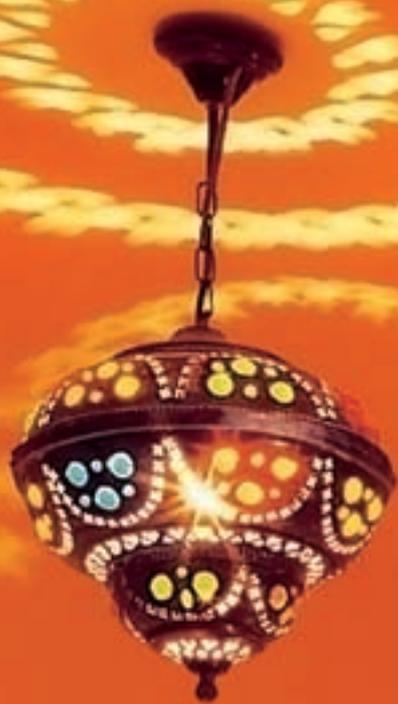


informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



Traumhaft entspannen – Ausflug in eine andere Welt

Trauer – Wie sie die Seele heilt

Leistungspaket BERGISCH family –

Viele Vorteile auf einen Blick

4. Quartal 2009 / Ausgabe 39

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 **Elektronische Gesundheitskarte**
Der Stand der Dinge

5 **Expertenchat**
Rund um die »Junge Familie«

17 **Service**
Ihre Vorteile bei unserem Leistungspaket
»BERGISCH family«

22 **Kooperationspartner**
Profitieren Sie von unseren Mehrwert-Angeboten



Tipp im Bergischen

Zauberhafte Wellnesswelten

*Mit Gewinnspielen
auf den Seiten 9 und 16.*



10 Psychologie
Trauer – heilender Schmerz

15 Gesundheit
Bedenkliche Inhaltsstoffe – Augen auf am Kosmetikregal

17 Für Kinder
Wir erforschen die Kontinente
Mit Verlosung



18 Gesundheit und Ernährung
TCM – Die innere Wärme anfachen
Rezepte – Probieren Sie Shrimpsuppe und Linsendal

21 Fitness
Joggen – Raus in die Kälte

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,

nach dem kürzlichen Regierungswechsel bleibt noch mindestens ein Jahr lang alles beim Alten – auch der Gesundheitsfonds nebst aufwendigem und intransparentem Ausgleichsverfahren unter den Krankenkassen. Eine durch den neuen Gesundheitsminister eingesetzte Kommission soll die Möglichkeiten für einen Umstieg in ein prämiendifinanziertes Gesundheitssystem prüfen, wahrscheinlich mit Blick auf die nächste Legislaturperiode. So wahrt die Kanzlerin ihr Gesicht – sie hatte den Gesundheitsfonds gemeinsam mit der abgewählten Gesundheitsministerin Ulla Schmidt entgegen massivem Widerstand eingeführt. Und die FDP bleibt glaubwürdig, indem sie die Einführung einer Gesundheitsprämie auf den Weg bringt. Fragt sich nur, wann sie in Kraft tritt. In den nächsten vier Jahren wird nach meiner Auffassung dann wieder altbewährt an Stellschrauben gedreht und versucht, das aktuelle System für die Bevölkerung einigermaßen erträglich finanzierbar zu halten. Mit all seinen Fehlanreizen.

Warum muss in Deutschland alles so kompliziert sein? Mutig wäre, den Finanzausgleich unter den gesetzlichen Krankenkassen auf eine einfache, nicht manipulationsanfällige Basis zu stellen. Zum Beispiel durch einen vollständigen Ausgleich der Finanzkraft (das sind beitragspflichtige Einnahmen wie Löhne und Gehälter). Die Ausgaben der Krankenkassen würden erst über einen Schwellenwert ausgeglichen, der normale Arzt- und Zahnarztbesuche sowie daraus entstehende Verordnungen umfasst – je nach Kostenhöhe prozentual abgestuft. Das würde bei den Kassen Anreize zur Wirtschaftlichkeit wahren. Der Schwellenwert könnte beispielsweise der heute praktizierten Grundpauschale entsprechen. Besonders

teure Leistungen wie Transplantationen, Bluterkonserven oder Dialyse würden in einem separat gebildeten Sonderkatalog untereinander in voller Höhe so ersetzt, dass die wirtschaftlichste Form vergütet wird. So wäre jede Kasse durchweg gehalten, die Versorgung möglichst effizient über eigene Verträge mit Leistungserbringern durchzuführen. Für die Versicherten bliebe das ohne qualitative Nachteile. Ein weiterer Vorteil wäre ein einfaches, transparentes Ausgleichssystem, das die Kassen wieder in die Lage versetzt, das Jahr prospektiv zu planen und Beiträge selbst einzuziehen. Bei diesem System wären Versicherte mit teuren oder seltenen Erkrankungen keine sogenannten schlechten Risiken mit Randgruppenstatus mehr, wie es derzeit leider der Fall ist. Bisher sind solche Versicherte gar nicht oder nur unzureichend im Ausgleich berücksichtigt. Immer wenn ich diese Wünsche äußere, geht es mir für eine kurze Phase gut.

Eine wirklich gute Nachricht habe ich allerdings jetzt für Sie: Die BERGISCHE erhebt bis in das Jahr 2011 hinein keine Zusatzbeiträge. Das kann ich Ihnen nach heutigem Kenntnisstand versichern. Konkrete Aussagen sind bei sämtlichen Kassen jedoch erst Anfang April 2010 möglich. Dann liegen die Eckdaten des Bundesversicherungsamtes für das Jahr 2009 vor, mit positiven wie negativen Überraschungen.

Garantiert positive Überraschungen halten wir für Sie in unserem aktuellen Kundenmagazin bereit. Passend zur Jahreszeit mit ihrem Schmuddelwetter haben wir einen informativen Themenmix für Sie zusammengestellt – wie immer mit Mehrwert. Schauen Sie doch einfach gleich mal rein!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre sowie eine frohe und besinnliche Zeit

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Gemeinsam gegen Korruption

Ihr neuer Ansprechpartner



(tos) Bestechung, Vorteilsgewährung, Missbrauch der eigenen Machtstellung, Käuflichkeit – Korruption hat viele Facetten. Sie alle haben jedoch eines gemeinsam: Sie gehen zu Lasten der Allgemeinheit.

Die BERGISCHE Krankenkasse distanziert sich von Fällen, wie sie im Gesundheitswesen leider immer wieder vorkommen, darunter Schwarzhandel mit Versichertenkarten und vorsätzliche Abrechnungsmanipulationen. »Wir möchten sowohl Verdachtsfälle schnellstens aufklären als auch möglichen künftigen Fällen vorbeugen«, sagt Thorsten Soest, neuer Ansprechpartner zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen.

Hinweise auf einen möglichen Fall nimmt er streng vertraulich entgegen. »Sie können sich namentlich oder anonym an mich wenden. Je konkreter Ihre Schilderung ist, desto rascher und umfassender können wir den Sachverhalt aufklären. Ich freue mich auf Ihre Unterstützung.«

Sie erreichen Thorsten Soest unter der Telefonnummer 0212 2262-119 oder per E-Mail unter thorsten.soest@die-bergische-kk.de. Die Faxnummer lautet 0212 2262-5119. Postanschrift: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Thorsten Soest, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen

Kurz notiert

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Mehr als 75 Prozent aller Versicherten haben bereits ihr persönliches Lichtbild für die eGK eingereicht. Benötigt wird ein Foto von allen Versicherten, die das 15. Lebensjahr vollendet haben.

Haben auch Sie schon Ihr Bild bei uns abgegeben? Falls nicht, nutzen Sie einfach den Lichtbildbogen aus unserer Zuschrift oder das Webcenter unter www.die-bergische-kk.de/webcenter.



Die Ausgabe der eGK erfolgt nach derzeitigem Stand im Laufe des 1. Quartals 2010. Bei Redaktionsschluss spricht sich auch die neue Bundesregierung dafür aus, behält sich aber eine Prüfung der technischen Strukturen vor.

www.einfach-teilhabe.de

Neues Portal für Menschen mit Behinderung

(fk) Barrierefreie Angebote sind wichtig für Menschen mit Behinderungen. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat ein neues Internet-Service-Portal installiert.

Unter www.einfach-teilhabe.de bündelt es Angebote und Informationen für Menschen mit Behinderungen und macht sie barrierefrei verfügbar. Ebenfalls installiert: ein sogenannter Gebärdensprach-Avatar. Das ist eine computeranimierte Figur, die geschriebene Texte in Gebärdensprache übersetzt. Das Portal richtet sich auch an Angehörige und Arbeitgeber, die sich über Heilmittel, Rechte und Pflichten informieren möchten.

Übrigens: Auch die Website der BERGISCHEN ist barrierefrei. Besuchen Sie uns jederzeit gerne unter www.die-bergische-kk.de.



www.die-bergische-kk.de/portal

(tos) Wenn eine Familie gegründet wird, entstehen viele neue Situationen. Und manchmal geschieht etwas Unerwartetes, das erst einmal verarbeitet werden muss. Deshalb lautet unser aktuelles Top-Thema im Internet: Junge Familie. Zu Ihren ganz persönlichen Fragen gibt Ihnen unser Experte Antworten und Ratschläge. Selbstverständlich ist der Expertenchat für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei.



Überblick der Expertenchats

12. Januar 2010 | 20.00 – 21.30 Uhr

Abschied am Beginn des Lebens –
Verarbeitung von Fehlgeburten

16. März 2010 | 20.00 – 21.30 Uhr

Vorsorgeuntersuchungen –
für eine gesunde Entwicklung Ihres
Kindes

13. April 2010 | 20.00 – 21.30 Uhr

Sicher groß werden –
wie Sie Ihr Kind vor möglichen
Gefahren schützen

Expertenchat verpasst?

Zu diesen Chats senden wir Ihnen
kostenlos die Ergebnisse zu:

Kampf gegen die Angst

Was hilft bei Phobien?

Wenn die Seele schlapp macht

Krisen als Chance

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



A woman in a white dress sits on a patterned cushion in the foreground, reading a book. In the background, two other people are lying on cushions, resting. The scene is set inside a large tent with a white fabric interior. A large, ornate, glowing lantern hangs from the ceiling. A palm tree is visible on the right side. The overall atmosphere is warm and relaxing.

Tipp im Bergischen

Zauber zweier Kontinente

*Lustwandeln in den Arkaden, schlendern durch den Wellness-Garten,
Lichtspiele in der Kerzensauna, Entspannung unter dem Baldachin,
Genuss in sprudelnden Vitalquellen, Klangkonzert im Meditationstempel:*

Hinter dem Eingangstor zum »Mediterrana« öffnet sich eine andere Welt. Mit viel Liebe zum Detail ist direkt am Bensberger See ein Areal entstanden, das alle Sinne anspricht.



Der dicke Teppich ist weich unter den nackten Fußsohlen, es duftet geheimnisvoll – einzelne Nuancen sind nur schwer zu definieren. Sobald der Besucher die Schwelle zur Maharaja (gesprochen: »Maharadscha«) Suite überschritten hat, ist er gebannt von der prunkvollen Anmutung. So haben also die einstigen Herrscher Indiens gelebt. Auf großzügigen, samtigen Kissen, mit erlesenen Stoffen überzogen, haben sie sich ausgeruht, die Bildergalerie an den Wänden betrachtet, sich am Kaminfeuer gewärmt. Vor dem mächtigen Ofen liegen alte Musikinstrumente, ihr Holz ist mit den Jahren nachgedunkelt. Fast meint man, den Klängen tatsächlich lauschen zu können. In diese Phantasie mischt sich unaufdringlich das sanfte Plätschern des Rosenbrunnens. Er liegt direkt unter der Balustrade der Maharaja Suite, ein fein ausgearbeitetes Holzgeländer schmiegt sich an glattes Tedelakt-Gemäuer. Einladend breitet sich der »indische Innenhof« darunter aus. Mosaik für Mosaik haben marokkanische Facharbeiter den Boden gestaltet, unzählige kleine Fliesen per Hand platziert. Ihre grüne Farbe geht harmonisch in das Blau des Wasserbeckens im Außenbereich über, eingerahmt von den hellen Säulen

und Torbögen der Arkaden. Den gleichmäßigen Rasen schmücken Olivenbäume mit knorrigem Stamm, saftig-grünen Blättern und kieselgroßen Früchten. Rund 200 Jahre sind sie alt. »Wir haben eine spezielle Bodenheizung installieren lassen, damit sie das Klima überleben«, sagt Karin Tornatzky, Mitarbeiterin des Mediterana. Jedes der rund eine Million Details in den Sauna-, Entspannungs- und Urlaubswelten lässt eine besondere Wertschätzung spüren.

Auf dem 18.000 Quadratmeter großen Terrain begegnen dem Besucher fast ausschließlich Originalstücke aus Indien, Marokko, Tunesien oder Südeuropa – je nachdem, ob er sich im spanisch-maurischen oder im orientalischen Teil des Mediterana befindet. Unter anderem gibt es 483 Messinglaternen, 60 riesige, originalbelassene Tore, teilweise aus Tempeln importiert, aufwendig geschnitzte, fein verzierte Möbelstücke, schwere Amphoren, 1000 Quadratmeter Teakfußboden, 116 Säulen, 600 Quadratmeter Wandmosaiken, 11.000 Meter Stuck. »Jedes Teil hat seinen ganz besonderen Platz«, sagt Tornatzky. Und fast jedes Accessoire habe der Geschäftsführer des Mediterana auf seinen zahlreichen Reisen entdeckt.

„Unser Körper ist die Harfe unserer Seele.“

*Khalil Gibran, amerikanischer Maler und Dichter
libanesischer Herkunft, 1883–1931*



Neben den liebevoll in Szene gesetzten Details, die im Gesamtbild zwei zauberhafte Welten schaffen, steht die gesunde, vollständige Entspannung des Besuchers im Vordergrund. 14 Bäderkreationen beispielsweise kann er besuchen, etwa das 75 Grad heiße »Bain Arabisances«: eine Lehmziegel-Sauna mit Eukalyptus-Aufguss und rund 40 Prozent Luftfeuchtigkeit. Über dem Maurischen Dampfbad funkelt ein üppiger Sternenhimmel, der Rosentempel umhüllt Körper und Geist mit angenehmem Duft. Überhaupt zeichnet sich jeder Themenraum durch seine eigene, natürliche Bukettkomposition aus. Der unterirdische Himalaya-Salzstollen ist großzügig mit den eigens für diesen Zweck geschlagenen Kristallen ausgestaltet. Luxuriös mutet die heilende Edelstein-Sauna mit echtem Amethyst an. Die verschiedenen Thermal- und Vitalquellen entspannen, entschlacken und pflegen die Haut.

Um alle Details kennen zu lernen und genießen zu können, braucht es einen ganzen Tag. Aber auch, wer für zwei oder vier Stunden seinen Alltag vergessen möchte, findet in der Wellness-Anlage zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist auf eine kleine Urlaubsreise zu schicken. Wollen Sie das Mediterana kennen lernen? Versuchen Sie Ihr Glück bei unserem Gewinnspiel auf der nächsten Seite.

(tos)

Sauna-Leitfaden – Das rät der Deutsche Sauna-Bund:

1. Planen Sie stets ausreichend Zeit für Ihre Anwendungen ein – mindestens zwei Stunden. Stress und Termindruck vereiteln Spaß und positive Wirkung.
2. Nicht mit vollem oder leerem Magen in die Sauna gehen.
3. Vor dem Saunabaden duschen.
4. Ein trockener Körper schwitzt schneller. Besonders rasch geht es mit einem zusätzlichen warmen Fußbad.
5. In der Sauna – ganz oben ist es am heißesten – auf ein ausreichend großes Badetuch legen und acht bis 15 Minuten entspannen. Die letzten beiden Minuten aufsetzen, das gewöhnt den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung.
6. Erst an der Luft abkühlen, danach den Körper kalt abrausen oder ins Tauchbecken gehen (vorher den Schweiß abspülen).
7. Ein warmes Fußbad fördert den Temperaturausgleich im Körper. Kalt duschen regt nochmals die Durchblutung an und stärkt die Abwehrkräfte.
8. Ausruhen – daraus schöpft der Körper neue Kraft. Sport im Anschluss ist tabu.
9. Bis zu drei Saunabäder fördern die Gesundheit, mehr Gänge allerdings nicht.
10. Zwischen den Saunagängen trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Sonst drohen massive Kreislaufprobleme.

Gesunden Menschen bietet Saunabaden zahlreiche Vorteile, unter anderem stärkt es die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System, entschlackt, löst Verspannungen und verbessert die Stimmung. Bei Erkältungen, Fieber, Venen-, Herz- und Nierenleiden raten Fachleute vom Schwitzen ab.



Wenn auch Sie ...

einen besonderen Tipp im Bergischen haben, den Sie an andere Leser weitergeben möchten, dann 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.

Unter allen Einsendungen verlosen wir 20-mal zwei kostenlose Karten für einen vierstündigen Aufenthalt in den Mediterana Wellnesswelten.

Einsendeschluss ist der 31.01. 2010.

Mediterana

Eckdaten

Eröffnung 2000, Erweiterung im April und August 2009 um Therme und Wellnessbereich; Drei-Säulen-Konzept (Vitalquellen, Wellness, Spa & Sports); Massage- und Beautybehandlungen buchbar; Wellness-Restaurants, Bistro-Lounges, Bars; Boutique.

Kontakt

Mediterana GmbH, Saaler Mühle 1,
51429 Bergisch Gladbach,
Telefon 02204 202-0, www.mediterana.de.



Psychologie

Trauer

In der diesjährigen ersten Ausgabe der »informiert!« starteten wir eine Serie zum Thema Gefühle. Nach den Basisgefühlen Angst, Freude und Wut beschließen wir die Reihe nun mit der Trauer. Wie alle Gefühle hat auch sie einen biologischen Sinn. Trauer lässt Betroffene den Schmerz von Trennung und Verlust überwinden, begleitet sie auf der Suche nach einem Sinn und zeigt ihnen den Wert des Augenblicks. Die bereits erschienenen Artikel sind nachzulesen in den Heften 36, 37 und 38 sowie auf der Homepage der BERGISCHEN, Rubrik Kundenmagazine.

(fk) Trauer ist das Gefühl, mit dem wir psychischen Schmerz überwinden. Schmerz, der durch Enttäuschung, Verletzung, Trennung und Verlust entsteht. Der Tod eines geliebten Menschen bedeutet den größten Verlust, die tiefste Trauer. Sie wirft uns zurück auf uns selbst, lässt uns Alleinsein, Verzweiflung, Ängste und Sinnlosigkeit spüren. Körperlich geht sie zum Beispiel mit Schwere, Starre, Leere und Tränen einher. Tränen sind Ausdruck des Traurigseins. Aber nicht jeder kann weinen. Der Umgang mit Trauer ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst, Männer trauern beispielsweise anders als Frauen. Während Frauen eher bereit sind, sich zu öffnen und über ihren Kummer zu sprechen, versuchen Männer meist,

Niedergeschlagenheit und Schwermut mit sich allein auszumachen. Es gibt keinen vorgeschriebenen, richtigen Weg, zu trauern. Kultur, Glaube und Erziehung prägen den Umgang mit Tod und Trauer in jeder Gesellschaft. In unserer Leistungsgesellschaft haben wir das Bewusstsein über die Endlichkeit unseres Seins weitestgehend verdrängt. Jäh holt es uns ein, wenn einer aus dem eigenen Kreise geht.

In anderen Kulturen, wie zum Beispiel in Mexiko, wird der Tod ins Leben hineingenommen und als Teil des Lebens betrachtet. Tod bedeutet dort nicht nur Traurigkeit. Am »Tag des Todes«, vom 1. auf den 2. November,

ziehen Bekannte, Freunde, Familien um Mitternacht auf die Friedhöfe und feiern mit ihren Lieben Fiesta mit den Lieblings Speisen der Verstorbenen, Gitarrenmusik und Tequila. In unserer Kultur steht die Farbe Schwarz als Ausdruck für Trauer. In Mexiko ist es Gelb, in Brasilien Rot, im Orient und in Indien Weiß.

Wenn das Herz traurig ist, hilft keine äußerliche Freude. Die Varianten der Trauer lassen sie sich nicht in ihrer Tiefe, Intensität und Dauer festlegen. In dem Gefühl des Traurigkeit geht es aber immer um Abschied. Wir müssen uns verabschieden, trennen von etwas oder von jemandem, das oder der uns am Herzen liegt. Diese Trennung kann zeitlich begrenzt oder für immer sein. Ein Kind weint um ein kaputtes Spielzeug, ein Teenager um die erste Liebe. Jede zweite Ehe endet im Trennungsschmerz. Der Kummer beim Abschied von einem geliebten Menschen ist allen gemein. Trauer ist ein Teil des Lebens. Sie hilft nicht nur, Verlust und Trennung zu verarbeiten und zu überstehen, sondern auch, tiefere Zusammenhänge zu erfassen und schließlich Kraft für Neues zu schöpfen. In dem Wort Trauer steckt Trauen, sich trauen und Vertrauen. Vertrauen auf Licht am Ende des Tunnels.

Fünf Phasen beschreiben Psychologen in der Trauerarbeit:

LEUGNEN

Die Phase des Leugnens, des Nicht-Wahrhaben-Wollens ist bereits in kleinen Dingen aktiv. Fällt uns eine lieb gewonnene Tasse auf den Boden, können wir es zunächst nicht fassen und stehen ungläubig vor den Scherben. Bei einem Verstorbenen kann es sein, dass noch nach Monaten für ihn der Tisch mitgedeckt wird.

ZORN

Die zweite Phase, Zorn und Wut, lässt uns hadern. Auf unsere Tasse bezogen, sind wir vielleicht wütend auf uns selbst, sie so ungeschickt abgestellt zu haben. Im Falle eines Todes kann sich der Zorn auf den Verstorbenen richten, weil er uns allein zurücklässt, auf uns selbst, weil wir vielleicht mehr hätten tun oder etwas verhindern können, oder auf Dritte, etwa auf Ärzte, weil fraglich scheint, ob sie richtig gehandelt haben.

VERHANDELN

Phase des Verhandeln nennen Psychologen ein Labyrinth von Gedanken, in dem sämtliche Szenarios von »Was wäre, wenn ...« durchgespielt werden. Solche Fragen sind oft verbunden mit Schuldgefühlen oder Reue. Betroffene möchten die Zeit zurückdrehen und zum Bei-

spiel die Krankheit früher erkennen, den Unfall verhindern, den Streit abwenden.

DEPRESSION

Nach dem Verhandeln, das in der Erkenntnis endet, dass der geliebte Mensch verloren ist, wendet sich die Aufmerksamkeit der Gegenwart zu. Dort angekommen, entsteht das Gefühl der Leere und Starre. Isolation, sozialer Rückzug und Alleinsein sind Teil schmerzlicher Trauer. Sie dringt auf einer tieferen Ebene ein, als Betroffene sich das jemals hätten vorstellen können. Diese Art der Depression hat mit einer psychischen Erkrankung nichts zu tun. Sie ist eine angemessene Reaktion auf einen großen Verlust. Sie lässt Menschen tiefer als sonst in die eigene Seele blicken. Auch kann sie Anlass sein, sich von Grund auf zu wandeln, neue Wertmaßstäbe und Prioritäten zu setzen. Trauer lässt uns angesichts der Endlichkeit den Wert des Augenblicks erkennen.

ZUSTIMMUNG

Am Ende des Trauer-Prozesses steht die Zustimmung. Nicht dahingehend, dass das Geschehene in Ordnung wäre, vielmehr wird in dieser Phase die Realität angenommen. Damit wird eine neue Orientierung möglich.

Der Verlauf dieser fünf Phasen ist durchaus nicht linear. Verlust und Trennung sorgen immer auch für Chaos, äußerlich und innerlich. Im Vertrauen auf eine positive Wendung kann sich durch den Weg der Trauer ein Sinn auf tun, der im anfänglichen Leid noch nicht sichtbar war. Dies gilt im Kleinen wie im Großen. Traurigkeit ist wie Regen: Seine Schauer lassen Pflanzen wachsen, so wie die Phasen der Trauer die Persönlichkeit und das Spektrum der Gedanken erweitern kann.

(tos) Trauernde müssen mit ihrem Schmerz nicht allein bleiben. Anlaufstellen, beispielsweise bei sozialen Diensten oder in der Kirchengemeinde, bieten Beratung und Begleitung sowie Gesprächskreise. Die Literatur zum Thema ist umfangreich.

Unsere Tipps:

Chris Paul: Wie kann ich mit meiner Trauer leben? Ein Begleitbuch, Gütersloher Verlagshaus, 144 Seiten, ISBN-10: 3579009257, ca. 9,95 Euro.

Freya v. Stülpnagel: Ohne dich: Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt, Kösel-Verlag, ISBN-10: 3466368537, 144 Seiten, ca. 14,95 Euro.

Online finden Betroffene zum Beispiel Hilfe unter www.trauer.org und www.trauerinstitut.de.



Surf-Tipp Sehr viele Menschen auf der ganzen Welt können Englisch sprechen. So können sich zum Beispiel auch eine Japanerin und ein Holländer verstehen.

Für euch!

Heute erforscht die Kinderredaktion für dich ...
... unsere Erde!



Die Erde ist ungefähr 4,6 Milliarden Jahre alt. Sie ist der einzige bekannte Himmelskörper, auf dem Menschen, Tiere und Pflanzen leben. Unsere Erde umkreist die Sonne. Um einmal um die Sonne zu wandern, benötigt die Erde 365 Tage. Das heißt auch Sonnenumlauf. Der Durchmesser der Erde beträgt mehr als 12.700 Kilometer. Wenn du die Erde zu Fuß umrunden willst, musst du zwei Jahre lang laufen, ohne zu schlafen.

Dass es verschiedene Kontinente auf der Erde gibt, weißt du bestimmt schon, oder? Aber kennst du auch alle Namen? Nein? Na dann – aufgepasst! Wir stellen dir alle sieben Kontinente der Größe nach vor: **Asien, Nordamerika, Südamerika, Antarktis, Afrika, Europa und Australien.** Diese sieben Kontinente sind zwar riesengroß, aber wenn man sie mit der gesamten Erdoberfläche vergleicht, dann bedecken sie nur ungefähr 29 Prozent vom ganzen Erdenball. Der Rest – nämlich ein bisschen mehr als 70 Prozent – sind Ozeane und Meere.

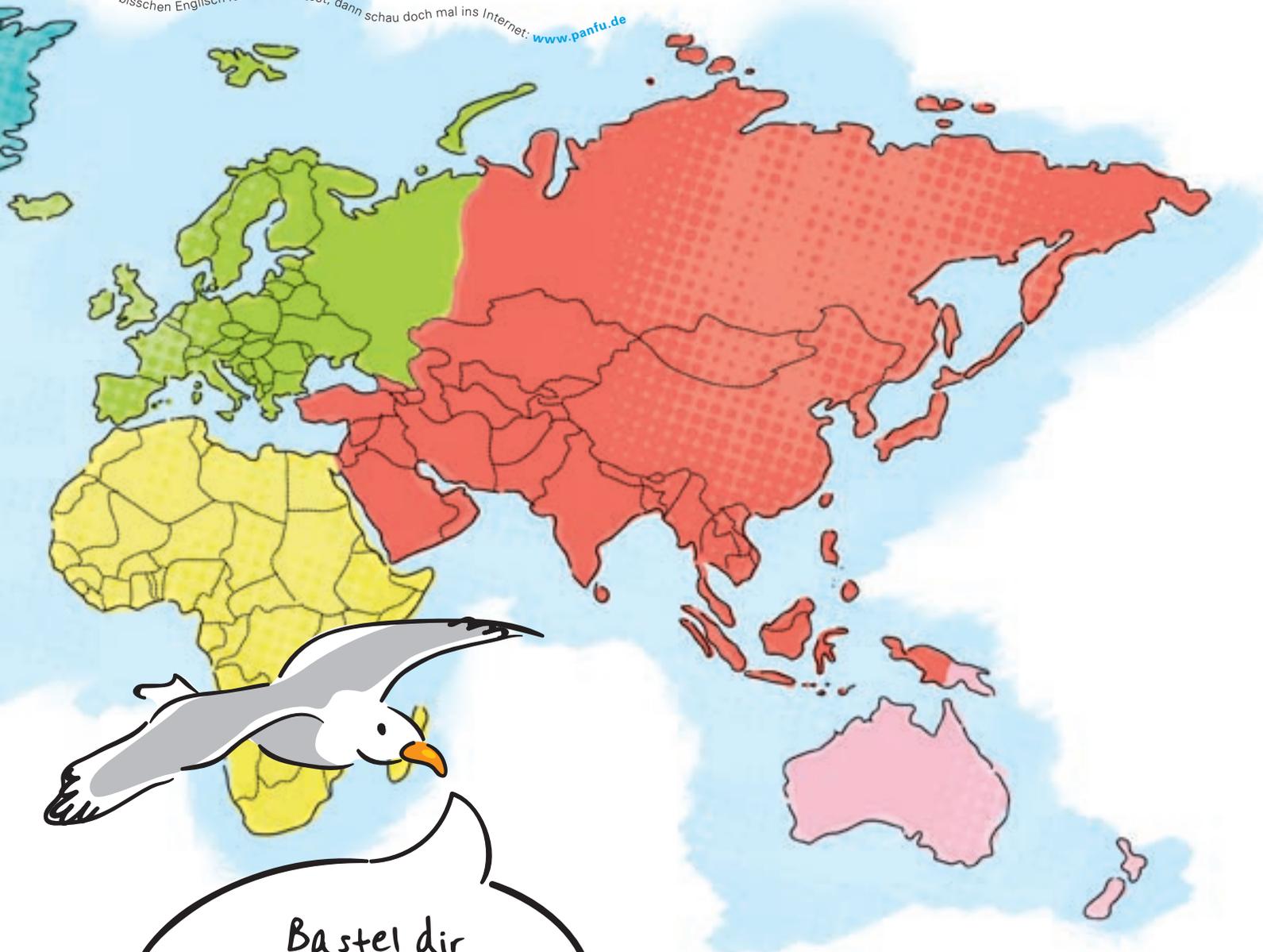


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Können wir das schaffen?
Yo, wir schaffen das! ↑

Dieses Motto steht seit zehn Jahren für Hilfsbereitschaft, Teamgeist und vor allem für den beliebtesten Bauarbeiter der Welt: »Bob der Baumeister«. Zu diesem Anlass kannst du mit ein bisschen Glück eine Überraschung von »Bob der Baumeister« aus dem Hause EUROPA gewinnen.

Die Aufgabe: Ordne die Kontinente den Farben und Nummern zu und sage uns ihre Namen. Schicke deine Lösung an:
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Kinderredaktion
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Viel Glück!



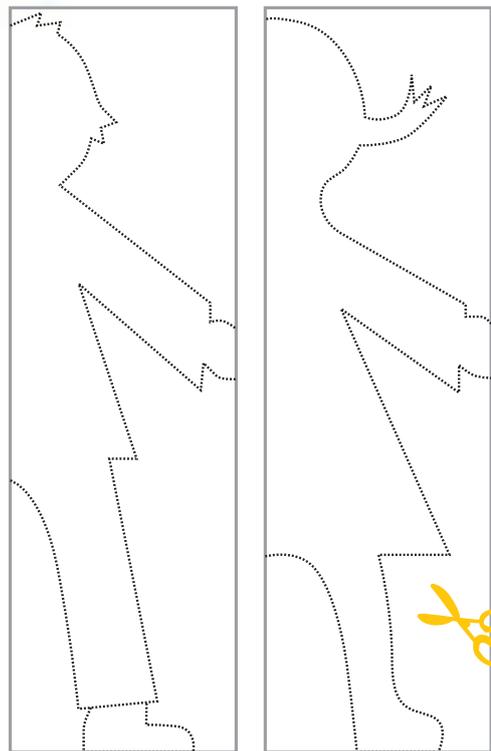
Bastel dir
deine Weltbewohner!

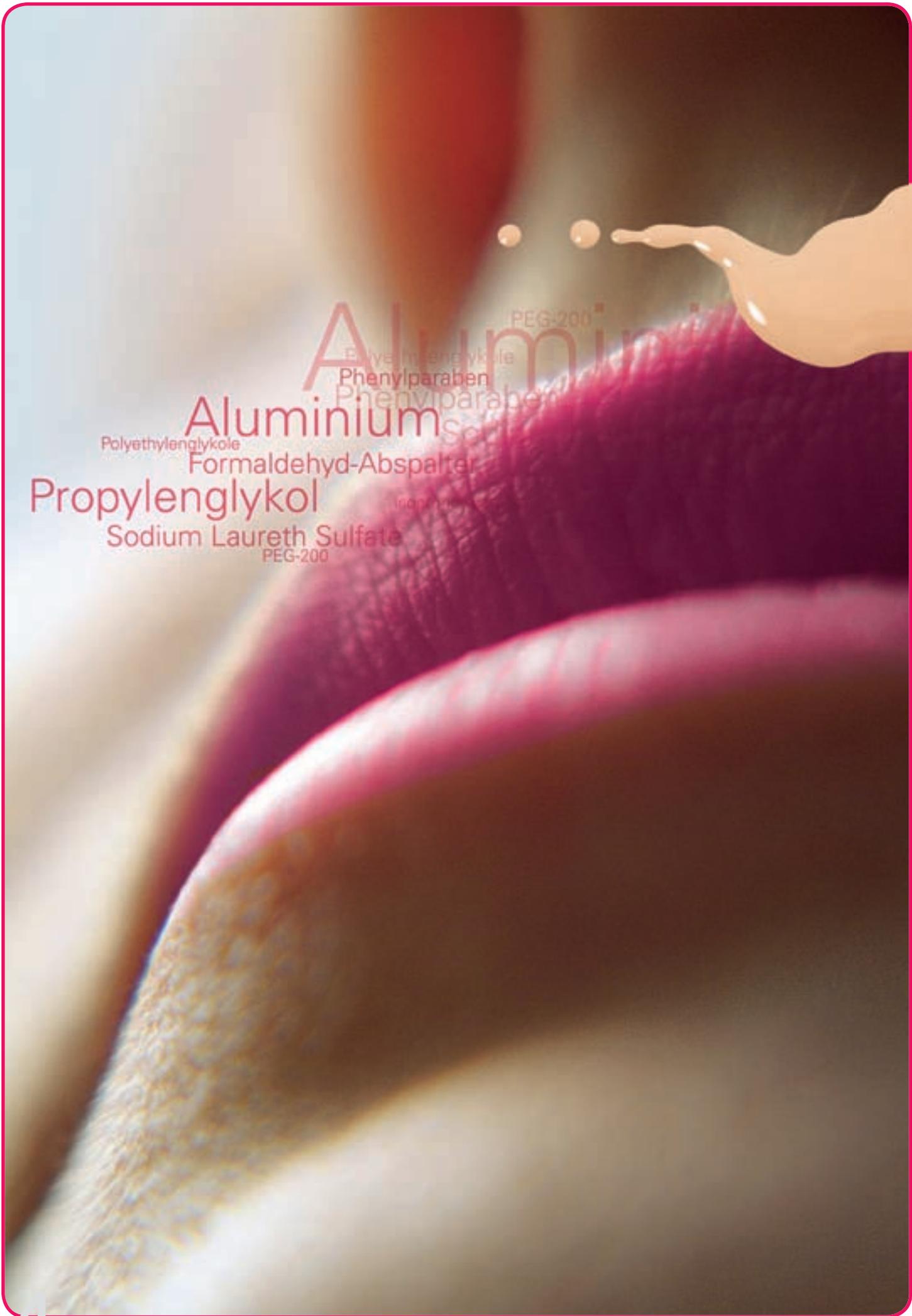


Du brauchst dazu: weißes oder buntes Papier, eine Schere,
Kleber, Buntstifte und eine dieser beiden Schablonen:

So wird's gemacht:

1. Falte dein Blatt wie eine Ziehharmonika zusammen. Die Knicke sollten einen Abstand von etwa drei Zentimetern haben.
2. Zeichne auf die oberste Falte ein halbes Mädchen oder einen halben Jungen. Wenn du möchtest, male sie bunt.
3. Schneide sie danach entlang der Linie. **Aber Vorsicht: die Figuren an den Händen nicht auseinander schneiden!**
4. Nun öffne deine Ziehharmonika – fertig.





Das geht unter die Haut. DIE LISTE DER INHALTSSTOFFE AUF KÖRPERPFLEGE-PRODUKTEN UND DEKORATIVEN KOSMETIKA IST LANG – UND FÜR DEN LAIEN UNVERSTÄNDLICH. SCHLECHT FÜR DEN VERBRAUCHER: VIELE DER WINZIG GEDRUCKTEN INGREDIENZEN KÖNNEN AUF LANGE SICHT KRANK MACHEN. FÜR MENSCHEN MIT SENSIBLER HAUT GILT DESHALB EINMAL MEHR: AUGEN AUF AM KOSMETIKREGAL!

(tos) Creme für ein streichelzartes Dekolleté, Deo für schweißfreie Achselhöhlen, Fluid gegen Augenfältchen, Lotion für den schutzbedürftigen Babypo, Spülung für glänzendes Haar: Die Kundin ist zufrieden. Für jeden Wunsch gibt es das passende Produkt. Die besonderen Eigenschaften stehen gleich vorn auf der Verpackung, etwa »24 Stunden trocken«, »Glamour Shine«, »verführerischer Duft«. Ihrem Körper allerdings tut die Frau nur vermeintlich etwas Gutes.

Was Hersteller nicht offen kommunizieren: Vieles, das sich in Tube, Tiegel und Co. tummelt, kann Hautirritationen, Allergien, im schlimmsten Fall Krebs auslösen. Die meisten Hilfsstoffe – für Konsistenz, Duft, Farbe, lange Haltbarkeit und weitere Attribute – entstehen auf künstlichem Weg, sind bisweilen industrielle Abfallprodukte. Und verzichtbar, wie Fachkreise urteilen. Bis zu einem bestimmten Grad sind zwar alle Inhaltsstoffe auf dem Produkt aufgelistet, aber wer weiß schon, was sich etwa hinter »**Sodium Laureth Sulfate**« und »**Propylenglykol**« verbirgt oder welche Auswirkungen **Formaldehyd-Abspalter** auf den Körper haben? Anhand einiger Beispiele zeigen wir Verbrauchern, was sich hinter den oft rätselhaften Bezeichnungen verbirgt.

Aluminium: Dank dieses Schweißhemmers halten Deodorants lange trocken. Der Nachteil: Es verstopft die Poren, reizt und kann lokale Entzündungen auslösen, da es die Entgiftung der Haut unterbindet. Über die Haut gelangt Aluminium in den Körper. Es steht in Verdacht, unter anderem Brustkrebs zu begünstigen.

Sodium-Laureth-Sulfat ist eine Substanz (Tensid) aus der Gruppe der **Polyethylenglykole** (PEG) und die alkoholische Version des **Sodium-Lauryl-Sulfats**. Verwendet wird es unter anderem in Lotionen. Auf der Haut wirkt es entfettend, dadurch austrocknend, greift Schleimhäute an und soll den Hormonhaushalt stören. In diesem Zusammenhang entsteht wissenschaftlichen Vermutungen

zufolge unter anderem Brustkrebs oder eine verminderte Spermienproduktion.

Propylenglykol ist eine kosmetische Form des Mineralöls, das in Shampoos und Hautcremes als Feuchthaltemittel dient. Es verhindert, dass Wasser verdunstet. Bei Hautkontakt entstehen Irritationen, schlimmstenfalls Leberdefekte und Nierenschäden. Propylenglykole verbergen sich auch unter der Bezeichnung **PEG** (PEG-Derivate) mit einer Ziffernfolge (**PEG-200**, **PEG-45M**) oder einem Namen, der die Endung »eth« enthält (**Ceteareth-25**, **trideceth-7**).

Diese Hilfsstoffe (Emulgatoren) verbinden Wasser und Fett, können die Haut durchlässiger und den Körper wehrloser gegen eindringende Schadstoffe machen. Einige Verbindungen werden mit Krebserkrankungen in Zusammenhang gebracht.

Selbst von etwas vermeintlich Harmlosem wie **Parfum** (Fragrance) als Bestandteil von Kosmetika ist abzuraten: Es besteht meist aus **nitro-** und **polyzyklischen Mochusverbindungen**, das sind synthetische Stoffe. In Tierversuchen haben sich einige davon als erbgutverändernd oder krebserregend erwiesen – ebenso wie **Parabene** (Ethyl-, Methyl-, Propyl-, Isopropyl-, Butyl-, Isobutyl-, Phenylparaben), die als Konservierungsmittel eingesetzt werden.

Weiterführende Informationen und einen Überblick über Inhaltsstoffe in Körperpflege-Produkten gibt es zum Beispiel in Buchform:

Heinz Knieriemen, Paul Silas Pfyl: »Kosmetik-Inhaltsstoffe von A bis Z. Der kritische Ratgeber«, 253 Seiten, AT-Verlag, ISBN: 3855029741, ca. 10 Euro.

Auf der Homepage der BERGISCHEN steht Ihnen zudem eine Liste mit den gängigsten Zusatzstoffen und ihren Auswirkungen zur Verfügung:

www.die-bergische-kk.de/inhaltsstoffe

Faxabruf: 0212 2262-407.



Die Haut ...

... ist mit zwei Quadratmetern Fläche das größte Organ des Menschen und um ein Vielfaches aufnahmefähiger als zum Beispiel der Darm.



Weil sie zu den exponierten Körperteilen gehört, ist die Haut zahlreichen Einflüssen ausgesetzt und bedarf besonders schonender Pflege.

Das gilt einmal mehr für Babyhaut:

Sie ist wesentlich dünner und durchlässiger als bei Erwachsenen, viel empfänglicher für Schadstoffe aus belasteten Wasch- und

Pflegeprodukten. Junge Haut sollte demnach möglichst nur mit Produkten ohne synthetische Farb-, Konservierungs- und Duftstoffe in Berührung kommen.

Eine Alternative sind Pflegeprodukte mit rein pflanzlichen beziehungsweise natürlichen Inhaltsstoffen. Hersteller von kontrollierter Naturkosmetik sowie weitere Informationen im Internet unter

www.kontrollierte-naturkosmetik.de



Kennzeichnung

Die Bestandteile in kosmetischen Produkten müssen laut aktuellen gesetzlichen Bestimmungen sogenannte INCI-Bezeichnungen tragen (International Nomenclature Cosmetic Ingredients, deutsch: internationales Register von kosmetischen Inhaltsstoffen). Der höchst konzentrierte Stoff steht am Beginn der Liste. Die Reihenfolge gilt für alle Substanzen, die mehr als ein Prozent des Inhalts ausmachen. Farbstoffe sind mit CI-Nummern aufgeführt. Gilt für einen Inhaltsstoff Vertraulichkeit, wird statt seines Namens ein siebenstelliger Code verwendet (zum Beispiel CI-75130).

In der Regel sind Hilfsstoffe in Kosmetika und anderen Produkten bis zu einer gewissen Menge zulässig, diese kann aber schwanken: In einem Reinigungsmittel etwa kann ein höherer Anteil erlaubt sein als in Kosmetika oder Lebensmitteln. In ihrer Wirkung werden solche Substanzen erst seit wenigen Jahrzehnten untersucht – seitdem bekannt ist, dass der Körper Substanzen über die Haut aufnimmt. Aber sie sind noch nicht endgültig bewertet. Zudem lassen sich manche Stoffe erst ab einer gewissen Menge nachweisen. Ein geringeres Maß im Produkt gilt dann womöglich als nicht vorhanden.

PFLEGE-TIPPS



Nutzen Sie Kosmetika grundsätzlich nur so lange, wie es das Haltbarkeitsdatum empfiehlt. An einem Piktogramm – einem geöffneten Tiegel – und der Angabe »6 M« erkennt man zum Beispiel, dass das Produkt nach dem Öffnen noch ein halbes Jahr lang haltbar ist.

Holen Sie vor allem Gesichtscremes lieber mit einem Spatel aus dem Töpfchen. Finger sind meist mit unsichtbaren Bakterien belastet, die in der Creme einen fruchtbaren Nährboden finden.

Weniger ist mehr: Babyhaut benötigt unter normalen Umständen nur Wasser und Öl. Etwas Creme sei nur geeignet bei geröteter Haut und als Wind- und Kälteschutz, bestätigt Edith Wolber vom deutschen Hebammenbund.

Vor allem aber sollten Eltern auf ständiges Eincremen und tägliches Baden verzichten – beides schadet der natürlichen Schutzschicht von Babys Haut.



GEWINNSPIEL

Verwöhnen Sie sich mit einem natürlichen Pflegeprodukt und lernen Sie den Hersteller WELEDA kennen. Mit ein bisschen Glück können Sie eines von fünf Wildrosen-Gesichtspflege-Sets gewinnen. Schreiben Sie uns Ihre Ansicht zum Thema Naturkosmetik! Senden Sie eine Postkarte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder schicken Sie uns eine E-Mail an: redaktion@die-bergische-kk.de.

Wussten Sie schon,



... dass Sie bei der BERGISCHEN von regelmäßigen Haut-Screenings profitieren können?

... dass wir für Familien ein Leistungspaket namens »BERGISCH family« geschnürt haben?

Schauen Sie auf der nächsten Seite nach, rufen Sie uns an unter 0212 2262-168 oder besuchen Sie uns im Internet: www.die-bergische-kk.de.

Phenylparaben
Aluminium
Polyethylenglykole
Formaldehyd-Abspalter
Propylenglykol
Isopropylparaben
Sodium Laureth Sulfate
PEG-200

BERGISCH family

Das Beste für Familien im Überblick

(toS) Ihre Gedanken drehen sich um Ihre Familie, ganz klar. Umso schöner, wenn alle Mitglieder wohlauf sind. Wir geben Ihnen die Gewissheit, dass Sie in Sachen Gesundheit bei uns immer den richtigen Ansprechpartner haben: vom jüngsten Sprössling bis hin zu Uroma und Uropa. Und Sie dürfen bei uns immer ein bisschen mehr Leistung erwarten. Alle Vorteile finden Sie auch im Internet unter

www.bergisch-family.de



Rundum gut versorgt

- › **Kostenfreie Familienversicherung** (Ehepartner, Kinder, Partner)
- › **ESG-Ernährungskurse:** zehn Prozent Teilnahme-Rabatt, zum Beispiel »fit kids« für übergewichtige Neun- bis 13-Jährige oder »Ernährung 55+«
- › **Bergisches Gesundheitstelefon** – Fachärzte, Apotheker und medizinisches Personal beantworten fachgerecht individuelle Fragen: täglich rund um die Uhr
- › **Gesundheit online:** Beratung in schwierigen Lebenssituationen – vertraulich und kompetent:
www.die-bergische-kk.de/portal

Für die Kleinen

- › **Hallo Baby:** persönlicher Service für Schwangere – ein medizinisch kompetentes Netzwerk beugt Frühgeburten vor
- › **Kinder-Invaliditäts-Sorglos-Schutz** (KISS) der Barmenia mit vielen Leistungen
- › **Triple P** (positive parenting program): Positives Erziehungsprogramm für Eltern von Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren
- › **Homöopathie für Kinder:** Kostenübernahme für verordnete homöopathische Medikamente für Kinder bis zwölf Jahre
- › **Kostenübernahme** für gesetzliche U-Untersuchungen sowie U7a, U10 und U11

Fitness und Freizeit

- › **Familien-Aktivwoche:** individuelle Angebote, etwa Stressabbau oder Ernährungsberatung
- › **Fitforwell, Fitforwomen, Fitforyoung:** bis zu 150 Euro Rabatt auf Vier-Tages-Gesundheitsprogramme, kostenlose Kinderbetreuung inklusive



Gesundheit und Ernährung

Element Wasser

Innere Wärme an kalten Tagen

In unserer Reihe zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind wir beim letzten der fünf Elemente angekommen: dem Wasser. Es beschreibt eine Wandlungsphase – eine der Grundlagen der fernöstlichen Heilkunst.

Als Ursprung allen Lebens verbindet Wasser Ende und Anfang miteinander und stellt die Balance zwischen Aktivität und Inaktivität her. Gerade im Winter spielt das Element eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden.

Wir verraten Ihnen warum und geben Ernährungstipps für ein ausgeglichenes Wasser-Verhältnis.



Shrimpsuppe mit Kokosmilch

(tos) Die Tage werden dunkler, kälter, kürzer. Spätestens ein Blick auf den Kalender bestätigt: Der Winter ist da. Das Element Wasser steht stellvertretend für diese Jahreszeit mit ihren typischen Begleiterscheinungen wie Regen, Minustemperaturen und Schnee. Das bleibt nicht ohne Einfluss auf den menschlichen Körper. Unter anderem mit schnellem Frösteln, kalten Gliedmaßen, Müdigkeit und Antriebsschwäche spiegelt er die ungemütliche Atmosphäre, reagiert auf die fehlenden Energiequellen Licht und äußere Wärme. Kein Wunder also, dass der Organismus, auf sich allein gestellt, zu dieser Zeit ein gesteigertes Bedürfnis nach deftigen Speisen und heißen Getränken hat. Sein Ziel: sich von innen heraus zu erhitzen.

Nahrung aus dem Meer: Wärme für das Innere

Das bewirken vor allem Nahrungsmittel aus dem Meer wie Fisch und Meeresfrüchte. Frierenden Menschen rät TCM-Ernährungsexpertin Doris Hengesbach beispielsweise zu Lachs oder Shrimpsuppe. »Lachs und geräucherte Fische wirken heiß, Schrimps sind warm. Das gleicht die Verhältnisse im Körper wieder aus.« Der thermische Einfluss der Lebensmittel aus dem Meer bezieht sich vor allem auf Nieren und Blase, die den Haushalt von Flüssigkeiten regeln. Stärken kann man diese Organe aber auch mit weiteren Lebensmitteln des Elements Wasser: Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Algen, Miso (japanische Sojapaste) und Salz wirken ebenfalls energetisch, teils neutral, erfrischend oder auch kalt. »Menschen mit viel Hitze rate ich zu Sushi«, ergänzt die Ernährungsberaterin.

Ausruhen für den Neubeginn

Neben dem Hang zu wärmenden Nahrungsmitteln kennzeichnet den Winter auch das Bedürfnis nach Ruhe. Menschen, Tiere und die Natur ziehen sich zurück, gehen in sich, sammeln Kraft. So kann im Frühling alles wieder wachsen und austreiben: Der Kreislauf beginnt von Neuem. Auf der emotionalen und geistigen Ebene steht Wasser unter anderem für Angst – die manch einem sprichwörtlich auf die Blase schlägt – sowie für Mut, Beharrlichkeit und Lebenswillen. Blau und Schwarz sind die Farben des Wassers, sein Geschmack ist salzig.

Zutaten

Erde	1 Dose (200 ml) Kokosmilch
Erde	250 g Champignons
Erde	1 Fenchelknolle
Erde	2 Möhren
Metall	Pfeffer
Wasser	Salz
Wasser	frische Shrimps, nach Bedarf
Wasser	½ Liter Gemüsebrühe
Holz	frisches Lemongras oder Lemongraspulver

Zubereitung

Die Kokosmilch erhitzen. Möhren und Fenchel in feine Streifen raspeln, Champignons blättrig schneiden und hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Shrimps dazugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Lemongras oder Lemongraspulver abschmecken und etwa zehn bis 15 Minuten köcheln lassen.

Wirkung

Stärkt die Nieren, erwärmt den Körper.



Dal

Püree aus roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen

Erde	450–500 ml schwach gewürzte Gemüsebrühe
Wasser	150 g rote Linsen
Wasser	½ TL Salz
Holz	ca. ½ EL Zitronensaft
Holz	1 Stängel frisches Koriandergrün oder glatte Petersilie
Metall	¼ TL Kurkuma/Gelbwurz
Erde	1 EL Öl
Metall	1 EL frisch geriebener Ingwer
Metall	¼ TL Cayennepfeffer
Metall	½ TL gemahlener Kardamom
Metall	1 Knoblauchzehe
Metall	½ TL gemahlener Kreuzkümmel/Cumin

Zubereitung

Linsen in einem Haarsieb waschen, Ingwer schälen und fein reiben. Petersilie oder Koriandergrün waschen, trocknen und fein hacken, Knoblauch fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Linsen in 450 ml Gemüsebrühe zirka 30 Minuten köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum abnehmen und die Linsen am Ende der Garzeit salzen. Ingwer, Kurkuma, Cayennepfeffer und Kardamom hinzufügen. Weitere zehn Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen sowie Knoblauch und Cumin kurz anrösten. Etwa die Hälfte der gehackten Blätter und den Zitronensaft zugeben, kurz zusammen erwärmen und unter das Linsenpüree ziehen. Das Dal mit den restlichen Petersilienblättern bestreuen und zusammen mit Reis oder Hirse servieren.

Tipp

Dal kann auch kalt als Brotaufstrich gegessen werden. Im warmen Zustand stellen Hirse oder Reis eine gute pflanzliche Eiweißverbindung sicher und ersetzen biologisch gesehen das Fleisch.

Wasser spült innere Widerstände weg

In seiner Wirkungsweise gilt Wasser als aufweichend, sein Salz löst Blockaden und lässt Säfte und Energien wieder ungehemmt fließen. Ein Übermaß an Wasser allerdings bedeutet zu viel Salz und verursacht das Gegenteil: Es trocknet aus, verhärtet und führt zu Mangelerscheinungen, was wiederum etwa Infektionen nach sich ziehen kann. Ein Beispiel: Intensives Duschen entzieht der Haut Feuchtigkeit. Der natürliche Schutzmantel wird angegriffen, Bakterien können leichter in die Haut eindringen. »Unter anderem deswegen ist es wichtig, sein Wasser-Element im Gleichgewicht zu halten«, sagt die Ernährungsexpertin.

TCM mit der BERGISCHEN

Wer Gefallen an der Traditionellen Chinesischen Medizin hat und seinen Lebensstil danach ausrichten möchte, kann sich bei ausgebildeten Ernährungsberatern informieren. Doris Hengesbach begleitet Interessenten auf dem alternativen Ernährungspfad.

Praktische Tipps bietet sie in einem Kochkurs zum Element Wasser an:

Am Donnerstag, 28. Januar 2010, geht es von 19.00 bis 22.00 Uhr um die »Stärkung der Nieren durch Miso, Sojasoße, Algen und Co.«. Kosten: 55 Euro, Ort: Kindertagesstätte im Familienzentrum Hilden, Martin-Luther-Weg 3.

Zudem beschäftigen sich zwei Vorträge von Doris Hengesbach mit der »Ernährung nach den fünf Elementen«:

- › am Donnerstag, 14. Januar, von 18.00 bis 19.30 Uhr im Kundenzentrum an der Heresbachstraße 29 in Solingen und
- › am Donnerstag, 4. Februar, von 18.00 bis 19.30 Uhr im Wuppertaler Kundenzentrum an der Schloßbleiche im Stadtteil Elberfeld. Anmeldungen unter Telefon 0212 2262-140 oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Kostenbeitrag: 5 Euro.

Und auch die BERGISCHE unterstützt Sie auf Wunsch dabei, Ihr Leben möglichst naturnah zu gestalten: Das Leistungspaket »BERGISCH bewusst« ist zugeschnitten auf Menschen, die ihrem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes tun möchten – abseits der konventionellen Schulmedizin. Mehr Informationen im Internet: www.bergisch-bewusst.de.

Ist Ihr Wasser-Element in Balance? Machen Sie den Test! www.die-bergische-kk.de/wasser



JOGGEN IM WINTER

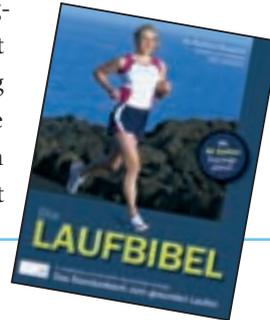
Nicht nur für Profis
empfehlenswert

Wenn es draußen kalt ist, wird die Couch für viele zum liebsten Aufenthaltsort. Dabei ist es angesichts trockener Heizungsluft und künstlichen Lichts gerade im Winter wichtig, den Körper fit zu halten – mit Bewegung im Freien. Beim Laufen im Winter kommen sowohl Organismus als auch Seele auf ihre Kosten. Wir geben Tipps für einen angenehmen und erfolgreichen Einstieg.

(ad/tos) Argumente, um auch im Winter regelmäßig joggen zu gehen, gibt es genug – auch für Anfänger. Nicht nur, dass Herz-Kreislauf-System und Fettverbrennung gefördert, Muskulatur aufgebaut und Abwehrkräfte gestärkt werden, die sportliche Aktivität an der frischen Luft hebt zudem dauerhaft die Stimmung und beugt unruhigem Schlaf vor. Gefährlich ist Laufen im Winter für gesunde Menschen nicht. Wer unsicher ist oder beispielsweise unter einer Herzkrankung leidet, sollte sich von einem Sportmediziner untersuchen lassen.

Nicht von Null auf Hundert
Wichtig ist, dass der Einstieg ins Jogging-Training sanft ist. Ein gequälter Marathonsprint bringt außer Muskelschmerzen, möglichen Verletzungen und Widerwillen gegen künftiges Laufen gar nichts. Fachleute raten Anfängern wie Profis vielmehr, sich vor allem ein umfassendes Aufwärmprogramm zu gönnen. Dazu gehören Dehnübungen und zehn bis 15 Minuten gemütliches Einlaufen. Danach können Sie Ihre Leistung langsam steigern – setzen Sie sich allerdings immer bescheidene Ziele, das erhöht die Erfolgsquote. Ebenso wichtig ist es, den Lauf nicht abrupt, sondern langsam ausklingen zu lassen – dem Kreislauf zuliebe. Dehnen Sie sich abschließend am besten in trockener Kleidung und im Innenbereich, um nicht auszukühlen.

Keine Angst vor Kälte und Co.
Sportmediziner bestätigen: Der Mensch ist grundsätzlich so angelegt, dass er auch bei Kälte trainieren kann. Ein Muss bei Minustemperaturen und feuchter Witterung ist aber wetterfeste, schweißableitende Kleidung, am besten



Buchtipp

Matthias Marquardt, Björn Gustafsson,
Christian von Loeffelholz:

**Die Laufbibel: Das Standardwerk zum
gesunden Laufen** (gebundene Ausgabe)
Verlag Spomedis, 520 Seiten
ISBN-10: 3936376255, ca. 29,50 Euro.

Sie möchten mehr wissen
über Trainingsmethoden, Gesundheit,
Zusatzausrüstung wie GPS-Gerät oder
unseren **BERGISCHEN Firmenlauf** am
12. Juni 2010? Schauen Sie auf
www.die-bergische-kk.de/laufen.
Fragen zum Thema können Sie uns auch
per E-Mail stellen:
redaktion@die-bergische-kk.de.



in mehreren dünnen Schichten. Lassen Sie sich ruhig im Sportgeschäft beraten. Gut ausgestattet sind Sie mit einer langen Sport hose, wärmender Sportunterwäsche, dicken Strümpfen, atmungsaktivem Langarm-Shirt, einer Jacke und – nach Belieben – Handschuhen.

Mütze oder Kappe schützen zusätzlich vor zuviel Wärmeverlust über die Kopfhaut. Die Schuhe sollten möglichst wasserdicht sein und eine stabile, rutschfeste Sohle haben. Reflektoren, Warnweste oder Stirnlampe machen Sie im Dunkeln besser sichtbar, falls Sie nicht im Hellen laufen können. Ihre Atemwege schützen Sie vor der Kälte, indem Sie durch die Nase Luft holen. Sie wird dadurch um mindestens zehn Grad erwärmt. Je nach Beschaffenheit ist auch ein Baumwollschal vor Mund und Nase hilfreich.

Noch zwei Hinweise: Achten Sie darauf, dass Sie aufgrund von zu warmer Kleidung nicht zu sehr schwitzen. Das belastet unnötig. Ihr Flüssigkeitsbedarf bleibt das ganze Jahr über konstant, steigt aber bei sportlicher Aktivität.

Geschafft – belohnen Sie sich!

So wichtig wie die Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eine anschließende Ruhephase. Freuen Sie sich darauf, tun Sie etwas, das Sie entspannt. Das kann ein heißer Tee, ein Buch, eine Yoga-Sitzung sein. Gönnen Sie sich die Belohnung. Und denken Sie an dieses Wohlgefühl, wenn Ihnen vor dem nächsten Lauf der Antrieb fehlt.

Profitieren Sie von Rabatten und Angeboten unserer bundesweiten Kooperationspartner!

Mehr unter www.die-bergische-kk.de/partner

Anzeige





bunert
Der Profi rund ums Laufen



Go! Walk! Run!

- ▶ Die neuesten Kollektionen und Accessoires rund um den Laufsport
- ▶ Kostenlose Video-Laufbandanalyse bei jedem Laufschuhkauf
- ▶ Professionelle Beratung
- ▶ Starke Angebote

Und so finden Sie uns:
42103 Wuppertal, Friedrich-Ebert-Str. 87
Tel. 0202-74 72 808, www.bunert.de



Anzeige

Schuhhaus & Orthopädeschuhtechnik

königsmark

GmbH

- Comfort-Schuhe • Schuhe für lose Einlagen
- kostenloser Fuß-Check • Einlagen nach Maß
- Sensomotorische- & Sporteinlagen nach Pedographie
- Einlagen zur Schmerztherapie
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Spezialschuhe für Diabetiker
- Computer-Fußdruckmessungen
- Lieferant aller Kassen und Behörden





Wuppertal-Elberfeld • Turmhof 9 • Tel. 0202 / 44 07 93
Wuppertal-Barmen • Sedanstr. 3-9 • Tel. 0202 / 59 88 18
Wuppertal-Barmen • Schuchardstr. 26 • Tel. 0202 / 55 26 87
Sprockhövel • Wuppertaler Str. 3 • Tel. 02324 / 68 65 381

www.schuhhaus-koenigsmark.de



Wie geht's denn Ihren Füßen?



Rücken- und Fußbeschwerden? Fersensporn? Drückt Sie der Schuh?

Zur Vorbeugung von Beschwerden mit:

+ Rücken	+ Knick-Senkfuß
+ Bandscheiben	+ Spreizfuß
+ Knien	+ Hallux valgus
+ Hüfte	+ Fersensporn
+ Venen	+ Arthrose
+ Achillessehne	+ Körperhaltung

Lernen Sie das unglaubliche Gefühl für Füße, Beine und Rücken persönlich kennen. Testen Sie unverbindlich die unglaubliche Wirkung von MBT-Schuhen in unserem Hause.



physiological footwear



Schuhhaus & Orthopädeschuhtechnik

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Tonia Sorrentino (tos), Frauke Kleist (fk),
Tanja Bourscheidt (Kinderredaktion),
Joachim Wichelhaus

Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen
Tel. 02175 8958877

Satz, Druckvorstufe

Meike Range, Hamburg

Fotonachweis:

Mediterrana GmbH & Co. KG,
www.istockphoto.com,
Seite 4: Thomas Philippi, Solingen

Druck und Vertrieb:

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

Erscheinungsweise:

viermal jährlich
Redaktionsschluss: 31.10.2009
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.



Servicecoupon

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

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

Die BERGISCHE Private Zusatzversicherungen

Leistungspakete

BERGISCH bewusst BERGISCH balance BERGISCH family

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schlossbleiche 22
42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0

Mo. – Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr



20€ angeln

Fangfrische Dankeschön-Prämie

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

Typgerecht, individuell, vielfältig:
Die Leistungspakete der BERGISCHEN

BERGISCH bewusst

Im Einklang mit der Natur:

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

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

BERGISCH balance

Aktiv, entspannt – gesund:

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

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

BERGISCH family

Gemeinsam glücklich:

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

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