

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Der Jakobsweg im Bergischen –
Immer der Muschel nach

Ode an die Freude –
Einem beflügelnden Gefühl auf der Spur

Natur pur – Schönheit aus dem Meer

2. Quartal 2009 / Ausgabe 37

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

5 Beitragssenkung
Profitieren Sie ab Juli von niedrigeren Beiträgen

5 Kostenlose Gripeschutzimpfung
Beugen Sie einer schlimmen Erkrankung vor

24 Servicecoupon
Informieren Sie sich kostenlos über unsere neuen Leistungspakete

24 Mitglieder werben Mitglieder
Angeln Sie sich eine Dankeschön-Prämie



6 Tipp im Bergischen
**WANDERN SIE LOS
AUF DEM BERGISCHEN JAKOBSWEG**

12 Psychologie
Einem Gefühl nachgegangen – der Freude



9 Gesundheit
Aktuelle Informationen über Zecken

16 Für Kinder
Augen auf im Wald



18 Gesundheit und Ernährung
TCM – Mit TCM gesund und frisch durch den Sommer
Rezept – Probieren Sie einen lecker-leichten Wildkräutersalat



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,

der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm längere Tage und hoffentlich warmes und sonniges Wetter, das unser Freizeitverhalten in dieser Jahreszeit prägt. Viele Menschen empfinden hierbei Freude. In unserer Reihe »Gefühle« widmen wir uns in dieser Ausgabe gerade dem Thema »Freude«. Unsere Autorin beleuchtet, welchen großen Einfluss Freude auf Motivation und Wohlbefinden hat, und zeigt, wie jeder die Fähigkeit, Freude zu empfinden und zu entwickeln, wiederfinden kann.

Naturverbundene Menschen empfinden Freude auch und gerade bei Spaziergängen oder Wanderungen in der freien Natur. Hiervon hat das Bergische Land sehr viel zu bieten, was die steigenden Touristikzahlen belegen. Die »informiert!« begab sich auf den »Bergischen Jakobsweg«, ein Teilstück des Jakobsweges, der von Wuppertal-Beyenburg bis nach Altenberg mitten durch das Bergische Land führt. Religiös sein muss man nicht, um auf den Spuren der Jakobspilger im Bergischen zu wandern. Vielmehr zählen die Freude an der Natur und an der Bewegung.

Sorgen bereitet uns derzeit die Weltwirtschaftskrise. Jeder verantwortungsbewusst handelnde Haushaltsverantwortliche hält in diesen Zeiten sein Geld zusammen. Die Krankenkassen in Deutschland erwarten gigantische Einnahmefälle in diesem und in den kommenden Jahren. Sie müssen ab 2011 dem Bundesfinanzminister jährlich einige Milliarden Euro zurückzahlen, die er in diesem und in den kommenden Jahren dem Gesundheitsfonds zur Kompensation der Einnahmefälle in Form eines Darlehens leiht. Für 2009 belaufen sich die letzten Prognosen auf rückzahlbare vier Milliarden Euro. Hiervon sind alle Krankenkassen gleichermaßen betroffen.

Es gibt die Möglichkeit, dass Krankenkassen Prämien ausschütten, auch wir haben dies geprüft. In Anbetracht der finanziellen »Großwetterlage« Prämien auszuzahlen, ist nicht nachvollziehbar. In nicht verantwortbarer Weise werden die Kassen hierzu auch noch von der Bundesgesundheitsministerin und dem Bundesversicherungsamt motiviert, denn so etwas verkauft sich vor der Bundestagswahl gut. Hoffen wir, dass es hierdurch nicht zu Zahlungsunfähigkeiten und Insolvenzen ab dem übernächsten Jahr kommt und die anderen Krankenkassen die eventuell eingetretenen Überschuldungen mit gesetzlich geforderten Unterstützungsleistungen abwenden müssen. Der Fall BKK Heilberufe ist allen noch als warnendes Beispiel – neben anderen – in nicht so guter Erinnerung.

Übrigens: Die BERGISCHE Krankenkasse erhebt 2009 definitiv keinen Zusatzbeitrag und beabsichtigt dies auch 2010 nicht. Es verdichten sich die Hinweise, dass einige Krankenkassen bald einen Zusatzbeitrag erheben werden.

Bitte beachten Sie ab sofort die ständigen Erweiterungen unserer drei attraktiven Leistungspakete, die unseren Kunden nachvollziehbare und berechenbare Vorteile bieten. Eine Übersicht – auch gerade mit den hierin enthaltenen Zusatzleistungen sowie den Neuerungen – ist künftig fester Bestandteil unseres Kundenmagazins. Weitere Informationen können Sie über den Service-Coupon auf der Rückseite des Magazins anfordern.

Erfreuen Sie sich am Sommer 2009

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



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

(se) Sie haben zu unserem aktuellen Top-Thema **Fit ab 50!** eine spezielle Frage, auf die Sie sonst 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 so genannte Expertenchat ist für Sie vertraulich, anonym und kostenfrei.

Überblick der Expertenchats:



14. Juli 2009, 20:00 bis 21:30 Uhr

»Gesund durch die Wechseljahre – Was hilft wirklich?«

15. September 2009, 20:00 bis 21:30 Uhr

»Fit bleiben und Spaß haben – So erhalten Sie Ihre körperliche Fitness«

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

Rund um eine gesunde Haut

Wenn die Nacht zur Qual wird –

Was tun bei Schlafstörungen?

Ganz bequem per E-Mail unter redaktion@die-bergische-kk.de oder telefonisch unter 0212 2262-149 anfordern.



Interaktives Kräuterlexikon

Sonne und grün

locken wieder in die Natur

(fk) Wer sich draußen nicht nur an der Farbenpracht von Pflanzen und Kräutern erfreuen, sondern auch wissen möchte, was genau da blüht, erhält jetzt die Gelegenheit, sich im neuen Kräuterlexikon www.sonnenkraut.de zu informieren. Das Internetportal hat sich zum Ziel gesetzt, den Blick für die ursprüngliche Welt der Kräuter an den Wegrändern zu schärfen und zum Schutz der heimischen Natur beizutragen.



In der Übersicht des Lexikons wird die jeweilige Blüte der Pflanze gezeigt und ihre Blütezeit angegeben. Durch zahlreiche Informationen und Detailbilder ist die Bestimmung von Pflanzen leicht möglich. Jedes Pflanzenprofil lässt sich durch Beiträge erweitern. Auch eigene Pflanzenvorschläge können eingereicht und nach einer redaktionellen Prüfung mit Nennung des Autors und des Fotografen veröffentlicht werden.

Lupine (Lupinus polyphyllus)

Beitragssenkung

MEHR GELD IM PORTMONEE

(se) **Der allgemeine Beitragssatz zur gesetzlichen Krankenversicherung sinkt um 0,6 Prozentpunkte auf 14,9 % – zu gleichen Teilen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.**

Diese Regelung tritt zum 1. Juli 2009 im Rahmen des Konjunkturpakets II in Kraft. Mitglieder der BERGISCHEN profitieren damit

ab Mitte des Jahres von 0,3 % mehr Nettolohn, für Arbeitgeber sinken die Sozialversicherungsbeiträge in gleichem Maße. Und auch Rentner kommen in den Genuss einer Entlastung von 0,3 %.

Bei einem durchschnittlichen monatlichen Bruttoentgelt von 2.500 Euro bedeutet die Senkung des Beitragssatzes eine jährliche Einsparung von insgesamt 180 Euro oder 15 Euro pro Monat.

Eine weitere gute Nachricht ist, dass die BERGISCHE im Jahr 2009 nicht wie andere Kassen einen Zusatzbeitrag von ihren Mitgliedern einzieht. Zusatzbeiträge, so sieht es die Gesundheitsreform vor, müssen von schlecht wirtschaftenden Krankenkassen erhoben werden. Auch 2010 möchte die BERGISCHE Zusatzbeiträge vermeiden. Die Beitragssenkung wird sich also direkt im Portmonee der Kunden bemerkbar machen.

Gesundheit

KOSTENLOSE GRIPPESCHUTZIMPfung BEI DER BERGISCHEN

(se) »Echte« Grippe – Influenza – ist keine harmlose Infektion und nicht zu verwechseln mit einem grippalen Infekt. »In einer durchschnittlichen Influenza-Saison können in Deutschland zwischen 7.000 und 14.000 zusätzliche Todesfälle auftreten«, warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Daher ist es wichtig, der Grippe rechtzeitig vorzubeugen.

Wer sich impfen lassen möchte, sollte dies zwischen September und November tun. Experten empfehlen, die Gripeschutzimpfung jährlich aufzufrischen. Da die Viren wandlungsfähig sind, verbreiten sich jedes Jahr andere Viren. Der Impfstoff setzt sich aus der von der Weltgesundheitsorganisation aktuell empfohlenen Antigen-Kombination zusammen.

Besonders ratsam ist die Gripeschutzimpfung für:

- Menschen über 60 Jahre,
- Chronisch Kranke (durch Asthma, Diabetes u. a.) und Menschen mit geschwächtem Immunsystem (HIV-Infizierte u. a.),
- Personen, die durch ihren Beruf täglich mit vielen Menschen in Kontakt kommen, zum Beispiel medizinisches Personal oder Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr.

Schwangere und Menschen, die an einer akuten fieberhaften Erkrankung leiden oder allergisch auf Hühnereierweiß reagieren, werden **nicht** geimpft.

Gegen aktuelle Grippeviren bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder eine kostenlose Schutzimpfung an. Dazu laden wir Sie herzlich in unsere Kundenzentren ein:

22. September 2009

08:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:30 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal



29. September 2009

08:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:30 Uhr

Kundenzentrum Solingen

Heresbachstraße 29, 42719 Solingen

Bitte bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarte, Ihren Impfausweis und, falls vorhanden, Ihren Allergiepass mit.



Tipp im Bergischen

DER WEG IST DAS ZIEL

Gründe, sich auf den Jakobsweg zu begeben, gibt es viele – und loswandern können Sie direkt vor der Haustür. Also, nicht lange überlegen: Rein in die Wanderschuhe, ein bisschen Proviant gepackt, Kamera nicht vergessen und auf geht's!



(se) »Ich bin dann mal weg.« Viel mehr hatte Entertainer Hape Kerkeling zum Abschied nicht gesagt, als er im Sommer vor acht Jahren zu seinem 600 Kilometer langen Fußmarsch auf dem Jakobsweg aufbrach. Kerkeling hat – und das wundert ihn manchmal sicher selbst – nicht nur bis Santiago de Compostela durchgehalten und zu mehr innerer Ruhe gefunden, sondern mit seinem mittlerweile über drei Millionen Mal verkauften Reise-Tagebuch auch einen Jakobsweg-Hype ausgelöst. »Ich bin dann mal weg« sind geflügelte Worte, der Jakobsweg scheint präsent wie nie. Viele wissen allerdings noch nicht, dass sie, um ein Stück auf dem Jakobsweg zu wandern, gar nicht nach Nordspanien reisen müssen. Denn die Wege der Jakobspilger führen auch mitten durchs Bergische Land.

Als Jakobsweg wird das Netz der Wege bezeichnet, die aus ganz Europa zum Grab des Heiligen Jakobus in Santiago führen. Jakobus der Ältere war einer der Lieblingsjünger von Jesus. Seit Ende des 10. Jahrhunderts gehört der rund 2.000 Kilometer vom Bergischen Land entfernte Ort Santiago, gemeinsam mit Jerusalem und Rom, zu den bedeutendsten Pilgerzielen der Christen.

1999 beschloss der Kulturausschuss des Landschaftsverbands Rheinland (LVR), die historischen Pilgerwege nach Santiago in der hiesigen Region wieder erlebbar zu machen. »Wir haben die Route vor dem Hintergrund der heutigen Zeit neu abgesteckt«, erklärt Dieter Schäfer, stellvertretender Leiter des LVR-Fachbereiches Umwelt, »weil wir zum Beispiel niemanden entlang einer Bundesstraße schicken wollten.«



Etwa zeitgleich mit Hape Kerkelings Aufbruch gen Süden im Jahr 2001 waren die Stehlen zur Beschilderung des Bergischen Teilstücks des Jakobswegs aufgestellt. Den Verlauf des Weges markieren Aufkleber mit einer stilisierten gelben Jakobsmuschel auf königsblauem Grund. Die insgesamt 38,5 Kilometer lange Strecke vor der Haustür kann beliebig in mehrere Etappen aufgeteilt werden: Der »Bergische Jakobsweg« führt von Wuppertal-Beyenburg über Remscheid-Lennep, Wermelskirchen und Altenberg bis Odenthal. Er kommt von Hamburg und verläuft über Köln nach Aachen oder Trier und dann weiter in Richtung Santiago.

»Jedes Stück Jakobsweg hat seine individuelle Art, seinen Reiz«, sagt Dieter Schäfer. »Das macht das Ganze so spannend.« Klar, dass etwa die Topografie im Bergischen eher dazu einlädt zu wandern, als Rad zu fahren. Beim Jakobsweg am Niederrhein sähe das anders aus ...

Zum Bergischen Teil des Jakobswegs bekommt der Projektträger LVR sehr gutes Feedback. Dort seien junge wie ältere Menschen unterwegs, ganze Familien, seltener große Gruppen, erzählt Dieter Schäfer. Ein beliebter Anziehungspunkt ist unter anderem die historische Altstadt von Lennep mit ihren verwinkelten Gassen, Schiefer- und Fachwerkhäusern, dem Markt und den netten, kleinen Cafés – und natürlich der »Bergische Dom« in Altenberg.

Gründe, sich auf den Jakobsweg zu begeben, gibt es viele: spirituelle Erfahrung, eine abwechslungsreiche Strecke, gute Luft, Ruhe, Heimatverbundenheit, Glücksgefühle durch Bewegung, Lust an der Herausforderung. Auf je-

den Fall kommt es nicht darauf an, ob man einer oder welcher Religion man angehört.

Das Katholische Pfarramt am Altenberger Dom, das Pilgerstempel für durchwandernde Pilger ausgibt, bestätigt indirekt den Eindruck des Freizeit-Charakters der Strecke: »Die Nachfrage nach den Stempeln ist vor allem in den Sommermonaten regelmäßig, hält sich aber in Grenzen.«

Auch zu therapeutischen Zwecken wurde der Jakobsweg im Rheinland schon genutzt. »Psychisch kranke Menschen sind mit Betreuung den Weg gewandert«, berichtet Dieter Schäfer. »Sie lernen so wieder, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, Perspektiven zu haben.«

Der »Pilgerführer« des Landschaftsverbandes ist auf jeden Fall hilfreich, um ans Ziel zu gelangen. Er hat ein handliches Taschenformat und wurde 2009 aktualisiert. Der Führer liefert detailreich viele Fotos und Informationen über Natur, Kultur und Pilgerzeugnisse, touristische Highlights am Wegesrand, darüber hinaus Tipps zu Rast- und Übernachtungsmöglichkeiten. Und er bietet gut ausgearbeitete Karten – nicht nur für Pilger, sondern für alle Wander- und Radfahrfreunde. Die Karten sind wichtig, denn nicht immer findet man unterwegs gleich die Muschel-Wegweiser. Dieter Schäfer weiß, warum. »Zwar kontrolliert der Sauerländische Gebirgsverein die Beschilderung regelmäßig. Und wenn Pilger einen Verlust melden, dann sorgen wir natürlich zeitnah für Ersatz. Doch die Beliebtheit des Weges hat die Muscheln zu einem begehrten Souvenir gemacht.«



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

ERLESENES

**Landschaftsverband Rheinland/
 Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft
 Jakobswege Band 1.** Bachem Verlag,
 ISBN 978-3761622810, 12,95 Euro

**Bettina Feldweg
 Losgehen um anzukommen.**
 Malik Verlag,
 ISBN 978-3890293462, 14,90 Euro



Zum Schmökern nach erfolgreich zurückgelegter Strecke oder zur Vorbereitung: Die eindrucksvollsten Pilgerberichte und die schönsten Erzählungen, gesammelt in einem Band. Mit historischen und modernen Texten von Ignatius von Loyola und Marco Polo bis Shirley MacLaine, Heiner Geissler, Cees Nooteboom und Paolo Coelho. Das Vorwort schrieb Hape Kerkeling.



IM INTERNET
www.jakobspilger.lvr.de





Gesundheit

Es ist noch keine **ZECKE** vom Baum gefallen.

(fk/se) **Vorsicht ist im Sommer vor Zecken geboten, Panik nicht.** Rund 850 Zeckenarten gibt es weltweit. Die in Europa für den Menschen gefährlichste Art ist der so genannte Holzbock (*Ixodes ricinus*). Er kommt in Deutschland überall vor, saugt an Mensch und Tier und kann Überträger vieler krank machender Keime sein. Da Zecken zum Leben eine hohe Luftfeuchtigkeit brauchen, sind sie in Wäldern im feuchten Unterholz sowie in Busch-, Gras- und Farnkrautlandschaften zu finden, häufig auch in Flusstälern.

Die weit verbreitete Vorstellung, Zecken fielen von den Bäumen, ist nicht richtig. Ebenso wenig die Annahme, jeder Zeckenbiss führe zu einer Lyme-Borreliose, der häufigsten von Zecken übertragenen Krankheit. Die Übertragung von Borrelien-Bakterien erfolgt meist erst, nachdem die Zecke einige Stunden gesaugt hat. Nur etwa jeder 30. Stich ist verbunden mit einer Infektion, immerhin aber sind jährlich bundesweit 80.000 bis 100.000 Menschen betroffen. Schutz bietet das Tragen von langen Hosen und Oberteilen sowie das gründliche Absuchen des Körpers nach einem Aufenthalt im Grünen.

Die schnellstmögliche Entfernung fest sitzender Zecken kann mit einer Pinzette oder einer speziellen, in Apotheken erhältlichen Zeckenkarte erfolgen. Dabei sollte die Zecke weder gedreht noch gequetscht, sondern gerade herausgezogen werden. Abgeschlagene, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Grippe, Herzklopfen und Fieber können Symptome einer Borreliose sein. Sie muss im Speziallabor diagnostiziert und mit entsprechender Antibiotika-Therapie behandelt werden.

Außer der Lyme-Borreliose können Zecken die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis durch das FSME-Virus übertragen. Das Virus greift das Nervensystem an, was zu einer Hirnhautentzündung führen kann. In diesem Jahr hat das Robert-Koch-Institut die Zahl der FSME-Risikogebiete ausgeweitet: Insgesamt werden nun 136 Kreise in Süddeutschland – vor allem in Baden-Württemberg, Bayern, Südhessen und Thüringen – als riskant eingestuft. Für diese Gebiete empfiehlt die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut den Menschen, die mit Zecken in Kontakt kommen können, eine Schutzimpfung. 2008 wurden in Deutschland 285 FSME-Fälle gemeldet.



Weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.borreliose-bund.de und www.zecken.de.

DAS MEER IST EIN FASZINIERENDER LEBENSRAUM. EINIGEN SEINER INHALTSSTOFFE WERDEN SOGAR GESUND UND SCHÖN MACHENDE EIGENSCHAFTEN ZUGESPROCHEN. DIE »INFORMIERT!« ERKLÄRT, WIE MAN SICH DAS MEER INS HÄUSLICHE BADEZIMMER HOLEN KANN.



LUST AUF MEER.

(fk) Wunderbar für Körper, Haut und Seele sind regelmäßige Aufenthalte an der Küste. Bereits im antiken Griechenland wusste man die Gesund- und Schönheit fördernde Wirkung von Meerwasser und Algen zu nutzen. Die Entdeckung der Thalasso-Therapie wird dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben. Er hatte bemerkt, dass Wunden, die Fischer an den Händen hatten, in kurzer Zeit heilten. Thalasso leitet sich von dem griechischen Wort *thalassa* ab, was im Deutschen »Meer« bedeutet. Über die gesamte Antike hinweg waren Meerwasserbäder beliebt, bis sie im Mittelalter in Vergessenheit gerieten.

Die moderne Form der Thalasso-Therapie, bei der Reizklima, frisches Seewasser, Sand und Algen zu Heilzwecken insbesondere bei Hauterkrankungen genutzt werden, wurde von dem französischen Biologen René Quinton entdeckt. Er fand als erster heraus, dass menschliches Blut die gleichen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Meerwasser enthält. Selbst das Mischungsverhältnis ist ähnlich. Während eine Thalasso-Therapie immer direkt am Meer durchgeführt werden sollte, lassen sich die heilsamen, pflegenden Urkräfte des Meeres gerade im Frühjahr und Sommer auch zu Hause nutzen, in Form von Bädern, Packungen und vielem mehr.

ALGEN- UND MEERSALZBAD

Wannenbäder haben eine entspannende und pflegende Wirkung. Der Zusatz mit Tote-Meer-Salz lässt ein Wannenbad zum Schönheitsbad werden. Das Salz reguliert den Wasserhaushalt der Haut. Davon profitiert insbesondere eine empfindliche, trockene Haut. Vom Vollbad über Duschgel und

Bodylotion, Feuchtigkeitscreme bis hin zur Zahnpasta gibt es Pflegeprodukte, die Salz aus dem Toten Meer enthalten. Während ein Bad im Meersalz beruhigende Wirkung hat, regt ein Algenbad eher den Stoffwechsel an. Das ist gut für die Durchblutung und Entschlackung. Geeignete Badezusätze gibt es als Fertigmischungen in Fachgeschäften. Einige enthalten Saft von verschiedenen Algenarten und zusätzlich Meersalz.

KÖRPERPACKUNGEN

Die vielfältige Wirkung des Meerwassers wird zurück geführt auf seine Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Eiweiße und Aminosäuren. Diese sind auch in Algen und im Meerschlamms enthalten. Algen zählen nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den vitalstoffreichsten Pflanzen überhaupt. Algenpackungen haben eine hautstraffende, entwässernde und durchblutungsfördernde Wirkung. Sie sind – in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung – ein Mittel, der Orangerhaut zu Leibe zu rücken. Dazu wird mit warmem Wasser angerührtes Algenpulver großzügig auf Oberschenkel, Bauch und Gesäß verteilt. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten. Eine Lage Zellophanfolie verstärkt das Ergebnis.

GESICHTSMASKEN

Für Straffheit und Frische im Gesicht sorgen Algenmasken. Sie sind für jeden Hauttyp geeignet und leicht anzuwenden. Die Algenpaste wird gleichmäßig mit den Fingerspitzen oder einem Pinsel aufgetragen und nach zehn Minuten Einwirkzeit wieder abgewaschen.









Ode an die Freude

Die Redaktion der »informiert!« möchte Ihnen mit diesem Bild eine kleine Freude bereiten.



In der letzten »informiert!« startete eine Serie zum Thema »Gefühle«. Den Auftakt machte die Angst. Unter der Überschrift »Keine Angst vor Ängsten« lässt sich der Artikel auf der Homepage der BERGISCHEN im Heft 36 nachlesen. In dieser Ausgabe geht es um die Freude. Freude gehört wie Angst, Trauer und Wut zu den Grundgefühlen. Wut lässt den Menschen kämpfen. Angst hilft, Gefahr zu vermeiden. Trauer ermöglicht, einen Verlust zu verarbeiten. Und Freude motiviert und beflügelt. Die Fähigkeit, mit Gefühlen bewusst umzugehen, bestimmt in hohem Maße, wie glücklich, zufrieden und erfolgreich wir sind.

Geteilte Freude ist doppelte Freude

(fk) Wir freuen uns, einen Bekannten zu treffen. Wir freuen uns auf ein bevorstehendes Fest. Wir freuen uns über ein Kompliment. Wir freuen uns über eine bestandene Prüfung. Freude ist ein Gefühl, das für Wohlbefinden und Zufriedenheit sorgt. Ein Zustand, den wir uns eigentlich dauerhaft wünschen, der aber ohne unser besonderes Zutun nicht zu haben ist. Und darin liegt der biologische Sinn. Würden wir ständig auf einer Wolke schweben, gäbe es keinen Anreiz für irgendwelche Aktivitäten.

Gefragt, was uns im Leben Freude bereitet, denken wir schnell an Vergnügen: gutes Essen, guten Wein, einen Kinobesuch, ein Wochenende im Wellness-Hotel, genügend Geld zur Erfüllung unserer Wünsche. Länger nachgedacht, fallen uns Situationen und Erlebnisse ein, in denen wir etwas Besonderes geleistet oder ein angestrebtes Ziel erreicht haben, etwa eine Prüfung bestanden, einen Marathon geschafft oder eine Herausforderung am Arbeitsplatz gemeistert.

Auch Unerwartetes, wie ein Gewinn oder eine Aufmerksamkeit, freut uns. Wir erfreuen uns an der Pracht eines Gemäldes, dem Klang von Musik, dem Duft einer Blüte. Freude hat mit Vergnügen, Sinnlichkeit und angenehmen Erfahrungen zu tun. Grundsätzlich erleben wir Freude positiv, wenn auch unterschiedlich intensiv und nachhaltig. Wir sprechen von wahrer Freude, von Schadenfreude, die bekanntlich die ehrlichste ist, und von Mitfreude, die besonders groß ist. Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Der biologische Sinn der Freude

Freude, die durch Vergnügen ausgelöst wird, ist meist kurz. Sie währt, so lange das Vergnügen dauert. Ähnlich verhält es sich mit Freude, die mit der Erfüllung materieller Wünsche einhergeht. Wir freuen uns über einen neuen Pullover, ein neues Handy, ein neues Auto. Aber wie schnell wird diese Freude durch neue Wünsche ersetzt? Anders und nachhaltiger ist die Freude, die durch persönlichen Einsatz und Anstrengung entsteht. An das Meistern schwieriger Aufgaben und die damit verbundene

Mihaly
Csikszentmihalyi

FLOW
Das
Geheimnis des
Glücks

Bechtipp

Mihaly Csikszentmihalyi

„FLOW – Das Geheimnis des Glücks“

Klett-Cotta, gebundene Ausgabe, 425 Seiten

ISBN: 3608945555, 24,90 Euro

Freude können wir uns oft Jahre und Jahrzehnte erinnern und diese Freude meist auch wieder spüren. Das ist der biologische Sinn der Freude.

Etwas Neues zu entdecken und unsere Fähigkeiten zu entwickeln, bereitet uns die größte Freude. Entwicklung und Freude sind in enger Weise miteinander verknüpft. Beobachten lässt sich das eindrucksvoll bei Kindern. Sie versinken im Spiel, vergessen die Zeit und sind in den ersten Lebensjahren wie »kleine Lernmaschinen«, die tagtäglich neue Bewegungen und neue Wörter ausprobieren. Am Glanz ihrer Augen lässt sich das Maß ihrer Freude ablesen.

Von Lustzentren und Glücksforschern ...

Welch großen Einfluss Freude auf Motivation und Wohlbefinden hat, zeigen auch neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaft. Dass es im Gehirn »Lustzentren« gibt, ist seit Langem bekannt. Mehr und mehr entschlüsseln die Forscher das Funktionieren des Belohnungssystems im Gehirn. Ist es aktiv, fühlen wir uns gut und zufrieden.

Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik Sent Miha-ji), der zu den führenden Glücksforschern zählt, hat weltweit viele Tausend Menschen zum Thema Freude befragt. In seinem Buch »Flow – das Geheimnis des Glücks« beschreibt er, dass wahre Freude, die durch Aktivität entsteht, von allen Menschen gleich empfunden wird: Das Handeln – selbst wenn es anstrengend ist – erfolgt mühelos, Sorgen, Frustration und Ängste sind aus dem Bewusstsein verdrängt, jegliches Zeitgefühl geht verloren. Wir empfinden Freude, wenn wir uns einer Aufgabe gewachsen fühlen. Ist eine Aufgabe allerdings zu leicht, langweilt sie uns. Ist sie zu schwer, sorgt das für Frustration.

Ein Grund, warum die Freude im Alltag verloren geht: Wir vergessen sie schlichtweg.

Langeweile und Frustration sind die Gegenspieler der Freude und mit die häufigsten Gründe, warum im Alltag die Freude so oft verloren geht. Routinierte, immer gleiche Abläufe am Arbeitsplatz bieten den lernbereiten Nervenzellen im Gehirn keinerlei Reiz. Druck, Überforderung und zu hoch gesteckte Ziele bewirken genau das Gegenteil: zu viele Impulse. Angst statt Aktion setzt ein. Wir verlieren die Freude an dem, was wir tun. Ein weiterer Grund, warum uns die Freude im Alltag so oft verloren geht: Wir vergessen sie schlichtweg und geben Denken und Grübeln an die Zukunft die Oberhand. Ständiges Nachdenken verstellt uns auch die Sinne. Wir sind in Gedanken, sehen aber das satte Grün der Sommerwiesen nicht, hören das Zwitschern der Vögel nicht oder genießen unser Essen nicht wirklich.

Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, lässt sich (wieder) entwickeln

Sicher bereiten die globale Krise, Angst vor Arbeitslosigkeit und tägliche Katastrophenmeldungen Sorgen. Doch wie die Neurowissenschaft zeigt, hilft uns Freude in besonderer Weise, nicht nur mit Sorgen umzugehen, sondern neue Fähigkeiten zu entwickeln. Auch die Fähigkeit, Freude zu empfinden, lässt sich entwickeln oder richtiger: wieder entwickeln. Sie ist uns aus unserer Kindheit vertraut. Bewusst können wir unsere Sinnesorgane aktivieren, die Natur, unsere Nahrung, unsere Arbeit aus dem Blickwinkel der Freude neu zu betrachten. Wir können neue Ziele und Herausforderungen suchen, indem wir uns erinnern, was uns als Kind besondere Freude bereitet hat.

Für euch **IM WALD**

Diesmal hat die **Kinderredaktion** für euch den Wald unter die Lupe genommen und viele interessante Sachen herausgefunden. Denn: Wer mehr weiß, sieht mehr im Wald. Sicherlich warst du schon einmal im Wald, oder? Hast du dort ein paar Tiere entdeckt? Der Wald hat zahlreiche Bewohner. Du kannst die Wälder sogar in Stockwerke, vom Waldboden bis zur Baumkrone, unterteilen. Jedes Stockwerk hat seine typischen Bewohner:

Auch kannst du viele verschiedene Baumarten im Wald entdecken. Zu den bekanntesten Bäumen zählen Buche, Eiche, Ahorn und Tanne. Die Waldbewohner und Bäume sorgen für gesunde Luft, sauberes Wasser und gesunden Boden. Wusstest du, dass wir Menschen das Holz für den Hausbau, zum Heizen und als Energielieferant für die Produktion aller möglichen Dinge wie Papier, Glas, Porzellan und Holzkohle brauchen?

Ganz oben in den Wipfeln der Bäume herrscht ein reges Leben. Es wird auch das Kronendach genannt. Hier leben viele Arten von Vögeln und Insekten.

In der Morgendämmerung kannst du im Wald ein vielstimmiges Vogelkonzert erleben.

Die mittlere Schicht bietet vielen Tieren Nahrung, Deckung und Nistplätze. Wenn du genau hinschaust, entdeckst du vielleicht ein Vogelnest oder sogar ein Eichhörnchen.

Auf der Bodenschicht wachsen nicht nur viele Kräuter und Gräser. Hier leben zum Beispiel auch die Käfer, viele Schnecken und auch Spinnen.

In der Erdschicht leben die kleinen Bewohner mit einer wichtigen Aufgabe: die Regenwürmer. Sie verbessern den Boden.





Viele kleine Nachwuchs-Künstler haben uns ihre Feuerwehrautos geschickt. Vielen Dank für die Teilnahme an unserem Malwettbewerb, wir haben uns riesig gefreut. Gewinnen konnten leider nur zwei von euch. Wir gratulieren: Luca Pollerhoff (8) und Armin Döbler (6).

In der Abenddämmerung kannst du mit viel Glück Hirschen, Rehen oder Wildschweinen begegnen. Die meisten Wildtiere sind jedoch sehr scheu. Man sieht sie nur selten. Doch sie hinterlassen Fährten, die Aufschluss geben, wer im Wald zu Hause ist. Also Augen auf, denn in der feuchten Erde kannst du die Trittspuren entdecken.

Rätsel:

Welches Tier gehört zu welcher Spur?



Auflösung: A 6 (Katze), B 4 (Wildschwein), C 5 (Fuchs), D 1 (Reh), E 3 (Krähe), F 2 (Hase)



Ernährung

MIT TCM
GESUND UND FRISCH
DURCH DEN SOMMER



你吃饱了吗 [nǐchībǎoliǎoma]

So begrüßen sich in großen Teilen Chinas Bekannte. Übersetzt heißt das nicht etwa »Hallo, wie geht es dir?«, sondern »Hast du schon gegessen?« Ein erster Hinweis darauf, wie wichtig den Chinesen gutes Essen ist. Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt, wie man mit regionalen, saisonal abgestimmten Lebensmitteln entsprechend der individuellen körperlichen Konstitution kochen und genießen kann. Das ist Thema des zweiten Teils der »informiert!«-Reihe über die Fünf-Elemente-Küche.

(se) Der menschliche Organismus hat in den verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Bedürfnisse. »Mit Entfernung des Menschen von den Gesetzmäßigkeiten der Natur hat er auch das Gespür für die richtige Nahrung, die sein Körper zum jeweiligen Zeitpunkt braucht, verloren«, erklärt die Lebensmittelchemikerin und Autorin Beate Schnorrenberger. Nahrungsbedingte Zivilisationskrankheiten seien daher eine logische Folge eines gestörten menschlichen Instinkts. Mit einem auf die Jahreszeiten abgestimmten Essverhalten kann der Mensch sich wieder in den Rhythmus der Natur integrieren.

Die passende Ernährung zu dieser wissenschaftlichen Erkenntnis, so könnte man salopp formulieren, ist die aus der chinesischen Diätetik entstandene Fünf-Elemente-Küche. Und das schon seit über 3.000 Jahren. »In China gibt es den Begriff ‚Fünf-Elemente-Küche‘ gar nicht, man kocht dort ganz selbstverständlich nach den überlieferten Prinzipien«, erzählt Barbara Temelie (barbaratemelie.de), die vor 16 Jahren das erste Buch über »Die Ernährung nach den Fünf Elementen« auf den deutschen Markt brachte. »Wir mussten dem Kind halt einen Namen geben ... Die Fünf-Elemente-Küche unterscheidet sich

nicht allzu sehr von guter alter Hausmannskost«, sagt TCM-Fachfrau Temelie, »denn auch hierzulande wusste man früher, wie gut bestimmte Gewürze, Küchenkräuter und andere Zutaten auf das Wohlbefinden und bei Erkrankungen wirken.«

Charakteristisch für die – für europäische Gewohnheiten am Anfang etwas komplizierte, aber durchaus alltags-taugliche und Freude machende – Ernährungslehre aus Fernost ist der Verzehr von unverarbeiteten, frischen Lebensmitteln, möglichst aus der Region (also keine Angst vor Schwalbennester-Suppe!). Wichtig sind darüber hinaus eine bekömmliche Zubereitung, normal große Portionen und die richtige Kombination der Nahrungsmittel: Die Geschmäcker der verwendeten Zutaten sollten sich gegenseitig stützen. Eine Süßspeise mit einer Prise Salz, Zimt, Anis oder Koriander zu versehen, das ist zum Beispiel gelebte Fünf-Elemente-Küche. Besondere Bedeutung wird zudem den Gewürzen beigemessen. Barbara Temelie: »Sie sind elementar für die optimale Nahrungsvwertung und Entschlackung, das heißt, für einen dynamischen Stoffwechsel. Bei anderen Ernährungsformen wird die Wichtigkeit von Gewürzen oft unterschätzt.«





Ein genereller Ratschlag der Fünf-Elemente-Lehre ist, in den Sommermonaten mehr leicht verdauliche pflanzliche Kost und weniger Gebratenes, Fett und Fleisch zu essen. Der Anteil von Obst und Gemüse (in Form von bitteren Blattsalaten, etwas Rohkost und gedünstetem Gemüse) sollte erhöht werden. Um den Verdauungstrakt nicht zu sehr abzukühlen, wird der Verzicht auf übermäßig viel Rohkost, eisgekühlte Getränke und Gefrorenes empfohlen. Auch erhitzende scharfe Gewürze tun nicht unbedingt gut zu dieser warmen Jahreszeit, besser sind frische Kräuter. Für Menschen, die unter Erkrankungen leiden oder ihr Gewicht reduzieren möchten, werden jedoch zweckmäßigerweise individuelle, von ausgebildeten Ernährungsberatern auf die Beschwerden zugeschnittene Ernährungspläne erstellt.

Haben Sie Lust bekommen, für Ihren Genuss und Ihre Gesundheit neue alternative Wege zu beschreiten?

Vielleicht ein Stück weit gemeinsam mit der TCM-Ernährungsberaterin Doris Hengesbach aus Hilden? Mit »BERGISCH bewusst« hat die BERGISCHE ein Leistungspaket »im Einklang mit der Natur« geschnürt, das Sie interessieren wird. Angebote zur Ernährung nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sind nur ein kleiner Teil des Gesamtpakets, mit dem die BERGISCHE die Entscheidung, Ihrem Körper mit Naturheilverfahren etwas Gutes zu tun, unterstützt und finanziell bezuschusst. Profitieren Sie darüber hinaus von einer Vielzahl exklusiver Leistungen und schauen Sie im Internet auf www.bergisch-bewusst.de vorbei. Informationen zu »BERGISCH bewusst« – und natürlich auch zu den anderen beiden neuen Leistungspaketen »BERGISCH family« und »BERGISCH balance« – erhalten Sie mit dem Servicecoupon auf der Rückseite des Magazins.



Ist Ihr Feuerelement im Gleichgewicht?



- Mein Gedächtnis lässt zu wünschen übrig
- Oft werde ich nachts mit Herzklopfen, Unruhe und Schweißausbrüchen wach
- Wenn ich aufgeregt bin, dann überschlagen sich meine Worte
- Andere finden mich überdreht und aufgekratzt
- Wenn ich aufgeregt bin, »schwebe« ich rasch einen Meter über dem Boden und verliere meine Mitte
- Ich leide oft unter Alpträumen
- Ich liebe Speisen und Getränke mit bitterem Geschmack – oder aber Speisen und Getränke mit bitterem Geschmack sind mir unangenehm
- Oft bin ich erschöpft und gleichzeitig nervös
- Heitere Gelassenheit erlebe ich selten
- Ich habe oft ein gerötetes Gesicht oder rote Wangen

Dem Frühlingsherbst wird in der Fünf-Elemente-Lehre das Feuerelement zugeordnet. Es steht unter anderem für Hitze, Freude, Bewegung, das Herz und die Lebenslust. Prüfen Sie selbst: Ist Ihr Feuerelement im Gleichgewicht? Zählen Sie bitte, wie viele der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Für jedes Ja gibt es einen Punkt.

1 – 6 Punkte: Ihr Feuerelement ist phasenweise im Ungleichgewicht. Bitte wählen Sie mindestens einmal täglich kühlende Lebensmittel aus dem Feuerelement, zusätzlich zu den Lebensmitteln der übrigen Kategorien.

7 – 12 Punkte: Ihr Feuerelement benötigt Unterstützung. Bevorzugen Sie neutrale und kühlende Lebensmittel aus dem Feuerelement, z. B. Radicchio, Rucola, Chicoree, Oliven, Getreidekaffee, Pampelmusen oder Feldsalat. Reduzieren oder verzichten Sie auf Kaffee, schwarzen Tee, Tabak, Alkohol (vor allem Rotwein) und anregende Limonaden. Achten Sie auf genügend Wasserzufuhr! Um das Feuerelement in Balance zu bringen, können Sie auch Tai Chi, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemtherapie oder Meditation betreiben.



REZEPT

WILDKRÄUTERSALAT MIT KÜRBISKERNEN

Zutaten für 4 Personen:

Holz/Feuer Wildkräuter-Saladmischung oder Radicchiosalat (Wildkräuter sind in den Sommermonaten u. a. auf gut sortierten Wochenmärkten erhältlich)

Für das Dressing:

Holz/Feuer 2 EL Balsamico-Essig

Feuer Rosenpaprika

Erde 1 EL Olivenöl, etwas Honig

Metall Pfeffer, 1 TL Senf

Wasser Meersalz, etwas Wasser

Erde Grob gehackte Kürbiskerne

Wasser Sojasoße

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und klein schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße rühren. Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten und sofort mit Sojasoße beträufeln. Das Dressing mit dem Salat vermischen und mit den Kernen bestreuen.

Tipp: Die Salatsoße wird besonders cremig, wenn man einen Milchschaumer verwendet.

Wildkräuter immer mit anderen Salatsorten wie Rucola oder Chicoree vermischen oder als Wildkräutermischung schon fertig kaufen, da sie sonst eine zu starke Wirkung auf den Körper haben könnten.

Wir danken Doris Hengesbach, Kooperationspartnerin der BERGISCHEN, für die freundliche Unterstützung beim Selbsttest und der Auswahl des Rezepts. Weitere Rezepte finden Sie in »Die Fünf-Elemente-Küche – praktische Anleitung zur typgerechten Ernährung«, Band 2, erhältlich über info@gesundheitspraxis-hilden.de.

Eine ausführliche Liste mit Lebensmitteln aus dem Feuer-Element, sortiert nach deren unterschiedlichen thermischen Wirkungen, finden Sie im Internet:

www.die-bergische-kk.de/feuerelement 



Für einen Wildkräutersalat eignen sich z. B. Taubnesselblätter, Brennnesselblätter (obere Spitzen, 2 Std. wässern), junge Himbeerblätter, Sauerampfer, Bärlauch, Löwenzahnblätter, Gänseblümchenblätter und -blüten, Brunnenkresse, Gundermann, Schafgarbe (in Maßen), Scharbockskrautblüten und -blätter, Giersch, Wiesen- und Klett-Labkraut, Wiesenschaumkraut, Vogelmiere, Knoblauchrauke.

Das Wellnesshotel

in Bernkastel-Kues an der Mosel



Vital- & Wellnesshotel  ****
ZUM KURFÜRSTEN
MaXX TCM-Energy

*Wir lieben Wellness und die
Traditionelle Chinesische Medizin
und es gibt nur eine Möglichkeit
herauszufinden warum...*



DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Fit- & Aktiv

Präventionswoche

Anreise Sonntag

5 x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet
5 x 3-Gang-Halbpension mit 4 Menüs zur Auswahl
7 x Qi-Gong à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause (Pflicht)
7 x Aqua-Fitness à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause
oder 7 x Pilates à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause
oder 7 x Nordic-Walking à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause
1x chinesische Teilkörpermassage
freie Nutzung des Wellness- & Fitnessbereiches inkl. Schwimmbad
und Bademantel auf dem Zimmer

pro Person und Aufenthalt: ab € 444,-

€ 150 Zuschuss der BERGISCHEN ab € 294,-

Die BERGISCHE bezuschusst dieses Programm mit € 150,-



BUCHUNGSHOTLINE: 06531-9677-0

INTERNET: www.zum-kurfuersten.de

RESERVIERUNGEN: reservierung@zum-kurfuersten.de



*Bis bald, wir freuen uns auf Sie
Heiner Buckermann, Carina Laux
und unser liebes Team*

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Sandra Evertz (se), Frauke Kleist (fk),
Tanja Bourscheidt (Kinderredaktion),
Joachim Wichelhaus

Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen
Tel. 02175 8958877

Satz, Druckvorstufe:

Meike Range, Hamburg
Tel. 040 63941649

Fotonachweis:

www.fotolia.de / www.istockphoto.com
Illustration Kinderseite: Mareikje
Kersting / Fotos Jakobsweg: Land-
schaftsverband Rheinland, Köln

Druck und Vertrieb:

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

Erscheinungsweise:

viermal jährlich
Redaktionsschluss: 16.06.2009
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

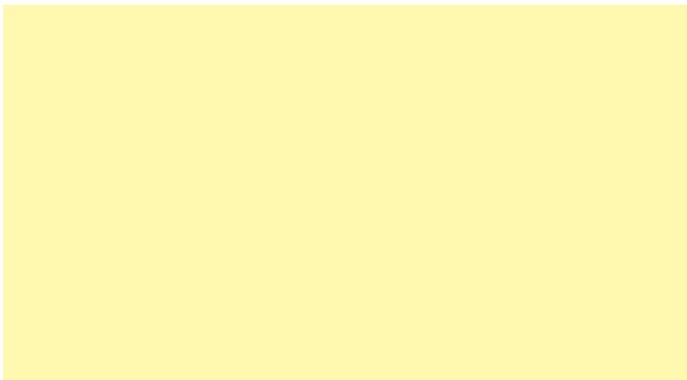
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

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

Servicecoupon

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