

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Kinder Mehrwerte für Familien

Arzneimittel So können Sie sparen

Gartenlust Schloss und Park Benrath

Charisma Was ist dran am Mythos?

Lein Infos und Rezepte



2. Quartal 2008 / Ausgabe 33

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE



informiert!

- Intern
- Information
- Psychologie
- Regional
- Forschung
- Ernährung
- Kinder

Berufsstart mit der BERGISCHEN 4

Kinder, Kinder ... – Unsere Mehrwerte 14–15

Impressum 23

Servicecoupon – Bestellen Sie einfach und kostenlos unsere Broschüren 24

Mitglieder werben Mitglieder 24

Arzneimittel – So können Sie sparen 4

Attraktivität und Ausstrahlung – Der Mythos des gewissen Etwas 10–11

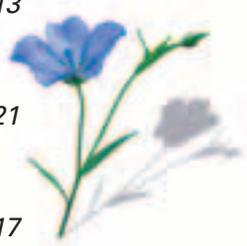
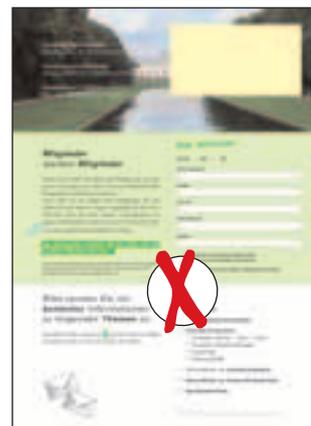
Tipp im Bergischen

Gartenlust am Rhein: Schloss und Park Benrath 6–9

Ein Leben für die Königin – Warum Bienen so wichtig sind 12–13

Das blaue Wunder – Gesund und glücklich mit Lein 18–21

Spiel und Spaß für die Kleinen – Kinderredakteure gesucht! 16–17



- ✘ **Extra** *Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.*
- ✉ **Post** *Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch Post von uns.*
- ? **Hilfe** *Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.*
- :// **Links** *Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.*



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Gesundheitsfonds kommt! Obwohl fast alle (Protagonisten im Gesundheitswesen, Verbände, Wirtschaftsexperten und sachkundige Bürger) ihn ablehnen, zieht die Koalition ihr Vorhaben durch. Was uns ab dem 1. Januar 2009 erwartet, ist ein bundeseinheitlicher Beitragssatz, der sich gewaschen hat und Unternehmen wie auch Bürger mit höheren Abgaben belastet.

Schon jetzt steht fest, dass einige Krankenkassen ab Beginn des nächsten Jahres Zusatzprämien erheben müssen, um nicht in die Insolvenz zu schlittern. Hierdurch werden die Menschen dann noch zusätzlich belastet. Viele werden ihre Kasse verlassen und wechseln. Eine Vielzahl von Krankenkassen wird die nächsten zwei bis drei Jahre nicht überleben und entweder zu Fusionen gezwungen werden oder in die Insolvenz gehen.

Was zählt, sind gute Leistungen, Mehrwerte und ein schneller und zufrieden stellender Service. Dies alles garniert mit einem Verzicht auf eine Zusatzprämie bei eigener stabiler Vermögenslage. Das Ganze dann noch langfristig und in verlässlicher Form. Diese Kassen werden die Gewinner des künftigen Wettbewerbs sein. Nach heutigen Erkenntnissen wird die BERGISCHE dazu gehören.

Zum Inhalt dieser Ausgabe:

In unserem »Sommerheft« geht es auf den ersten Blick ein wenig herrschaftlich zu: Schlösser, Königinnen, Luxus und Charisma. All dies finden Sie nicht in »Gala« oder »Die Bunte«, sondern eben in unserem Magazin. Allerdings in etwas anderer Darstellung.

Der Tipp im Bergischen führt Sie unter anderem nach Schloss Benrath als Freizeit- und Erholungsangebot für die ganze Familie. Neben einem kulturellen Programm mit Musikfestivals und Museumspädagogik für Kinder können interessierte Besucher zusätzlich einen interessanten Einblick in die jahrhundertealte Gartenkunst erhalten.

Königlich geht es auch zu, wenn Leben und Ordnung in einem Bienenstaat beschrieben werden.

Attraktivität und Ausstrahlung – das »gewisse Etwas« hätten wir doch alle gerne. Unsere Autorin Frauke Kleist geht dem Mythos des gewissen Etwas auf den Grund. Wird uns die besondere Ausstrahlung in die Wiege gelegt oder kann man auch daran arbeiten, positiv auf andere Menschen zu wirken ?

Weitere Artikel, auf die ich an dieser Stelle nicht mehr eingehen kann, lohnen das Lesen.

Eine wichtige Anmerkung zum Schluss: In jeder Ausgabe unseres Kundenmagazins werden Ihnen auch neue hinzu gekommene Zusatzleistungen und Mehrwerte bekannt gegeben. Es lohnt sich immer, hierauf einen Blick zu werfen (neben den bereits bestehenden exklusiven Sonderleistungen für unsere Kunden). Bei Interesse fragen Sie uns oder informieren sich auf unserer Homepage www.die-bergische-kk.de.



Ich wünsche Ihnen eine schöne und sonnige Zeit – bis zu unserer Herbstausgabe.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

TOPFIT IN DEN JOB MIT DER BERGISCHEN KRANKENKASSE

(pk) Mit dem Start ins Berufsleben beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Endlich mehr Unabhängigkeit, ein eigenes Auto oder auch schon die erste eigene Wohnung. **Ab dem ersten Tag Ihres Berufslebens müssen Sie sich selbst versichern.** Die Familienversicherung über Ihre Eltern endet. Die BERGISCHE Krankenkasse bietet Ihnen einen optimalen und umfassenden Krankenversicherungsschutz mit vielen Extras. Sofern Sie länger als 18 Monate familienversichert sind, können Sie sofort zum Beschäftigungsbeginn Mitglied bei uns werden. Sie erhalten eine Versicherungskarte und wir senden Ihrem Arbeitgeber eine Mitgliedsbescheinigung zu.

Hilfreiche Tipps und Trends rund um Berufswahl, Bewerbung, Vorstellungsgespräche und den Ausbildungsvertrag erhalten Sie in unserem **kostenlosen Infopaket für Berufsstarter.** Einfach mit dem Servicecoupon auf der Rückseite dieses Magazins anfordern oder telefonisch unter 0212 2262-290.



Unser Extra

Zusätzlich nimmt jeder, der das Infopaket bis zum 31.08.2008 anfordert, an einer Verlosung teil. 1. bis 3. Preis: zwei Kinogutscheine, 4. bis 10. Preis: ein USB-Stick

Arzneimittel – So können Sie sparen

Arzneimittel sind teuer. Besonders Patienten mit einer Dauertherapie sind oftmals mit einem hohen Eigenanteil bei der Zuzahlung belastet. Arzneimittel aus dem Versandhandel können helfen, Kosten, Wege und Zeit zu sparen.

(pk) Als der Gesetzgeber am 1. Januar 2004 den Versandhandel mit rezeptfreien und rezeptpflichtigen Medikamenten in Deutschland erlaubte, standen die Versandapotheken hoch im Kurs bei unseren Kunden. Der Arzneimittelversand via Internet hat sich inzwischen weiter etabliert. Voraussetzung ist, dass der Versender absolut zuverlässig, sicher und sorgfältig ist.

Die BERGISCHE Krankenkasse informiert daher über seriöse und günstige Versandapotheken, um den Kundenwünschen nachzukommen. Bis vor kurzem gab es Gutscheine der Internetapotheke Sanicare, mit denen Patienten sparen konnten. Leider wurde dies gerichtlich derzeit untersagt.

Seit sieben Jahren ist die Europa Apotheek Venlo anerkannter Partner im deutschen Gesundheitswesen. Als Vollsortimentsapotheke ist sie spezialisiert auf die Medikamentenversorgung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Gerade Patienten mit planbarem Medikamentenbedarf können hier Kosten sparen.

Selbstverständlich bleibt die Apotheke vor Ort nach wie vor die Nummer 1, wenn es um Liefergeschwindigkeit und persönliche Beratung geht. Die BERGISCHE Krankenkasse hat mit der Europa Apotheek Venlo einen Vertrag geschlossen. Durch jedes Rezept, das Kunden dort einlösen, helfen sie mit, die drastisch gestiegenen Arzneimittelkosten zu senken – und das ohne Qualitätsverlust. Ihre Vorteile auf einen Blick:

Kostenersparnis:

- › Kostenfreie Zustellung oder Abholung in einer DM-Filiale
- › Ohne Mindestbestellwert
- › Kostenersparnis bei nicht rezeptpflichtigen Produkten
- › Bonus bei verschreibungspflichtigen Medikamenten

Qualitätskontrolle:

Bei jeder Bestellung wird von den Apothekern und Gesundheitsexperten der Europa Apotheek Venlo kontrolliert, ob die Medikamente miteinander harmonieren oder ob Wechselwirkungen vorliegen. Zusätzlich erfolgt eine Prüfung auf Verträglichkeit hinsichtlich des Alters und Geschlechts der Patienten. Bei Fragen zu Arzneimitteln oder Bestellungen kann sich der Patient über eine kostengünstige Arzneimittel-Service-Telefonnummer an die Europa Apotheek Venlo wenden.

Antworten auf häufige Fragen finden Sie unter www.europa-apotheek.com ://

oder unter der Servicenummer 0180 2276225 (0,06 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz), Montag bis Samstag von 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr.



Mit unserem Servicecoupon auf der Rückseite dieses Magazins können Sie kostenlos und unverbindlich eine Broschüre der Europa Apotheek Venlo anfordern.



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

1. Themenwelt Bewegung (01.07.–30.9.2008)

› 15.07.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

Joggen – Dauerlauf ins Glück?

› 16.09.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

Fit am Arbeitsplatz – Bewegung im Alltag

2. Themenwelt Stress (01.10.-31.12.2008)

› 21.10.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

Stress im beruflichen Alltag –
und wie man ihn verhindern kann

› 16.12.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

Stressprävention –
Welche Methoden sind erfolgreich?

+ Unser Angebot

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

› **Borderline** – zerrissen zwischen Extremen

› **Hämorrhoiden** –
zu schmerzhaft, um ignoriert zu werden

› **Depressionen** –
die Kehrseite der Spaßgesellschaft

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-147 oder
redaktion@die-bergische-kk.de



:// Neues aus dem Internet

www.potato2008.org

Beliebt ist sie allemal – die Kartoffel. Jetzt hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen das Internationale Jahr der Kartoffel ausgerufen. Dadurch soll die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit gezielt auf die Rolle gerichtet werden, die die Kartoffel bei der Ernährungssicherung und der Bekämpfung der Armut übernehmen kann. Die offizielle Seite potato2008.org gibt es leider nur auf Englisch. Interessantes über die tolle Knolle erfahren Sie auch unter

:// www.kartoffel.de

www.umzug.org

(pk) **Dass ein Umzug** kein Vergnügen ist, können alle bestätigen, die bereits vor einem derartigen Ereignis standen. Hauptursache ist die mangelnde Erfahrung und die sich daraus ergebende Unkenntnis über die notwendigen Vor- und Nachbereitungen. Um Pannen beim Umzug möglichst auszuschließen, bedarf es einer guten Organisation. Das Portal bietet Ihnen viele Hinweise, Adressen von Umzugsspeditionen vor Ort, Steuertipps, Kalkulationshilfen für den Umzug in Eigenregie bzw. mit dem Spediteur.



GARTENLUST AM RHEIN

SCHLOSS UND PARK BENRATH





JEDER WEISS, JEDER WEISS,
DASS WIR IHN FANDEN

UNSEREN WEG IN DEN KÜHLEN, STILLEN TRAUM DER PHÖNIXE:

WIR FANDEN WAHRHEIT IM GARTEN,
IM ERSTAUNTEN BLICK EINER NAMENLOSEN BLUME.

WIR FANDEN BESTÄNDIGKEIT
IN EINEM UNENDLICH LANGEN AUGENBLICK,
ALS ZWEI SONNEN EINANDER ANSTARRTEN.

Forough Farrokhzad, »Die Eroberung des Gartens«



IM FRÜHLING UND SOMMER PRÄSENTIEREN SICH SCHLOSS UND PARK BENRATH BESONDERS EINLADEND.

DEN BESUCHER ERWARTEN SCHÖNE GARTENRÄUME, KUNST
UND KULTUR. DIE ANLAGE GILT ALS EIN BEDEUTENDES GESAMT-
KUNSTWERK AM NIEDERRHEIN UND WURDE
SOGAR BEI DER UNESCO ZUM WELTKULTURERBE VORGESCHLAGEN.

(pk) Benrath gehörte im 13. Jahrhundert zum Besitz der Grafen von Berg. Anstelle des heutigen Schlosses befand sich ein Wasserschloss aus dem 17. Jahrhundert in Benrath. Da dieses durch Brand und Feuchtigkeit schwer beschädigt war, entschloss sich Kurfürst Karl Theodor zum Abriss, um ein neues, moderneres Schloss erbauen zu lassen. 1755 beauftragte er den Mannheimer Hofarchitekten Nicolas de Pigage mit Entwurf und Bauausführung. Der Fürst hatte Pigage an seinem Mannheimer Hof bereits zum Intendanten über die Gärten und Wasserkünste ernannt. Der 32-jährige Pigage war ein Mann mit großen Talenten und sprudelnden Ideen. Der fast gleichaltrige Kurfürst war der Kunst und den Naturwissenschaften sehr zugetan. Eine glückliche Allianz, bei der sich Künstler und Förderer gefunden haben.

GARTENKUNST PAR EXCELLENCE

Der Kurfürst ließ seinem Baumeister weitgehend freie Hand bei der Gestaltung. Der aus Lothringen stammende Pigage hatte in Paris Architektur studiert. Zu dieser Zeit war die Gartenbaukunst ein Bestandteil der Ausbildung. Pigage konnte auf einen langen Erfahrungsschatz in der Gartenkunst zurückblicken. In Benrath schuf er ein Gesamtkunstwerk, in dem gebaute und gepflanzte Architektur harmonisch in die flache Rheinlandschaft eingefügt wurde. Haus und Park stehen in einem direkten Zusammenhang. Kunst (Architektur), Gartenkunst (Park) und Natur (Rheinauen) stehen in Zusammenklang.

Die als Lust- und Jagdschloss (Maison de Plaisance) gebaute Sommerresidenz besteht aus dem Haupthaus (Corp de Logis) und den zu beiden Seiten anschließenden Kavaliershäusern und Torhäusern. Im Inneren des Corp des Logis findet man die offiziellen Räume, die Repräsentationszwecken dienten, und die privaten Räume des Kurfürstenpaares.

ZWISCHEN ROKOKO UND KLASSIZISMUS

Die Gestaltung der Anlage unterscheidet sich in ihrer Schlichtheit von den barocken Gärten des Absolutismus. Barocke Gärten versinnbildlichen den Triumph des Menschen über die Natur. Diese Beherrschung der Natur drückt Macht und Schöpferwillen aus. Typisch im Barock sind die auf einen zentralen Mittelpunkt zuführenden Bezugsachsen. Auch in Benrath führen die Diagonalen direkt auf das Corp des Logis zu. Der Rokokogarten entwickelte seine eigenen Formen nach dem französischen Vorbild des Barock. Im Rokoko drücken sich jedoch mehr Heiterkeit und die Sehnsucht nach Idylle und Intimität aus. Benrath wurde im Übergang des Rokoko zum Klassizismus erbaut. Der Klassizismus stellt eine Rückbesinnung auf antike Grundlagen dar und verzichtet auf Schnörkel und übertriebene Dekorationen.

SEHNSUCHT NACH DEM LANDLEBEN

Karl Theodor, einer der mächtigsten Fürsten des Reiches, lag aufgrund seiner Persönlichkeit wenig an Machtstreben. So zeigte er sich Reformplänen gegenüber offen und förderte das bergische Gewerbe. Schloss Benrath diente dem Kurfürsten als Maison de plaisance, als Lustschloss. Ein ländlicher Wohnsitz abseits von Pflichten und der streng reglementierten Lebensführung am Hofe. In dem ländlichen Refugium sollte die Bequemlichkeit über der Repräsentation stehen. Haus und Garten bilden eine harmonische Einheit.

DER TRAUM VOM PARADIES

Seit je her ist es ein Grundbedürfnis des Menschen, sich ein Paradies auf Erden zu schaffen. In allen Kulturen findet sich der Wunsch nach einem Ort wieder, der frei von allen Sorgen und Nöten ist, ein Arkadien, in der die Glückseligkeit vorherrscht. In der Gartenkunst soll der



Widerspruch zwischen den Bedürfnissen nach Schutz und Freiheit aufgehoben werden. Der Begriff des Paradieses leitet sich aus dem persischen Wort pairideza ab. Im Griechischen findet man den Begriff paradeisos. Ein aus der Paradiesvorstellung abgeleitetes Motiv ist das Wasser. Als eines der vier Elemente spielt es eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der Gärten.

THEMEN AUS DER NATUR

Die Dekoration von Schloss Benrath greift hauptsächlich Themen der Natur auf. Neben den vier Elementen Wasser, Erde, Feuer, Luft findet man Figuren aus der antiken Mythologie. Darunter den Hirtengott Pan, der das Arkadien verkörpert, und das Jägerpaar Meleager und Atalante als Symbol für die Jagd.

MUSEUM FÜR EUROPÄISCHE GARTENKUNST

Wer mehr über die Schlossanlage Benrath und die Gartenkunst wissen möchte, kann das 2002 eröffnete Museum für Europäische Gartenkunst besuchen. Auf einer Ausstellungsfläche von 2.000 qm werden anhand von Modellen und modernen Medien die verschiedenen Stile und Themen der Gartenkunst veranschaulicht. Jeden 3. Sonntag um 14.30 Uhr bietet das Museum eine öffentliche Führung an.

LUSTWANDELN UND GENIESSEN

Neben aller Kunstfertigkeit der Gestaltung ist der Park aber auch ein Ort der Erholung. Wer hier spazieren geht, kann den Alltag leicht vergessen. Im Sommer werden im Schlosspark Musikfestivals unter freiem Himmel abgehalten. Der Besucher kann dann ganz leicht nachempfinden, wie nahe eine Maison de plaisance, ein Lustschloss, dem Paradies auf Erden kommen kann.

ADRESSEN UND ÖFFNUNGSZEITEN

Museum für Europäische Gartenkunst

Corp des Logis

Museum für Naturkunde

Öffnungszeiten

16. April bis 31. Oktober:

Dienstag bis Sonntag von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

1. November bis 15. April:

Dienstag bis Sonntag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kasse, Museumsladen, Besucherzentrum

Benrather Schlossallee 100

40597 Düsseldorf (Benrath)

Telefon: 0211 8993832

info@schloss-benrath.de

Im Internet ://

www.schloss-benrath.de

www.strasse-der-gartenkunst.de

LITERATUR

Meisterwerke der Gartenkunst

Gabriele Uerscheln

Reclam Verlag, 14,90 Euro

Kleines Wörterbuch der

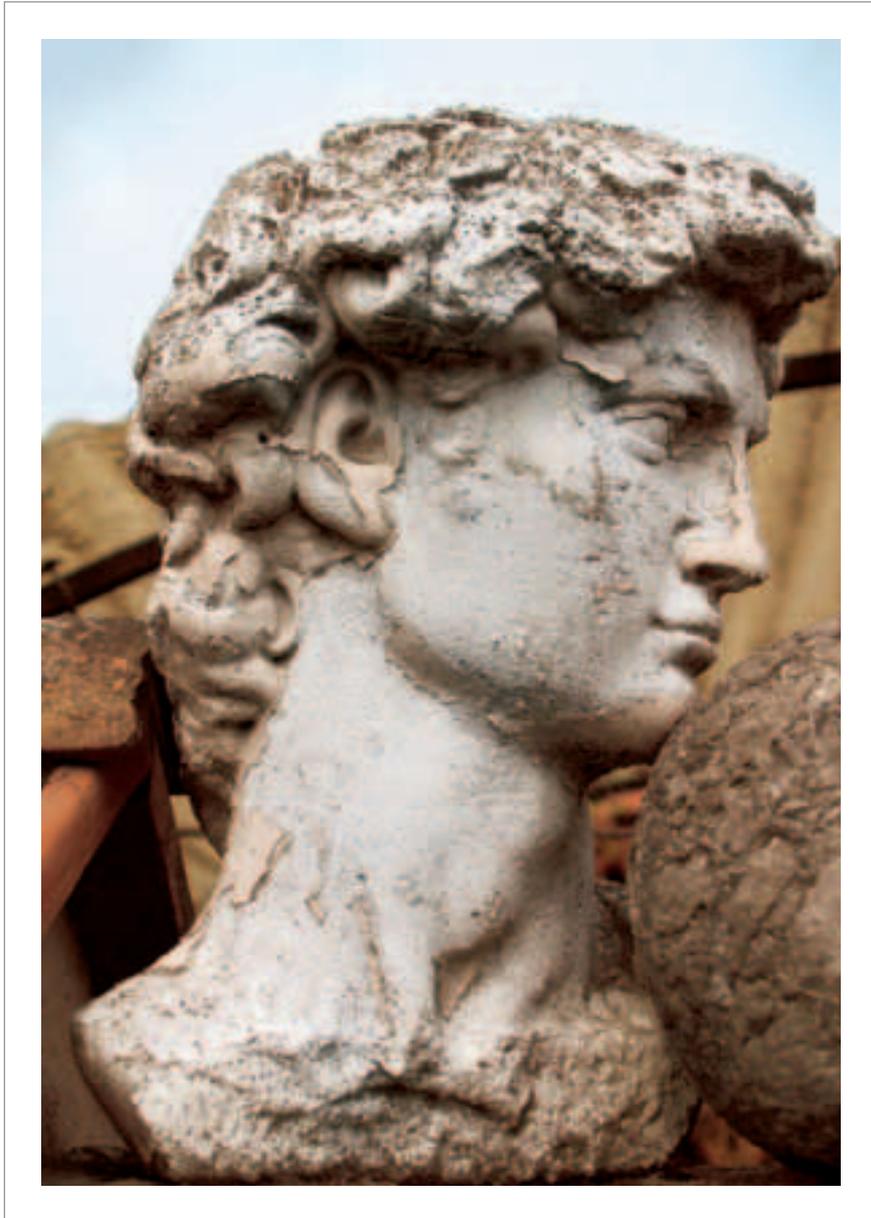
europäischen Gartenkunst

Gabriele Uerscheln, Michaela Kalusok

Reclam Verlag, 7,10 Euro



ATTRAKTIVITÄT UND AUSSTRAHLUNG



MAN HAT ES ODER MAN HAT ES NICHT, HEISST ES OFT: DAS GEWISSE ETWAS. UND DEM GRIECHISCHEN URSPRUNG DES WORTES CHARISMA ZUFOLGE SCHEINT EINE BESONDERE AUSSTRAHLUNG WIRKLICH ETWAS ZU SEIN, DASS EINEM IN DIE WIEGE GELEGT WIRD. CHARISMA ALS »GNADENGABE« GALT ALS GÖTTLICHE EINGEBUNG, DIE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN MIT EINER MAGISCHEN ENERGIE AUSSTATTETE. LÄNGST HABEN PSYCHOLOGEN DEN MYTHOS DES CHARISMAS ENTSCHLÜSSELT UND KOMMEN ZU DEM SCHLUSS: PERSÖNLICHE AUSSTRAHLUNG LÄSST SICH ENTWICKELN.

(fk) Sicher: Schönheit, eine durchtrainierte Figur, glatte Haut, volles Haar, haben anziehende Wirkung. Aber Ausstrahlung ist nicht nur eine Frage des Aussehens, der Schönheit und der Jugend. Manche Menschen, die objektiv betrachtet schön sind, haben keinerlei Wirkung auf uns und manch andere, die noch nicht einmal besonders schön sind, üben Faszination und Anziehung aus.

Faszinierende Persönlichkeiten sind in aller Regel nicht einfach perfekt, vielmehr strahlen sie eine gewisse Harmonie aus, die ihnen Selbstsicherheit, Ausdrucksstärke und Gelassenheit verleiht. Quelle dieser Harmonie ist die innere Balance. Sie drückt sich in der Körpersprache aus, in der Sprache und in der Fähigkeit, sich selbst positiv darstellen zu können. Gemeint ist nicht jene Art überzogener Selbstdarstellung, die eher abstoßende Wirkung hat, sondern der offene, verbindliche Umgang mit dem Gegenüber, dem man ebenso zuhören wie begeistert etwas erzählen kann. Begeistern kann nur, wer selbst begeistert ist. Wer aber ist von sich, seinem Aussehen, seinem Körper, seiner Arbeit wirklich begeistert? Vielfach können wir uns (vermeintliche) Mängel und Unperfektionen nicht zugestehen, und das strahlen wir dann aus. Wer immer nur an seine Fehler denkt und daran, wie er wirken könnte, verkrampft sich und verliert Souveränität. Selbstbewusste Menschen kennen ihre Stärken und Schwächen. Statt sich für letztere zu verurteilen, erkennen sie diese an und gehen offen mit ihnen um.

AUTHENTIZITÄT IST GEFRAGT

Ausstrahlung lässt sich nicht spielen oder künstlich antrainieren. Die drei wichtigsten Säulen einer positiven Ausstrahlung lassen sich aber sehr wohl entwickeln. Und je authentischer dies erfolgt, umso erfolgreicher. Die drei Säulen sind:

- 1. Körperhaltung (Gang, Sitz, Bewegung)**
- 2. Ausdruck (Mimik, Gestik, Stimme)**
- 3. Kommunikation (Zuhören, Sprechen, Blickkontakt)**

KÖRPERHALTUNG

Eine gerade aufrechte Haltung vermittelt im Allgemeinen Stärke, Willenskraft und Kompetenz. Vorausgesetzt, sie stammt aus einer inneren Balance. Das bloße Verfolgen von »Haltungsregeln«, stets aufrecht zu sitzen und sich gerade zu halten oder betont dynamisch zu gehen, wirkt eher komisch als souverän, wenn es nicht authentisch ist. Um eine aufrechte Körperhaltung zu entwickeln, ist es gut, das eigene Körperempfinden zu trainieren, zum

Beispiel durch Beobachtung. Wie sitzt man in unbeobachteten Situationen, oder wie hält man den Körper im Gespräch mit anderen? Zur Entwicklung des Körperempfindens gehört auch, festzustellen, wie es sich anfühlt, wenn man unsicher ist oder gar Angst hat, und wie es sich anfühlt, wenn man freudig beschwingt ist.

AUSDRUCK

Unser Gesicht, unsere Gestik und unsere Stimme zählen zu den wichtigsten Kommunikationsorganen. In unserer Mimik können andere lesen wie in einem offenen Buch. Wer öfter lächelt, zeigt Sympathie. Die Kommunikation wird erleichtert. Unsere Gestik verrät, ob wir uns unsicher oder wohl fühlen. Je überzeugter wir von dem sind, was wir sagen, desto authentischer wirken Mimik und Gestik. Unsere Stimme spricht Bände. Je klarer und deutlicher wir sprechen, desto besser für unsere Ausstrahlung. Da Atmen und Sprechen eng miteinander verknüpft sind, kann ein professionelles Atem- und Stimmtraining die Ausstrahlung erheblich verbessern. Wer den Klang seiner Stimme kennt und mit ihm vertraut ist, weiß um die Wirkung seiner Stimme nach außen. Dies führt zu mehr Selbstsicherheit und souveränem Auftreten.

KOMMUNIKATION

Menschen mit Ausstrahlung haben einen Standpunkt und vertreten diesen auch, und zwar indem sie ihn gelassen vortragen. Sie müssen ihren Standpunkt nicht unbedingt durchsetzen. Im Gegenteil, wer die abweichende Meinung anderer für überlegenswert hält, gewinnt Sympathiepunkte. Ein ganz entscheidender Punkt für eine positive Ausstrahlung ist auch die Fähigkeit, zuhören zu können. Das heißt, den anderen nicht nur ausreden zu lassen, sondern ihm wirklich mit aller Aufmerksamkeit zu begegnen, den Blickkontakt zu halten und gegebenenfalls weitere Fragen zu stellen.

UND LAST BUT NOT LEAST:

Humor hat einen ganz besonderen Charme. Fröhliche Menschen kommen besser an als verschlossene. Humor und Lachen fördert in jedem Fall unsere Ausstrahlung.



Ein Leben für die Königin

Bienenzucht und Blütenbestäubung weltweit von immer größerer Bedeutung



Honig – beliebt und gesund

Der Honigverbrauch in Deutschland ist mit 1,4 kg pro Kopf der höchste Europas. Etwa 75% des verzehrten Honigs werden importiert. Physikalisch-chemisch ist Honig eine übersättigte Zuckerlösung aus 80% Zucker, darunter Frucht- und Traubenzucker und 20% Wasser. Wissenschaftler sprechen den Enzymen des Honigs sowohl heilende Wirkung bei Wunden als auch entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung bei Erkältungen und Magen-Darbeschwerden zu.

In einem Bienenstock dreht sich alles um die Königin. Arbeiterbienen leben nur zu einem Zweck, Nahrung für die Königin und das Volk herbeizuschaffen. Dazu fliegen sie aus Tag für Tag – vorausgesetzt es ist nicht kälter als 12 Grad – saugen Nektar aus den Blüten und bestäuben diese ganz nebenbei. Über die faszinierende Ordnung im Bienenstock, die wichtige Rolle bei der Blütenbestäubung und Nachwuchssorgen in der Imkerei sprachen wir mit dem ambitionierten »Hobby-Imker« und 1. Vorsitzenden des Bienenzuchtvereins Overath Heinrich Hausstätter.

(fk) Seit jeher ist der gelernte Gärtner Heinrich Hausstätter fasziniert von der Ordnung in einem Bienenvolk. Und wenn man sich die genauer anschaut, ist das kein Wunder: In jedem Bienenstock gibt es immer nur eine Königin. Das Leben der Arbeiterbienen und Drohnen, das sind die männlichen Bienen, dreht sich ausschließlich um die Königin. Sie hegen, pflegen und füttern sie, damit sie während der Brutzeit von März/April bis Ende August täglich bis zu 2.000 Eier legt.

Flugbienen im Frühjahr und Sommer haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 35–45 Tagen. Die Königin von fünf Jahren. Die Arbeiterinnen, die im Winter in einer rotierenden Traube das Überleben der Königin sichern, leben einige Monate, von Ende August bis zum Frühjahr. Rotierende Traube heißt es, weil die Arbeiterbienen, die mit der Königin im Stock überwintern, sich wie eine Traube um die Königin hängen und ihre Körpertemperatur konstant auf 35 Grad halten. Sind Bienen im Äußeren der Traube abgekühlt, schlüpfen sie vor ins Zentrum der Traube, und Bienen aus dem Inneren übernehmen die Stellung außen. Die Drohnen überwintern nicht. Nach der Begattung der Königinnen werden sie im Herbst von den Arbeiterbienen getötet. Lockt im Frühjahr die Sonne, schwärmen die ersten Bienen aus, um Nektar, Wasser und Pollen zu sammeln. Die Königin beginnt Eier zu legen. Aus diesen Eiern schlüpfen Arbeiterbienen und Drohnen. Bei einem Flug besucht eine Biene weit über 100 Blüten. Zurück im Stock legt sie den Nektar

als Nahrungsreserve für Königin und Volk in der Wabe ab. Für einen Liter Honig müssen Bienen im Schnitt in 10.000 Flugstunden 10 Millionen Blüten anfliegen. Im Sommer erhöht sich die Anzahl der Bienen im Stock von rund 10.000 Bienen auf 60.000 bis 80.000 Bienen.

Heinrich Hausstätter selbst hält 20 Bienenvölker, die er gemeinsam mit weiteren Imker-Kollegen aus dem Bergischen auch gezielt zur Bestäubung in der Landwirtschaft einsetzt. »Bestäubungs-Imkerei«, so Hausstätter, »wird heute immer wichtiger. Gerade bei Saatpflanzen oder in Gewächshäusern reicht die Windbestäubung oft nicht aus.« Die Folge: Schlechtere Qualität und geringere Ernten. Auf Rapsfeldern, auf denen zwei bis drei Bienenvölker pro Hektar zur Bestäubung ausgesetzt werden, steigt der Ernteertrag zum Beispiel um 30 bis 40 Prozent. Gleiches gilt für Erdbeer- oder Obstplantagen. »Angesichts wachsender Bevölkerungszahlen weltweit und steigendem Nahrungsmittelbedarf wird die Bienenbestäubung in Zukunft eine immer größere Rolle spielen«, ist Hausstätter überzeugt. Der Imkerei ist also eine gute Zukunft beschert, auch weil Bienenhonig so beliebt ist. Umso erstaunlicher, dass die Bienenzüchter ein großes Nachwuchsproblem haben – bundesweit. Das Durchschnittsalter im Verein Overath schätzt er auf gut 65 Jahre. Aber das sei nicht nur in Overath so, sondern überall. Für viele ist Imkerei etwas für den Ruhe- oder Vorruhestand. Wer aber zu spät beginnt, schafft es nicht mehr, eine größere Zahl von Völkern zu bewirtschaften. Der Aufbau eines Volkes dauert ca. ein Jahr. Derzeit gibt es in Deutschland rund 700.000 Bienenvölker. Nach Expertenschätzungen wären aber mehrere Millionen notwendig, um eine flächendeckende Bestäubung zu gewährleisten. Alleine im Raps könnten über vier Millionen Völker eingesetzt werden. »Honig kann importiert werden, Blütenbestäubung nicht.«

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.bienenzuchtverein-overath.de.



KINDER, KINDER ...

(fk)

Sinkende Geburtenraten, immer ältere Mütter. Ein Trend, der in Deutschland bereits Anfang der 70er Jahre einsetzte, in Spanien ein halbes Jahrzehnt später, in Italien Anfang der 80er Jahre und in osteuropäischen Ländern nach Öffnung in den 90er Jahren. Ein allgemein europäischer Trend also, mit Ausnahme Frankreichs. Frankreich ist das Land mit der höchsten Geburtenrate in Europa. Zurückzuführen ist dies auf die französische Familienpolitik. Ausbildung, Beruf, Familiengründung: In dieser Reihenfolge planen viele junge Menschen laut Studie des Allensbach-Instituts in Deutschland. Doch bis nach Ausbildung und Einstieg in den Beruf die Familiengründung in Erfüllung gehen kann, ist der Kinderwunsch bei vielen mit Anfang 30 bereits stark zurückgegangen, so die Studie. Kinder, Kinder – während die einen bewusst verzichten, wünschen sich andere sehnlichst ein Kind, bleiben aber ungewollt kinderlos. Für die, die welche haben, stellt sich die Frage nach der »richtigen« Erziehung, und die Gesundheit der Kinder steht für alle Eltern an erster Stelle.

Wir stellen Ihnen in diesem Dossier vier Angebote zu diesen Themen vor. Gerade bei den Themen ungewollte Kinderlosigkeit und Kindererziehung hören die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung auf. Die BERGISCHE Krankenkasse möchte Ihnen dennoch Wege für eine sinnvolle und hilfreiche Unterstützung zeigen.

PaarPlus®

Das ganzheitliche Behandlungsprogramm für ungewollt kinderlose Paare

Rund 1,5 Millionen Paare in Deutschland sind ungewollt kinderlos. Nicht selten wird der Wunsch nach einem Kind zum alles bestimmenden Verlangen. Gedanken, Wünsche, Ziele, Aktivitäten drehen sich fast ausschließlich darum, ein Kind zu bekommen. Große psychische und finanzielle Belastungen werden aufgenommen, um den Kinderwunsch auch auf künstlichem Wege zu erfüllen. Genau hier setzt das deutschlandweit einmalige PaarPlus®-Programm der Burg-Klinik in Stadtlengsfeld (Thüringen) an. Es durchbricht den Kreislauf von Hoffnung und Frustration und verhilft Paaren wieder zu einem positiven Lebensgefühl. In dem sieben Tage dauernden Programm haben Paare die Möglichkeit, neue Sichtweisen für ihre Partnerschaft zu erarbeiten. PaarPlus® kostet 992 Euro pro Person. **Ausführliche Informationen finden Sie unter www.paarplus.de.** ://

Adresse: Burg-Klinik, Burgstraße 19, 36457 Stadtlengsfeld, Telefon 036965 68-0, info@burg-klinik.de

Unser Extra

Als besonderes Extra erhalten Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse bei einem Aufenthalt in der Burg-Klinik eine kostenlose Wellness-Behandlung.



Erziehung ist lernbar **NEU!** Positives Erziehungsprogramm Triple P

Grenzen setzen, nein sagen. Geht das ganz ohne Streit, Widerworte, Lautstärke und endlose Diskussionen? Laut Triple P, dem an der Universität von Queensland in Australien entwickelten und erforschten Erziehungsprogramm, schon. Triple P steht für »Positive Parenting Programm«, was in Deutsche übersetzt wird als »Positives Erziehungsprogramm«.

Das Ziel von Triple P ist es, Kinder umfassend zu fördern. Dazu wird das Selbstvertrauen der Eltern bei der Kindererziehung gesteigert und die Kommunikationsfähigkeit verbessert. Die Eltern lernen effektiv zu erziehen, zum Beispiel durch Förderung angemessenen Verhaltens und positiven Umgang mit unerwünschtem Verhalten. Triple P dient der Eskalationsverminderung in angespannten und stressigen Alltagssituationen durch gezielt eingesetzte Erziehungsstrategien.

Nach Erlernen von Triple P gibt es in der Regel weniger Konfliktpotenzial innerhalb der Familie. Kinder bauen leichter Beziehungen zu Gleichaltrigen auf. Als Methode zur Stressreduzierung im Erziehungsalltag ist Triple P von der höchsten internationalen Gesundheitsbehörde, der Weltgesundheitsorganisation (WHO), anerkannt.

Vor dem Hintergrund, dass Stress in Familien zu Verhaltensproblemen bei den Kindern führen kann und langfristig sogar Erkrankungen durch zu viel Stress im Familienleben entstehen können, bietet die BERGISCHE in Kooperation mit der Diplom-Sozialpädagogin, Familienberaterin (DGSP) und zertifizierten Triple P-Trainerin Claudia Hennig interessierten Eltern das Training zu besonderen Konditionen.

Unser Extra

Kunden der BERGISCHEN profitieren von vereinbarten Sonderkonditionen:

› Einzelpersonen zahlen 129 Euro für Kurs und Arbeitsbuch (der reguläre Kurspreis für das 8-wöchige Elterntaining beträgt 159 Euro).

› Elternpaare oder Einzelpersonen mit Begleitperson (wie Tagesmutter, Großmutter oder -vater, Babysitter) zahlen 139 Euro für Kurs und Arbeitsbuch (der reguläre Kurspreis für das 8-wöchige Elterntaining für Paare beträgt 169 Euro).

Weitere Informationen zu Terminen, Aktionen, Informationsabenden, FAQs und eine Vorstellung der Trainerin finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/triple-p

Programm zur Frühgeburtenprävention »Hallo Baby«

Mit »Hallo Baby« bieten wir Schwangeren ein besonderes Programm, aktiv dem Risiko einer Frühgeburt zu begegnen. Möglich ist dies durch frühzeitige Ermittlung individueller Risikofaktoren und Durchführung bestimmter Untersuchungen. Voraussetzung zur Teilnahme an »Hallo Baby« ist, dass die Gynäkologin/der Gynäkologe Teilnehmer des Programms ist.

**Ausführliche Informationen finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/hallobaby. ://
Individuell und persönlich berät Sie auch gern Frau Silke Weißing unter der Nummer 0212 2262-394.**

Erweiterte Kinderuntersuchungen **NEU!**

Die BERGISCHE übernimmt die Kosten für die neuen Kindervorsorgeuntersuchungen U7a und U10. U7a ist der so genannte Kindergartencheck für Kinder im Alter von 33 bis 36 Monaten. U10 ist der Grundschulcheck für Kinder zwischen sieben und acht Jahren. Beide Untersuchungen werden von Kinder- und Jugendärzten als sinnvolle Ergänzung zu den bestehenden Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 empfohlen. Im Fokus der erweiterten Vorsorgeuntersuchungen stehen Allergien, Sprache, Gewicht, Zähne, Mund und Kiefer. Bei älteren Kindern wird zusätzlich die Entwicklung hinsichtlich Motorik und Verhalten untersucht, um zum Beispiel eine Erkrankung wie die Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) frühzeitig zu erkennen.

Voraussetzung zur Übernahme der Kosten ist, dass die Ärzte die geforderte Qualifikation vorweisen können. Eine Liste dieser Kinder- und Jugendärzte finden Sie im Internet unter www.die-bergische-kk.de. Dort finden Sie auch eine Liste aller Städte, in denen das Angebot genutzt werden kann. Die Abrechnung erfolgt direkt über Ihre Krankenversicherungskarte. ://

Bei Fragen hilft Ihnen auch gern das Team Gesundheit weiter, Telefon 0212 2262-320 oder E-Mail: kontakt@die-bergische-kk.de



SOMMERTOUR 2008

AM 24. AUGUST IN LEVERKUSEN AUF DEM GELÄNDE DER LAGA.
Weitere Informationen findet ihr unter www.kika.de.
://

Die Stars aus dem KI.KA gehen auf große SommerTour. Vom 13. Juli bis 31. August 2008 sind eure Lieblinge – immer sonntags – live in acht deutschen Städten zu sehen und zu erleben. Kleine und große Besucher erwartet ein buntes Programm mit spannenden Bühnenshows, Musik, Spielen und jeder Menge Spaß. Bernd das Brot sowie seine Freunde Chili und Briegel und die verschiedenen Fernsehstars aus ARD und ZDF sind mit von der Partie. Auch für ausgelassene Partystimmung ist gesorgt: KI.KA-Moderator Juri Tetzlaff führt durch das Programm und Singa Gätgens heizt dem Publikum mit dem Tanzalarm! so richtig ein. Dann schallt es von Rostock bis Regensburg »Komm, lass uns tanzen!« Selbst aktiv werden kann man an zahlreichen Aktionsinseln wie der »Bernd das Brot«-Kletterwand, in der Hüpfburg, der Mit-Mach-Mühle oder an der großen Online-Bühne. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!



Presseausweis

Vorname, Name.....



Kinderredakteure gesucht!



Die Sommerferien ☀ haben begonnen. Jetzt habt ihr endlich einmal Zeit, das zu unternehmen, was euch Spaß macht. Auch wer nicht in den Urlaub fährt und zuhause bleibt, kann so einiges erleben. Wie wäre es, wenn ihr eure Ferienerlebnisse aufschreibt und an uns sendet? Wir veröffentlichen die schönsten Beiträge in der nächsten Ausgabe. Jeder kann mitmachen. Wer lieber malen möchte, kann uns auch ein Bild schicken. Die Adresse lautet: Redaktion, BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 15. August 2008. 🚗

Was ist das?



Lösung: eine Zeitungssente. So bezeichnet man eine falsche Meldung. Mit dem Tier hat der Begriff nichts zu tun. Ursprung ist die Abkürzung des englischen Satzes »not verified« (nt) = nicht getestet.

Basteltipp

Selbstgemachte bunte Kreide

Du brauchst nur
 Lebensmittelfarben, eine halbe Tasse Wasser,
 drei Esslöffel Gips und Alufolie
 Wasser, Gips und Lebensmittelfarbe
 vermischen, daraus dicke Kreidestangen
 formen, in der Alufolie trocknen lassen
 und diese nach dem Trocknen entfernen.





Linum usit

Mit diesem von dem Naturwissenschaftler Carl von Linné eingeführten botanischen Namen ist der Lein gemeint. Dabei ist der Name schon Programm: der überaus nützliche Lein. Keine andere Pflanze hat in der Menschheitsgeschichte eine so große kulturelle Bedeutung. Er ist nicht nur nützlich, sondern ausgesprochen vielseitig. Neueste Studien belegen zusätzlich, wie außerordentlich gesund Leinöl und Leinsamen in der modernen Ernährung sind.

atissimum

[der überaus nützliche Lein]

(pk) Bekannt ist der Lein schon seit der Steinzeit. In Ägypten galt er als Symbol für Licht und göttliche Reinheit. Lein ist die Basis für Stoff (Leinen), Firnis, Linoleum, Segel, Farben und vieles mehr. Auch in der Kunst findet man die Verwendung des Leins. Rembrandt, Leonardo da Vinci oder Picasso malten auf Leinwand und nutzten Farben, die neben Pigmenten und anderen Zusätzen auch Leinöl enthielten. Seit dem letzten Jahrhundert geriet der Jahrhunderte lang hochgeschätzte Lein immer weiter in Vergessenheit.

Auch die Nahrungsindustrie und die Supermarktketten schenken dem Leinöl wenig Beachtung. Seine eingeschränkte Haltbarkeit macht das Lebensmittel unbeliebt. Es verdirbt rasch und muss daher kühl, dunkel und luftdicht gelagert werden. Gutes Leinöl ist teuer. Aber nur die beste Qualität schmeckt auch. Ein Grund dafür, dass andere Öle, wie das Rapsöl, stärker beworben und vermarktet werden. Dabei enthält Leinöl auf 100 Gramm 55 Gramm lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren, Rapsöl dagegen nur 9 Gramm auf 100 Gramm. Durch die Industrialisierung der Landwirtschaft wurden die Omega-3-Fette deutlich gesenkt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernäh-

rung empfiehlt 2004 in einem offiziellen Ernährungsbericht 30 Gramm Seefisch zum täglichen Verzehr, um den Bedarf an den wichtigen dreifach ungesättigten Fettsäuren zu decken. Diese Fettsäuren sind unerlässlich für den Transport von Sauerstoff und dessen Verwendung in den Membranen der Zellen.

Heilpflanze 2005

Der Verein NHV Theophrastus hat den Lein 2005 zur Heilpflanze ausgerufen. Bereits der Urvater der modernen Medizin Hippokrates empfahl den Leinsamen. Auch Paracelsus, Namensvater des Vereins NHV, und Hildegard von Bingen schätzten die Pflanze. Damals stützte man sich allein auf einen empirisch erworbenen Erfahrungsschatz. Erst heute kann man in wissenschaftlich durchgeführten Studien auch belegen, welche Inhaltsstoffe des Leins heilkräftige Wirkung haben. Neben den Omega-3-Fettsäuren mit ihrer direkten Wirkung auf das Gehirn und die Blutbahnen, spielen auch sekundäre Pflanzenstoffe, Fettbegleitstoffe wie z. B. Lecithin als Nervennahrung sowie Vitamin E mit seiner antioxidativen Wirkung, eine wichtige Rolle. >>

Hormonausgleichend

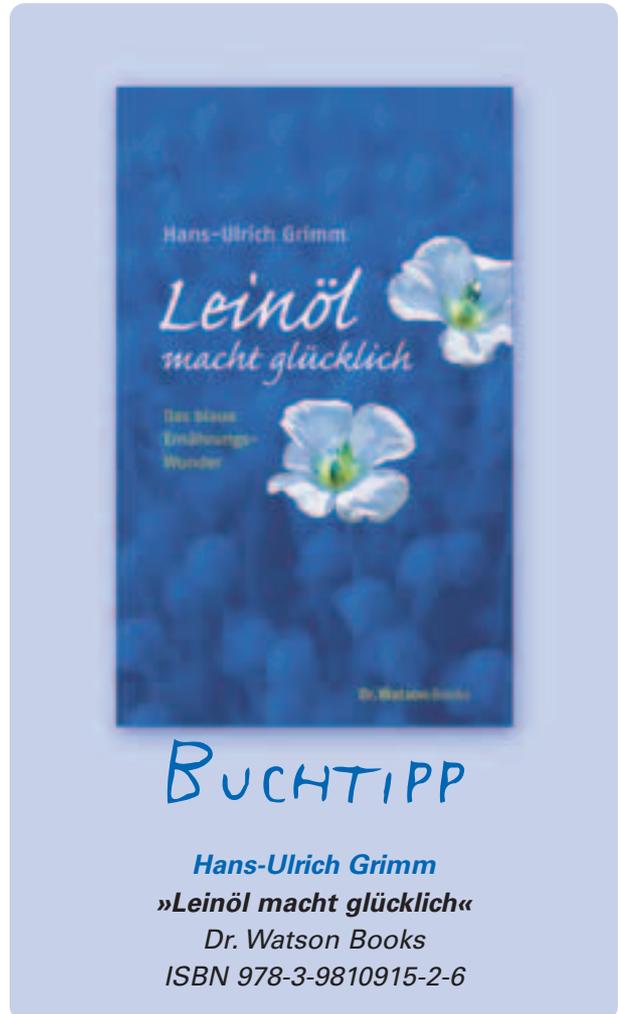
Hormonartige Stoffe in Leinsamen wirken ähnlich wie Östrogene. Diese sogenannten Phytoöstrogene können auch typische Wechseljahrsbeschwerden reduzieren. Unsere Ernährungsexpertin Doris Hengesbach empfiehlt in ihren Vorträgen und Seminaren zum Thema »Wechseljahre« schon lange den Leinsamen. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Leinsamen zur Stärkung der Kraft und Energie eingesetzt, zum Beispiel zur Stärkung des Erd-Elements. Lein wirkt auf das Gehirn (Wasser-Element) und auf das Herz (Feuer-Element). Doris Hengesbach schätzt die positiven Eigenschaften des Leins auch bei Entzündungen des Körpers, wie sie beispielsweise bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa bestehen. Die durchweg positiven Rückmeldungen ihrer Patienten geben ihr Recht.

Probieren geht über Studieren

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die günstige Wirkung des Leins auch bei bestimmten Krebsarten, wie Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs. Dabei kann Lein eine Krebstherapie nur unterstützen und nicht ersetzen. Die Diplom-Chemikerin Johanna Budwig setzte auf eine Öl-Eiweiß-Kost als Krebstherapie. Heute ist dies umstritten. Günstig an Leinöl sind sein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren und sein niedriger Omega-6-Gehalt. In allen Studien zeigt sich auch, dass es auf die richtige Dosierung ankommt.

Das blaue Ernährungswunder

Wer im Juni über das Land fährt, findet in manchen Gegenden noch die blauen Leinfelder vor. Darum heißt es auch »ins Blaue fahren«. Der ehemalige Spiegelredakteur und Ernährungsexperte Hans-Ulrich Grimm hat sich mit dem blauen Ernährungswunder Lein beschäftigt und viele Informationen und Studien über das Leinöl in seinem Buch »Leinöl macht glücklich« zusammengetragen. Darin geht er neben den gesundheitlichen Vorzügen auch auf die Geschichte und die Botanik der Kulturpflanze ein. Zusätzlich enthält das Buch viele ausgefallene Rezepte mit Leinöl und Leinsamen. Testen Sie doch einfach mal das Dinkelbrot mit Leinöl-Kräuter-Quark. Das blaue Wunder können wir Ihnen nicht versprechen, aber gesund und lecker ist es garantiert.



Weitere Informationen im Internet

www.ölmuehlen.de ://
www.erfurter-oelmuehle.de
www.burger-leinoel.de

Wir danken dem Verlag Dr. Watson Books und der Ernährungsberaterin Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung.



Rezepte mit Lein

Dinkelbrot mit Leinsamen

Zutaten:

40 g frische Hefe (H), 450 ml Wasser (W),
500 g Dinkelmehl (H), 50 g Sonnenblumenkerne (E),
50 g Sesam (E), 50 g Leinsamen (E), 1 TL Salz (W),
2 EL Obstessig (H)

Zubereitung: Hefe in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Leinsamen und Salz vermischen. Obstessig und aufgelöste Hefe nach und nach zufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform (26 cm) füllen. Mit dem Messer einmal der Länge nach einritzen. Die Form in den kalten Ofen schieben und ca. 60 Min. bei 200° C backen. Mit einem Holzstäbchen einstechen. Wenn der Teig noch kleben bleibt, weitere 5 Min. backen.

Leinöl-Kräuter-Quark

Zutaten:

500 g Quark (Magerquark) (H),
1 rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel (M),
2 EL Öl (Leinöl) (E),
1 TL Dill (H),
1 EL Schnittlauch (H),
Salz und Pfeffer aus der Mühle (W),
1 Prise Paprikapulver, edelsüß (F)

Zubereitung: Zwiebel schälen, fein hacken, mit Salz bestreuen und etwas durchziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Dill fein hacken. Quark mit den Gewürzen und dem Leinöl verrühren. Gehackte Zwiebel und Kräuter untermischen und alles etwa 1 Std. durchziehen lassen. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Brot.

Essen nach den fünf Elementen (TCM): (H) = Holz, (F) = Feuer, (E) = Erde, (M) = Metall, (W) = Wasser

Wirksamkeit von Leinöl

Bei diesen Erkrankungen kann Leinöl heilend und vorbeugend wirken:

Allergien	› Allergische Reaktionen werden gemindert durch die Alpha-Linolensäure
Arterienverkalkung	› Blutgefäße werden dehnbarer, Senkung des Gesamtcholesterins, Lignane schützen vor Oxidation des Cholesterins
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	› Beruhigende Wirkung durch Alpha-Linolensäure
Bluthochdruck	› Blutdrucksenkende Wirkung durch Alpha-Linolensäure und Lignane
Cholesterinwerte	› Verbesserung der Cholesterinwerte durch die hormonähnliche Wirkung des Lignan SDG
Diabetes (Typ-II)	› Vorbeugende Wirkung, Regulierung des Blutzuckerspiegels durch die antioxidativen Eigenschaften des Lignan.
Entzündungen	› Verminderung der Entzündungsreaktionen durch Omega-3-Fettsäuren
Haut	› Linderung von Hautproblemen durch Omega-3-Fettsäuren
Nierenerkrankungen	› Günstige Wirkung durch die Omega-3-Fettsäuren
Psyche	› Günstige Wirkung der Omega-3-Fettsäuren auf den Stoffwechsel des Gehirns, hilfreich bei Depressionen, Ängsten, Tinnitus u. v. m.
Wechseljahrbeschwerden	› Vorteilhafte Wirkung durch Phytoöstrogen

Batterierücknahme

Verbrauchte Energie zurück

(fk) Über 33.000 Tonnen Gerätebatterien werden jedes Jahr verkauft. Auch wenn heute weniger als sechs Prozent der Batterien schadstoffhaltige Energiezellen mit Blei, Cadmium oder Quecksilber enthalten, haben Batterien im Hausmüll nichts zu suchen. 1998 gründeten Batteriehersteller die Stiftung Gemeinsames Rücknahmesystem Batterien (GRS Batterien). Die typischen grünen Sammelbehälter stehen in allen Geschäften, in denen Batterien verkauft werden. Mehr als 100.000 Tonnen leere Batterien wurden in 10 Jahren gesammelt.

Mit dieser positiven Bilanz ruft die Stiftung auf, Batterien grundsätzlich nicht zu horten, sondern zur Sammelstelle zu bringen. Batterien enthalten wertvolle Rohstoffe, die sich wiedergewinnen lassen. **Der Anteil verwertbarer Batterien steigt kontinuierlich. Zurzeit werden mehr als 90 Prozent der sortierten Batterien metallurgisch recycelt.**

Eines der Verwertungsverfahren, das eine hohe Verwertungsqualität garantiert, ist der Hochofen. Hier können quecksilberfreie Alkali-Mangan- und Zink-Kohle-Batterien wiederverwertet und dabei vor allem die Produkte Roheisen, Zink-

konzentrat und Schlacke erzeugt werden. Der Eisenanteil wird an Stahlwerke weitergegeben und der zinkhaltige Braunstein in Drehrohrofen (Wälzöfen) zu Zinkoxid weiterverarbeitet. Anfallende Schlacke kommt im Wegebau zum Einsatz.

Heimliche Dickmacher

Industriell hergestellte Fruktose



(fk) Industriell hergestellte Fruktose gelangt direkt in die Leber, wo sie zu Fett umgewandelt wird. Seit den 70er Jahren wird Fruchtzucker industriell aus Maistärke hergestellt. Als Fruktose-Sirup ist er unter anderem in Ketchup, Kuchen, Gebäck, Joghurt und Getränken enthalten. Natürlich kommt Fruktose oder Fruchtzucker zum Beispiel in Obst oder als Einfachzucker in Honig vor. Essen wir Haushaltszucker, wird Insulin ausgeschüttet und der Zucker in die Zellen transportiert. Fruktose muss zur Aufnahme in die Zelle zunächst in die Leber transportiert und dort zu Glukose (Zucker) umgewandelt werden. Von dort wird sie langsam ins Blut abgeben und durch Insulinausschüttung in die Zellen transportiert. **Das Problem bei der industriell hergestellten Fruktose ist, dass Sie keine Insulinproduktion auslöst, sondern in der Leber direkt in Fett umgewandelt wird.** Industriell hergestellte Fruktose ist also eine Art heimlicher Dickmacher. Durch die fehlende Insulinantwort löst sie zusätzlich noch Hunger aus.



Forschung

Macht Luxus glücklich?

(fk) Wenn etwas als teuer oder wertvoll deklariert ist, hat es offensichtlich positiven Einfluss auf unser subjektives Wohlfühl. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler der Stanford University in Amerika. Für ihre Studie ließen sie zehn Probanden mehrere Sorten Rotwein probieren, deren Preisspanne von fünf bis hin zu 90 Dollar reichte. Mit Hilfe einer freien Magnetresonanztomografie (Gehirnscan) maßen sie, welche Hirnregionen während des Schmeckens aktiviert wurden. In den für den Geschmack zuständigen Regionen wurden bei den unterschiedlichen Weinen keine Aktivitätsunterschiede gemessen. Jedoch stieg in Erwartung eines edlen Tropfens deutlich die Aktivität im Präfrontalen Cortex, einer Hirnregion, die an der Steuerung von Emotionen beteiligt ist. Diese Aktivierung erfolgte sogar, wenn die Weine ohne Wissen der Beteiligten getauscht wurden und statt des angekündigten edlen Tropfens ein billiger Wein ausgedient wurde. **Die Forscher zeigen mit ihrer Studie, wie gering der Zusammenhang zwischen subjektivem Erleben und tatsächlichen Qualitäten sein kann und wie direkt die Erwartung guter Qualität emotionale Zentren im Gehirn anspricht.**



Impressum

Herausgeber:
BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

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

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

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Hamburg
Tel. 040 63941649

Fotonachweis:
www.fotolia.de, KI.KA TV,
www.istockphoto.com, Reclam Verlag,
Dr. Watson Books, GRS Batterien

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 30.04.2008
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.

Meine Daten:

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

Name, Vorname

Straße, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Wir versichern, dass wir mit den eingereichten Daten vertraulich umgehen. Sie dienen allein dem Zweck, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Wir gehen davon aus, dass die betreffende Person über die Weitergabe der Daten informiert wurde und ihr Einverständnis erklärt hat.

Datum, Unterschrift

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

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert freiwillig versichert

Kundenzentrum Solingen
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal
Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0
Mo. – Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr

Mitglieder werben Mitglieder

Haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren möchten?

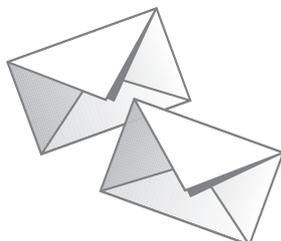
Dann teilen Sie uns einfach Ihre Empfehlung mit und senden Sie uns diesen Coupon ausgefüllt per Fax 0212 2262-407 oder per Post zurück. Informationen zu unserer Werbeaktion erhalten Sie auch im Internet unter www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

Als Dankeschön erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied 20 Euro!*

*Die Prämienauszahlung gilt für Empfehlungen ab dem 01.01.2008. Die Dankeschön-Prämie wird überwiesen, sobald die neue Mitgliedschaft wirksam zustande gekommen ist.

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

Zutreffendes bitte ankreuzen **X** und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax 0212 2262-407 senden.



Mein Interessent:

Anrede Herr Frau

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

- Bitte schicken Sie meinem Interessenten kostenlos und unverbindlich Infomaterial
- Mein Interessent wurde bereits umfangreich informiert

- Akupunktur
- Homöopathie
- Private Zusatzversicherungen
- Chroniker Programme
- Diabetes mellitus Typ I Typ II
- Koronare Herzerkrankungen
- Brustkrebs
- Asthma/COPD
- Informationen zur Künstlersozialkasse
- Informationen zur Europa Apotheek Venlo
- Berufsstarter-Paket
-