

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**



Entwicklungen in der Krankenversicherung Interview

Mit inneren Werten Nüsse

Aller Wissenschaft zum Trotz Aberglaube heute

Blauer Dunst adé Wir helfen

4. Quartal 2007 / Ausgabe 31

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

informiert!

Intern

Interview –
 Entwicklungen im Krankenkassenbereich 4
Unsere Zusatzleistungen –
 Profitieren Sie von unseren Angeboten 5
www.die-bergische-kk.de –
 Unsere Online-Angebote 10
Kundenbefragung –
 Was halten Sie von Wahlтарifen? 11
Tönissteiner Medienpreis –
 informiert! Artikel ausgezeichnet 11
Impressum 23
Servicecoupon – Bestellen Sie einfach
 und kostenlos unsere Broschüren 23–24

Aktion

Mitglieder werben Mitglieder –
 Jetzt Dankeschön-Prämie sichern 23–24

Notizen

Kurzmeldungen, Links und Büchertipps 8–9

Gesellschaft

Aller Wissenschaft zum Trotz –
 Aberglaube heute 12–13

Gesundheit

Blauer Dunst adé –
 Nichtraucher in fünf Stunden 14
Auf den Zahn gefühlt 15
Knackiger GeNuss –
 Gesundes Kraftpaket im Imagewandel 20–22

Regional

Tipp im Bergischen –
 Haus Nussgarten 6–7

Kinder

Spiel und Spaß für die Kleinen –
 Buch- und Basteltipps 16–18

Legende



eXtra Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.



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



Fragen? Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.



Links Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.



Artikel »Burnout« –
 Ausgezeichnet mit dem
 Medienpreis



Mit Geburtstagskalender
 zum Ausschneiden



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Anfang dieses Jahres hatten wir den allgemeinen Beitragssatz von 12,5 % auf 12,9 % angehoben. Damit blieben wir um die Hälfte unter den vorausgeschätzten durchschnittlichen Anhebungssätzen in Deutschland von rund 0,8 %. Die komplizierte Systematik der Strukturausgleiche unter den Krankenkassen belastet unseren eigenen Haushalt aber exakt um die(se) durchschnittlichen Veränderungs-raten der Krankenkassen. Auch im kommenden Jahr werden wir um weitere knapp 0,3 Beitragssatzpunkte belastet, weil eine Anhebung der Beitragssätze der Krankenkassen um diesen Wert vom sogenannten »Schätzerkreis« erneut erwartet wird. Hinzu kommen hohe Ausgabensteigerungen bei der BERGISCHEN in den Bereichen Krankengeld und Arzneimittel sowie weitere Unterstützungszahlungen an neu hinzugekommene verschuldete BKK im Jahr 2007 von mindestens weiteren 1,1 Millionen Euro. Eine deutliche Anhebung der Beitragssätze zum 01. Dezember 2007 war bei diesem nicht gerade schmackhaften »Cocktail« daher nicht mehr zu umgehen. Uns schmeckt das auch nicht, kann ich Ihnen versichern.

Sie sehen an dieser Komplexität, dass der überwiegende Teil der Ausgaben der BERGISCHEN Krankenkasse fremdgesteuert und nicht beeinflussbar ist.

Etliche Krankenkassen werden uns leider folgen müssen und ihre Beitragssätze zum Jahreswechsel auch anheben.

Weiterhin sind wir, wie in den Jahren zuvor, schuldenfrei und stehen auch künftig für eine konservative und seriöse Finanzplanung mit einem soliden Finanzpolster.

Unser Tipp im Bergischen führt Sie dieses Mal in einen alten bergischen Nussgarten. Unsere Redaktion hat Ihnen von dort zahlreiche gesunde Tipps rund um die Nuss mitgebracht.

Haben Sie schon gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Unser Marathonläufer und Radio RSG-Reporter Michael Neubert hatte sich vorgenommen, beim Röntgenlauf teilzunehmen. Wir haben ihn während dieser Zeit begleitet und unterstützt. Mit uns spricht er über seine Erfahrungen, über Zielsetzungen und ihre Verwirklichung.

Sollte es Ihr Vorsatz sein, im nächsten Jahr nicht mehr zu rauchen, so lesen Sie auf Seite 14, wie die BERGISCHE Sie hierbei unterstützt.

Auch wir planen bereits für das nächste Jahr. Sie können eine Reihe von neuen exklusiven und attraktiven Angeboten erwarten. Lassen Sie sich überraschen.

Wenn Sie zu Silvester die Gläser klirren und Raketen in die Luft steigen lassen, dann lesen Sie zuvor die interessanten Betrachtungen unserer Autorin und Fachjournalistin Frauke Kleist, die diese und andere Rituale einmal genau unter die Lupe genommen hat.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen von Herzen frohe Festtage.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Informiert! spricht mit Joachim Wichelhaus über die Entwicklungen im Krankenkassenbereich und den zu erwartenden Gesundheitsfonds 2009.

(pk) Die Gesundheitsreform ist beschlossen. Die damit verbundenen Änderungen machen sich in der gesamten Krankenkassenlandschaft bemerkbar – auch bei der BERGISCHEN Krankenkasse. In einem Gespräch mit der Redaktion von der **informiert!** gibt Joachim Wichelhaus, Vorstand der BERGISCHEN Krankenkasse, einige Ein- und Ausblicke auf die zu erwartenden Reformen und die Planungen der BERGISCHEN:

Redaktion informiert! (ri): Die nächste Gesundheitsreform steht schon wieder ins Haus. Wozu brauchen wir schon wieder eine Reform?

Joachim Wichelhaus (jw): Im April dieses Jahres starteten bereits die ersten Reformen, darunter die Versicherungspflicht für alle, neue und veränderte Leistungen sowie die Möglichkeit von Wahltarifen. Das Kernstück der Reform soll am 1. Januar 2009 beginnen. Ziel ist der zwingende Abbau der Schulden bei den gesetzlichen Krankenkassen. Hierzu wird ein Gesundheitsfonds eingerichtet als Sammelstelle für alle gesetzlichen Krankenversicherungsbeiträge. Aus diesem Fonds erhalten die Krankenkassen einen Pauschalbetrag für jeden Versicherten. Die individuellen Beitragssätze der Krankenkassen werden dann durch einen einheitlichen Beitragssatz ersetzt.

ri: Verhindert ein Einheitsbeitragssatz nicht den Wettbewerb unter den Krankenkassen?

jw: Kassen können sich dann nur noch über Ihre Leistungen und ihren Service profilieren. Hinzu kommt noch, dass Kassen, die mit dem aus dem Gesundheitsfonds zugeteilten Betrag nicht auskommen, eine Zusatzprämie in Höhe von bis zu einem Prozent des Bruttolohns von ihren Mitgliedern erheben können. Auch Erstattungen sind möglich. Als traditionell günstige und vorausschauend planende Krankenkasse, die bereits seit 135 Jahren besteht, möchten wir 2009 wirtschaftlich so gut aufgestellt sein, dass wir auch bei weiterhin großem Leistungsangebot keinen Zusatzbeitrag erheben müssen. Ich bin derzeit zuversichtlich, dass wir dies auch zum Vorteil unserer Kunden erreichen.

ri: Die BERGISCHE Krankenkasse hat ihren Beitrag im Dezember angepasst. Welchen Hintergrund hat dies?

jw: Zu Beginn des Jahres haben wir unseren Beitragssatz um 0,4 Prozent erhöht. Der Schätzerkreis der Krankenkassen hat eine durchschnittliche Erhöhung um 0,8 Prozent vorausgesagt. Im Interesse unserer Kunden sind wir dem nicht gefolgt, sondern haben kalkuliert unser Vermögen abgebaut. Nach wie vor gibt es Krankenkassen, die durch »Kampfbeitragssätze« ihren Beitragssatz künstlich niedrig halten. Das führt dazu, dass in diesem Jahr weitere Betriebskrankenkassen noch zusätzlich mit mindestens 1,1 Millionen Euro so verschuldet sind, dass wir als solide wirtschaftende Kasse diese mit entschulden müssen. Die BKK für Heilberufe hat vor Jahren den Anfang gemacht. Es besteht immer noch ein Klageverfahren gegen die von uns zu leistende Ausgleichszahlung. Für uns ist dies völlig unverständlich. Diese Art der Ausgleichszahlung führte bereits in der Vergangenheit dazu, dass wir nach siebenjährigem stabilen Beitragssatz erstmalig wieder den Beitrag erhöhen mussten.

ri: Ist die Beitragserhöhung auch im Hinblick auf den Gesundheitsfonds erfolgt?

jw: Selbstverständlich planen wir langfristig – auch im Hinblick auf das Jahr 2009. Uns ist es wichtig, mit einem soliden Kapitalstock in den Fonds zu gehen. In erster Linie notwendig wurde die Beitragssatzanpassung jedoch durch gestiegene Leistungsausgaben, die Ausgleichszahlungen für verschuldete Kassen und die hohen Zahlungen in den Risikostrukturausgleich. Hierüber haben wir alle Versicherten in einem ausführlichen Schreiben benachrichtigt. Der Schätzerkreis, in dem auch das Bundesministerium für Gesundheit vertreten ist, sagt eine flächendeckende Beitragssatzveränderung von mindestens 0,25 Prozent für das Jahr 2009 voraus. Viele Kassen werden erhöhen müssen. Das Beitragssatzkarussell wird sich im nächsten Jahr leider erneut kräftig drehen. Wir sind mit der Beitragsanpassung anderen nur einen Monat voraus.

ri: Zum Jahreswechsel wagt man gerne mal einen Blick in die Zukunft. Was können Sie uns für die BERGISCHE voraussagen?

jw: Wir sind dabei, ein attraktives Paket von Zusatzleistungen und Mehrwerten zu schnüren, die es exklusiv für Versicherte der BERGISCHEN geben wird. Unser Service scheint auch hochwertig zu sein, denn nach einer bundesweiten Erhebung gehören wir unter den 100 größten Krankenkassen zu den TOP 10. Ich freue mich auf die Zukunft und die neuen Herausforderungen.

ri: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Unsere Leistungen – das Beste im Überblick

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

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

Alternative Behandlung

- › Homöopathische Leistungen

Unsere qualifizierten Gesundheitsprogramme mit Wellnesscharakter

- › Attraktive Wochen- und Wochenendangebote
- › Europakuren mit präventivem Charakter in Italien, Polen, Tschechien und Ungarn

Gesundheit & Fitness

- › Ausgewählte **Gesundheitskurse** ohne Eigenbeteiligung mit bis zu 150 Euro jährl. Erstattung

› Akupunktur

- NEU!** › **Hautkrebsvorsorge** – jetzt mit Versichertenkarte

› Sonderkonditionen bei Fitnessanbietern

- NEU!** › Kooperation mit der **Eissporthalle Solingen**

Spezial-Programme

- › Bessere Betreuung und verkürzte Wartezeiten bei unseren Programmen
Hallo Baby,
ViTep (Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen),
CorBene (bei Herzinsuffizienz), siehe auch Artikel S. 21,
Herz+ – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren, siehe auch Artikel S. 21

- NEU!** › Neuer Vertrag mit der PAN Klinik in Köln: Ambulante sowie kurzzeitstationäre **Operationen**

Hilfe in vielen Lebenslagen

- › **Quitline** – Kostenloser Beratungsservice rund um das Thema »Rauchen« unter der Rufnummer: 01801 40554101410

› Beratung zur Künstlersozialkasse

- › **Sozialer Dienst** – Beratung, Betreuung und Hilfe bei besonders schwerwiegenden Erkrankungen

- › **Lebenshilfe online** – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat

Rund um Ihre Versicherung

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

Leistungserweiterungen

- › Erweiterte Leistungen bei **Haushaltshilfe** – bis zu 26 Wochen möglich

- › **Zuschuss zu den Kosten eines Hospizaufenthaltes** (kalendertäglich 245 Euro statt der gesetzlich vorgeschriebenen 147 Euro)

Prämien und Rabatte

- › Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie

- › **Sanicare** – Sparen Sie Ihre gesetzliche Zuzahlung bei Arzneimitteln

- › **Onlinesuche** für zuzahlungsbefreite Medikamente unter www.die-bergische-kk.de/medizin



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

redaktion@ die-bergische-kk.de
oder **0212 2262-0**



Tipps im Bergischen

HAUS NUSSGARTEN HINTER DIESEM ROMANTISCHEN NAMEN VERBIRGT SICH EINE BESONDERHEIT IM BERGISCHEN LAND. SEIT ÜBER 40 JAHREN WERDEN AM RANDE DES KLEINEN DORFES ENGSTENBERG SELTENE SORTEN VON NUSSBÄUMEN ANGEBAUT. WIR HABEN DIE FACHKUNDIGE BESITZERIN JOHANNA PARTZ BESUCHT.

(pk) Nur 20 Kilometer von Köln entfernt befindet sich die alte Walnussanlage mit Sorten aus Österreich, Frankreich, Ungarn und Deutschland. Johanna Partz bezeichnet den Betrieb als kleines Familienunternehmen. Übernommen hat sie die Walnussanlage von ihrem Vater Hans Behr-Heyder, der sich über 30 Jahre mit der Walnuss beschäftigt und europaweite Sorten ins Bergische gebracht hat. Johanna Partz, die diese Leidenschaft für Nüsse von ihrem Vater geerbt hat, setzt sich mit viel Engagement für den Erhalt und die Wertschätzung der Walnussbäume ein. Darum freut es sie besonders, dass das Kuratorium »Baum des Jahres« (www.baum-des-jahres.de) den Walnussbaum zum Baum des Jahres 2008 bestimmt hat.

Der winterliche Walnusswald erinnert beim Rundgang ein wenig an den geheimen Garten in dem Kinderbuch von Frances H. Burnett. Eine Stille liegt über dem Wald. Die alten Bäume präsentieren sich ganz schmucklos ohne ihre Blätter. Die Echte Walnuss (*Juglans regia*, *juglans* = Jupiter-Nuss, *regia* = königlich) trägt in der Regel nur fünf Monate im Jahr Blätter. Die betriebsame Zeit findet im September statt, wenn die Nüsse reif sind und gesammelt werden. Für die Familie eine mühevoll Arbeit bei 250 Nussbäumen. Denn die Nüsse werden nicht gepflückt, sondern gesammelt, erklärt uns die Besitzerin. In dieser Zeit kommen viele Besucher in den Garten, um selbst Nüsse zu ernten. Familien und Freundeskreise nutzen die Zeit des »Offenen Nussgartens« gerne, um bei frischer Landluft ein Picknick abzuhalten oder einfach nur die Atmosphäre des alten Walnussgartens zu genießen. Interessierten Besuchern erklärt die Fachfrau dann Wissenswertes über die Walnuss. So zum Beispiel, dass viele Nusssorten nicht wie bei den Rosen durch klangvolle Namen bezeichnet werden, sondern durch Nummern. Wer vermutet schon, dass es sich bei Nummer

1247 um eine früh austreibende Sorte und bei T83 um eine ungarische Varietät handelt. Eine Besonderheit ist die rote Nuss von Ybbs, einer Stadt an der Donau. Sie hat eine leuchtend rote Haut, die den weißen inneren Kern umschließt.

GESCHÜTTELT UND KÜHL

Die Walnuss ist in den ersten beiden Wochen nach der Ernte eine empfindliche und pflegeintensive Frucht. Um die gefährliche Schimmelbildung zu vermeiden, muss sie in dünnen Lagen getrocknet und in den ersten 14 Tagen fast täglich bewegt werden. Eine kühle Lagerung sichert den natürlichen Geschmack und verhindert, dass die Nüsse ranzig schmecken. Nur so bewahrt sie ihre gesunden Inhaltsstoffe.

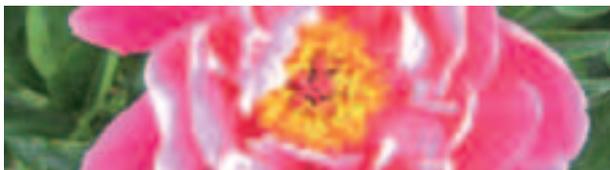
GESUNDER KERN

Walnüsse enthalten überdurchschnittlich viele gesunde Omega-3-Fettsäuren, 11–16% Eiweiß und 15–23% Kohlenhydrate. Mit Ausnahme der Paranuss haben sie einen höheren Energiegehalt als alle anderen Nüsse. Außerdem ist sie reich an den Spurenelementen Zink (für Haare und Leber) und Kalium (für den Herzmuskel). Zusätzlich machen die Vitamine A, B1, B2, C, E (es schützt die Zellen und wirkt zum Beispiel Alterserscheinungen der Haut entgegen) sowie Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen und Kalzium sie zu einem kleinen Powerpaket. Lesen Sie hierzu auch den Artikel auf Seite 20–22.

Wer Interesse hat, Haus Nussgarten zu besuchen, kann sich schon jetzt bei Frau Partz vormerken lassen. Sie erhalten dann rechtzeitig vor Beginn der nächsten Saison eine Benachrichtigung. Die ersten Aktionstage beginnen meist Ende Mai mit der Pfingstrosenzeit. Eine weitere Besonderheit von Haus Nussgarten ist nämlich die umfang-



reiche Sammlung mit 120 Sorten seltener Pfingstrosen, die sich die Besucher zu Sträußen zusammenstellen können.



Im Juni können grüne Nüsse gesammelt werden, um daraus zum Beispiel Walnusslikör herzustellen. Den krönenden Abschluss bildet dann die Nussernte ab September mit Attraktionen für Groß und Klein, darunter zum Beispiel Bastel- und Backaktionen oder eine Walnuss-Quiz-Rallye. Erlebnistage »Rund um die Nuss« können individuell abgesprochen werden.

Wir beenden den Rundgang durch den winterlichen Nussgarten und überlassen ihn wieder den Eichhörnchen, Mäusen und Krähen. Ein Abschied bis zum Frühjahr, wenn die Natur wieder ganz neu erwacht und zum Verweilen einlädt.

ANSPRECHPARTNERIN

Johanna Partz

Im Kirberg 27, 51377 Leverkusen-Engstenberg

Anmeldung bitte 3 Tage im Voraus.

Tel.: 0163 7390400, www.haus-nussgarten.de



BUCHTIPP

Das goldene Buch der Walnuss (Gebundene Ausgabe)
von Erica Bänziger, 19,90 Euro



HABEN SIE AUCH einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten?

Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie an BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE; Redaktion; Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder schicken Sie uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.

*Ein exklusives Rezept
vom Haus Nussgarten*

ENGSTENBERGER WALNUSSECKEN

Zutaten für den Boden:

200 g Mehl, 100 g Speise- oder Kartoffelstärke

150 g Butter, 130 g Zucker, 1 Pkt. Vanillezucker, 1 Eiweiß

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen und eine halbe Stunde kühl in Klarsichtfolie ruhen lassen.

Zutaten für den Belag:

150 g Butter, 240 g Zucker, 400 g grob gehackte Walnüsse,

100 g Sahne, 2 EL Wasser, 1 Pkt. Vanillezucker

Zum Bestreichen: 200 g Preiselbeeren

Zubereitung: Für den Belag Butter schmelzen, Zucker und Vanillezucker darin auflösen, Nüsse, Sahne und Wasser zugeben und bis zum Siedepunkt erhitzen.

Den Mürbeteig auf einem gefetteten Backblech mit Hilfe einer Klarsichtfolie dünn ausrollen. Den Teig dünn mit Preiselbeeren bestreichen und die abgekühlte Nussmasse auftragen. Bei 175–200 Grad 15–20 Minuten goldbraun backen. Eventuell nachtrocknen lassen.

In kleine Stücke schneiden und 100 g Schokoglasur streifenförmig darüber gießen.



informiert!

Notizen



Hyperaktiv durch Zusatzstoffe?

(fk) Laut einer Studie der Universität Southampton können künstliche Lebensmittelfarben und Konservierungsmittel bei Kindern hyperaktives Verhalten verstärken.

www.soton.ac.uk (englisch) ://



Sind musikalische Menschen bessere Zuhörer?

(fk) Musizieren und Musikhören verändert das Hörsystem. Das Gehör wird feiner. Beim Musizieren wächst die Fingerfertigkeit.

Jetzt haben Forscher herausgefunden, dass Menschen, die aufmerksam Musik hören, in der Lage sind, beim Zuhören auch viel eher die Stimmung ihres Gegenübers wahrzunehmen.

informiert!

Buchtipp

(fk) Was braucht Frau im Alltag? Worte, die den Rücken stärken. Gedanken, die inspirieren, über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen. Nahrung für Geist und Herz, die stabil und mutig macht für das, was der Alltag abverlangt. Das meint jedenfalls **Heidrun Kuhlmann** als Autorin des Buches »Seelenfutter«. Neben ihrem Beruf als Bauingenieurin hält sie Vorträge darüber, wie Frauen die Balance zwischen Nehmen und Geben, Muss und Muße gelingt. Nach dem Bestseller »Die Jahreszeiten im Leben einer Frau« ist »Seelenfutter« ihr zweites ebenfalls im **Verlag Johannis** erschienenes Buch. **Preis: 9,95 Euro**



(fk) **Nachwuchs macht sportlich aktive Menschen anscheinend träge.** Forscher der Universität Pittsburgh beobachteten 525 Sportler über einen Zeitraum von zwei Jahren. Während die Kinderlosen ihr wöchentliches Trainingspensum lediglich um eine halbe Stunde verringerten, reduzierten es Teilnehmer, die in diesem Zeitraum Eltern wurden, im Durchschnitt um 3,5 Stunden. Insbesondere die jungen Väter vernachlässigten ihre körperliche Fitness.



Schlappe Väter

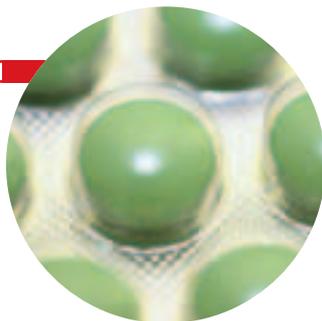
die **Marathonaktion**⁰⁷



Finale: Michael Neubert als wehmütiger Zuschauer

(fk) Mit »etwas Wehmut« beendete Radio RSG Reporter Michael Neubert sein Marathonvorhaben als Zuschauer beim Röntgenlauf in Remscheid am 24. Oktober. Dabei sollte es der Lauf seines Lebens werden. Unterstützt von Radio RSG und der BERGISCHEN war Neubert im Januar von Null auf 100 gestartet mit dem Ziel, als bis dato völlig unспортliche Couchpotato im Oktober seinen ersten Marathon zu laufen. Und was hatte er nicht alles auf sich genommen? Ernährungsumstellung, Lauftraining bei Wind und Wetter, abendliches Krafttraining. Doch dann im August zwei Stürze in kurzer Zeit. Trotz Bänderzerrung und Prellungen im rechten Knie hatte er gehofft, in Remscheid starten zu können. Daraus wurde leider nichts. Als Berichterstatter für Radio RSG und als Zuschauer war Neubert bei »seinem« Marathon dabei. »Die Stimmung und Begeisterung der Zuschauer zu erleben, hat schon etwas Wehmut in mir ausgelöst, aber in der Summe hat mir die gesamte Marathonaktion nur Positives gebracht«, resümiert er. »Ich habe viel über gesunde Ernährung und körperliche Fitness gelernt. Sowohl die Ernährungsumstellung als auch das Laufen werde ich beibehalten. Ich fühle mich mit mehr Bewegung einfach leistungsfähiger«. Nur das Ziel würde er nicht noch einmal so hoch setzen: »Ein Halbmarathon wäre realistischer gewesen«.

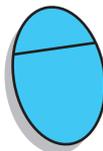
Tabletten **nicht** unverpackt lagern



(fk) Tabletten sollten immer in ihrer Verpackung aufbewahrt werden, da sie sonst aufquellen können. Die Originaldurchdrückpackung verhindert, dass Tabletten Feuchtigkeit aus der Umgebungsluft aufnehmen. Dieser Schutz fehlt, wenn sie im Voraus in einen Tablettendosierer oder ähnliches umgefüllt werden. Besser ist es, die entsprechende Stückzahl vom Blister abzuschneiden. Wegen der höheren Luftfeuchtigkeit sollten Arzneimittel grundsätzlich auch nicht in Bad oder Küche gelagert werden.

informiert!

Neues aus dem Internet ://



www.menshealth.de

Online-Diät

(fk) Die Zeitschrift Men's Health hat einen Online-Abnehm-Coach speziell für Männer konzipiert. Leckere Mahlzeiten und effektive Trainingspläne versprechen Schlankheit bei gleichzeitiger Steigerung der Leistungsfähigkeit ohne längeren Verzicht und sportliche Gewaltakte.

www.kindergesundheit-info.de

(pk) »Warum schreit mein Baby ständig?« oder »Entwickelt sich mein Kind richtig?« Diese und andere Fragen beantwortet das Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Eltern und Fachkräfte finden hier aktuelle und unabhängige Informationen zum Thema Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zu vielen Fragen und Problemen des Familien- und Erziehungsalltags erhalten Sie unter der Rubrik »Rat & Hilfe« praktische Tipps. Für Kinder und Jugendliche gibt es ein spezielles Angebot u. a. zu Themen wie Spiele, Freunde, Party und Sport.

www.die-bergische-kk.de

Lebenshilfe online



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

Überblick der Expertenchats

- › 29.01.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr
Diäten – halten Sie, was sie versprechen?
- › 26.02.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr
Stoffwechselerkrankungen – wie kann man sie behandeln?
- › 25.03.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr
Nahrungsmittel auf dem Prüfstand – kann Essen krank machen?



Unser Angebot



Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

- › **Übergewicht im Kindesalter** – Gesundheitsrisiken, Prävention und Therapiemöglichkeiten
- › **Medikamentenabhängigkeit** – die stille Sucht
- › **Krebs** – neue Wege im Kampf gegen die Volkskrankheit
- › **Alkohol** – der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht

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



www.die-bergische-kk.de/newsletter

E-MAIL-NEWSLETTER DER BERGISCHEN

Auf dem Prüfstand

(pk) Im Juli startete unsere Online-Redaktion eine große Umfrage zum E-Mail-Newsletter der BERGISCHEN. Über 12 Prozent der Leser haben sich aktiv an der Umfrage beteiligt – das war Spitze. In insgesamt 15 Kategorien konnten die Teilnehmer Schulnoten verteilen, etwa zu seiner Aufmachung, seinem Informationsgehalt, der Themenvielfalt oder der Textmenge. Ergänzend konnten die Leser ihre Lieblingsthemen auswählen und uns Wünsche, Anregungen und Kritik mit auf den Weg geben. Die generelle Zufriedenheit wurde durch unsere Leser mit einer Durchschnittsnote von 1,9 als »gut« bewertet.

Auf dem neusten Stand

Sie kennen unseren kostenlosen Newsletter noch nicht? Als Abonnent erhalten Sie immer die aktuellsten Tipps und Informationen aus den Bereichen Gesundheit und Fitness sowie besondere Angebote. Einfach anmelden.

1,9

Kundenbefragung: Was halten Sie von Wahltarifen?

(pk) Wie wichtig ist unseren Versicherten die Möglichkeit einen Wahltarif abzuschließen?

Wünschen sie sich dadurch eine bessere Versorgung oder mehr eine Beitragsersparnis?

Um Ihren Kundenwünschen entsprechen zu können, haben wir eine Umfrage unter allen Versicherten in der vorletzten Ausgabe des Kundenmagazins gestartet.

Aufgrund der hohen Resonanz können wir von einem repräsentativen Ergebnis ausgehen.

Die Auswertung der Fragebögen bietet einen interessanten Überblick über die Wünsche der Kunden der BERGISCHEN. Die Umfrage umfasste verschiedene Themenbereiche. Zum einen die Wahltarife, die ein erweitertes Leistungsspektrum bieten, und zum anderen solche, die eine mögliche Kostenersparnis beinhalten.



Für über 80 % unserer Kunden steht eine bessere Versorgung an erster Stelle ihrer Wünsche.

Tarife mit Selbstbeteiligung und Kostenerstattung stellen immer ein Risiko für den Versicherten dar, da Gesundheit nicht kalkulierbar ist.

Im Krankheitsfall kann es darum bei der Wahl eines solchen Tarifes teuer werden.

Aus diesem Grunde setzt die BERGISCHE Krankenkasse ganz auf den Ausbau von Zusatzleistungen, die eine effizientere Versorgung gewährleisten.

Die Umfrage bestätigt uns in dieser Haltung gegenüber den risikohaltigen Tarifen.

Keine Wahltarife gibt es in den Bereichen Selbstbeteiligung, Beitragsrückerstattung und Kostenerstattung. Doch aufgrund der hohen Nachfrage bietet die BERGISCHE auch im nächsten Jahr verstärkt Zusatzleistungen und Mehrwerte für die Versicherten an.

Wir danken allen Teilnehmern an der Aktion für ihr großes Interesse.



Aller Wissenschaft zum Trotz:

Eigentlich sind wir ja moderne, aufgeklärte Menschen. Wir befragen weder Orakel, noch fürchten wir uns, nach Mitternacht durch die Straßen zu gehen. Und dennoch ist Aberglaube im Alltag weiter verbreitet als gemeinhin vermutet. Erst zum Jahreswechsel haben wir wieder »Dämonen« in die Flucht vertrieben. Denn nichts anderes steht in seinem Ursprung hinter Feuerwerk und Gläserklirren als die Idee, mittels Krach böse Geister zu vertreiben.

(fk) Wo früher die christliche Kirche die Grenze zwischen Glaube und Aberglaube definierte, tut es heute die Wissenschaft. Was nicht belegbar ist, wird schnell als Humbug abgetan. Ganz gleich, ob man sich als abergläubisch bezeichnet oder nicht, viele ehemals magische Handlungen und Rituale wirken bis heute nach. Manche Menschen meiden

schwarze Katzen,
andere sitzen ungern in **Reihe 13,**
vierblättrige Kleeblätter

gelten gemeinhin als Glücksbringer, wir drücken uns die Daumen, wenn schwierige Situationen bevorstehen, Michael Schuhmacher trug ein

Glücksamulett

und über den Ex-US-Präsidenten Ronald Reagan wird berichtet, dass er den Termin für die Unterzeichnung des Mittelstrecken-Vertrages am 8. Dezember 1987 von einer

Astrologin

hat festlegen lassen. Reichlich Aberglaube in einer aufgeklärten Welt. Was aber ist Aberglaube eigentlich? Der Begriff tauchte erstmals im Mittelalter auf und bezeichnete mit seiner Vorsilbe »Aber« das Gegenteil, die Abkehr vom »Wahren«. Und das Wahre war zu der Zeit der christliche Glaube. Die christliche Kirche lehnte jegliche abergläubische Praktiken ab, da nur an Gott geglaubt werden sollte. Doch schon zu der Zeit war aus manchem Glauben Aberglaube entstanden. So wurden zum Beispiel bei Fronleichnamsprozessionen in der Wischaucher Sprachinsel (Bayern) grüne Kränze von den jungen Mädchen ge-

tragen. Nach der Prozession wurden diese Kränze auf dem Dachboden aufgehängt. Sie sollten vor

Blitzschlag schützen. Selbst das Kreuz als zentrales Symbol christlichen Glaubens wurde für abergläubische Handlungen genutzt, etwa indem es in Wein getaucht wurde als Heilmittel bei lebensbedrohlichem Fieber. Manche Forscher vermuten auch, dass die Form des Kreuzes einen Beitrag zum Aberglauben liefert. So gilt das vierblättrige Kleeblatt – bei dem die vier Blätter die Kreuzform bilden – bereits seit dem 15. Jahrhundert als Glücksbringer.

Solange die Kirche durch ihre christlichen Rituale wie Gebetskultur, Schriftlesung und Kreuzzeichen mächtig war, gab es wenig Raum für Aberglauben. Das änderte sich mit der Zeit der Aufklärung im 18. Jahrhundert. Die Kirche verlor an Macht und niemand musste mehr befürchten, als

Magier oder Zauberer

verfolgt zu werden. Der breiten Bevölkerung war es möglich, sich mit Magie zu beschäftigen, wobei die Magie zu dieser Zeit durch die moderne Naturwissenschaft abgelöst wurde. Magie galt für die Wissenschaftler als überholt und wurde als Aberglaube abgestempelt. Je weiter die Naturwissenschaft in die Geheimnisse des Lebens vordringt, desto weniger Raum sollte sein für abergläubische Handlungen, sollte man jedenfalls annehmen. Doch die Beschäftigung mit Magie aus jener Zeit wirkt bis heute fort.

Abergläubische Redensarten, die schon unsere Urgroß-

Aberglaube scheint zur Natur des Menschen zu gehören

eltern und deren Ururgroßeltern benutzt haben, sind alltäglicher Sprachgebrauch. Wir klopfen auf Holz und rufen
»toi, toi, toi«,

wenn alles gut gehen soll. In seinem Ursprung wurde durch dreimaliges Ausspucken Böses abgewehrt und Glück herbei gerufen. Weil Ausspucken in der zivilisierten Gesellschaft unappetitlich ist, behilft man sich mit der Nachahmung des Spucklautes »toi, toi, toi«. Auch das

»Daumendrücken«

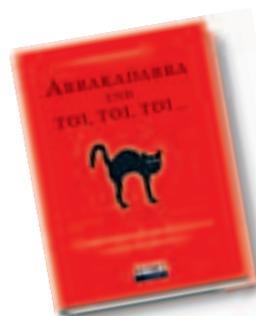
soll Glück bringen. Warum den Daumen und nicht einen anderen Finger drücken? Der Daumen gilt seit jeher als mit übernatürlichen Kräften ausgestattet, weil er der dickste Finger ist. Läuft etwas nicht in unserem Sinne, halten wir es für »Verflucht und zugenäht«, wobei das »Verflucht« eine Verstärkung des einfachen Ausrufs »Verflucht!« ist. »Verflucht« als Wort war jedoch verboten, da es böse Geister auf den Plan rufen könnte.

»Ach du grüne Neune!«,
»Wenn man vom Teufel spricht«,
»Hals- und Beinbruch«,

die Liste abergläubischer Alltagssprache ließe sich beliebig fortsetzen.

Nicht nur in unserer Sprache, auch in unseren Handlungen und Ritualen ist Aberglaube bis heute fester Bestandteil. Beim Polterabend vertreiben wir böse Geister durch kräftiges Hinwerfen von Geschirr, schließlich
bringen Scherben Glück.

Die Schuhe, die die Braut zur Trauung trägt, sollte sie mit gesparten Münzen bezahlen. Schafft sie dies, gilt es als Beweis ihrer Tugend zur Sparsamkeit. Schönes Wetter bei der Hochzeit verheißt eine heitere Ehe, trübes Wetter eine ebensolche Lebensgemeinschaft.



Buchtipps zum Thema

**Abrakadabra und toi, toi, toi –
Abergläubische Sprüche und Bräuche und was dahinter steckt.
Dorothea Steinbacher, Verlage Heyne
ISBN 978-3-453-12110-2, Preis: ca. 12 Euro**

Aber nicht nur zu besonderen Anlässen begleitet uns Magie und Aberglaube. Viele Hotels haben kein Zimmer mit der Nummer 13, Hochhäuser keinen 13. Stock, und Freitag, der 13. gilt als Unglückstag. Auch Zahlen haben magisches Potenzial. Das Schicksal der 13 gründet allein auf ihrer Stellung in der Zahlenreihe. Sie folgt auf die Glückszahl 12 und überschreitet somit deren harmonisches, geschlossenes System. »Jetzt schlägt' s 13«. Keine Uhr schlägt 13 Mal. Wenn es »13 schlägt« hat jemand ein Gebot überschritten, dann geht etwas nicht mit rechten Dingen zu. Im Gegensatz zur unharmonischen 13 steht die Drei für natürliche Ordnung. Alles hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Und »aller guten Dinge sind drei«. Die Besonderheit der 7 geht bis ins 9. Jahrhundert vor Christus zurück. Bereits im alten Babylon war sie eine heilige Zahl.

Schon Goethe schrieb, dass Aberglaube zur Natur des Menschen gehöre. Und wer's nicht glaubt, kann es ja mit dem Quantenphysiker Heisenberg halten. Über seinem Haus soll ein Hufeisen gehangen haben. Auf die Frage, ob er daran glaube, dass es Glück bringe, soll er geantwortet haben: »Natürlich nicht«. Aber er habe sich sagen lassen, es bringe auch Glück, wenn man nicht daran glaubt.

Blauer Dunst adé

Rauchen am Arbeitsplatz. Ein Thema, das in Unternehmen nicht selten zu Spannungen führt, wenn sich die Belegschaft in Raucher und Nichtraucher teilt.

(fk) Die Arbeitsstättenverordnung schützt Nichtraucher vor schädlichem Passivrauchen. Jeder Arbeitgeber hat die »erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind.« Diese Rauchfrei-Garantie der Arbeitsstättenverordnung zwingt Unternehmen letztlich zu Rauchverboten am Arbeitsplatz. In der Umsetzung sieht es in den meisten Betrieben so aus, dass rauchende Mitarbeiter für die Zigarette in einen Raucherraum oder an die frische Luft gehen müssen. Nicht rauchende Kollegen haben da häufig das Gefühl, dass ihre rauchenden Kollegen »mehr Pausen machten« und sie »deren Arbeit mitmachen müssten«. Wie dem auch sei. Tatsache ist: Rauchen schadet der Gesundheit und rein statistisch fehlen Raucher durchschnittlich fünf Tage länger pro Jahr als Nichtraucher. Zudem kann Rauchen die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz negativ beeinflussen, denn wenn der Nikotinspiegel sinkt, entsteht beim Raucher ein Leeregefühl und Nervosität. Laut Ergebnis einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg wollen rund 80 % aller Raucher eigentlich mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht wie. Unternehmen, die ihre Mitarbeiter bei dem Vorhaben begleiten wollen, sich endgültig vom Blauen Dunst zu verabschieden, erhalten ab sofort Unterstützung von der BERGISCHEN Krankenkasse. In Kooperation mit PigDog

Iris S.: *Jahrelang hat mein Arzt gesagt, mein Asthma bekommt er nie weg. Jetzt, sechs Wochen nach dem Seminar, sagt er mir, er könne nichts mehr für mich tun, ich sei wieder gesund! Es ist wundervoll. Und gegenüber meinen Kindern denke ich auch wieder mit nur einer Stimme.*

Herbert H.: *Ihr habt mich im Seminar vor zwei Jahren zum Nichtraucher gemacht. Ich habe vorher wirklich nicht geglaubt, dass das in fünf Stunden klappen soll. Aber es ist echt wahr: Bei mir war es nach drei Stunden soweit, und ich bin heute immer noch ganz locker Nichtraucher. Klasse! Ihr seid echt gut.*

Melanie D.: *Ich weiß auch nicht, wie das ging: Wir haben hinterher die Zigarettenschachteln weggeworfen, und ich hatte einfach keine Lust mehr zu rauchen ...*

bietet DIE BERGISCHE Unternehmen das Raucherentwöhnungsprogramm »Nichtraucher-in-fünf-Stunden«. Grundlage dieses Programms ist die Tatsache, dass Rauchen bei jedem Menschen an innere Überzeugungen geknüpft ist. Wer überzeugt ist, dass Rauchen Stress abbaut, wird in einer Stresssituation stets zur Zigarette greifen. Wer überzeugt ist, dass ein Kaffee nur in Kombination mit einer Zigarette richtig schmeckt, wird das Rauchen nicht aufgeben. Und wer überzeugt ist, ohne Zigarette fehlt ihm was, wird auf sie nicht verzichten. Das Seminar »Nichtraucher-in-fünf-Stunden« entzaubert die Illusion, dass ohne Zigarette etwas fehlt. In fünf Stunden wird den Teilnehmern vermittelt:

- › wie Nikotin funktioniert und welche Rolle die Psychologie dabei spielt
- › wie das Gefühl »Ich will rauchen« entsteht und wie es sich dauerhaft abstellen lässt
- › wie man sich ohne Verlustgefühl und ohne zuzunehmen vom Rauchen befreien kann
- › und wie man Nichtraucher bleibt.

Auch die Strategien der Tabakindustrie werden in dem Seminar offen gelegt. Was es wirklich bedeutet, Raucher zu sein und wie schwer beziehungsweise leicht es fallen kann, sich das Rauchen abzugewöhnen, ist allen »Nichtraucher-in-fünf-Stunden« Trainern aus persönlicher Erfahrung bekannt. Sie waren allesamt Raucher und sind heute zuverlässig rauchfrei. Sie haben verstanden, wie das Nikotin sie jahrelang gefangen halten konnte und warum

sie dachten, aufzuhören sei so schwer. Sie haben erfahren, wie es möglich ist, Nichtraucher zu werden, und geben diese Erfahrung weiter.

Sollten Sie Interesse an einem Raucherentwöhnungskurs haben, wenden Sie sich direkt an Christina Frädriech unter 0221 9543233 oder christina.fraedriech@pigdog.de

Weitere Informationen auch unter www.nichtraucher-in-fuenf-stunden.de

Bei diesem Raucherentwöhnungskurs unterstützt Sie die Bergische Krankenkasse mit bis zu 150 Euro im Kalenderjahr. Sprechen Sie uns an:

Team Prävention, Tel. 0212 2262-350



»Auf den Zahn gefühlt«

In aller Munde: Gesunde Zähne

Anlässlich des bundesweiten »Tages der Zahngesundheit« hat in diesem Jahr auch die BERGISCHE Krankenkasse ihr Beratungsangebot erweitert und für alle Kunden eine telefonische Hotline eingerichtet. Am 19. September 2007 beantwortete unser Team gemeinsam mit einem Zahnmediziner und dem Kooperationspartner Barmenia Versicherungen alle Fragen rund um gesunde Zähne und Zahn-Ergänzungsversicherungen. Die vielen eingehenden Anrufe ließen schnell erkennen, wie groß der Beratungsbedarf beispielsweise zu Themen wie »Kostenübernahme bei Zahnersatz« oder »Zahnersatz-Behandlungen im Ausland« ist und wie positiv die individuelle Hilfestellung und Unterstützung durch Experten angenommen wurde.

Im Schlaf – nächtliches Durchbeißen

Eine Vielzahl von Anrufen drehte sich an diesem Tag um das weit verbreitete Problem »Zähneknirschen« (Bruxismus), unter dem fast jeder dritte Deutsche leidet. Für Betroffene erlangen sprichwörtliches »Zähne zusammenzubeißen« oder »sich durchzubeißen« eine völlig neue Bedeutung. Hintergrund ist, dass sich alltägliche Sorgen, insbesondere nachts, in den Kiefer der Patienten verlagern und diesen rotieren lassen. Das geschieht meist völlig unbewusst und führt zu einer Überlastungsfunktion der Kaumuskulatur, übermäßiger Abreibung und in Extremfällen sogar zu einer Lockerung der Zähne. Darüber hinaus sind Verspannungen im Kopf-Hals-Bereich sowie Gesichts- und Kopfschmerzen möglich. Therapeutisch kann eine sogenannte »Knirscher-Schiene« oder »Aufbiss-Schiene« die Zähne schützen. Dabei fertigt der Zahnarzt aus dem Abdruck einer Zahnreihe eine individuelle Kunststoffschiene an. Sie wird überwiegend nachts auf die Zähne aufgebracht und kann das unkoordinierte aufeinander Reiben der Zähne verhindern. Die Kosten für die Schientherapie werden von der BERGISCHEN Krankenkasse in voller Höhe übernommen. Ansonsten denken Sie daran: Öfter mal die Zähne zeigen, als sie zusammenzubeißen.



Für Fragen stehen wir Ihnen gern
unter Tel.: 0212 2262-370 zur Verfügung.



Im Rahmen der Sonderhotline erreichten uns auch Fragen zu aktuellen Trendthemen wie dem »Zahnbleaching«. Weiße Zähne gelten heute als Schönheitsideal – ein strahlendes Lächeln steht für Attraktivität, Erfolg und Gesundheit. Ein Anreiz für viele Menschen, sich über ein »Bleaching« der Zähne zu informieren. Für das »Bleaching« stehen heute verschiedene Methoden zur Verfügung, die alle nach dem gleichen Prinzip verfahren: Durch Auftragen eines Bleichmittels mit einer bestimmten Wirkstoffkonzentration werden die Zähne aufgehellt. Wählen Sie zum »Bleaching« die professionelle Unterstützung durch den Zahnarzt, hat dieser zwei Möglichkeiten. Bei der teureren Variante trägt er ein hochkonzentriertes Aufhellungsmittel gezielt auf die Zahnoberflächen auf und entfernt es nach einer Einwirkzeit von ca. 15–30 Minuten. Die kostengünstigere Alternative ist hingegen etwas langwieriger. Hier nimmt der Zahnarzt einen Abdruck vom Gebiss und fertigt eine individuelle Kunststoffschiene an. Diese füllt der Patient selbstständig mit einem niedrig dosierten Bleichmittel. Tragezeit und Behandlungsdauer hängen dabei vom gewünschten Grad der Aufhellung ab. Völlig eigenständig führt der Kunde das »Bleaching« durch, wenn er auf freiverkäufliche Produkte aus Apotheke und Drogeriemarkt zurückgreift. Hier stehen ihm niedrig dosierte Produkte wie Klebestreifen, Lack oder Gel zur Verfügung. Die Entscheidung, welche Form des »Bleachings« bevorzugt wird, liegt natürlich bei jedem selbst. Generell gilt aber, dass die BERGISCHE Krankenkasse für keine der Alternativen die Kosten übernehmen darf, da es sich um eine rein kosmetische Behandlung ohne medizinische Indikation handelt. Dennoch ist die professionelle Durchführung durch Ihren Zahnarzt auf jeden Fall zu empfehlen. Hierbei handelt es sich zwar um die teuerste Methode, dafür ist aber das Risiko, Schäden an Zähnen oder am Zahnfleisch zu verursachen am geringsten. Bitte beachten Sie dies, sollten Sie sich für ein »Bleaching« entscheiden.

Buchtipp
Möni Quarch
Der goldene Panzer



Das Buch ist erhältlich im Atelier von Möni Quarch in den Güterhallen im Südpark Solingen, im Museumshop des Kunstmuseums Baden oder es kann unter www.gesichterkunst.de direkt online bestellt werden.

Wie kann ich »besonders« sein, wenn ich doch ganz und gar nicht perfekt bin? Die junge Riesenschildkröte Tört ist ohne schützenden Panzer auf die Welt gekommen und auf der Suche nach dem goldenen Panzer, einer Auszeichnung für besondere Schildkröten. Oft ist ein Ziel viel leichter zu erreichen als es scheint – nicht nur für Schildkröten!

Wir haben euch bereits Papiermuster zum Ausschneiden gemacht. Auf der Rückseite ist noch ein anderes Motiv >>>>

Basteltipp

Überraschkästchen aus Streichholzschachteln

1



Los geht's: Aus schönem Papier Rechtecke mit einer Größe von ca. 102 x 53 mm ausschneiden (messt lieber noch einmal eure Streichholzschachtel nach und beachtet, dass ihr den Streifen zum Kleben etwas länger lassen müsst, damit es nicht blitzt).

2



Dann das Papier rückseitig mit Klebstoff betreiben und einmal um die Schachtel kleben (so dass man die Reibflächen und den Aufdruck nicht mehr sieht – aufgehen muss sie noch).

3



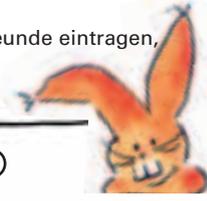
So geht's.

4



Jetzt braucht ihr nur noch eine kleine Überraschung (zum Beispiel Süßigkeiten) hineinzulegen, und das besonders schöne Geschenk ist fertig!

Hier kannst du die Geburtstage deiner Freunde eintragen,
damit du sie nicht vergisst!



GEBURTSTAGS- kalender



Januar

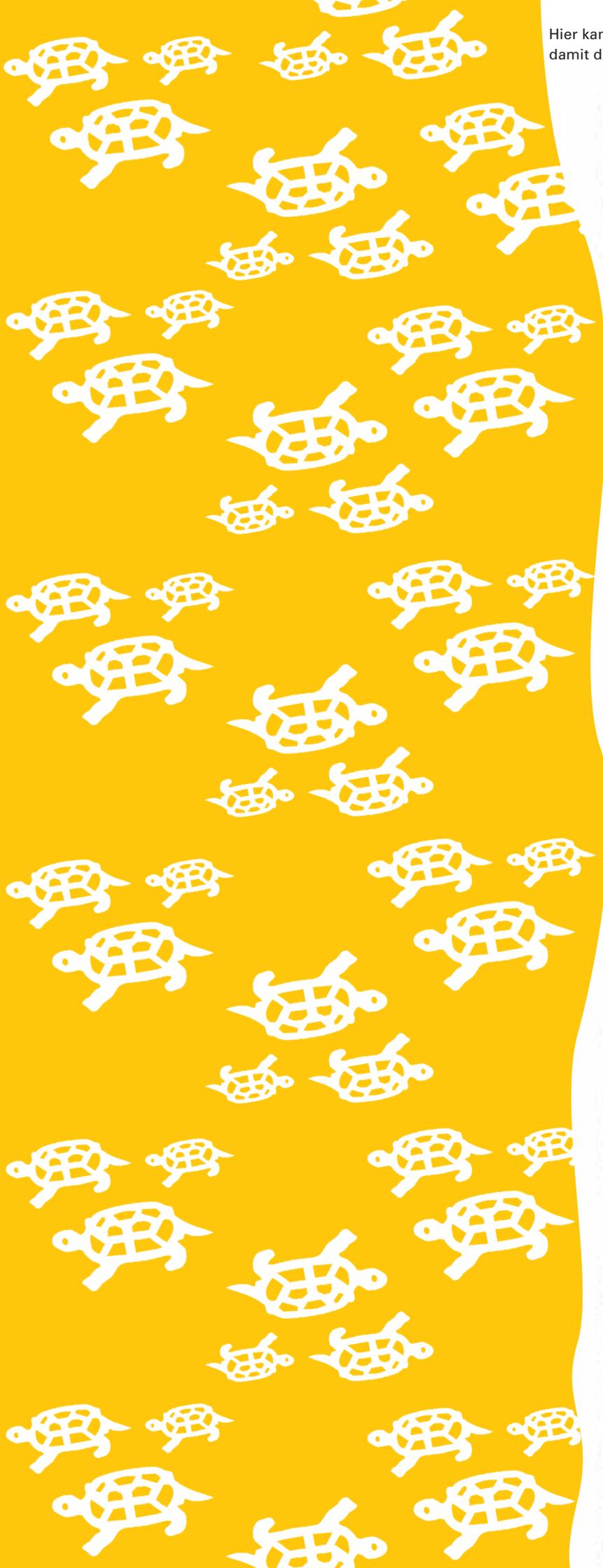
Februar

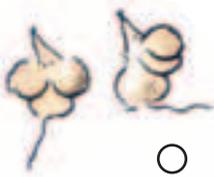
März

April

Mai

Juni





○
GEBURTSTAGS-
kalender

Juli

August

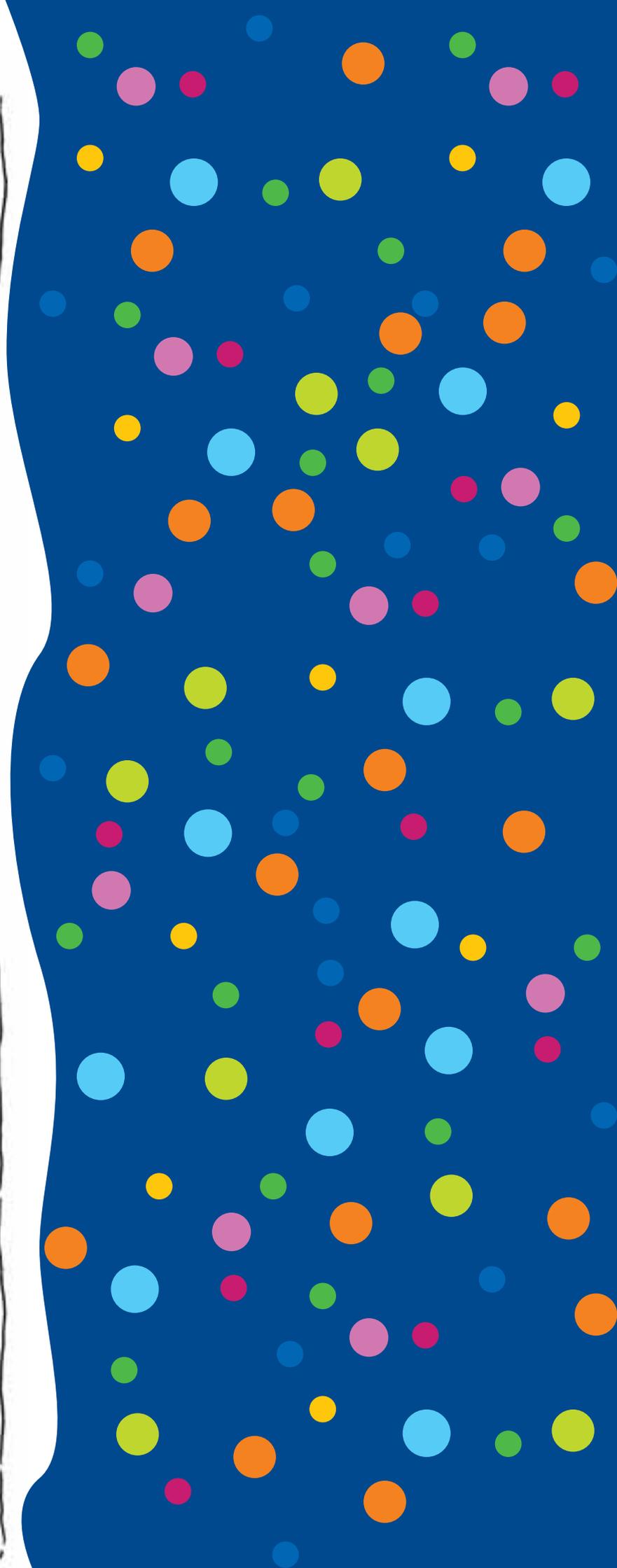


September

Oktober

November

Dezember



Tönissteiner Medienpreis *informiert! Artikel ausgezeichnet*

Die informiert! Autorin Frauke Kleist wird für ihren Bericht »Burnout – wenn Stress in völliger Erschöpfung endet« mit dem Tönissteiner Medienpreis Regional 2007 ausgezeichnet.



*Dritte von links:
Frauke Kleist bei der
Preisverleihung*

(pk) Seit fünf Jahren verleiht die Fachklinik Tönisstein, Bad-Neuenahr-Ahrweiler jährlich den mit 1.000,- Euro dotierten Tönissteiner Medienpreis in den Kategorien International und Regional. International werden Beiträge aus Funk, Fernsehen und Printmedien aus Deutschland und dem benachbarten Ausland prämiert, regional entsprechend Beiträge aus regionalen Medien. »Burnout« lautete das Thema der diesjährigen Ausschreibung. »Burnout – wenn Stress in völliger Erschöpfung endet« hatte die Autorin Frauke Kleist ihren Beitrag für die **informiert!** Ausgabe 1 und 2/2006 überschrieben. Die Jury der Fachklinik hatte sich unter anderem für den Beitrag von Frau Kleist entschieden, weil in ihrem Artikel

»Burnout« nicht auf eine reine Managerkrankheit reduziert, sondern die heute vielfältige und bereits bei Kindern auftretende Burnout-Problematik dargestellt wird. Joachim Westhoff, Chefredakteur vom Generalanzeiger Bonn, lobte in seiner Laudatio die »präzise kurze, aber dennoch umfassend informative Darstellung«. Zudem bescheinigte Westhoff der Autorin »eine heute nicht immer anzutreffende Standfestigkeit, nämlich keine Fremdwörter zu benutzen, sondern einfach verständlich zu schreiben.«

Die Redaktion der informiert! freut sich natürlich über diese Auszeichnung und gratuliert Frauke Kleist. Nachzulesen ist der Artikel unter www.die-bergische-kk.de, Kundenmagazin, Ausgabe 1 und 2/2006.



KNACKIGER GENUSS

MYSTISCHES SYMBOL, BROT DER ARMEN, KALORIENBOMBE – DIE NUSS HAT IM LAUFE DER ZEIT MEHRMALS EINEN IMAGEWANDEL ERFAHREN.

IN DEN LETZTEN JAHREN HAT DIE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT SIE WIEDERENTDECKT. UMFANGREICHE STUDIEN BELEGEN ES: DIE NUSS IST EIN KLEINES KRAFTPAKET UND DER IDEALE SNACK FÜR ZWISCHENDURCH.

(pk) Auch unsere Lebensmittel unterliegen der Mode. Das lässt sich am Beispiel von Rucola zeigen. Als einheimische Rauke schaffte sie es nicht in unsere Küchen. Erst mit mediterran klingendem Namen wurde das aromatische Kraut zum Trendsalat der 90er Jahre. Das Image der Lebensmittel spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Spitzengastronomie erdenkt immer neue Kreationen, die über Kochbücher, Kochsendungen oder Zeitschriften die Öffentlichkeit begeistern. Manchmal kann ein in Vergessenheit geratenes Lebensmittel zu neuem Ruhm gelangen. Manchmal passiert das durch eine veränderte Zubereitung, beispielsweise durch Garen im Wok oder durch eine Mischung länderspezifischer Einflüsse.

Nachdem in den USA großangelegte Studien durchgeführt wurden, die den außergewöhnlich hohen Gesundheitswert der Nuss aufzeigen, hätte die Nuss zum Trend werden können. Doch trotz steigendem Nusskonsum in Europa ist sie noch weit davon entfernt, ein Revival wie der Bärlauch oder der Kürbis zu erleben. Die botanisch gesehen nicht eindeutige Nussfamilie – hier handelt es sich genau betrachtet um Steinobst, Hülsenfrüchte und Samen – hat vielleicht deshalb nicht das Zeug zum Trendsetter, weil sie nie ganz »out« war. Denn spätestens zur Winter- und Weihnachtszeit wird wieder kräftig geknackt.

MYSTISCH UND GEHEIMNISVOLL

In der dunklen und besinnlichen Jahreszeit mit ihren Bräuchen und Ritualen findet man noch ein wenig von der ursprünglichen Symbolik der Nuss wieder. Seit Alters her ist sie ein Sinnbild für Verborgenes. In vielen Märchen, Sagen und Legenden steht sie für ein Behältnis geheimnisvoller Güter, da ihre harte Schale einen wertvollen Kern umschließt. Auch heute noch werden den Kindern am Nikolaustag Nüsse in die Stiefel gefüllt oder gold bemalte

Nüsse in den Baum gehängt. Der um 280 nach Christus geborene Nikolaus soll der Legende nach den Menschen im Winter Nüsse als Himmelsgabe für die Armen gebracht haben. Bei manchen Hochzeitsbräuchen werden Nüsse ins Feuer geworfen, um zu erfahren, ob eine Ehe glücklich wird. Treibt das Feuer die Nüsse auseinander, wird die Ehe turbulent. In einigen Ländern werden bei Hochzeiten oder Taufen fünf Mandeln an die Gäste verschenkt. Mandeln stehen als Symbol für das Leben, dass wie sie selbst bitter oder süß sein kann. Gesundheit, Wohlstand, Glück, Fruchtbarkeit und ein langes Leben sind die fünf Wünsche.

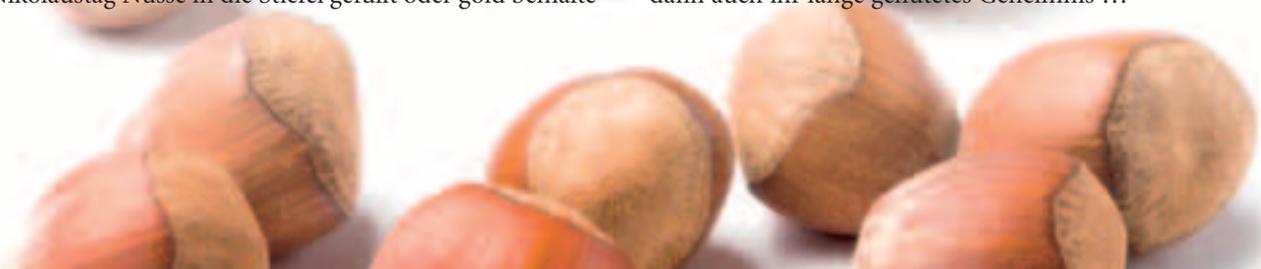
GESUND UND KNACKIG

Für Gesundheit und damit verbunden für ein langes Leben kann man sorgen, indem man regelmäßig und in Maßen Nüsse knabbert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich nicht mehr als 25 Gramm zu verzehren. Denn trotz ihrer ernährungsphysiologisch betrachteten guten Fettsäurezusammensetzung entsprechen 100 Gramm Nüsse dem Energiegehalt einer Hauptmahlzeit.

VORSICHT BEI ALLERGIEN

Nüsse haben ein hohes Allergiepotezial. Manche Menschen können schon bei kleinsten Bestandteilen von Nüssen in der Nahrung unter dramatischen Folgen wie Atemnot oder Kreislaufversagen reagieren. Leider werden die versteckten Allergene bei Lebensmitteln nur lückenhaft angegeben, sodass für den Verbraucher nicht zu erkennen ist, ob das Produkt allergene Bestandteile enthält.

Für alle anderen gilt: Bauen Sie die Nüsse regelmäßig in Ihren Speiseplan ein. Vielleicht erschließt sich Ihnen dann auch ihr lange gehütetes Geheimnis ...



NÜSSE UND IHRE INHALTSSTOFFE

CASHEWNUSS

Diese Nüsse enthalten mehr sättigende Kohlenhydrate als andere Sorten. Außerdem sind die B-Vitamine ideale Gehirn- und Nervennahrung. Phenolsäuren und Protease-Inhibitoren sollen der Krebsentstehung vorbeugen.

ERDNUSS

Linolsäure und zellschützendes Vitamin E schützen das Herz. Tryptophan fördert den erholsamen Schlaf. Phytosterine wirken blutfettsenkend und beschleunigen die Blutgerinnung. Vorsicht bei Gicht wegen des hohen Puringehaltes. Besser auf gesalzene Nüsse verzichten und Erdnüsse selbst rösten.

HASELNUSS

Sie enthalten besonders viele Ballaststoffe. Gerbstoffe regen die Haut- und Darmfunktion an, Lezithin fördert die Gehirnleistung. Haselnüsse sollen günstig auf die Blutbildung und das Immunsystem wirken. Ein Aufguss aus Haselnuss-Schalen wirkt harntreibend.



Rote Donaunuss

MACADAMIA

Sie enthalten das meiste Eiweiß unter den Nüssen und viele Herz und Gefäßschützende ungesättigte Fettsäuren. Die aus Australien stammende Nuss wird auch als »Königin der Nüsse« bezeichnet.

MANDEL

Eine Ernährung, die auch Mandeln enthält, senkt nach einer neuen Studie der Universität Toronto bei Menschen mit zu hohen Blutfettwerten bestimmte Entzündungszeichen des Herzens ebenso wie ein Medikament (Statin). Ihre Inhaltsstoffe sollen stärkend auf Schwangere und Stillende wirken. Tipp: Mandeln gründlich kauen.

PARANUSS

Das reichlich in Paranüssen vorkommende Vitamin B1 sorgt für ein starkes Nervenkostüm. Sie sind die beste pflanzliche Quelle für Selen (wichtig z. B. bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse).

PEKANNUSS

Durch die Inhaltsstoffe sind Pekannüsse der ideale Kraft- und Energiespender. Sie gehören zur Walnussfamilie, sind jedoch süßer und aromatischer.



PINIENKERNE

Sie enthalten von allen Nüssen am meisten Vitamin B1, außerdem noch Niacin, Vitamin B2, Vitamin A sowie die Mineralstoffe Phosphor, Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium und Mangan.

WALNUSS

Eine neue Studie der Universität von Texas in San Antonio belegt: Walnüsse gehören zu den besten natürlichen Quellen des »Schlafhormons« Melatonin, das wegen seiner antioxidativen Wirkungen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen kann. Herzgesund wirken auch die Omega-3-Fettsäuren. Das Verhältnis von mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu gesättigten Fettsäuren ist 7:1 – das ist eine der besten Relationen, die man in natürlich vorkommenden Lebensmitteln findet.

Durch seinen Zink-Anteil können Walnüsse zudem das Immunsystem stärken. Die bioaktiven Substanzen in der Walnuss sollen das Darmkrebsrisiko senken. Zu diesen Substanzen zählt z.B. das Phytosterin. Die in den Nüssen enthaltene Phenolsäure hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und schützt vor schädlichen Oxidationen und vor Herzinfarkt.



WIRKUNG

AUF DEN ORGANISMUS



GEHIRN UND NERVEN

Durch die Kombination aus B-Vitaminen, Lecithin, Cholin, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren kommt unser Gehirn auf Trab. Die B-Vitamine unterstützen die wichtigen Gehirnfunktionen und beugen Nervosität und Konzentrationsschwächen vor. Cholin und Lecithin bauen den Botenstoff Acetylcholin auf, der für die Signalübertragung zwischen Nervenzellen und Gehirn sorgt. Das Magnesium aus den Wallnusskernen unterstützt zusätzlich die Konzentration. Tipp: Studentenfutter. Die enthaltenen Rosinen sind außerdem gut für Zähne und Zahnfleisch. Denn sie enthalten natürliche Wirkstoffe, die Bakterien am Wachstum hindern und sie davon abhalten, sich auf Zähnen festzusetzen.

HAUT

Vitamin E sorgt für eine schöne Haut.

FETT- UND BINDEGEWEBE

Das Natrium sorgt für die Regulierung des Wasserhaushaltes.

BLUT UND ZELLEN

Das reichlich vorhandene Eisen hilft neue Zellen und Blutkörperchen zu bilden.

HERZ UND KREISLAUF

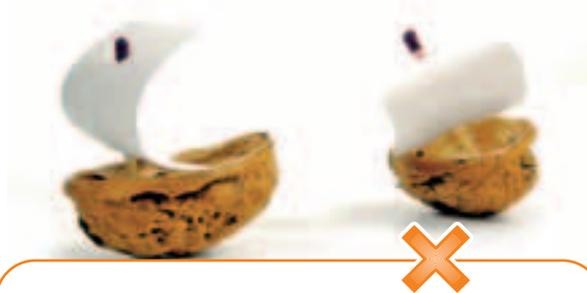
Die wichtigsten Mineralstoffe in der Nuss sind Kalium und Natrium. Kalium stärkt den Herzmuskel. Die ungesättigten Fettsäuren schützen ebenfalls wirksam vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall und senken den Cholesterinspiegel.

MUSKELN, KNOCHEN UND ZÄHNE

Magnesium schützt vor Muskelkrämpfen. Kalzium und Phosphor stärken die Knochen und Zähne und beugen z. B. Karies und Osteoporose (Knochenschwund) vor. Die Eiweiße machen die Muskeln leistungstark.

MAGEN UND DARM

Nüsse sind Satt- und Fitmacher. Der Grund: In ihnen stecken viele hochwertige Eiweiße und langkettige Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind vom Körper nur langsam zu verdauen und sorgen so für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Daher ist ein mäßiger Nuss-Genuss auch bei einer Diät empfehlenswert.



Unser Extra

Die Gesundheitspraxis Hilden hat für Sie eine Übersicht der Wirkungsweisen der Nüsse nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie interessante Rezepte mit Nüssen zusammengestellt. Unser Extra steht für Sie kostenlos zum Herunterladen im Internet bereit unter www.die-bergische-kk.de/nuss ://



Impressum

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

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

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

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Solingen
Tel. 0212 6500838

Fotonachweis:
www.fotolia.de, Johanna Partz,
BKK die BERGISCHE Krankenkasse
Illustrationen:
Möni Quarch, Marie Fenske
Buchcover:
die entsprechenden Verlage

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 20.11.2007
Auflage: 68.000

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

Meine Daten:

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

Name, Vorname

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.

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

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert freiwillig versichert



Unsere Präsente



NEU! Mitglieder werben Mitglieder

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

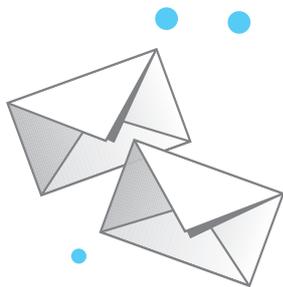
Dann teilen Sie uns einfach Ihre Empfehlung mit und senden Sie uns diesen Coupon ausgefüllt per Fax 0212 2262-407 oder per Post zurück. Informationen zu unserer Werbeaktion erhalten Sie auch im Internet unter www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

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

- 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**
- Zahlungsgutschein** Sanicare
- Informationen zu:
- CorBene Herz+
-