werden.

Die Furocumarine können die Wirkung der Medikamente verstärken und somit Nebenwirkungen hervorrufen.

Anti-Stress-Tipp

(fk) Gähnen wird meist mit Lunge- weile in Verbindung gebracht. Leider sind wir Menschen so weit sozialisiert, dass wir eher zurückhaltend gähnen. Schade, denn Gähnen hilft Stress zu lösen. Beim Gähnen gelangt mehr Luft – und damit Sauerstoff – in die Lunge, was wiederum den Kreislauf belebt. Außerdem werden Verspannungen gelöst, wenn der »Klagelaut«, der mit dem Gähnen einhergeht, herausgelassen wird.

Wenn also der nächste Gähner kommt, ruhig mitgehen, den Mund weit öffnen und tiefer einatmen, als man es normalerweise tun würde. Anschließend ausatmen, dass die Lunge vollständig entleert wird. So wird Gähnen zum Genuss.

»Bio« wächst

Australien hat größte Ökofläche

(fk) 2006 werden, laut Studie der »World of Organic Agriculture – Statistics and Emerging Trends«, bereits 31 Millionen Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche nach Öko-Richtlinien bewirtschaftet, Tendenz steigend.

Australien, so die Statistik, verfügt mit 12,1 Millionen Hektar über die größte Bio-Fläche, gefolgt von China mit 3,5 Millionen Hektar. Mit 768.000 Hektar belegt Deutschland Platz sieben.

Leichtes Grapefruit-Dessert

Eine Kiwi und eine Grapefruit schälen, vierteln, in kleine Scheiben schneiden und in eine Schale geben. Einen Granatapfel halbieren, die Fruchtkerne auslösen und in die Schüssel geben.

Frische Pfefferminze und 2 EL Ahornsirup hinzufügen und umrühren.



Kompetenzen verbinden sich:

2. »BKK medPlus Tag« im September

Chronische Erkrankungen wie Diabetes, Asthma oder Koronare Herzkrankungen verlangen den Patienten sehr viel ab. Gesundheitliche Einschränkungen und regelmäßige ärztliche Behandlungen beeinträchtigen den täglichen Alltag und damit auch die Lebensqualität. Der gemeinsame Austausch mit anderen Betroffenen und die Beratung durch verschiedene Fachleute war Schwerpunkt des 2. BKK MedPlus Tages im September.



(pk) Aufgrund der großen Resonanz auf den ersten BKK MedPlus Tag im vergangenen Jahr hat die Bergische Krankenkasse das Programm ausgeweitet. Durch die Gewinnung zahlreicher Kooperationspartner konnte ein breites Informationsspektrum geboten werden. Die Experten standen für Fragen bereit und boten spezielle Tests und Messungen an. Besonders interessant waren die Vorträge zu den Themen »Asthma« und »Ernährung«.

»Die Veranstaltung ist eine praktische Hilfestellung für den Alltag unserer Versicherten, die an chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Koronaren Herzkrankungen oder Asthma leiden«, so Organisatorin Nicole Nöth. »Durch eine solche Veranstaltung ist es möglich, auf die individuellen Bedürfnisse unserer BKK MedPlus Teilnehmer einzugehen und unsere Beratungs- und Informationsaufgabe als BERGISCHE KRANKENKASSE entsprechend zu erfüllen«.

Impressionen des Tages finden Sie in der Bildergalerie unter www.bkk-bergisch-land.de.

Bei einem Malwettbewerb im Rahmen der Kinderbetreuung wurden viele kleine Kunstwerke geschaffen, die Sie im Kundenzentrum Walder Kirchplatz bis Ende Januar 2007 bewundern können.

› Was bedeutet BKK MedPlus?

Das Disease Management Programm (kurz DMP) bietet chronisch Erkrankten eine optimale ärztliche Versorgung nach dem neuesten Stand der Wissenschaft. Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt wird das persönliche Behandlungsziel definiert. Präzise Absprachen unter den Behandlern ermöglichen wohl durchdachte Behandlungsschritte. Unnötige Doppeluntersuchungen können vermieden werden.

› Welche Vorteile bietet Ihnen BKK MedPlus?

- ›› Durch die spezielle Betreuung kann die Lebensqualität erhalten und verbessert werden
- ›› Individuelle Betreuung und Beratung durch die Bergische Krankenkasse, die Ihnen auch für medizinische oder organisatorische Fragen zur Seite steht
- ›› Als besonderen Service erhalten Teilnehmer einen Bonus

› Wer kann mitmachen?

- ›› Versicherte mit folgenden Indikationen können sich einschreiben: Diabetes mellitus Typ II/Diabetes mellitus Typ I, Brustkrebs, Koronare Herzkrankungen, Asthma, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung – wird Anfang nächsten Jahres beginnen)

Ja, ich bin am BKK MedPlus Programm

für folgende Diagnose interessiert:

- Diabetes mellitus Typ I
- Diabetes mellitus Typ II
- Koronare Herzkrankungen
- Brustkrebs
- Asthma
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankungen)

Name

Vorname

Adresse

PLZ

Ort

Telefon

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter:
0212 2262-334
gern zur Verfügung.

dmp@bkk-bergisch-land.de

Impressum

Herausgeber:
BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0

Redaktion:
Frauke Kleist (fk), Petra Koppenhagen
(pk), Joachim Wichelhaus (jw)

Art Direction Marie Fenske
Kirchstr. 53, 42799 Leichlingen
Tel. 02175 8958877
E-Mail: marie.fenske@t-online.de

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Solingen

Fotonachweis:
www.fotolia.de

Druck und Vertrieb:
Druckhaus Berger
Berger & Fischer GmbH
Memelstr. 8, 42655 Solingen
Tel. 0212 38282-0

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 01.12.2006
Auflage: 68.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Beitragssätze der Krankenkassen

(Stand: 01.12.2006)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen: **13,35 %**
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn **13,07 %**
Beitragssatz der BKK Bergisch Land 12,5 %

Nachfolgend eine auszugsweise Übersicht
der im Rheinland operierenden Krankenkassen:

IKK Nordrhein	13,8 %
Barmer Ersatzkasse (BEK)	13,8 %
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	13,2 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	13,8 %
Hamburg-Münchener Ersatzkasse	13,8 %
Hanseatische Krankenkasse	13,3 %
Schwäbisch-Gmünder (GEK)	13,6 %
Techniker Krankenkasse (TK)	13,2 %
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland	13,4 %

*Etwa 97 % aller Leistungen der Gesetzlichen Krankenkassen sind identisch. Vergleichen Sie bitte auch die Zusatzleistungen und den Service der Krankenkassen miteinander! **Infos über die Zusatzleistungen und den Service der BKK Bergisch Land:***

ServiceLine: 0212 2262-0

Internet: www.bkk-bergisch-land.de

Bilder vom BKK medPlus Tag im September



Wenn Sie nähere Infos zur Mitgliedschaft haben möchten...

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft bei der BKK Bergisch Land oder haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN KRANKENKASSE profitieren möchten? Dann senden Sie uns einfach den unten stehenden Coupon zu. Sie erhalten dann ganz unverbindlich unser Infopaket.

E-Mail: info@bkk-bergisch-land.de


Kundenzentren Solingen
Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-403

Friedenstr. 106 – 108
42699 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-406

Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
Telefon 0202 747479-0
Telefax 0202 747479-9

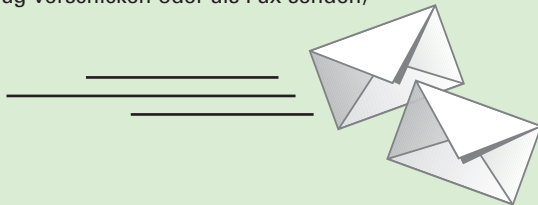
Öffnungszeiten
Montags, mittwochs
bis freitags:
8:00 bis 16:00 Uhr

Dienstags:
8:00 bis 17:30 Uhr

 hier abschneiden

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

(Zutreffendes bitte ankreuzen, falzen und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax senden)



- Infomaterial zur Mitgliedschaft bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE zur Weitergabe an Freunde, Bekannte und Kollegen
- Akupunktur
- Homöopathie
- Private Zusatzversicherungen
- Chroniker Programme
- Informationen zur Künstlersozialkasse
- Übersicht über die Wirkung der Gewürze
-

hier knicken

**BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHEN KRANKENKASSE**
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert freiwillig versichert

Servicecoupon