

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Wahltarife Ihre Meinung zählt

Country feeling im Bergischen

Auf den Zahn gefühlt Zahnersatz aus dem EU-Ausland

Kinder Sommer, Sonne und Haut

Familie im Wandel Was bedeutet Familie?

2. Quartal 2007 / Ausgabe 29

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

informiert!

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Intern | <p>Unsere Leistungen – Das Beste im Überblick 5</p> <p>Punkten Sie mit bei unserem Bonusprogramm 6</p> <p>»Hallo Baby« –</p> <p>Verbesserung der Frühgeburten-Prävention 12</p> <p>Impressum 23</p> <p>Servicecoupon – Bestellen Sie einfach und kostenlos unsere Broschüren 24</p> |
| Recht | <p>Die Gesundheitsreform ab 1. April 2007 4</p> |
| Aktionen | <p>Die Marathonaktion 2007 Fortsetzung – Michael Neubert weiterhin auf Erfolgskurs 21–22</p> |
| Wellness | <p>Das neue Gesundheits- und Wellnessangebot 7</p> |
| www:// | <p>Neues aus dem Internet – Interessante Adressen und Links 9</p> |
| Gesundheit | <p>Auf den Zahn gefühlt – Zahnersatz aus dem EU-Ausland wirklich günstiger? 13</p> <p>Sonnenbrand trotz Sonnenschutz 14–15</p> <p>Kurznachrichten 20</p> <p>Arzneimittel – So können Sie sparen 23</p> |
| Kinder | <p>Vorbildlich – Die Geschwisterschule 12</p> <p>Spiel und Spaß für die Kleinen 16–17</p> <p>Warum Kinder essen, wie sie essen 18–19</p> |
| Regional | <p>Country-feeling im Bergischen 8</p> |
| Buchtipps | <p>Immer schön souverän bleiben 20</p> |
| Gesellschaft | <p>Familie im Wandel 10–11</p> |

Machen Sie mit und gestalten Sie Ihren individuellen Krankenversicherungsschutz!

Jetzt mit wertvollen Rabattcoupons ausgewählter Anbieter.



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,

interessieren Sie sich für Wahltarife Ihrer Krankenkasse? Dann gehören Sie, wenn man veröffentlichten Umfrageergebnissen Glauben schenken darf, zu einer statistischen Minderheit.

Nicht nur an Wahlтарifen interessierte, sondern alle unsere Kunden werden gebeten, uns ihre Meinung mitzuteilen, ob und ggf. welche Wahlтарife gewünscht sind. Sollte Ihnen ein günstiger Beitragssatz mit einem ansonsten umfangreichen Leistungsangebot und gutem wohnortnahen Service wichtiger sein als die Einführung von Wahlтарifen, dann bitte ich Sie, uns dies auch entsprechend im beiliegenden Fragebogen anzukreuzen.

Mit dem Ausfüllen des Fragebogens in dieser Ausgabe tragen Sie dazu bei, dass die BERGISCHE Krankenkasse letztendlich Leistungen anbietet, die von den Kunden gewünscht sind und nicht bloße Marketinghüllen darstellen. Durch den niedrigen Beitragssatz der BERGISCHEN von 12,9 % sparen unsere Kunden immer noch enorm gegenüber Versicherten von AOK, Barmer und Co. und können es sich sogar erlauben, zum Arzt zu gehen, ohne ggf. durch erfolgte Einschreibung in Wahlтарife finanzielle Einbußen in Kauf nehmen zu müssen.

Also: Füllen Sie bitte den beiliegenden Fragebogen zu Wahlтарifen aus! Gestalten Sie aktiv Ihren Krankenversicherungstarif bei uns!

Ständig erweitern wir unser Angebot an Mehrwerten für Sie als Kunden, indem wir Kooperationen mit Unternehmen eingehen, die uns nichts kosten und somit nicht durch Beiträge finanziert werden. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Ausgewählte Partner bieten Versicherten der BERGISCHEN ihre Produkte günstiger an und profitieren trotzdem selber infolge einer höheren Nachfrage (sog. »win-win-Situation«). Ein Beispiel von vielen: Das besondere Highlight für alle, die der Hektik des Alltags einmal entfliehen möchten – die 4-Sterne Gesundheits- und Wellnesswoche an der Mosel als neues Angebot der BERGISCHEN. Mehr hierüber in diesem Heft.

Interessant für viele Eltern ist auch der Beitrag in diesem Heft »Warum Kinder essen, wie sie essen«. Im Interview mit unserer Ernährungsberaterin Frau Besemann erfahren wir Interessantes zum Essverhalten der »lieben Kleinen« und zur Rolle von uns Eltern hierbei. Am Rande: Auch ich kenne als Vater von zwei Kindern diese Probleme sehr gut.

Es sollte noch erwähnt sein, dass wir mit unserem Vorbild das Essverhalten unserer Kinder entscheidend prägen. Auch die Bundesregierung hat das Problem erkannt und plant Maßnahmen gegen Übergewicht und Co. So ganz nebenbei: Auch manche Politiker sollten hierbei einmal über Glaubwürdigkeit und Vorbildrolle nachdenken ...

Viel Freude beim Lesen, ggf. einen schönen Sommerurlaub – bis zum nächsten Heft.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Die Gesundheitsreform ab 1. April 2007

Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbes in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-WSG) nennen sich die Regelungen ab April. Weitere Auswirkungen des neuen Gesetzes reichen jedoch bis zum Jahr 2011.

In den Medien wurde bereits über die Reform berichtet. Die gesetzlichen Neuregelungen, die sowohl leistungsrechtliche als auch versicherungsrechtliche Aspekte betreffen, werden dabei kontrovers diskutiert. Das Bundesgesundheitsministerium unterteilt die Gesundheitsreform in 4 Bereiche:

- › die Einführung eines Versicherungsschutzes für alle
- › die Verbesserung der medizinischen Versorgung
- › die Modernisierung der gesetzlichen und privaten Kasse
- › die Reform der Finanzierungsordnung: den Gesundheitsfond

Für alle, die mehr wissen möchten, hat das Bundesgesundheitsministerium ein Bürgertelefon eingerichtet. Die Beratungstelefone des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr unter folgenden Nummern:

› Bürgertelefon zum Versicherungsschutz:

01805 – 99 66 01*

› Bürgertelefon zur gesetzlichen Krankenversicherung:

01805 – 99 66 02*

› Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:

01805 – 99 66 03*

› Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention:

01805 – 99 66 09*

* **Kostenpflichtig.** Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters – in der Regel 0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz.

Zusätzlich finden Sie im **Internet** umfassende Informationen zur Gesundheitsreform 2007: von Überblickstext bis Glossar, von Gesetzestext bis Broschüre, von aktuellen politischen Informationen bis zu praktischen Tipps für die neuen Regelungen.

www.die-gesundheitsreform.de



Machen Sie mit!



Gestalten Sie Ihren individuellen Krankenversicherungsschutz!

Durch die Gesundheitsreform soll der Wettbewerb unter den Krankenkassen durch Wahltarife verstärkt werden. Allen Versicherten können Wahltarife angeboten werden. Dies kann dazu führen, dass der Versicherte ein beträchtliches Risiko trägt. Als BERGISCHE Krankenkasse wägen wir die Vorteile und Risiken sorgfältig ab, um für Sie die günstigsten Tarife anzubieten. Um Ihre Bedürfnisse zu erfahren, haben wir diesem Magazin einen Fragebogen beigelegt. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für Ihren individuellen Krankenversicherungsschutz und senden den Bogen an uns zurück. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Wahltarife – für wen sind sie sinnvoll?

Gesunde Versicherte können ihren Beitrag senken. Wahltarife können unter anderem Eigenbeteiligungen oder das Kostenerstattungsprinzip vorsehen. Kranke erhalten die Möglichkeit, durch Wahltarife eine individuell abgestimmte Versorgung zu erhalten.

Was ist zu beachten?

Als Kunde der BERGISCHEN Krankenkasse sparen Sie durch unseren traditionell günstigen Beitragssatz. Viele hochpreisige Kassen bieten bereits Wahltarife an als Ausgleich zum unattraktiven Beitragssatz. Verbraucherschützer warnen die Kunden vor übereilten Entscheidungen. Häufig unerwähnt bleibt, dass der Kunde für 3 Jahre an den Tarif und an die Krankenkasse gebunden ist. Ein Sonderkündigungsrecht aufgrund einer Beitragssatzanhebung besteht in dieser Zeit nicht.

Das sind Gründe für uns, aus Wettbewerbsgründen nicht vorschnell zu agieren.

Nur wer mitmacht, kann Einfluss nehmen!

Damit Sie die persönlich richtige Entscheidung treffen können, werden wir Sie weiter informieren – auch über das Ergebnis dieser Umfrage. Für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme möchten wir Ihnen bereits jetzt danken.



Unsere Leistungen – das Beste im Überblick

(pk) Hier finden Sie ein großes Angebot voller attraktiver Zusatzleistungen. Sie profitieren von einer noch besseren medizinischen Versorgung und können auch noch sparen.

Wer aktiv seine Gesundheit fördert, erhält Prämien und Erstattungen mit unserem Bonusprogramm. Im Laufe des Jahres planen wir weitere Zusatzleistungen durch neue Verträge.

Alternative Behandlung

- › Homöopathische Leistungen

Spezial-Programme

- › Bessere Betreuung und verkürzte Wartezeiten bei unseren Programmen
Hallo Baby,
ViTep (Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen),
CorBene (bei Herzinsuffizienz)

- NEU!** › **Herz+** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren
Lesen Sie in der nächsten Ausgabe einen ausführlichen Bericht zu unseren Spezialprogrammen bei Herzerkrankungen!

Leistungserweiterungen

- 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)

Prämien und Rabatte

- › Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie
- NEU!** › **Sanicare** – Sparen Sie Ihre gesetzliche Zuzahlung bei Arzneimitteln (Bericht auf Seite 23)
- NEU!** › **Deutsche Internet Apotheke** – Kostenersparnis bei Arzneimitteln (Bericht auf Seite 23)
- › **Onlinesuche** für zuzahlungsbefreite Medikamente auf www.die-bergische-kk.de/arzt

Hilfe in vielen Lebenslagen

- NEU!** › **Quitline** – Kostenloser Beratungsservice rund um das Thema »Rauchen« unter der Rufnummer: 01801 40554101410
- › Beratung zur **Künstlersozialkasse**
- › **Sozialer Dienst** – Beratung, Betreuung und Hilfe bei besonders schwerwiegenden Erkrankungen
- › **Lebenshilfe online** – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat

Unsere qualifizierten Gesundheitsprogramme mit Wellnesscharakter

- NEU!** › Exklusive **Gesundheits- und Wellnesswoche** an der Mosel (Bericht auf Seite 7)
- › Attraktive **Wochen- und Wochenendangebote**
- › **Europakuren** mit präventivem Charakter in Italien, Polen, Tschechien und Ungarn

Gesundheit & Fitness

- › Ausgewählte **Gesundheitskurse** ohne Eigenbeteiligung mit bis zu 150 Euro jährl. Erstattung
- › **Akupunktur**
- NEU!** › **Hautkrebsvorsorge** – jetzt mit Versicherungskarte
- › Sonderkonditionen bei **Fitnessanbietern**

Rund um die Versicherung

- › **Private Zusatzversicherungen** zu Sonderkonditionen bei der Barmenia

Wünschen Sie weitere Informationen? Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:

redaktion@[die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)
oder **0212 2262-0**



Punkten Sie mit bei unserem Bonusprogramm

Mitmachen lohnt sich doppelt: Sie verbessern Ihre Gesundheit und Fitness und erhalten eine Geldprämie von bis zu 120 Euro jährlich.

(pk) Das Bonusprogramm der BERGISCHEN Krankenkasse ist ein Erfolgsmodell. Immer mehr Versicherte nehmen regelmäßig daran teil. Zu Beginn dieses Jahres wurden mehr als 5.000 Bonushefte eingereicht. Das ist eine beachtliche Anzahl, die zeigt, wie viele Menschen aktiv ihre Gesundheit fördern. Teilnehmern, die etwas länger auf ihre Auszahlung warten mussten, danken wir für ihr Verständnis.

Mitmachen ist ganz einfach

Um am Bonusprogramm teilnehmen zu können, lassen Sie alle Untersuchungen, die der Früherkennung von Krankheiten dienen, durchführen. (Siehe Tabelle, Punkt I.) Sofern Sie die Altergrenze noch nicht erreicht haben, gilt dieser Punkt als erfüllt. Ab jetzt können Sie sammeln. Unter Punkt II finden Sie die Kriterien, für die Sie jeweils einen Punkt erhalten können.

I. Anspruchsvoraussetzungen ...

- › **Ärztlicher Gesundheitscheck:**
Ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre
- › **Jährliche Teilnahme an Krebsfrüherkennungsmaßnahmen:** Frauen ab dem 20. Lebensjahr, Männer ab dem 45. Lebensjahr
- › **Jährliche Teilnahme an zahnprophylaktischen Behandlungen**

II. ... plus hiervon mind. 3 von 6 Punkten erfüllt:

- › **Regelmäßige Kinderuntersuchungen** (§26 Absatz 1 SGB V) bei mitversicherten Kindern
- › **Teilnahme an jährlichen Gesundheitskursen** bei anerkannten Kursanbietern
- › **Regelmäßiger Sport**
- › **Body-Maß-Index (BMI)** liegt zwischen 18 und 27
- › **Nichtraucher/-in** seit mindestens 6 Monaten
- › **Schutzimpfungen** (§23 Absatz 9 SGB V) wurden vollständig in Anspruch genommen

= Bonusberechtigung

Wie Sie die Erfüllung der einzelnen Punkte nachweisen?

Kinderuntersuchungen bestätigt Ihnen der Arzt im Kinderuntersuchungsheft mit einem Stempel im Bonusheft. Die Teilnahme an Gesundheitskursen bestätigt Ihnen gern der jeweilige Anbieter. Gleiches gilt für regelmäßigen Sport, z. B. bestätigt durch den Sportverein, das Fitnesscenter oder durch eine ärztliche Bescheinigung.

Den BMI bestätigen Sie persönlich durch Ihre Unterschrift, gleiches gilt für das Nichtrauchen.

Schutzimpfungen bestätigt Ihnen ebenfalls Ihr Arzt bzw. der Eintrag im Impfausweis.

In der Praxis lässt sich manche sportliche Aktivität schwierig nachweisen. Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge oder das Jogging im Wald. Auch wer auf seinem Hometrainer seine Fitness unterstützt, kann hierfür in der Regel keinen offiziellen Nachweis erbringen. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie ohne entsprechenden Nachweis keinen Bonuspunkt erhalten können. Selbstverständlich erkennen wir Ihr hohes Maß an Eigeninitiative an, unterliegen hierbei jedoch den Regularien des Programms, die durch unsere Aufsichtsbehörde festgelegt wurde.

Das haben Sie sich verdient

Ihre Prämie erhalten Sie dann nach Ablauf des Kalenderjahres. Bis spätestens 31. März des Folgejahres können Sie Ihre Prämie beantragen. Sie bekommen dann auch Ihr neues Bonusheft für das neue Jahr. Prämien können nur rückwirkend für das abgelaufene Kalenderjahr gezahlt werden. Wer jetzt schon sein Bonusheft für dieses Jahr eingereicht hat, erhält automatisch zu Beginn 2008 seine Prämie ausgezahlt.

Unser Tipp

Sie wollen Ihr Wunschgewicht erreichen oder mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie. Bei Teilnahme an gesundheitsfördernden Kursen von anerkannten Anbietern übernehmen wir im Kalenderjahr 150 Euro. Sprechen Sie uns an. Tel.: 0212-2262-130



DAS NEUE GESUNDHEITS- UND WELLNESSANGEBOT

Körper und Seele im Einklang. Für Alle, die der Hektik des Alltags entfliehen und Ihre Gesundheit durch Aktivität und Entspannung fördern möchten, bieten wir in Kooperation mit dem Vital- und Wellnesshotel »Zum Kurfürsten« exklusive Präventionsprogramme.

Ein Beispiel:

Body and mind

5 Nächte inkl. Frühstück/
Halbpension (Schlemmer-
menü, Vital-Menü,
vegetarisches Menü oder
5-Elemente-Küche)
3 x Qi Gong
1x Teilkörpermassage
1 x 5-Elemente-Kochschule
3 x Nordic Walking-Kurs
3 x Walking-Kurs

Nutzung des Wellness-
Fitnessbereiches; Bademan-
tel und Badeschuhe zum
Mit-nach-Hause-nehmen

Kostenbeispiel:

Gesamtkosten: 439 Euro

Zuschuss der

BERGISCHEN Kranken-
kasse: 150 Euro

Ihr Eigenanteil: 289 Euro

(pk) Das 4-Sterne Vital- und Wellnesshotel »Zum Kurfürsten« in Bernkastel-Kues verbindet die Themen Wellness und Gesundheit erfolgreich miteinander.

Familie Buckermann bietet herzliche Gastfreundschaft. Gesundheit und Wohlfühlen des Gastes ist ihr erklärtes Ziel. In geschmackvollem Ambiente und reizvoller Umgebung können Sie die Seele baumeln lassen und erhalten qualifizierte Angebote für Ihre Gesundheit.

Unterstützt wird dies durch das Zusammenspiel von klassischer Schulmedizin, Traditioneller chinesischer Medizin (TCM) und Naturheilkunde. Schwerpunkt der Kurse ist die Stressreduktion und Entspannung durch Qi Gong und Pilates und die Förderung des Muskel-Skelettsystems durch Walking oder Nordic Walking mit eigener Nordic Walking Schule.

Wählen Sie zwischen drei verschiedenen Präventionsprogrammen und tanken Sie neue Energie.



Vital- und Wellnesshotel zum Kurfürsten
Tel. 06531-96770, Fax 06531-4625
www.zum-kurfuersten.de

Unser Extra

Die BERGISCHE Krankenkasse bezuschusst die Kurse einmal jährlich mit 150 Euro. Voraussetzung: 1) erfolgreiche Teilnahme (mind. 80 %), 2) es wurde kein anderer Kurs im Jahr abgerechnet. Eine Broschüre liegt für Sie bereit. Einfach mit dem Servicecoupon anfordern.



WWW.

www.trinkberater.de

Trinken für eine schöne Haut

Eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit täglich sollten es sein – möglichst in Form von Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee – damit Stoffwechsel und Transportvorgänge im Körper reibungslos funktionieren.

Wer ausreichend trinkt, unterstützt seine Gesundheit. Aber nicht nur das.

(fk) Regelmäßiges Trinken von Wasser verbessert die Vitalität und das Aussehen der Haut. Das haben Forscher der Berliner Charité herausgefunden. Sie sind in einer Studie der Frage auf den Grund gegangen, welche Wirkung Leitungswasser auf das größte Organ, die Haut, hat.

Durch spezielle Messmethoden konnte nachgewiesen werden, dass bereits wenige Minuten nach dem Trinken eines halben Liters Leitungswasser die Durchblutung der Haut steigt, was gleichzeitig den Hautstoffwechsel aktiviert und die Sauerstoffversorgung verbessert. Die Folge: Die Haut sieht vitaler und gesünder aus. Die Ergebnisse dieser Studie beziehen sich ausschließlich auf Trinkwasser aus der Leitung. Ob Mineralwasser selbige Wirkung erzielt, ist nicht belegt. Ausführliche Informationen auch zu weiteren Studien rund ums Wassertrinken finden Sie unter www.trinkberater.de.

www.agrarregio.de

Einkaufen auf dem Bauernhof

(pk) Das Angebot der Hofläden ist groß: Neben Obst, Gemüse, Käse und Fleisch findet man auch Ausgefallenes wie Eierlikörpralinen, Ricotta und Wein. Das kann ein Einkaufsspaß für die ganze Familie werden. Während Mama und Papa im Hofladen den Einkauf tätigen, können die Kleinen sehen, dass die Milch von der Kuh kommt und nicht aus der Tüte, dass der Apfel am Baum wächst und nicht im Supermarktregal. Viele Höfe bieten oftmals auch Hofführungen sowie Sport- und Freizeitmöglichkeiten an.

www.die-bergische-kk.de

Lebenshilfe online

(pk) In Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten wir Ihnen bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Expertenchats

28. August 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Soziale Phobien – Wenn der Alltag Angst macht

25. September 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Asthma und Allergien – Ist Heilung möglich?

30. Oktober 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Medikamentenabhängigkeit – Stille Sucht

Unser Angebot

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Stalking, Reizmagen und Reizdarm

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder redaktion@die-bergische-kk.de

www.arzt-auskunft.de

Arzt-Auskunft bei stern.de

(fk) Das Internetportal der Zeitschrift »Stern« hat sein Gesundheitsressort erweitert und die arzt-auskunft.de integriert. Bereits seit 1997 steht der Service der gemeinnützigen Stiftung Gesundheit Ärzten und Patienten kostenlos und werbefrei zur Verfügung. Das gesamte Verzeichnis umfasst insgesamt 390.000 Adressen. Ärzte, Zahnärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Kliniken und Notfalleinrichtungen sind auch nach Diagnose- und Therapieschwerpunkten recherchierbar.

Country-feeling im Bergischen

Raus aus der Stadt und rein in die Natur. Ein Vergnügen für die ganze Familie. Eine abwechslungsreiche Adresse ist der Hielscher Hof in Witzhelden. Der Milchviehbetrieb mit eigener Käserei bietet außerdem einen eigenen Hofladen sowie eine urgemütliche Bauernhofgastronomie.

(pk) Kommt man auf den Hof von Ute und Bernd Hielscher, findet man eine romantisch-bäuerliche Idylle vor. Das 250 Jahre alte bergische Fachwerkhaus mit der darin befindlichen Gaststätte Rusticus lädt zum Verweilen ein. Bei gutem Wetter sitzt man sogar draußen im Biergarten. Hier kann man die hofeigenen und hausgemachten Spezialitäten genießen. Im direkt angeschlossenen Hofladen findet man die frischen Produkte des Hofes und die anderer Höfe. Besonderer Wert wird auf die Angabe der Herkunft und der nachvollziehbaren Herstellung der Produkte gelegt. Hier finden sich verschiedene Sorten an Käse, Wurst, Eiern, Marmeladen, Likören, Weinen und vieles mehr.

Moderne Landwirtschaft mit Tradition Der Hof wird in dritter Generation von Ute und Bernd Hielscher bewirtschaftet und ständig weiter ausgebaut. Begonnen hat alles auf dem Hielscher Hof vor über hundert Jahren in Schlesien. Nach der Vertreibung ging es dann 1953 in Witzhelden weiter. Nach seinem Studium hat Bernd Hielscher den Hof seiner Eltern übernommen. Vor 15 Jahren kam angesichts sinkender Milchpreise der Entschluss, neben der Erzeugung auch die Veredelung selbst vorzunehmen und einen Teil der Milch auf dem Hof zu verarbeiten. Die ersten Versuche aus Milch Käse herzustellen fanden in einem 200 Liter Kessel statt. Hierbei wurden wertvolle Erfahrungen gesammelt, die mit anschließenden Seminaren zu einer Käseproduktion auf höchstem Niveau geführt haben. Erstklassiges Futter, absolute Sauberkeit und Melkhygiene sind dazu Voraussetzung. Zudem wird die Milch ständig auf ihre Qualität geprüft.

Hielscher Hof

Krähwinkel 9, 42799 Leichlingen
Tel.: 02174 34 55, Fax: 02174 731 854
www.bauernkaese.com



Das zeichnet sich aus Die Erzeugung von Lebensmitteln im Einklang mit der Natur hat auch eine Auszeichnung in der Zeitschrift »Feinschmecker« eingebracht. Auch der von den wichtigsten Restaurantführern ausgezeichnete Landgasthof Paulus im Saarland legt seinen Kunden und Gästen den Witzheldener Bauernkäse besonders ans Herz.

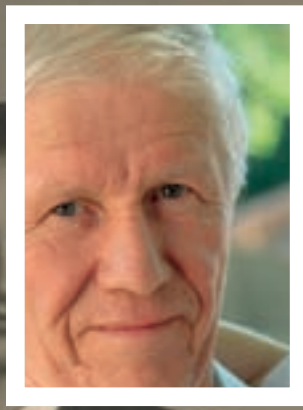
Der Hielscher Hof im Fernsehen Am 25. April 2007 war Ranga Yogeshwar vom WDR auf dem Hof zum Melken. Das hieß für den Wissenschaftsredakteur und Moderator der Sendungen »Wissenschaft live« und »Quarks & Co« mit den Hühnern aufzustehen und um 5:00 Uhr morgens die Kuh Ottawa zu melken. Im Juni wird der Beitrag im WDR gesendet.

Informationen finden Sie unter www.bauernkaese.com ://

Die Sommer-Attraktion In diesen Wochen können große und kleine Besucher das 2,5 Hektar große Maislabyrinth erkunden. Diesjähriges Motiv des Labyrinths ist die Maus des WDR. Neben dem Erlebnis zwischen meterhohen Maispflanzen zu laufen, erfährt man auf dem Weg durch das Labyrinth Wissenswertes über die Natur. Jeder Besucher kann am Ende noch am Gewinnspiel teilnehmen.



Buchtipp: Silke Martin, André Chales de Beaulieu
Eine kulinarische Entdeckungsreise durch das Bergische und Oberbergische Land mit den Regionen Attendorn – Olpe und Windecker Ländchen.
224 Seiten, gebunden,
Neuer Umschau Verlag
ISBN: 3865283470
34,90 Euro



FAMILIE

IM WANDEL

WAS EIGENTLICH IST FAMILIE?

MIT »FAMILIE« VERBINDEN WIR MEIST DIE IN DEN 60ER JAHREN ENTSTANDENE TYPISCHE FORM DER BÜRGERLICHEN KLEINFAMILIE:

MUTTER, VATER, KIND BEZIEHUNGSWEISE KINDER. DABEI GIBT ES DIESE BIS HEUTE ALLGEMEINGÜLTIGE FORM VON FAMILIE NOCH GAR NICHT SO LANGE ...





FAMILIE IM WANDEL

(fk) Die Familie entwickelte sich erst vor rund 200 Jahren im Zuge der Industrialisierung. Immer mehr Menschen zogen vom Land in die Stadt, wo es den Männern durch das hohe Angebot an Arbeit möglich war, allein für den Unterhalt der Familie zu sorgen und der Frau die Erziehungs- und Hausarbeit zu überlassen. Diese Form der Kleinfamilie, die die einstige Großfamilie ablöste, ist jetzt selbst im Begriff Geschichte zu werden. Zahlenmäßig ist sie heute schon anderen Lebensformen unterlegen. In weniger als einem Drittel aller deutschen Haushalte leben Paare mit Kindern. Mehr als ein Drittel aller deutschen Haushalte sind Single-Haushalte ohne Kinder.

Experten wie Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx sehen die Gesellschaft derzeit in einer Phase, »in der sich Familie wieder neu organisiert«.

Immer mehr Frauen sind berufstätig und lassen ihre Kinder mitbetreuen durch Kindertagesstätten, Großeltern oder Wahlverwandte. Das traditionelle Rollenverständnis gerät zunehmend unter Druck. »Das Problem ist«, so Horx, »dass das traditionelle Familienbild immer noch stark idealisiert wird.

Politik und Gesellschaft sollten den Bedürfnissen der unterschiedlichen Familienverbände stärker Rechnung tragen.«

Schon heute gibt es eine Vielzahl von Lebensgemeinschaften, die sich als Familie verstehen, ohne miteinander verwandt zu sein, sei es in Form der Adoptivfamilie, der Patchworkfamilie, der Ein-Eltern-Familie, der Mehrgenerationenfamilie, der nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft, der gleichgeschlechtlichen Beziehung oder der Wohngemeinschaft.

Wie könnte sich angesichts dieses Wandels der Begriff »Familie« für die Zukunft neu fassen lassen? Vielleicht hilft die Definition der bundesweiten Organisation Zukunftsforum Familie (www.zff-online.de) weiter:

»Familie ist überall dort, wo Menschen dauerhaft füreinander Verantwortung übernehmen, Sorge tragen und Zuwendung schenken«.

LINKTIPPS

Familie organisiert sich heute in vielfältiger Form. Alleinerziehende Mütter und Väter erhalten Informationen und Auskünfte zum Beispiel unter www.alleinerziehend.net oder unter www.isuv.de über den Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V.

Hausmänner bilden »Gewerkschaften« wie www.hausmaennergewerkschaft.ch und erhalten ausführliche Informationen unter www.vaeter.de oder vaeter-nrw.de.

Berufstätige Mütter wehren sich dagegen, als »Rabemütter« zu gelten. Mehr dazu unter berufstaetige-muetter.de. Und die amtierende Familienministerin Ursula von der Leyen macht sich für Kinder-

betreuungsstätten stark. Mehr über Elterngeld & Co. finden Sie unter www.bmfsfj.de

TAGESVÄTER – AUCH DAS GIBT'S HEUTE

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, haben im März 2006 in Deutschland 795 Tagesväter Kinder betreut. Das sind 2,6 % der insgesamt 30.400 Tagesmütter und Tagesväter, die von den Jugendämtern gefördert werden.

Die meisten Tagesväter gibt es in Nordrhein-Westfalen (204), die wenigsten in Sachsen-Anhalt und Thüringen (je drei).

» FAMILIE IST
ÜBERALL DORT,
WO MENSCHEN
DAUERHAFT
FÜREINANDER
VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN,
SORGE TRAGEN
UND ZUWENDUNG
SCHENKEN « .



Hallo Baby

Verbesserung
der Frühgeburten-
Prävention

(pk) Bei Ihnen steht Nachwuchs ins Haus? Dann bieten wir eine ganz besondere Zusatzleistung: Mit dem Programm »Hallo Baby« können sie aktiv dem Risiko einer Frühgeburt entgegenwirken. Erreicht wird dieses Ziel über eine verbesserte Koordination zwischen ambulantem und stationärem Bereich. Die Qualität der Versorgung für Schwangere wird gesteigert.

Obwohl die Medizin heute wesentlich fortgeschritten ist, steht »Hallo Baby« für eine weitere Senkung der Frühgeburtenrate (Geburt vor der 37. Schwangerschaftswoche). Frühgeburten sind ein zentrales Problem in der Geburtshilfe. Durch eine zu frühe Geburt kann das Kind Anpassungsstörungen an das Leben, Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen haben. Ein Teil der Risikofaktoren kann vermieden werden. Die Berücksichtigung von Lebensgewohnheiten, Ernährung und mütterlichen Erkrankungen kann aktiv dazu beitragen das frühgeburtliche Risiko zu senken. Sprechen Sie uns und Ihren behandelnden Arzt an. Einzige Voraussetzung ist, dass auch Ihr Arzt an dem Projekt »Hallo Baby« teilnimmt. Eine Übersicht der teilnehmenden Ärzte finden Sie im Internet unter www.die-bergische-kk.de/hallobaby. ://
Wir leisten alles dafür, um Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen.

Sie erhalten von uns:

- › Ermittlung von Risikofaktoren für eine Frühgeburt
- › Ausführliches ärztliches Gespräch über individuelle Risikofaktoren
- › Kostenübernahme eines Bluttests zur Erkennung einer Schwangerschaftsdiabetes
- › Testhandschuh zur vaginalen pH-Wert Bestimmung
- › Information: Aufklärung über die optimale Schlafumgebung des Babys
- › Weitere Qualitätssicherungsmaßnahmen im ambulanten und stationären Bereich



Haben Sie Fragen?

Herr Stephan Ansorg berät Sie gerne.
Telefon 0202 747479-77

Vorbildlich – Die Geschwisterschule

(pk) Geschwisterrivalität und Verlustängsten beugt das Krankenhaus der Augustinerinnen in Köln bereits ganz früh vor. In speziellen Kursen werden die »großen« Geschwister auf das Baby vorbereitet. Spielerisch und altersgerecht erfahren sie etwas über Schwangerschaft und Geburt und praxisnah wird ihnen anhand von Puppen gezeigt, wie man das Baby wickelt und badet. Ziel ist, dass die Kinder Vorfreude und Neugier auf das Geschwisterchen entwickeln. Eltern werden in der Zeit Gesprächsrunden zu verschiedenen Themen – wie Eifersucht – angeboten. Informationen finden Sie unter www.koeln-kh-augustinerinnen.de.



»Auf den Zahn geföhlt«

Brücken, Implantate und Kronen sind in europäischen Nachbarländern oft bis zu einem Drittel günstiger zu haben als in Deutschland. Wirklich günstiger?

(fk) Auf Grundlage zweier Urteile des Europäischen Gerichtshofs darf sich jeder EU-Bürger in allen Mitglieds-ländern der Europäischen Union zahnärztlich behandeln lassen. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu den in Deutschland üblichen Sätzen übernommen. Doch ist Zahnersatz im Ausland wirklich günstiger? Was ist, wenn Mängel oder Behandlungsfehler auftreten? In der »informiert!« Ausgabe 3/2006 haben wir ausführlich zum Thema Zahnersatz im Ausland berichtet. Den Artikel finden Sie auch auf www.die-bergische-kk.de. :// Aufgrund häufig gestellter Fragen und der erkennbaren Verunsicherung unserer Kunden, möchten wir hier noch einmal alle Vor- und Nachteile gegenüber stellen.

Aufgrund der niedrigeren Löhne, Mieten und Labor-kosten ist der Zahnersatz in den EU-Ländern preisgünstiger als in Deutschland. Ausbildung, Laborqualität und zahnärztliche Behandlung sind aber nicht grundsätzlich schlechter als hier. Wirklich kostengünstiger ist Zahn-ersatz im Ausland nur, wenn Behandlungsmethoden, Materialien und Techniken den deutschen Standards entsprechen. Brücken und Billig-Implantate, die Schmerzen und Entzündungen verursachen, sind auf Dauer nicht nur teurer, sondern auch für die Gesundheit schädlich.

- ⊕ niedrigere **Behandlungskosten**
- ⊕ bei Zeitmangel im Berufsalltag ist Behandlung im Urlaub **stressfreier** möglich

- ⊖ mehr **Eigeninitiative**
- ⊖ **Verständigungsschwierigkeiten**
- ⊖ Behandler und Praxisräume sind vorher meist **unbekannt**
- ⊖ **Zusatzkosten** für Unterkunft, Verpflegung und Anreise
- ⊖ Bei auftretenden **Problemen** verlängert sich der **Auslandsaufenthalt**
- ⊖ Erneute **Auslandsreise** bei eventuellen **Nachbehandlungen**, wenn der **Auslandszahnarzt keinen Vertragspartner in Deutschland hat**
- ⊖ Kein **Gutachterverfahren nach deutschem Recht** bei Mängeln am Zahnersatz
- ⊖ Im **Streitfall** hat man es im **EU-Ausland** nicht leicht, zu seinem **Recht** zu kommen
- ⊖ Eventuelle **Gebühren für Übersetzungen**
- ⊖ **Vorkasse** Im **Ausland** muss der **Patient** zunächst die **Rechnung** vollständig selbst bezahlen und später bei der **Krankenkasse** einreichen, um die **Zuschüsse** zu erhalten
- ⊖ Abzug von **Verwaltungskosten** und **Praxisgebühr** durch die **Krankenkasse** möglich

Vorteile & Nachteile



Unser Tipp:

Lassen Sie sich vor einer geplanten **Auslandsbehandlung** beraten. Unsere **speziell geschulten Mitarbeiter** prüfen Ihren **Heil- und Kostenplan**. Mit dem **genehmigten Antrag** können Sie dann die **Behandlung** durchführen lassen. **Nachträgliche Erstattungen** ohne **vorab genehmigten Heil- und Kostenplan** sind uns **leider nicht möglich**.

Sonnenbrand trotz Sonnenschutz

Junge Erwachsene gehen offenbar sorglos mit ihrer Haut um. Für knapp 40 % der 18–25jährigen endete laut Studie der Bayer Healthcare AG ein Sonnenbad im vergangenen Jahr mit einem Sonnenbrand. Mehr als die Hälfte der insgesamt Betroffenen erwischte es gleich mehrmals und 56 % von ihnen, obwohl sie ein Sonnenschutzmittel benutzt hatten. Sie waren offensichtlich zu lange in der Sonne.

Gesundes Bräunen ohne Risiko

Zehn Minuten direkte Sonneneinstrahlung pro Woche reichen aus, um von den gesunden Eigenschaften der Sonne für Stoffwechsel und Immunsystem zu profitieren. Eines jeden Menschen Haut – ausgenommen ganz blasse – hat durchschnittlich für zehn Tages-Minuten einen eigenen Lichtschutzfaktor, die so genannte Lichtschwiele. Der angegebene Lichtschutzfaktor der Sonnenschutzmittel bedeutet, dass dieser eigene Lichtschutz von zirka zehn Minuten um den angegebenen Faktor beispielsweise sechs verlängert werden kann, also 6 x 10 Minuten = 60 Minuten Sonnenbaden. Wichtig zu wissen ist, dass der aufgetragene Lichtschutzfaktor nur einmal gilt. Sich nach 60 Minuten noch einmal einzureiben wäre sinnlos.

Warum werden manche Menschen brauner als andere?

Wie braun jemand wird, hängt davon ab, wie intensiv die Pigmentzellen seiner Haut arbeiten. Pigmentzellen produzieren den Farbstoff Melanin, der bei den einen braun ist und sehr guten Schutz vor Sonneneinstrahlung bietet. Bei anderen, zum Beispiel bei sehr hellhäutigen Menschen, wird nur rötlich-gelber Farbstoff produziert, so dass die Bräune und damit der Schutz sehr viel geringer ausfallen.

Sonnenbäder

Etwa 50 Sonnenbäder pro Jahr sollten das Maximum sein. Dazu zählen die zehn Minuten in der Märzsonne ebenso wie die Bestrahlung im Solarium.

Sonnenbrand

Kommt es zu einem Sonnenbrand, handelt es sich meist um Verbrennungen ersten Grades. Damit die verletzte Haut möglichst schnell repariert wird und es nicht zu Komplikationen wie Entzündungen kommt, sollten die betroffenen Hautstellen ein- bis zweimal täglich mindestens zwei bis fünf Tage lang behandelt werden.

Geeignet sind dafür Emulsionen mit hohem Wassergehalt (Wasser in Öl), die nach dem Prinzip Kühlen und Befeuchten arbeiten.

Sonne und Medikamente

Einige Medikamente können in Verbindung mit Sonnenstrahlen und Sonnenbank heftige Hautreaktionen auslösen.

Wer regelmäßig Tabletten einnimmt, sollte unbedingt klären, wie diese in Zusammenhang mit UV-Strahlen reagieren können (Beipackzettel, Arzt, Apotheker).

Augenschutz nicht vergessen

Wie unsere Körperhaut können auch die Horn- und Bindehäute der Augen einen Sonnenbrand erleiden. Je stärker die Reflexion der UV-Strahlen etwa am Meer, desto größer das Risiko, die Augen zu »verblitzen«. Nicht die Sonnenbrille, sondern der Sonnenhut und die Baseballkappe bieten den Augen den größten Schutz, weil sie Schatten spenden. Sonnenbrillen schaden eher als das sie nützen, wenn die Gläser zwar dunkel, aber nicht UV-undurchlässig sind.

Hautkrebsvorsorge à la Versicherungscard

Die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung war als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL-Leistung) bislang kostenpflichtig. **Seit dem 01. April 2007 bietet die BERGISCHE ihren Versicherten die Kostenübernahme einer umfassenden Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung einfach über die Krankenversicherungskarte an.** Beim Arzt fällt lediglich die Praxisgebühr an. Die Hautkrebsvorsorge beinhaltet neben der Anamnese und der eingehenden körperlichen Untersuchung mit dem Auflichtmikroskop auch eine erstmalige Hauttypbestimmung. Hintergrund dieses neuen Angebotes ist die drastisch zunehmende Zahl der neu aufgetretenen Hautkrebskrankungen in den letzten Jahren.

Kinderhaut braucht besonderen Schutz

Kinderhaut ist dünn und bis zum 15. Lebensjahr etwa noch nicht in der Lage schützende Pigmente zu bilden. Babys unter einem Jahr sollten daher der Sonne nie direkt ausgesetzt werden. Und bis zum 15. Lebensjahr ist auf besonderen Schutz zu achten. Da die Haut nie »vergisst«, ist jede Form von Sonnenbrand insbesondere im Kindesalter zu vermeiden. Gerade in jungen Jahren erworbene Hautschäden können die Grundlage für die spätere Entwicklung von Hautkrebs sein. Pro Jahr gibt es 12 bis 14 neue Hautkrebsfälle pro 100.000 Einwohner.

Effektiver Schutz

Die Sonne scheint, die Kindern stürmen raus zum Toben und Spielen. Im Urlaub am Strand wird ans Eincremen gedacht, aber zu Hause im eigenen Garten? Wie lässt sich Kinderhaut generell vor Sonne schützen? Das geschieht heute durch UV-undurchlässige Schutzkleidung aus spezieller Mikrofaser. In Form von Badekleidung ist sie zudem außerordentlich praktisch: Sie lässt sich am Körper trocken rubbeln, lästiges Umziehen entfällt. Lediglich die von der Schutzkleidung nicht bedeckten Stellen sind einzucremen.



Unser Extra

Gemeinsam mit **JAKO-O** – einem Versandhaus für ausgewählte Kindersachen – verlost die BERGISCHE Krankenkasse UV-undurchlässige T-Shirts, hergestellt aus hochelastischer Mikrofaser in den Größen 86, 98 und 110. Einfach Coupon ausfüllen, Kleidergröße angeben und abschicken an:
Redaktion, BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE;
Postfach 190540, 42705 Solingen



Name

.....

Adresse

.....

.....

Größe 86 98 110

Pflanzenlabyrinth

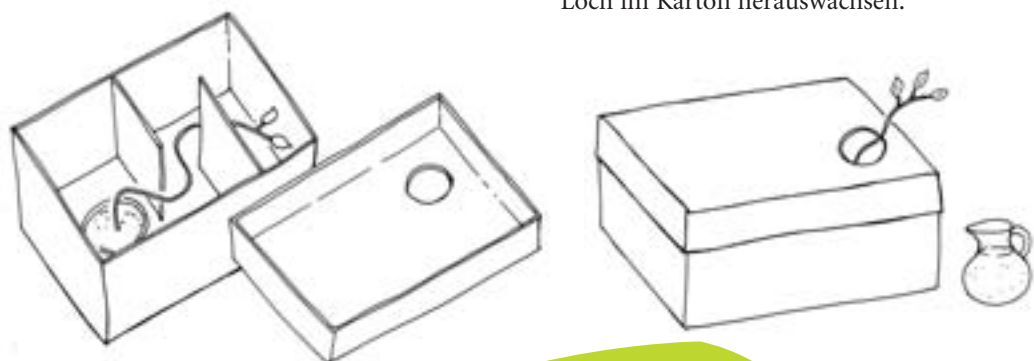
Pflanzen wachsen immer zum Licht, sagt Großvater.
Ich frage mich, ob die Pflanzen das auch noch können, wenn man ihnen den Weg ein bisschen versperrt?

Wenn du auch ein Pflanzenlabyrinth bauen möchtest, brauchst du:



Fülle den Becher mit Erde und pflanze die drei Bohnen etwa 1/2 cm tief in die Pflanzenerde ein. Befeuchte die Erde und warte, bis die Bohnensprossen ein paar Zentimeter aus der Erde gewachsen sind. Das dauert ungefähr 5 bis 7 Tage. Schneide 2 Stücke festen Karton zurecht. Diese Stücke werden in den Schuhkarton geklebt. Schneide dann ein kleines rundes Loch in den Deckel.

Stelle die kleinen Bohnenpflanzen im Becher an das eine Ende des Labyrinthes. Lege den Deckel so auf den Karton, dass sich das Loch am anderen Ende befindet, gegenüber den Pflanzen. Schau täglich nach dem Wachstum der Pflanzen und befeuchte die Erde, wenn sie zu trocken ist. Nach ein paar Tagen werden die Pflanzen endlich den Weg zum Licht gefunden haben und aus dem Loch im Karton herauswachsen.



Großvater sagt, das liegt daran, dass die Chemikalie, die die Pflanzenzellen zum Wachsen anregt, das Auxin, nur auf der Seite des Stängels vorkommt, die im Dunkeln liegt. Deshalb wachsen die Pflanzen auf der dunklen Seite stärker und der Stängel biegt sich in Richtung Licht. Sie bekommen also durch das einseitig stärkere Wachstum einen Schubs in die richtige Richtung.



Copyright © Labbe Verlag
Aus: www.zzzebra.de

Warum Kinder essen, wie sie essen

Kinder haben ihre eigenen Vorstellungen davon, was schmeckt und was nicht. Und die setzen sie auch um – täglich. Sehr zum Leidwesen von Eltern, die ihr Kind gesund und abwechslungsreich ernähren möchten. Ein aussichtsloser Kampf? Diese Frage stellten wir unserer Ernährungsberaterin Margarete Besemann. Wir haben dabei auch sehr viel über uns selbst erfahren.

informiert!

Warum essen Kinder lieber Ungesundes wie Pommes oder Süßigkeiten?

Die Lust auf Süßigkeiten ist also angeboren?

Damit hat das Essverhalten der Eltern eine große Bedeutung?

Wenn das eigene gute Vorbild aber nicht reicht und die Kleinen sich trotzdem auf Pommes spezialisiert haben?

Vielen fehlt häufig die Zeit für ein regelmäßiges gemeinsames Essen in der Familie. Dagegen sind Süßigkeiten und Fertigsnacks fast immer und überall verfügbar – auch auf dem Weg zur Schule. Wie kann man das alltagstauglich lösen?

Margarete Besemann:

Kinder haben selten eine Neigung für das, was ihnen gut tut. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, sie haben ganz spezielle Vorstellungen und Erwartungen, wie Essen schmecken und aussehen soll. Vieles ist uns Menschen sogar angeboren und macht Sinn.

Süß bedeutet »nicht giftig«. Es ist ein natürlicher Instinkt. Muttermilch, das erste »Lebensmittel« ist süßlich. Rote Paprika, Mais und Möhren, wenn sie gekocht sind, kommen dieser Vorliebe sehr entgegen. Bitteres dagegen könnte giftig sein. Erst später lernen Kinder durch Nachahmung, was essbar ist. Zuvor werden bittere Geschmacksnoten und Speisen mit zu starkem Eigengeschmack erst einmal abgelehnt.

Laut Studien hat das Vorbild der Eltern, besonders der Mütter, immer noch den höchsten Stellenwert – gefolgt von den Freunden. Es lohnt sich, das eigene Essverhalten kritisch zu beleuchten. Denn was Eltern ihren Kindern vorleben hat den größten Einfluss auf ihr Verhalten.

Zwänge nützen hier gar nichts. Im Gegenteil. Negative Erfahrungen können dazu führen, dass Kinder eine ganze Lebensmittelgruppe über einen längeren Zeitraum ablehnen. Im Extremfall können sie zu Gemüseuffeln werden. Besser ist es, Anreize zu bieten, die den Bedürfnissen der Kinder entgegenkommen. Mit ein wenig Mühe, Geduld und Phantasie holt man auch den schwierigsten Suppenkasper an den Tisch.

Mit gutem Willen und ein bisschen Organisation bekommt man das hin. Diskussionen und Kämpfe kosten schließlich auch Zeit und Kraft, die man anders nutzen kann. Wichtig ist, das Verhalten der Kinder zu verstehen und zu nutzen.

Kinder sind detailverliebt

Essen muss »schön« aussehen, die Wurst mit Gesicht ist ein Renner, das sollten Eltern nutzen, z.B. auch beim Käsebrot mit dem Gemüsegesicht.

Obst und Gemüse mit natürlichen »Macken« haben es bei vielen Kindern schwer. Wenn eine Kleinigkeit nicht stimmt, wird oft das ganze Essen an die Seite geschoben.

Tipp: Beziehen Sie Ihre Kinder bei der Zubereitung mit ein. Lassen Sie sie die Teller dekorieren und den Tisch decken.

Das macht Spaß und Lust auf das Essen.



Das ist Kindern wichtig

Spielerische Berührungsreize im Mund

Wenn es knuspert und knistert oder weich ist, schmeckt es Kindern besonders gut. Frühstückscerealien wie Cornflakes sind darum auch so beliebt. Sie enthalten in der Regel jedoch viel Zucker. Gesunde Alternative: Ungezuckerte Getreideflocken, mit Honig gesüßt und dazu weiches Obst wie Erdbeeren bieten die gleichen Reize.

Kein Chaos auf dem Teller!

Kinder lieben unterschiedliche Komponenten auf dem Teller, aber schön voneinander getrennt. Mischen wollen sie selbst. Eintopf mag nicht jedes Kind, weil es nicht genau erkennen kann, was es isst. »Da könnten sich ja auch Zwiebeln verstecken«. Tipp: Zutaten, z. B. für den Salat, extra anrichten.

Kinder schmecken, riechen und fühlen vielfältiger und empfindsamer als Erwachsene.

Kinder wollen auf allen Kanälen etwas geboten bekommen, und sie erleben ihre Umwelt noch mit allen Sinnen. Tipp: Planen Sie regelmäßig zum Abendbrot, Mittagessen oder zwischendurch fingerfood ein, kleingeschnittenes Obst oder Gemüse, das mit den Fingern gegessen werden darf.

Kinder lieben Essmärchen

Die Werbung macht es vor. Mit Käptn Iglo, den Fruchtzwergen und anderen lustigen Figuren spricht sie die kleinen Verbraucher an. Die Inhaltsstoffe geraten oft in den Hintergrund. Ihre Chance: Erzählen sie Geschichten über die Lebensmittel oder lassen sie die Möhren zu Schneemannnasen oder das Vollkornbrötchen zum Power-Burger werden.

Kinder brauchen einen emotionalen Bezug

Wo kommt die Milch her? Wer hat die Nudeln erfunden? Wie wird aus Mehl, Eiern und Butter ein Kuchen? Solche Fragen sind spannend und regen Kinder an, sich mit den Lebensmitteln auseinanderzusetzen.

Selbstgemachte Apfelchips

Das braucht man: Äpfel (leicht säuerlich), 1 Zitrone, 1 TL Salz, dünnen Draht

Äpfel mit dem Sparschäler schälen, vierteln und mit dem Eierschneider in Scheiben teilen.

Wasser in eine Schüssel geben, Saft von einer Zitrone und 1 TL Salz hinzugeben.

Apfelstücke ca. 5 Min. in das Wasser legen, anschließend mit Küchentuch gut abtrocknen. Die Apfelscheiben auf einen dünnen Draht auffädeln (Stücke dürfen sich nicht berühren). An einem trockenen, luftigen Ort aufhängen. Nach 5 bis 7 Tagen sind die Apfelchips fertig.

Löffelbuffet

Kleine Überraschung für den Kindergeburtstag

Das braucht man: Schokoladenmousse, Beerenobst, kleine Weintrauben, Mandelsplitter, 1 – 2 Esslöffel pro Kind.

Den Boden des Löffels mit etwas Schokoladenmousse füllen. Mit dem Obst und den Mandelsplittern dekorieren. Gefüllte Löffel auf einen großen Teller im Kreis oder einer länglichen Servierplatte nebeneinander legen.

Wir danken Frau Margarete Besemann für die freundliche Unterstützung. Frau Besemann ist selbst Mutter von 2 Kindern und Dipl. Oecotrophologin.

Unser Extra

Ausführliche Informationen und viele Tipps erhalten Sie in den Ernährungskursen der ESG, wie dem »Richtig genießen – schlauer essen!« (Kursgebühr 90 Euro, plus 10 % Rabatt für Versicherte unserer Krankenkasse). Wir bezuschussen die Kurse bis zu 150 Euro im Kalenderjahr. Sprechen Sie uns an: Team Prävention, Tel.: 0212 2262-350

ESG Institut für Ernährung

Ansprechpartnerin: Margarete Besemann
(Dipl. Oec.troph., Ernährungsberaterin VDOE)
Tel. 02175 979205
E-Mail m.besemann@esg-ernaehrung.de
Internet: www.esg-ernaehrung.de



WIE GESUND SIND UNSERE KINDER IN DEUTSCHLAND?



Diese Frage stellte auch das Robert-Koch-Institut im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und fertigte eine bundesweite Studie **KIGGS** mit 18.000 Kindern an.

(pk) Ziel der Studie ist es, umfassende Daten zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zu erheben, zu analysieren und die Ergebnisse an die Politik, die Fachwelt und die allgemeine Öffentlichkeit weiter zu geben.

In den Medien erscheinen immer wieder Meldungen, dass die Verbreitung bestimmter Gesundheitsprobleme neuerlich drastisch zugenommen habe. So werden Kinder angeblich immer dicker oder bewegen sich nicht mehr genug. Gegen solche Pauschalaussagen wehrt sich das R.-K.-Institut. Fakt ist, dass es zwar nicht mehr dicke Kinder gibt als in den vergangenen Jahren, dicke

Kinder jedoch immer dicker werden bis zur gefährlichen Adipositas. Das hat Konsequenzen für das Gesundheitswesen und die Solidargemeinschaft. Geeignete Maßnahmen sind darum dringend erforderlich, um hier frühzeitig gegenzusteuern. Eine Aufgabe, der sich Ärzte, Krankenkassen und auch die Politik in den kommenden Jahren stellen müssen.

Die BERGISCHE Krankenkasse unterstützt diese Aufgabe schon jetzt mit Ernährungskursen und anderen Angeboten zur Prävention. Ein Beispiel finden Sie auf Seite 19). Weitergehende Informationen zur Studie erhalten Sie unter www.kiggs.de. //

Gesundheitskanal erfolgreich gestartet

Am 1. April startete das Deutsche Gesundheitsfernsehen – kurz DGF – als erster unabhängiger Spartenkanal im Free-TV seine Sendungen.

(fk) Frei empfangbar über Satellit ASTRA digital erreicht der Gesundheitskanal rund 8 Millionen TV-Haushalte. In Kürze eingespeist wird das DGF auch in die Kabelnetze Baden-Württemberg, Neu-Brandenburg, Ulm/Neu-Ulm und Norderstedt. Das Deutsche Gesundheitsfernsehen sendet sieben Tage die Woche 24 Stunden Programm zum Thema Gesundheit. Dabei geht es sowohl um medizinisch-wissenschaftliche Inhalte als auch um

Themen aus Wellness, Prävention und Ernährung. Wie Sie den DGF auf den Bildschirm bekommen und mehr Infos auch zum Programm unter www.dfg-tv.de. //

Herpesbläschen: Neues unsichtbares Pflaster

Ein neues, beinahe unsichtbares Herpesbläschen-Patch bietet eine klinisch getestete Behandlung eines Lippenherpes-Ausbruchs.

(fk) Im Anfangstadium hilft es, die Symptome zu lindern, und im weiteren Verlauf unterstützt es die Heilung der Bläschen ohne Austrocknung und Schorfbildung. Das Patch von Compeed ist in Apotheken erhältlich und kostet etwa 9 Euro.

Immer schön souverän bleiben

(fk) Und wann haben Sie zuletzt eine echte Panne erlebt, bei der Sie am liebsten im Erdboden versunken wären? In der Weise, in der wir mit einer unangenehmen Situation umgehen, zeigt sich, wie souverän wir sind. Agieren oder reagieren wir? Anleitung zur Umgehung kleiner oder auch größerer Fettnäpfchen gibt das Buch »Stilvoll zum Erfolg. Der moderne Business-Knigge«. Die Autorin Elisabeth Bonneau zeigt, wie Sie auch in peinlichen Situationen Herr beziehungsweise Herrin der Lage bleiben.

»Stilvoll zum Erfolg«

Hoffmann & Campe, 19,95 Euro.

dieMarathonaktion⁰⁷

Bericht Teil 2

(fk) Im Dezember 2006 startete RSG Radio Reporter Michael Neubert zum Lauf seines Lebens. Der bis dato völlig unsportliche und leicht übergewichtige Journalist aus Solingen hat sich zum Ziel gesetzt, am 28. Oktober 2007 beim Röntgenlauf in Remscheid seinen ersten Marathon zu laufen. Sein Arbeitgeber Radio RSG, BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse und weitere Sponsoren unterstützen das Vorhaben des Solinger Journalisten nach dem Motto »100 % FIT – 100 % BERGISCH. Mit uns bleiben sie nicht auf der Strecke.«

Bis zum Start im Oktober sendet Radio RSG regelmäßig Spots, die motivieren sollen, selbst aktiv zu werden. In einem Online-Tagebuch berichtet Läufer Neubert über Höhen und Tiefen beim Laufen. Erst kürzlich musste er sein Training wegen einer Grippe unterbrechen. Sein Arzt hatte ihm striktes Laufverbot erteilt, da körperliche Belastungen bei einer fiebrigen Erkältung unter anderem dem Herzen dauerhaft schaden können.

informiert!: Herr Neubert, wie geht es Ihnen beim Laufen nach fünf Monaten Training?

Michael Neubert: Also, ich hatte ja gehofft und das hoffe ich immer noch, dass Laufen ab einem gewissen Punkt einfach richtig Spaß macht. Den Punkt habe ich leider noch nicht so richtig erreicht. Ich laufe, trainiere regelmäßig drei bis 4 Mal pro Woche jeweils eine Stunde und mache täglich 10 Minuten Krafttraining mit Hanteln und Teraband. Nach dem Laufen fühle ich mich richtig gut, und auch das Muskeltraining bringt Power, aber dass mir das Trainieren selbst jetzt richtig Freude bereitet, das ist leider noch nicht so.

informiert!: Sie haben inzwischen rund 5 kg Gewicht abgebaut, ihre Ausdauer enorm gesteigert und laufen bereits 90 Minuten ohne Pause durch. Wirkt sich das Laufen bei Ihnen auch auf ihre Arbeit aus, dass Sie effektiver arbeiten?

MN: Nein, nicht wirklich. Ich denke, ich habe immer schon effektiv gearbeitet und auch hoch motiviert, da mich meine Arbeit als Reporter nach wie vor begeistert. Interessant ist allerdings, dass ich am Anfang den Kopf

Inzwischen trainiert das Ex-Couch-Potato wieder drei bis vier Mal wöchentlich, 10 Kilometer Traben im Stück sind kein Problem mehr. Neubert hat seinen Laufrythmus gefunden und fühlt sich richtig gut, wenn er morgens nach einer Stunde Training frisch in die Redaktion kommt und dort müde Kollegen antrifft. informiert! sprach mit dem künftigen Marathon Man über Lust und Frust beim Laufen.



Michael Neubert weiterhin

auf Erfolgskurs **21**

beim Laufen immer frei bekommen habe. Inzwischen scheint es, als würden sich alle Probleme, die ich im Kopf habe, gerade beim Laufen melden. Ich muss ziemlich viel grübeln.

informiert!: Und was machen Sie dann?

MN: Einfach weiter laufen. Ich habe es auch schon mal mit Musik versucht und meinen MP3 Player mit auf Strecke genommen. Aber mit Musik laufen kann ich gar nicht, das bringt mich aus dem Rhythmus.

informiert!: Zum Aufbau der Muskulatur braucht der Körper Eiweiß. Nach eigener Aussage haben Sie noch nie gern Fleisch gegessen. Sie wollten sich im Zuge Ihrer Ernährungsumstellung mit Fisch anfreunden, hat das geklappt?

MN: Nicht so richtig. Bei mir in der Gegend bekomme ich keinen frischen Fisch, und in meiner kleinen Singleküche ist es nicht einfach, Fisch lecker zuzubereiten. Ich decke meinen Eiweißbedarf nach wie vor überwiegend durch Eier und Milchprodukte.

informiert!: Den Süßigkeiten und dem Alkohol hatten Sie ja auch abgeschworen. Wie sieht es damit aus?

MN: Hm, also so ganz ohne geht es irgendwie nicht. Ein bis

zwei Mal pro Woche Schokolade in Maßen muss sein. Ähnlich ist es mit dem Alkohol: ab und zu mal ein Bier oder ein Glas Wein. Komplette Verbote bringen es irgendwie nicht.
informiert!: Haben Sie Ihren Entschluss eigentlich schon einmal bereut?

MN: Oh ja, wenn ich mal wieder so richtig schön Muskelkater habe oder das Wetter nicht gerade einladend ist, hab ich mich schon gefragt, warum ich mir das antue? Aber das sind immer nur kurze Momente. Allein die vielen E-Mails, die ich jeden Tag erhalte, motivieren mich immer aufs Neue. Wenn auch noch vier lange Trainingsmonate vor mir liegen.

informiert!: Herr Neubert, wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg beim Trainieren und werden beim Röntgenlauf natürlich dabei sein.

Die Marathonaktion online

In einer Art Tagebuch berichtet Michael Neubert fortlaufend über seinen Weg zum Marathon. Michael Neuberts Aufzeichnungen, aktuelle Fotos und weitere Informationen finden sie auf den Sites: www.100prozentfit.de, www.radiorsg.de und www.die-bergische-kk.de.

Das Vorhaben begeistert – auch Sponsoren.

Nutzen Sie die Rabatt-Vorteile von ausgewählten Anbietern. Einfach Coupon ausschneiden und beim Einkauf oder bei der Anmeldung vorlegen.



10%
auf alle Artikel,
ausgenommen auf bereits reduzierte Ware

**Schadowstr. 72
40212 Düsseldorf**



10% Rabattgutschein

**Karhu-Eklund Nordic Walking
Dürerstr. 8
42719 Solingen
Tel. 0212 23 12 500
E-Mail: info@karhu-nordicwalking.de**



10%*
*bei Kauf von einem Paar Schuhen. Der Gutschein gilt ab einem Warenwert von 40 Euro, kann nur ein Mal und nicht für orth. Artikel eingelöst werden. Gültig bis 31.12.2007.



100% FIT – 100%BERGISCH Gratis Schnuppertraining

Schnuppern Sie rein mit der BERGISCHEN Krankenkasse freitags in der Zeit vom 1. Juli bis 31. Oktober 2007 zwischen 15.00 und 16.30 Uhr
**Fitness nach Reha
Carnaper Str. 48, 42283 Wuppertal.
Anmeldung erbeten unter 0202 299 2965**



Bei Vorlage dieses Gutscheins im Wert von **15 Euro** können Sie bei Health City einen ganzen Tag lang gratis testen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin mit uns.
**HealthCo Essen und Neuss GmbH
Hauptstr. 90
42651 Solingen
Tel. 0212 22 44 840**



10 Euro Ermäßigung
auf einen Erste-Hilfe-Kurs
in den Filialen Wuppertal, Solingen
und Remscheid.



Gutschein über 10 Euro beim Kauf eines Laufschuhs* bei:

**Laufsport Bunert
Friedrich-Ebert-Str. 87, 42103 Wuppertal
Tel. 0202 74 72 808, www.bunert.de**

* ausgenommen sind bereits reduzierte Schuhe

Impressum

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

Redaktion:
Petra Koppenhagen (pk), Frauke Kleist (fk),
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
Tel. 0212 65 00 838

Fotonachweis:
www.fotolia.de
Seite 7: www.zum-kurfuersten.de
Seite 10 (Familienporträt): H. Fenske
Seite 15: JAKO-O Eigenmaterial
Seite 16: burlon design gmbh
Seite 17 (Pflanzenlabyrinth):
www.zzzebra.de

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 11.05.2007
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.



**Haben Sie Fragen?
Wir beraten Sie gerne:
0212 2262-399**

Arzneimittel – So können Sie sparen

(pk) Patienten, die regelmäßig Medikamente benötigen, sind oftmals mit einem hohen Eigenanteil bei der Zuzahlung belastet. Die Versandapotheken Sanicare und die Deutsche Internet Apotheke helfen Kosten, Wege und Zeit zu sparen.

Sanicare zählt seit mehr als 20 Jahren zu den größten und zuverlässigsten Arzneimittellieferanten in Deutschland. Auch die Deutsche Internet Apotheke bietet besten Service und hat das TÜV-Qualitätssiegel. Gerade für Patienten mit planbarem Medikamentenbedarf, für chronisch Kranke, die regelmäßig Medikamente benötigen oder für Patienten, die nur eingeschränkt mobil sind, ist der Versandweg via Internet ideal. Selbstverständlich können Sie gerne weiterhin auch Ihre Rezepte in der Apotheke Ihrer Wahl einreichen. Bei unseren Kooperationen handelt es sich um Angebote, von denen Sie freiwillig und auf Wunsch profitieren können. Ihre Vorteile auf einen Blick:

Bei dem Anbieter Sanicare

- › Sie sparen die gesetzliche Zuzahlung
- › Sie sparen bis zu 30 % bei rezeptfreien Produkten
- › Die Bestellung ist versandkostenfrei (kein Mindestbestellwert)
- › Die Lieferung erfolgt innerhalb von 2 Werktagen

Bei der Deutschen Internet Apotheke

- › Sie sparen die Hälfte der gesetzlichen Zuzahlung
- › 3 Euro Rabatt pro Privatrezept
- › Bei Rezepten: versandkostenfrei bei Bankeinzug

Antworten auf häufige Fragen finden Sie hier:
[:// www.sanicare.de](http://www.sanicare.de)

Kostenlose Servicenummer: 0800 4455662
(rund um die Uhr)

[:// www.deutscheinternetapotheke.de](http://www.deutscheinternetapotheke.de)

Kostenlose Servicenummer: 08000 887799

(Mo. bis Fr. 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr)



Unser Extra: Zuzahlungs-Gutscheine

Unsere Kundenzentren halten kostenlose Gutscheine der beiden Versandapotheken plus Freiumschräge für Sie bereit. In unserer Onlinefiliale unter www.die-bergische-kk.de/webcenter können Sie sich die Gutscheine auch selbst herunterladen. Einfach mit dem Rezept Ihrer Bestellung beifügen.

Wenn Sie nähere Infos zur Mitgliedschaft haben möchten...

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft bei der BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse 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@die-bergische-kk.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

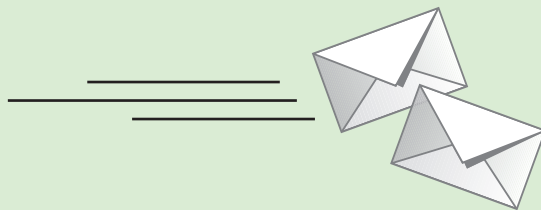
Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
Telefon 0202 747479-0
Telefax 0202 747479-9

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**
 - Diabetes mellitus Typ I Typ II
 - Koronare Herzerkrankungen
 - Brustkrebs
 - Asthma/COPD
- Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- Informationen:** Hotel Zum Kurfürsten
- Zuzahlungsgutschein:**
 - Sanicare Deutsche Internetapotheke
-

hier knicken

**BKK
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert **freiwillig versichert**

Servicecoupon