

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Neuer Service
Das BERGISCHE Gesundheitstelefon

Malerisches Köln

Ein Streifzug durch das Mittelalter

Wut – Ein lautstarkes Gefühl

3. Quartal 2009 / Ausgabe 38

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Inhalt

4 **Arzneimittel**
Lassen Sie sich kompetent und kostenfrei beraten

5 **Schweinegrippe**
So beugen Sie vor

18 **Neuer Service**
Das Bergische Gesundheitstelefon

6 Tipp im Rheinland
Köln – ein malerischer Streifzug durch das Mittelalter

10 Gesundheit
Sicherheit im Blick – Gutes Sehen schützt

12 Psychologie
Die Wut – Einem Gefühl nachgegangen

20 Für Kinder
Einfach abheben – Drachensteigen
Mit Gewinnspiel

14 Gesundheit und Ernährung
TCM – Abnehmen und Wohlfühlen im Herbst
Rezepte – Probieren Sie Fenchelsalat und Kürbissuppe

22 Alternative Heilmethoden
Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin?

23 Impressum



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



Hier finden Sie weiter-
führende Informationen
im Internet.



Bei diesem Zeichen
finden Sie interessante
Zusatzangebote.



Hierhin können Sie
sich wenden, wenn
Sie Fragen haben.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt und Josef Hecken, Chef des dem Bundesgesundheitsministerium untergeordneten Bundesversicherungsamtes (und Verwalter der mit 167 Milliarden Euro jährlich bestückten Geldverteilungsstelle »Gesundheitsfonds«) werden nicht müde, öffentlich zu beteuern, die Krankenkassen hätten im 1. Halbjahr 2009 ein Plus von 1,2 Milliarden Euro erwirtschaftet und »die Kassenfunktionäre sollten endlich aufhören zu jammern« (Zitat Ulla Schmidt, dpa 12.09.2009).

Damit verschweigen sie, ich meine mittlerweile bewusst, der Öffentlichkeit unangenehme Informationen und Details. Der Bundeszuschuss des Finanzministers an die Krankenkassen beläuft sich für das Jahr 2009 auf 4 Milliarden Euro. Bis 30. Juni 2009 wurden hiervon schon 3,95 Milliarden Euro an die Krankenkassen ausgezahlt. Somit leben die Krankenkassen bis Ende 2009 nahezu ausschließlich von den Beitragseinnahmen. Diese fließen ab Juli dieses Jahres vermindert in den Verteilungstopf des Bundesversicherungsamtes, da zum 01.07.2009 in Berlin der einheitliche Beitragssatz auf 14,9 % abgesenkt wurde. Hinzu kommt 2009 ein Liquiditätsdarlehen des Bundes von geschätzten 3 Milliarden Euro, um die Einnahmeausfälle durch die Wirtschaftskrise zu kompensieren. Das Darlehen ist 2011 zurückzuzahlen.

Summa summarum werden die Krankenkassen, wenn alles optimal läuft, maximal bei einer schwarzen Null am Jahresende landen. Aber daran glauben derzeit nur noch Politiker. Absehbar sind in Wirklichkeit Finanzdefizite und eine Welle von Zusatzbeiträgen ab Januar 2010, wie mehrfach angekündigt – unter anderem von Großkassen und auch vom Spitzenverband der Krankenkassen als Sprecher aller Krankenkassen im September

2009. Ob diese Aussage bis Ende 2010 zutrifft, können wir aber erst nach Aufstellung der Jahresplanung für das kommende Jahr sagen. Und wir halten uns hierzu mit Aussagen noch bewusst zurück. Auch mit Schweinegrippekosten plant die BERGISCHE derzeit keinen Zusatzbeitrag.

Wie die Belastungen der Krankenkassen in den nächsten Jahren aufzubringen sind, darüber hört man in Berlin derzeit nichts. Das sind die Kosten aus der Gesamtwirtschaftskrise mit ihren Einnahmeneinbrüchen in mehrfacher Milliardenhöhe, die Rückzahlungen der Liquiditätsdarlehen der Jahre 2009 und folgende und die Pandemiekosten. Auch die Wahlprogramme der Parteien werden selten konkret, wenn es um das Thema »Gesundheit« geht. Die Wahrheiten kommen ab 28. September 2009 auf den Tisch. Das Votum der Wähler für 4 Jahre haben die Politiker dann in der Tasche. Zu einer umfassenden Reform der Krankenversicherung, die auch die demographischen Herausforderungen erstmalig thematisiert, wird es wieder nicht reichen.

Von besonderem Interesse könnte für Sie der Bericht über das neu eingeführte »BERGISCHE Gesundheitstelefon« sein. Hier stehen wir allen unseren Kunden kostenlos mit einem kompetenten Team aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal für Fragen rund um Krankheit und Gesundheit zur Verfügung.

Auch der Artikel zu unserem Angebot an alternativen Heilmethoden dürfte für viele unserer Leser interessant sein.

Viel Freude beim Lesen – bis zur Vorweihnachtszeit an dieser Stelle

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

ARZNEIMITTELBERATUNG BEI DER BERGISCHEN

Sie haben Fragen zu Ihren verschreibungspflichtigen Medikamenten? Wünschen Sie sich Informationen zu (Neben-)Wirkungen, Kontraindikationen oder zur günstigen und regelmäßigen Lieferungen von Arzneien?

Die medizinischen Spezialisten der BERGISCHEN informieren Sie kompetent und kostenfrei.

(ad) Mit Fachwissen erster Klasse nutzt Ihnen der Service auch als zweite Meinung. Etwa bei Fragen zu Verträglichkeiten, Risiken der Einnahme mehrerer Medikamente oder allergischer Reaktionen. Fundierte, neutrale Arzneimittelbewertungen unter Einbezug vorliegender Studien gehören dabei genauso zum Service wie individuelle Beratung zur Medikation.

Realisiert wird der neue Service zusammen mit den Experten des gesundheitswissenschaftlichen Bereichs der Universität Bremen und der Europa Apotheek.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie einfach an: **0212 2262-315**

oder schicken Sie Ihre E-Mail an:

arzneimittelberatung@die-bergische-kk.de

Alternativ steht Ihnen auch das Arzneimittel-Service-telefon unseres Kooperationspartners, der Europa Apotheek, zur Verfügung. Das Servicetelefon erreichen Sie unter **0180 2276225** montags bis samstags von 08:00 Uhr bis 20:00 Uhr (6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom).



<http://www.die-bergische-kk.de/portal>

(pk) Sie haben zu unserem aktuellen Top-Thema **Seelische Gesundheit** eine spezielle Frage, auf die Sie keine Antwort finden? Dann stellen Sie sie doch einfach unseren Experten im Internet! Diesen Service bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen an. Der Expertenchat ist für Sie vertraulich, anonym und kostenfrei.

Überblick der Expertenchats:



13. Oktober 2009

Kampf gegen die Angst –
Was hilft bei Phobien?

15. Dezember 2009

Wenn die Seele schlapp macht –
Krisen als Chance

Alle Expertenchats finden in der Zeit von
20:00 bis 21:30 Uhr statt.

Expertenchat verpasst? Zu diesen Chats
senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Fit bleiben und Spaß haben –

So erhalten Sie Ihre körperliche Fitness

Gesund durch die Wechseljahre –

Was hilft wirklich?

Ganz bequem per E-Mail unter
redaktion@die-bergische-kk.de oder
telefonisch unter 0212 2262-140 anfordern.



SCHWEINEGRIPPE

Schutz und Informationen

(ad) Bei der »Schweinegrippe« – auch »Neue Grippe« genannt – handelt es sich um die Ausbreitung einer Virusinfektion des Menschen mit einer neuen Art von Grippeviren, des Subtyps A/H1N1. Entdeckt wurde der Erreger erstmals Mitte April 2009 in den USA. Eine intensive Suche ergab damals eine Häufung von Fällen in Mexico, wo die Grippe saisonal einen ungewöhnlichen Höhepunkt erreichte. Mittlerweile ist die Schweinegrippe weltweit verbreitet (Pandemie), Erkrankungen verlaufen in der Regel jedoch mild. Die Symptome sind Fieber, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Beim Schutz gegen die Schweinegrippe genügen unter anderem nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) zurzeit noch Hygieneempfehlungen gegen Viren allgemein.

Folgende Punkte sind empfohlen:

- › Hände waschen, Händeschütteln vermeiden
- › Husten und Niesen hygienisch in den Ellenbogen
- › Aufmerksamkeit bei Symptomen – bei Verdacht zum Arzt
- › Bei Krankheit zu Hause bleiben und Zeit zum Gesundwerden nehmen
- › Das persönliche Umfeld schützen: Einmal-Taschentücher nutzen, Küsschen vermeiden, Bad und WC sauber halten.
- › 3–4 x täglich lüften. In abgestandener Luft steigt die Virenkonzentration erheblich.
- › Menschenansammlungen meiden

Bund und Länder treffen Vorkehrungen für eine Impfung gegen die Schweinegrippe. Bei Redaktionsschluss dauern sie noch an, beispielsweise Tests zum Impfstoff.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Newsletter, um immer aktuell informiert zu sein:

www.die-bergische-kk.de/newsletter.

Weitere Informationen und Links zum Thema Schweinegrippe finden Sie unter:

www.die-bergische-kk.de/schweinegrippe



[Pan|de|mie]
griechisch,
medizinischer Begriff
für eine Massen-
erkrankung mit
länder- und kontinent-
übergreifender
Ausbreitung



Köln im Mittelalter



(fk) Unseren **Tipp im Bergischen** haben wir in dieser Ausgabe ein wenig weiter gen Süden nach Köln verlagert. 700 Jahre wurde die Stadt am Rhein von ihrer Stadtmauer vor eindringenden Feinden geschützt, bis sie 1881 der Großmannssucht der damaligen Stadtoberen zum Opfer fiel. Der Maler Siegfried Glos hat den Verlauf der Stadtmauer nicht nur nachgezeichnet. In einem Bilderzyklus von über 50 großen Gemälden zeigt er in seinem Atelier das mittelalterliche Köln, wie es einst gewesen sein mag ...





Der Künstler Siegfried Glos bietet
Stadtführungen der besonderen Art.
Er lädt ein zu einer imaginären Reise.



Severinstor



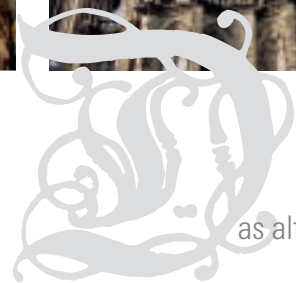
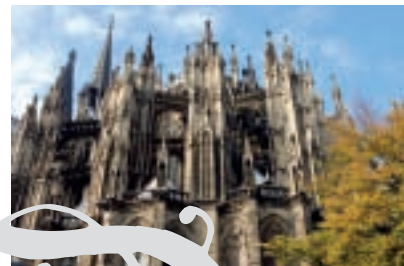
Neumarkt

egonnen hat alles eher zufällig. Siegfried Glos, studierter Maler der Kölner Werkschulen, hatte nach Beendigung eines Bildes Farbe übrig. Mit Blick auf ein Gemälde von Vater und Sohn Scheiner begann er, dies in seinen Malstil zu übertragen. Jakob Scheiner und sein Sohn Wilhelm malten zwischen 1872 und 1922 zahlreiche Panoramabilder der Stadt Köln vor und nach dem Fall der mittelalterlichen Mauern. Das Bild in Glos' Atelier zeigte das Schafentor. Erst beim Malen fiel dem gebürtigen Kölner auf, dass es heute zwar eine Schaafenstraße (früher Schafenstraße) in Köln, aber kein Schaafentor gibt. Das mit dem Tor wollte der Künstler genauer wissen. Er begab sich auf historische Spurensuche und wurde Dauergast im Kölner Stadtarchiv, jenem Archivhaus, bei dessen Einsturz am 3. März 2009 zwei junge Menschen ums Leben kamen.

Nach genauesten Recherchen rekonstruierte Glos die Kölner Stadtmauer und deren Tore, die einst die umfangreichste Befestigung Europas nördlich der Alpen darstellte. Erbaut wurde die Stadtmauer ab dem Jahre 1180 von der Kölner Bürgerschaft. Wer genau der Initiator war, ist bis heute unbekannt. Fest steht aber, dass die Stadtmauer gegen den Willen des damaligen Erzbischofs Philipp von Heinsberg errichtet wurde und dieser sich bei Kaiser Barbarossa beschwerte. Barbarossa erlegte den Kölner Bürgern eine Geldstrafe auf. Das Geld floss dem Erzbischof

zu, und die Mauer wurde trotzdem weiter gebaut. Später steuerte der Erzbischof sogar Gelder zum Mauerbau bei, da diese auch seine Machtinteressen unterstützte. In einigen historischen Dokumenten gilt der Erzbischof von Heinsberg sogar als Erbauer der Stadtmauer.





das alte Köln

Seit 1998 bestimmen die historischen Bauwerke das Schaffen des Künstlers Siegfried Glos. Was einst mit dem Nachmalen eines Bildes begann, bestimmt heute sein Leben im Atelier. Nach eigener Aussage hat er in seinem Kopf für andere Bilderthemen »gar keinen Platz mehr«. Er sei besessen, sagt seine Freundin. So besessen, dass er sich in einzelne ältere Bilder immer mehr hinein vertieft, sie noch detaillierter und naturgetreuer malt. Und nicht selten kommt es vor, dass Teilnehmer seiner Stadtführungen der besonderen Art ihn fragen, wo er denn die Fotos bestimmter Stadttore gemacht hätte.

Mit über 50 großen Gemälden zeigt Glos nahezu authentisch längst verschwundene Bauwerke und Plätze Kölns im historischen Zusammenhang. In sein Atelier lädt er ein zu einem Spaziergang rund um Köln. Und da der Maler nicht nur malen, sondern auch erzählen kann, wird das mittelalterliche Köln lebendig: von der Kornmühle auf dem Neumarkt über den Bayenturm am Rhein bis zum Hochwasser am Fischmarkt.

Abgerissen wurde die Stadtmauer 1881 nach 700 Jahren Bestand. Der damalige Bürgermeister Becker – genannt »roter Becker«, weil er sowohl politisch links als auch rot-haarig war – hatte befunden, die Stadt Köln könne innerhalb der Mauern nicht wachsen. Wörtlich begründete er den Abriss: »Was unsere Vorfahren einst bauten, um groß zu werden, müssen wir abreißen, um groß zu bleiben«. So wurde auf Höhe der Christophstraße die erste Bresche in die Mauer geschlagen. Die letzten wenigen Zeugnisse der Stadtmauer haben die Kölner 50 preußischen Abgeordneten in Berlin zu verdanken. Sie stellten zur Bedingung, dass drei Tore und zwei Mauerstücke zu erhalten seien. Immerhin und dennoch schade. Die Stadtmauer als Dokument mittelalterlicher Bürgermacht wäre heute von globaler Bedeutung.

Stadtführungen der besonderen Art für Kleingruppen, Firmen und Familien bietet der Kölner Künstler Siegfried Glos. Er lädt ein zu »imaginären Spaziergängen« rund um das mittelalterliche Köln.

Stadtführung 1:

Historie und Histörchen – Stadtgeschichte erleben anhand der historischen Gemälde und des »Verzälls« von Siegfried Glos

Stadtführung 2:

Sagen und Legenden – Wunderschöne spannende Sagen und Legenden aus dem alten Köln vor dazu passenden Gemälden

Diese Art von Stadtführungen finden im Atelier des Künstlers in Gruppen von 12 bis 40 Personen statt. Sie dauern rund 2 bis 2,5 Stunden. Interessant auch als Weihnachtsfeier mit kölschem Buffet. Möglich ist, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine eigene Gruppe zu bilden und mit dem Künstler einen individuellen Termin abzustimmen. Anmeldungen und Informationen unter www.das-alte-koeln.de oder Telefon **0221 132429**



Haben Sie auch einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten?
Wir veröffentlichen ihn gern an dieser Stelle.

Schreiben Sie an:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Redaktion informiert!, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen
oder schicken Sie eine E-Mail an:

redaktion@die-bergische-kk.de





Das meist unterschätzte Unfallrisiko: **Schlechtes Sehen**. Geschätzte 300.000 Unfälle pro Jahr ließen sich auf deutschen Straßen vielleicht vermeiden, fehlte nicht vielen Fahrern der volle Durchblick. Betroffene merken oft nicht, dass sie eine Sehschwäche haben. Deshalb wollen wir Ihnen auf dieser Seite schöne Augen machen und Lust auf mehr Sicherheit und das eigene Können im Straßenverkehr bereiten.

(ad) »Du Blinder!« gehört sicher zu den beliebtesten »Koseworten« unter Verkehrsteilnehmern. Hinter der unüberlegten Titulierung könnte aber auch ein Stück Wahrheit stecken: Eitelkeit, Unwissenheit oder Nachlässigkeit sorgen dafür, dass viele Auto- und auch Motorradfahrer unterwegs sind, deren Sehkraft nur bedingt einem erneuten Führerscheintest standhielte.

Viele sind bereit, Extrakosten für Sicherheitsausstattung wie ESP oder ABS, Xenon-Licht oder Spurfahrassistenten auszugeben – verschwenden aber unter Umständen lebensrettende Meter bei einer Vollbremsung, weil die Gefahr mangels Sehschärfe zu spät erkannt wird. Der Mensch selbst bleibt wichtigster Teil im Sicherheitspaket.

Das Allensbacher Institut für Demoskopie veröffentlichte eine erschreckende Studie: Danach geben 87 % der Deutschen an, erst zum Augenarzt zu gehen, wenn sie eine gravierende Sehschwäche oder gar Schmerzen hätten. 9,1 Millionen Verkehrsteilnehmer mit Brille (plus 3,1 Millionen ohne Brille) sollen ihre Sehkraft selber anzweifeln. Die Bundesanstalt für Straßenwesen bat rund 4.000 Verunfallte, sich freiwillig einer augenärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Die Verweigerungsquote lag bei 81 %. Wer blickt da noch durch? In Deutschland ist nie-

mand verpflichtet, durch einen Sehtest unter Beweis zu stellen, dass er das Verkehrsgeschehen in Gänze erfassen kann. Der TÜV empfiehlt dennoch folgende Prüfintervalle: Bis zu einem Alter von 40 Jahren alle 10 Jahre, über 40 Jahren alle 5 Jahre, ab 60 Jahren alle 2 Jahre und ab 70 Jahren jährlich. Optiker und Augenärzte sind die erste Wahl, möchte man den vollen Durchblick bewahren.

Viele Tipps und Internet-Links zum Thema »**Gut Sehen**« haben wir für Sie im Internet zusammengestellt unter www.die-bergische-kk.de/sehen: vom Online-Sehtest über optische Phänomene bis hin zu weiterführenden Informationen, z. B. zu Verkehrssicherheitstrainings für Auto- und Motorradfahrer.



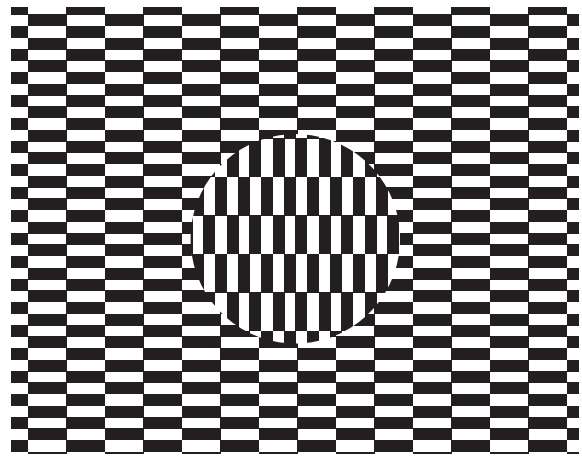
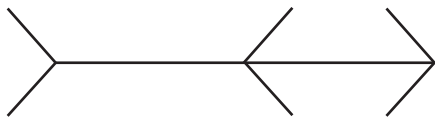
Optische Täuschungen ...

funktionieren aber auch bei Menschen, die keine Sehschwäche haben.

Hier ein paar interessante Effekte:

Die »Müller-Lyer-Täuschung«

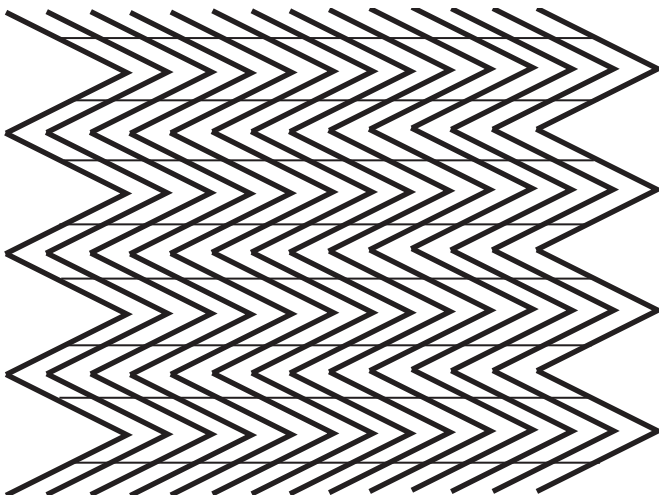
Welcher Streckenabschnitt ist länger?



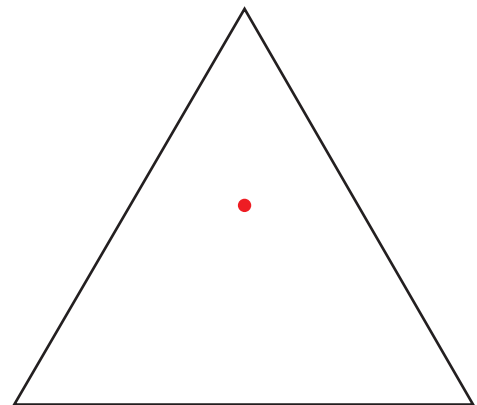
Die »Ouchi-Illusion«

Lassen Sie den Blick über die Abbildung wandern.

Dann wird der mittlere Teil räumlich hervortreten und sich scheinbar bewegen.

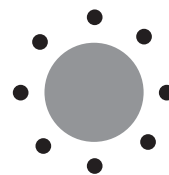
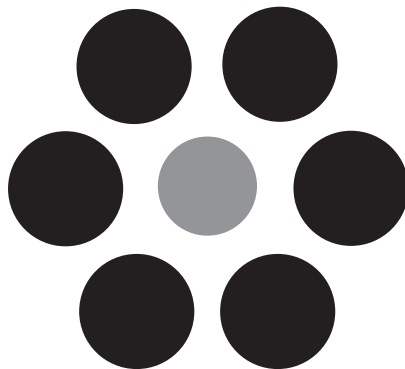


»Kitaokas bewegliche Linien« Schauen Sie entspannt auf das Bild und die horizontalen Linien werden sich scheinbar bewegen.



»Täuschung in der geschätzten Höhe«

Liegt der rote Punkt in der Mitte oder näher an der Spitze des Dreiecks als an der unteren Linie?



Die »Ebbinghaus-Täuschung«: Ist einer der inneren Kreise größer?

Psychologie

Wut

Ein lautstarkes Gefühl

Im richtigen Umgang mit

Ärger, Wut und Zorn

lässt sich viel erfahren über

eigene Gefühle und Bedürfnisse



In der ersten Ausgabe der »informiert!« 2009 starteten wir eine Serie zum Thema Gefühle. Den Auftakt machte die Angst. Den zweiten Teil widmeten wir der Freude. In dieser Ausgabe geht es um das Grundgefühl Wut. Es lässt uns kämpfen und handeln – manchmal zu unserem Nachteil. Ein angemessener Umgang mit Wut ist erlernbar. Die bereits erschienen Artikel sind nachzulesen in den Heften 36 und 37, auch auf der Homepage der BERGISCHEN in der Rubrik Kundenmagazine.

(fk) Laut hupend werden wir zum Schnellfahren genötigt. Auch die geballte Faust als Ausdruck von Wut ist im Straßenverkehr keine Seltenheit. Der Kommentar der besten Freundin zum neuen Kleid ärgert uns, die Kritik des Chefs treibt uns sogar Zornesröte ins Gesicht. Beinahe überall und täglich begegnen uns Ärger, Zorn und Wut, sowohl die der anderen als auch unsere eigene. Trotz Omnipräsenz ist der meist starke Ausdruck von Ärger oder Wut weder gern gesehen noch gesellschaftskonform, schon gar nicht im Zeitalter des positiven Denkens. Wer seine Wut nicht unter Kontrolle hat, funktioniert und handelt nicht souverän. So die landläufige Meinung. Wie aber lässt sich dauerhaft ein Gefühl kontrollieren, das eine so starke Eigendynamik besitzt?

Körperliche Reaktionen auf Wut

Das Gefühl Wut hat seinen biologischen Sinn. In grauer Vorzeit war es wichtig, sogar überlebenswichtig, eindringenden Feinden mit Wut und Abwehr zu begegnen, ihnen die »Zähne zu zeigen« und das eigene Terrain zu verteidigen. Der Körper setzt damals wie heute unmittelbar Energie frei. Das Herz pumpt schneller, die Nebenniere schüttet Kortison aus, die Nerven sind in Alarmbereitschaft, bereit zum Angriff. Ärger, Wut und Zorn sind sich steigernde Gefühle. Am Anfang steht ein leichtes Unbehagen, dann kommt der Ärger. Die Wut äußert sich schon etwas lauter durch aufgebrachtes Sprechen, hektisches Gestikulieren oder Brüllen. Und wer richtig zornig ist, ist meist auch außer sich. Aggression und Zerstörung sind Ausdruck stärkster Emotionen von Wut und Zorn. So sinnvoll Wut zur Verteidigung unserer Grenzen auch sein mag, der rechte Umgang mit ihr will erlernt sein.

Luftmachen oder Herunterschlucken

Seinem Ärger Luft zu machen und zum Beispiel dem Chef wirklich die Meinung zu sagen, ist weder angemessen noch förderlich. Unter Umständen fühlt sich dieser wiederum angegriffen, und ein Teufelskreis beginnt. Wir alle haben irgendwie intuitiv gelernt, mit unserer Wut umzugehen. Wir versuchen sie zu kontrollieren, ihr beim Joggen davonzulaufen, sie kreativ zum Ausdruck zu bringen, mit Alkohol zu besänftigen oder durch Zigarettenrauch zu vernebeln. Alles geeignete Strategien bis zum berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Zornesausbrüche und Anfälle von Wut sind meist Zeichen unverhältnismäßig heftiger Gefühle. Ein ständiges Unterdrücken der eigenen Wut macht bekanntlich krank. Doch auch das Ausleben von Ärger und Wut scheint der Gesundheit nicht dienlicher zu sein. Der amerikanische Herzspezialist W. Redford kommt in seinen Studien zur Lebenserwartung zu dem Schluss: Wer seinem Ärger Luft macht, lebt gesundheitsschädlicher als derjenige, der ihn für sich behält. Durch Luftmachen erledige sich die Wut nämlich nicht, sondern arbeite innerlich weiter. Luftmachen oder herunterschlucken? Auf Dauer setzt beides der Gesundheit zu. Wer dagegen die Wut für sich zu nutzen weiß, lebt nicht nur gesünder, sondern erfährt auch viel über sich, seine Bedürfnisse und das eigene Selbstwertgefühl.

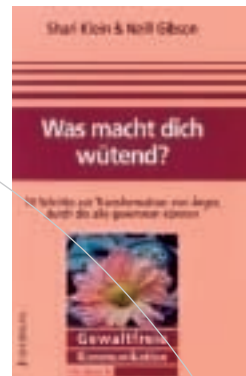
Der österreichische Schriftsteller Hans Lohberger befindet: »Zorn ist eine impulsive Form des Eigentrostes« und trifft damit den Kern des Gefühls Wut sehr gut. Denn bei

Buchempfehlung

Was macht dich wütend?

10 Schritte zur Transformation von Ärger, durch die alle gewinnen können. Die gerade einmal 40 Seiten umfassende Broschüre von Shari Klein und Neil Gibson gibt eine leicht verständliche, nachvollziehbare Anleitung zum richtigen Umgang mit Ärger und Wut.

Erschienen im Verlag Junfermann,
ISBN: 3-87387-569-1, ca. 5,90 Euro



Hinter der Wut steckt oft Schmerz

genauer Betrachtung gibt es immer ein Gefühl, das hinter der Wut steckt. Ärger und Wut sind gefühlsmäßige Reaktionen, Impulse auf etwas, von dem wir uns verletzt oder angegriffen fühlen. Jemand hat unsere Grenzen überschritten oder uns ungerecht behandelt. Wir fühlen uns im Recht und sehen den anderen im Unrecht. Alles Gefühlszustände, die eigentlich schmerzen. Um aber Schmerz, Enttäuschung, Trauer oder Selbstzweifel – all das steckt meist hinter der Wut – nicht zu fühlen, reagieren wir impulsiv mit Abwehr und Wut. Ein Beispiel: Sagt die Freundin, dass ihr mein gerade neu erstandenes Kleid nicht gefällt, löst das vielleicht in mir Wut und Empörung aus. »Wie kann sie so etwas sagen?« Hinter der Wut auf die Freundin stecken wahrscheinlich aber Enttäuschung und Zweifel: Enttäuschung darüber, keine Bewunderung erfahren zu haben, und Zweifel, ob mir das Kleid jetzt überhaupt noch gefällt.

Einige einfache Fragen helfen, mit Wut angemessen umzugehen: Was ist der genaue Auslöser für meine Wut? Wo weise ich dem anderen Schuld zu und fühle mich im Recht? Welche Gefühle, Bedürfnisse und Selbstzweifel stecken wirklich hinter meiner Wut? Spannende Fragen, deren Beantwortung viel über uns selbst verrät und einen anderen Umgang mit Ärger und Wut finden lässt.



*Der Mann, der den Berg abtrug,
war derselbe, der anfang,
kleine Steine
wegzutragen.*

Chinesisches Sprichwort



Gesundheit

Mit TCM das Gewicht in Balance bringen.

LEBEN IM EINKLANG MIT DEN JAHRESZEITEN UND DER NATUR – ums Abnehmen und Wohlfühlen geht es im dritten Teil der »informiert«-Reihe über die Fünf-Elemente-Küche.

(fk) Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die ganzheitliche Betrachtungsweise. Der Mensch wird begriffen als Teil des Universums, in dem alles mit allem verbunden ist und einander bedingt. Innerhalb dieser Ganzheitlichkeit lässt sich alles den fünf Elementen – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – zuordnen, sowohl das Universum selbst, als auch die Jahreszeiten, die Nahrungsmittel, der menschliche Körper und die Krankheiten.

»Wer mithilfe der Fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin abnehmen möchte, braucht weder Diät, noch ein Zählen von Kalorien oder Fettpunkten«, so Doris Hengesbach, TCM-Ernährungsberaterin aus Hilden. »Vielmehr geht es darum, den Körper durch geeignete Lebensmittel wieder in Balance zu bringen«. Bewusst verwendet die Expertin den Begriff Lebensmittel, denn schließlich ist ein Großteil der industriell gefertigten Nahrungsmittel mit hohen Anteilen von Fett, Zucker und künstlichen Zusatzstoffen nicht ganz unschuldig an manchem Zuviel an Pfunden. Lebensmittel hingegen sind natürlich, frisch und regen den Stoffwechsel an. Ernährung im Sinne der TCM bedeutet, diejenigen Lebensmittel zu sich zu nehmen, die den Elementen des eigenen Körpers entsprechen. Ob dies der Fall ist, lässt sich durch einfache Beobachtung feststellen. Fühle ich mich wohl und energiegeladener nach dem Essen, ist die Wahl der Nahrungsmittel für meinen Körper geeignet. Verspüre ich ein unangenehmes Völlegefühl oder gar Schläppigkeit und Müdigkeit, eher nicht. Daher empfiehlt TCM-Spezialistin Hengesbach statt einer Diät jetzt im beginnenden Herbst Lebensmittel zu essen, die den Elementen Erde und Metall zugeordnet werden. Dazu gehören insbesondere Gemüse der Saison und wärmende Gewürze. Saison Gemüse wie Fenchel, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi oder Rettich schmackhaft und bekömmlich angerichtet, regulieren den Stoffwechsel, regeln die Verdauung und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Zusätzlich

Turbowirkung auf den Stoffwechsel haben Gewürze aus dem Metall-Element. Ingwer, Curry, Muskat, Pfeffer, Piment oder Tabasco sorgen nicht nur für scharfen Geschmack, sondern helfen, die Verdauungskraft anzuregen. Zimt, Kardamom, Kurkuma, Anis und Vanille unterstützen das Immunsystem und beugen Erkältungen im Herbst vor. Ebenso wichtig wie die Wahl der Lebensmittel selbst ist auch der Genuss des Essens. »Lernen Sie, Ihre Mahlzeiten zu genießen und bewusst zu kauen und zu schmecken«, empfiehlt Doris Hengesbach nicht nur Abnehmwilligen, »dann lernt der Körper wieder, ein richtiges Gefühl zu entwickeln, wann er wirklich satt ist und was ihm gut tut.«

Ausführliche Informationen und viele Rezepte zu den Elementen Erde und Metall finden Sie in den Kochbüchern Band 1 und 2 »Die Fünf-Elemente-Ernährung« von Doris Hengesbach. Zwei Rezepte zur Appetitanregung finden Sie auf der nächsten Seite.

Haben Sie Lust bekommen, Ihre Körperbalance mit den fünf Elementen der TCM wieder herzustellen?



Die BERGISCHE unterstützt Sie dabei. Mit dem Programm »BERGISCH bewusst« haben wir ein Leistungspaket geschnürt, das all diejenigen interessieren dürfte, die im Einklang mit der Natur leben möchten. Auch Angebote zur Ernährung nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Teil des Gesamtpakets. Mehr Informationen – auch zu den Leistungspaketen »BERGISCH family« und BERGISCH balance« – finden Sie unter www.bergisch-bewusst.de



Einen Kochkurs mit der TCM-Ernährungsberaterin Doris Hengesbach zu den Elementen Erde und Metall gibt es am 18. November in Hilden.

Anmeldung unter **Telefon 0212 2262-140** oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de



Lauwarmer Fenchelsalat

Zutaten:

- Feuer** heißer Topf
Erde 1 EL Butter, 1 EL Honig,
 2 Fenchelknollen
 geröstete Walnüsse
Metall Pfeffer
Wasser Salz
Holz Balsamico
 Fenchelgrün

Vorbereitung:

Fenchel halbieren und fein schneiden.
 Das Grün aufheben und fein hacken. Walnüsse hacken.

Zubereitung: Einen Topf erhitzen, Butter und Honig darin schmelzen, die gehackten Walnüsse und die Fenchelstreifen kurz anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss mit etwas Balsamico-Essig abschmecken. Das Gemüse soll noch knackig sein. Mit Fenchelgrün bestreuen.

Wirkung: gleicht Milz und Magen aus, stärkt die Mitte

Anmerkung: schmeckt warm und kalt,
 als Abendsalat gut geeignet

Spätsommer

Metallelement

(scharfer Geschmack, weiße Farbe)

Organe: Lunge/Dickdarm

Emotionen: Traurigkeit

Krankheiten: Hautallergien, Akne,
 niedriger Blutdruck, Energiemangel

Scharfer Geschmack schützt vor Erkältung

Gemüse: wie Kohlrabi, Rettich,
 Zwiebel, Meerrettich

warme Gewürze: Ingwer, Curry,
 Muskat, Nelke, Pfeffer, Piment,
 Tabasco, Sternanis





Erdeelement

(süßer Geschmack, gelbe Farbe)

Organe: Milz, Pankreas, Magen

Emotionen: Ausgleichend

Krankheiten: Verdauungsstörungen,
Blähungen, Verstopfung, Durchfall,
Magenprobleme

Der süße Geschmack baut
das Qi auf, besonders:

Fenchel, Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln,
Hülsenfrüchte, Getreide, Rind- und
Kalbfleisch, Nüsse



Herbst

Kürbissuppe mit Apfel

Zutaten:

Erde	750 g Kürbis (Hokkaido) 200 g süße Äpfel, 200 ml Apfelsaft 50 g Butter, 1–2 El Honig gekochte Maronen
Metall	1 Zwiebel etwas Zimt; Pfeffer
Wasser	Salz 750 ml Sojamilch
Holz	Zitronensaft

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen, zerteilen und würfeln. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit Salz und Zitronensaft mischen. Butter in einen Topf geben und die Masse andünsten, mit Zimt und Pfeffer würzen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln. Den Honig dazugeben und alles pürieren. Sojamilch hinzu geben und nochmals kurz aufkochen. Um die Milz zusätzlich zu stärken, werden gekochte Maronen in die Suppe verteilt. In vorgewärmte Suppentassen geben.

Wirkung: stärkt die Mitte, neutral



Zu welchem Facharzt muss ich gehen? Was bedeutet ...

Welche Behandlung ist empfehlenswert?

Neuer Service

DAS BERGISCHE GESUNDHEITSTELEFON

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig?

Ambulante oder stationäre Behandlung?

Medizinische Fragen beantwortet Ihnen ab sofort das BERGISCHE Gesundheitstelefon. Dabei bietet Ihnen das Angebot mehr als eine qualitativ hochwertige telefonische Beratung.

(pk) Sie kennen das? Nach dem Arztbesuch sind noch Fragen offen? Oder Sie wollen sich erst einmal informieren, bevor Sie einen Spezialisten aufsuchen? Manchmal gibt es Ihnen auch mehr Sicherheit, eine zweite fachkundige Meinung einzuholen? Dann nutzen Sie das BERGISCHE Gesundheitstelefon: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Medizinexperten, darunter Fachärzte, Apotheker und medizinisches Personal, beantworten fachgerecht und individuell Ihre Fragen. So können Sie sich zum Beispiel über Krankheiten, Behandlungsmethoden, Diagnoseverfahren, Vorsorgeuntersuchungen und physiotherapeutische Verfahren informieren. Wer sich mit Vorbeugung und gesunder Lebensführung beschäftigen möchte, erhält praktische und wertvolle Tipps. Familien erhalten – angefangen bei Fragen zur Schwangerschaft bis zur Beratung zu Erziehungsthemen oder Essstörungen bei Kindern – fundierte Informationen.

Die Gesundheitsberatung erfolgt durch den Gesundheitspartner der BERGISCHEN, die Sanvartis GmbH. Sanvartis ist eines der größten und kompetentesten Service Center in Deutschland. Nach einer von TNS-Emnid 2008 durchgeführten Studie zur Sanvartis-Hotline haben die vom Gesundheitstelefon erhaltenen Informationen in vielen Fällen konkrete Auswirkungen auf Arztbesuche, Behandlung und Versorgung mit Medikamenten sowie auf persönliche Verhaltensweisen und Gewohnheiten. Dies zeige, so die Studie, dass dem Gesundheitstelefon von den Nutzern ein hohes Vertrauen entgegengebracht werde.



www.kinder-kranker-eltern.de

HILFE FÜR KINDER KRANKER ELTERN

Sind Eltern chronisch krank, ist das häufig eine große Belastung für die Kinder. Sie kümmern sich um den Haushalt, um jüngere Geschwister, erledigen den Einkauf und sind meist auch in die Betreuung der Eltern einbezogen. Nicht selten fühlen sich betroffene Kinder mit dieser Situation überfordert. Die neu von den Pflegewissenschaftlern der Universität Witten/Herdecke mithilfe der Dornier-Stiftung eingerichtete Website www.kinder-kranker-eltern.de soll helfen.



Hier können Kinder ihr Herz ausschütten und sich mit anderen in vergleichbarer Situation austauschen. Zusätzlich liefert das Portal Informationen zu Unterstützungsangeboten in der Umgebung.



Weitere Infos zum Gesundheitstelefon finden Sie auch im Internet unter www.bergisches-gesundheitstelefon.de

Studie

BERGISCHE FIT IM INTERNET

(ad) Das renommierte Berliner Marktforschungsinstitut TCP hat den Internet-Service der 50 marktbedeutendsten Krankenkassen in Deutschland getestet. Zusammen decken die überprüften Kassen rund 70 % des Marktes ab. Die Ergebnisse sind dadurch repräsentativ und wurden neutral ermittelt: Unangekündigt und verdeckt haben 20 Prüfer die Internetseiten der Kassen gesichtet, im Zeitraum von 3 Monaten über 2.500 E-Mails verschickt und die Antworten ausgewertet. Die Testmethoden waren mit denen der Stiftung Warentest vergleichbar, so der Anbieter.

Das erfreuliche Ergebnis: In der Kategorie »Funktionalität im Internet« erzielte die BERGISCHE den 2. Platz. Bewertet wurde hier, welche Mehrwerte für die Versicherten und Interessenten im Internet zur Verfügung stehen und wie Versicherte bei der Bearbeitung persönlicher Daten oder von Anträgen unterstützt werden. Besonders gefallen konnten hier Angebote wie das Portal Gesundheit, Downloadarchive und Wissensdatenbanken, interaktive Anwendungen und moderierte Expertenchats.

In der Kategorie »E-Mail-Kompetenz« liegt die BERGISCHE mit dem 6. Platz ebenfalls im Spitzenfeld. Die Tester richteten ihren Blick hier auf schnelle Antwortzeiten auf E-Mails, Freundlichkeit und Entgegenkommen, gute Lösungsvorschläge für die Kunden und Informationen zu zusätzlichen Highlights und Extras der Kassen.



Besuchen Sie uns doch mal im Internet:

www.die-bergische-kk.de

ist ein guter Ausgangspunkt für eine Entdeckungstour durch unser Angebot für Sie.



Newsletter

www.die-bergische-kk.de/newsletter

Immer auf dem neuesten Stand:

Der Newsletter versorgt Sie regelmäßig und kostenlos mit Neuigkeiten und Wissenswerten rund um neue Angebote der BERGISCHEN, Gesundheitsthemen, Tipps im Internet plus Extras unserer Partner.

Webcenter

www.die-bergische-kk.de/webcenter

Ihr elektronisches Kundenzentrum:

Rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, können Sie bequem per Internet Ihre Daten auf dem neuesten Stand halten, eine Übersicht über Arbeitsunfähigkeitszeiten und Krankheitsfälle bekommen, eine kostenlose Familienversicherung einrichten und vieles mehr.

Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

Interaktives Themen-Zentrum:

Mit redaktionellen Beiträgen zu wechselnden Schwerpunktthemen, kostenlosen Experten-Chats, individuellen Ratgebern zum Mitmachen und vielem mehr bietet Ihnen das Portal Wissen und Hilfe zum Nulltarif.

Partner

www.die-bergische-kk.de/partner

Kennen Sie schon unsere Partner? Versicherte der BERGISCHEN profitieren von besonderen Angeboten ausgesuchter Partner der Bereiche Apotheke, Ernährung, Fitness, Wellness, Kinder, Kurse und Reisen.

Individuelle Leistungspakete

www.bergisch-besonders.de

Sie möchten bewusster leben? Ihre Fitness weiter ausbauen? Ihren Stress besser in den Griff bekommen? Etwas für die Gesundheit Ihrer Kinder und Ihrer Familie tun?

Dabei wollen wir Sie unterstützen. Entdecken Sie die drei neuen Leistungspakete der BERGISCHEN, bepackt mit vielen Extras und Zusatzleistungen für Naturverbundene, Aktive und Familien.

DRACHENSTEIGEN

Für euch!

Sobald der Herbstwind kommt, kannst du sie
am Himmel wieder sehen – die bunte Drachenwelt.



Bastelanleitung für einen Drachen

Du brauchst:



Eine oder einen Müllsack, feste , eine Rolle , mehrere und buntes Transparentpapier



Ihr habt Lust auf mehr?

Dann schaut euch
www.kidsweb.de oder
www.drachenfloehe.de an.
Die Drachenfloehe sind eine
Gruppe von begeisterten Leuten,
die Flugdrachen bauen und fliegen
lassen und dabei immer auf dem
Boden bleiben.

IHR SCHNEIDET EINE PLASTIKTÜTE ODER
EINEN MÜLLSACK, SO WIE ES DIE ZEICH-
NUNG LINKS ZEIGT. DEN SCHWANZ KÖNNT
IHR SPÄTER NOCH DRAN KLEBEN ODER
AUCH WEGLASSEN. DORT WO DIE GESTRI-
CHELTEN LINIEN ZU SEHEN SIND, KLEBT
IHR JE EINEN LANGEN TRINKHALM ZUR
STABILITÄT MIT KLEBEBAND FEST.
SCHMÜCKT DEN DRACHEN MIT AUFGE-
KLEBTEN TRANSPARENTPAPIERSTREIFEN
ODER BUNTEN PUNKTEN, DAMIT ER
RICHTIG LUSTIG AUSSIEHT.

AN DEN SEITENLAPPEN BEFESTIGT IHR JE
EINE SCHNUR, BEIDE WERDEN DANN IN
DER MITTE VERKNOTET. AN DEM MIT-
TELKNOTEN WIRD DANN NOCH DIE LANGE
DRACHENSCHNUR BEFESTIGT. FERTIG!

SPIEL MIT und gewinne!

DER LEBENSLUSTIGE KNIRPS
WUBBY UND SEINE ZWEI
FREUNDE WIDGET UND WALDEN
SORGEN GARANTIERT FÜR GUTE
LAUNE.

MIT EIN BISSCHEN GLÜCK
KANNST DU 3 x 3 DVDs VON
»NOW! NOW! WUBBY!« –
EINER NEUEN ANIMierten
VORSCHUL-COMEDY-DVD-SERIE
AUS DEM HAUS EUROPA –
GEWINNEN.

FINDE DIE FÜNF UNTERSCHIEDE
ZWISCHEN DEN BEIDEN DRACHEN
UND GEWINNE!

SCHICKE DIE LÖSUNG AN:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
KINDERREDAKTION,
HERESBACHSTR. 29
42719 SOLINGEN



WOW! WOW! NUPPYZY

Denk bitte immer daran:

Lass deinen Drachen niemals bei Gewitter steigen
Überprüfe deinen Drachen vor jedem Start auf Schäden
Nimm Abstand von Strommasten. Sollte sich dein Drache dort einmal verfangen,
lass sofort die Leine los und hole Hilfe!

Übrigens:
Um die Windrichtung
zu ermitteln, schaue einfach auf
die Bäume in deiner Nähe.
Die Baumkronen geben Hinweise
darauf, woher der Wind weht.





Dr. rer. Nat. Arno Gaebert
ist Apotheker in Solingen

Alternative Heilmethoden weiter im Trend

Seit Jahren erfahren alternative Heilverfahren verstärkt Zuspruch. Menschen, gerade mit chronischen Erkrankungen und Eltern kleiner Kinder, suchen nach schonenden Alternativen zur klassischen Schulmedizin. Doch bei allem Trend: Die Diskussion Naturheilkunde versus Schulmedizin hält an.

(fk) »Der Glaube versetzt Berge« sagen Gegner der alternativen Heilverfahren. »Wer heilt hat recht« kontern deren Verfechter. Aber geht es überhaupt um ein Entweder-oder? »Sicher sind alternative Heilverfahren sehr differenziert zu betrachten«, befindet Apotheker Dr. rer. nat. Arno Gaebert, »aber es werden auch immer mehr Belege für deren positive Wirkung erbracht. So gilt die Akupunktur beispielsweise als anerkanntes Verfahren zur Schmerztherapie bei Rückenproblemen. Die Wirkungsweise homöopathischer Mittel ist zwar immer noch nicht bekannt, aber eine Vielzahl von Beobachtungsstudien belegen bei vielen Menschen eine Linderung ihrer Krankheit.« Statt eines Entweder-oder plädiert er für ein Sowohl-als-auch und trifft damit den Wunsch vieler Patienten. Laut aktueller Umfrage des Instituts für Empirische Gesundheitsökonomie (IfEG) in Burscheid, finden es rund 62 Prozent der Bundesbürger wichtig, dass ihr behandelnder Arzt auch Therapien wie Akupunktur oder Homöopathie anbietet.

Die Homöopathie ist der Klassiker unter den alternativen Heilverfahren schlechthin, wobei das gesamte Spektrum von Akupressur und Ayurveda über Chiro- und Phytotherapie bis zur Zelltherapie eine kaum überschaubare Vielfalt umfasst. Gemein ist den Alternativen, dass sie nicht in erster Linie die Symptome einer Krankheit bekämpfen, sondern den gesamten Organismus unterstützen und das Immunsystem stärken. Aus diesem Grund finden sie vermehrt auch Einsatz zur Ergänzung und Unterstützung schulmedizinischer Behandlungsverfahren. Nach einer Antibiotikatherapie auf naturheilkundliche Weise die Darmflora zu sanieren ist äußerst sinnvoll. Allergien und Heuschnupfen lassen sich mithilfe ernährungstherapeutischer Maßnahmen sowie durch Akupunktur oder homöopathische Mittel insbesondere bei Kindern günstig beeinflussen. Wichtig bei allen Krankheiten ist – und das gilt sowohl für die Schulmedizin als auch für alternative Heilverfahren – ein Gefühl dafür zu entwickeln, was der eigenen Gesundheit gut tut und was nicht.

Unser Plus

Nutzen Sie die Vorteile unserer Partnerapotheke mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Homöopathie. Versicherte der BERGISCHEN profitieren von einem Rabatt in Höhe von 5 Prozent – ohne Einschränkung, auch auf bereits rabattierte Produkte im Shop:

www.die-bergische-versandapotheke.de
und in der Aufderhöher-Discount-Apotheke Solingen, Löhndorfer Str. 319, 42699 Solingen.



Impressum

Herausgeber:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Redaktion:

Frauke Kleist (fk), Alf Dahl (ad),
Petra Koppenhagen (pk),
Tanja Bourscheidt (Kinderredaktion),
Joachim Wichelhaus

Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen
Tel. 02175 8958877

Fotonachweis:

www.fotolia.de, www.istockphoto.com

Druck und Vertrieb:

Druckhaus Fischer, Solingen
Memelstr. 8, 42655 Solingen
Tel. 0212 38282-0

Erscheinungsweise:

viermal jährlich
Redaktionsschluss: 15.09.2009
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.

Informationsmaterial bitte kostenlos und unverbindlich an:

Mein Interessent:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262 - 407, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab.
Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

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.

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Servicecoupon

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

Zutreffendes bitte ankreuzen und per Post oder als Fax an 0212 2262-407 senden

☐ Die BERGISCHE ☐ Private Zusatzversicherungen

Leistungspakete

☐ BERGISCH bewusst ☐ BERGISCH balance ☐ BERGISCH family

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

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



20€ angeln

Fangfrische Dankeschön-Prämie

Mit der BERGISCHEN machen auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen einen guten Fang. Damit Sie für Ihre Empfehlung nicht mit leerem Netz dastehen, belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.

Typgerecht, individuell, vielfältig:
Die Leistungspakete der BERGISCHEN

BERGISCH bewusst

Im Einklang mit der Natur:

Die BERGISCHE kennt sich aus: Von A wie Akupunktur bis Z wie Zen Yoga.

www.bergisch-bewusst.de
Serviceline 0212 2262-166

BERGISCH balance

Aktiv, entspannt – gesund:

Die BERGISCHE fördert Ihre Gesundheit mit Fitnesskursen, Wellnessreisen, Bonusprogramm und Vielem mehr.

www.bergisch-balance.de
Serviceline 0212 2262-167

BERGISCH family

Gemeinsam glücklich:

Rundum-Schutz für die ganze Familie. Die BERGISCHE hat jedes Familienmitglied im Blick.

www.bergisch-family.de
Serviceline 0212 2262-168