

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



EXTRA:
LEICHTE ÜBUNGEN
ALS POSTER
ZUM HERAUSNEHMEN

mit Gewinnspiel!

Stärken Sie Ihren Rücken

Tipps für eine gesunde Haltung

Sommerküche

Salate: gesund und lecker

**Leistungspaket BERGISCH bewusst –
neue Angebote, viele Highlights**

Kunst unter Baumwipfeln

Ein Besuch im Skulpturenpark Wuppertal

2. Quartal 2010 / Ausgabe 41

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 **Expertenchat**
Thema: »Fit in der Lebensmitte«

5 **Leistungen**
BERGISCH bewusst: Das Beste im Überblick

6 **Ernährung**
Sommergemüse frisch vom Feld
mit Rezepten



22 **Service**
Schreiben Sie uns



9 **Alltag**
Von wegen **Multitasking...**
Immer schön der Reihe nach!

10 **Gesundheit**
Rückentipps –
So bleiben Sie aufrecht

mit Gewinnspiel!

14 **Für Kinder**
Ab nach draußen!
Natur mit Papier und Stift entdecken



17 **Tipps im Bergischen**
Kunst unter Baumwipfeln.
Ein Besuch im Wuppertaler Skulpturenpark

20 **Meldungen**
Kurz notiert

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.



Hier finden Sie
aktuelle Termine der
BERGISCHEN



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

die meisten von Ihnen werden es aus den Medien erfahren haben: Die BERGISCHE Krankenkasse garantiert, dass 2010 keine Zusatzbeiträge erhoben werden. »On top«: Wir hoffen, im kommenden Herbst auch für das Jahr 2011 frühzeitig schon gute Prognosen abgeben zu können, denn unsere wirtschaftliche Lage ist sehr solide. Ein nachhaltiger Vorteil für Sie als Kunden, dies neben unseren mittlerweile als sehr gut bewerteten Zusatzleistungen und dem kundennahen zuverlässigen Service.

Einige interessante Artikel in diesem Heft warten wieder darauf, von Ihnen gelesen zu werden.

Etwa ein Viertel unserer Kunden leidet an akuten Rückenproblemen. Dies belegt zumindest die interne Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdiagnosen bei der BERGISCHEN. Wir liefern in dieser Heftausgabe Rat und Hilfe bei Rückenproblemen. Zum einen gehen wir auf die Ursachen von Rückenschmerzen ein, zum anderen geben wir Tipps, wie man sie behandeln oder gleich im Vorfeld vermeiden kann.

Unser Leistungspaket BERGISCH bewusst entwickelt sich zu einem Erfolgsfaktor. Wir stellen Ihnen hieraus einige Highlights vor: Dies sind unter anderem Homöopathie, Anthroposophie, Phytotherapie, der neue Arzneimittelwahltarif der BERGISCHEN, Präventionskurse und die Gesundheitsreisen. Bitte beachten Sie hierbei auch den besonderen Artikel zu unseren neuen anthroposophischen Präventionskursen.

Unser Ausflugstipp in die Region führt dieses Mal in den Wuppertaler Skulpturenpark. Die weitläufige Parkanlage ist etwas für Natur- und auch für Kunstfreunde. In einem Wäldchen sind Skulpturen des international renommierten Künstlers Tony Cragg ausgestellt, zudem gibt es dort Wechselausstellungen weiterer Künstler sowie Musikveranstaltungen. Eigentlich ideal für einen Tagesausflug im Sommer.

Es bleibt mir am Schluss nur noch, Ihnen eine schöne Sommerzeit und erholsame Ferien zu wünschen.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



www.die-bergische-kk.de/portal

(tos) Ein langes und gesundes Leben ist für viele Menschen das erstrebenswerteste Gut. Seelisches Gleichgewicht gehört genauso dazu wie körperliche Fitness. Wie kann man seine Gesundheit fördern, was für Maßnahmen gelten eher als unwirksam, wie sieht eine vernünftige Vorsorgestrategie aus?

Im Internet geben wir Ihnen Antworten rund um den Themenkomplex »Fit in der Lebensmitte«. Holen Sie sich Ihre persönlichen Tipps und Ratschläge von renommierten Fachleuten. Selbstverständlich ist der Expertenchat für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei.

Die nächsten Expertenchats:

| | | |
|-------------------|--------------------------|--|
| 13.07.2010 | 20:00 – 21:30 Uhr | Vitaminpräparate – sinnvoll oder überflüssig? |
| 14.09.2010 | 20:00 – 21:30 Uhr | Leben im Gleichgewicht – wie Sie mit Work-Life-Balance Ihr Leben neu ordnen können |

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

| | |
|--------------------------------------|--|
| Abschied am Beginn des Lebens | Verarbeitung von Fehlgeburten |
| Vorsorgeuntersuchungen | Für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes |
| Sicher groß werden | Wie Sie Ihr Kind vor möglichen Gefahren schützen |

Ganz bequem anfordern

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



Aktuelle Termine

JUNI 2010

| M | D | M | D | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

JULI 2010

| M | D | M | D | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

SEPTEMBER 2010

| M | D | M | D | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

Kurs »Triple P« – das positive Erziehungsprogramm
 4 x donnerstags, 10.6.–1.7.2010, 19:30–21:30 Uhr
 oder 2 x samstags, 12. und 19.6.2010, 10:00–14:00 Uhr
 Praxis für Lerntherapie, Escher Straße 93,
 50259 Pulheim (Anmeldung erbeten)

Kostenloser Vortrag »Liebend gern erziehen«
 Dienstag, 13.7.2010, 20:00–21:30 Uhr
 Geburtshaus Wuppertal, Hainstraße 12
 (Anmeldung erbeten)

Gripeschutzimpfung
 Dienstag, 21.9.2010, Kundenzentrum Wuppertal
 oder Dienstag, 28.9.2010, Kundenzentrum Solingen
 jeweils 8:00–13:00 Uhr und 14:00–18:30 Uhr
 (ohne Anmeldung)

Kostenloser Info-Abend zum Eltertraining
 Mittwoch, 8.9.2010, 20:00 Uhr
 Kundenzentrum Solingen (Anmeldung erbeten)

Haben Sie Fragen? Möchten Sie sich anmelden? Rufen Sie uns an: 0212 2262-140.

Oder besuchen Sie uns im Internet: www.die-bergische-kk.de.



BERGISCH bewusst

Das Beste für Gesundheitsbewusste im Überblick

(tos) Für alle, die sich Alternativen zu Prävention und Behandlungen wünschen und Körper, Geist und Seele sanft und natürlich in Einklang bringen möchten: Das Leistungspaket BERGISCH bewusst hilft dabei, Gesundheitsbeschwerden vorzubeugen oder natürlich zu heilen sowie sich gesund zu ernähren. Schauen Sie auch ins Internet: www.bergisch-bewusst.de.



PRÄVENTIONSKURSE

- › Bewegung, Ernährung, Entspannung, Rückenschule, Stressbewältigung, Suchtmittelentwöhnung und anthroposophische Angebote (**neu**, siehe Seite 20): Die BERGISCHE bezuschusst zertifizierte Kurse. Bis zu einer Höhe von 150 Euro übernimmt sie die Kursgebühren sogar komplett.

TRADITIONELLE HEILMETHODEN

- › **Akupunktur:** wirksam gegen chronische Schmerzen, zum Beispiel in der Lendenwirbelsäule oder im Knie
- › **Homöopathie:** sanfte Behandlung ohne gravierende Nebenwirkungen. Kassenärzte, die an der Integrierten Versorgung der BERGISCHEN teilnehmen, bieten Erst- und Folgeanamnese, homöopathische Analyse, Beratung.
- › **Neu: Anthroposophische Medizin,** Behandlung im Einklang von Körper, Geist und Seele
- › **Arzneimittelwahltarif:** bis zu 200 Euro jährliche Erstattung für Arzneimittel aus Homöopathie, Phytotherapie, Anthroposophie

VERGÜNSTIGTE ARZNEIMITTEL

- › mehr als 20 Prozent **Rabatt** auf homöopathische Arzneimittel
- › unkompliziert bestellen bei unserem Partner:
www.die-bergische-versandapotheke.de



BIO-LEBENSMITTEL

- › fünf Prozent **Rabatt** auf Lebensmittel aus regionalem biologischen Anbau (Seite 7)
- › Vitamine und Frische vom Erzeuger: Bestellen Sie online oder telefonisch, kombinieren Sie den Inhalt Ihrer »bioAbo«-Kiste jederzeit neu.

VORBEUGEN UND WOHLFÜHLEN

- › Gönnen Sie sich einen **Kurzurlaub** im Vital- und Wellnesshotel »Zum Kurfürsten« in Bernkastel-Kues mit Präventions- und Fitnessangeboten, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sie erhalten einen jährlichen Zuschuss von 160 Euro.





Ernährung
Sommergemüse
frisch vom Feld

(tos) Sommer verändert den Appetit. Statt auf deftige heiße Eintöpfe haben viele Menschen Lust auf leichte Gemüsegerichte – vor allem auf Salat. Warum der gerade im Sommer gesund ist und was für Einflüsse ökologische Produktion auf sein Wachstum hat, zeigen wir Ihnen in der zweiten Ausgabe unserer Bio-Serie, die wir Ihnen seit Anfang des Jahres in lockerer Reihenfolge anbieten.

Im

Windrather Tal bei Velbert sprießt es derzeit überwiegend grün aus dem Feldeboden. Im Juni, Juli und August erntet Bio-Bauer Martin Grützmacher Gurken, Zucchini und Tomaten, aber vor allem Salate: Neben Kopf-, Eis- und Eichblatt-Salat gibt es roten und grünen Romana-Salat. Letzterer schmeckt süß, wie Grützmacher verrät. »Alle Sorten habe ich nach Geschmack ausgesucht. Sie sollen nicht bitter sein.« Liebliches Aroma besitzt auch das sogenannte Grazer Krauthäuptl, eine alte Salatsorte (Batavia), rundum wellig und optisch dem Wirsing ähnlich. »Dieser Salat ist sehr widerstandsfähig. Das ist wichtig für seinen Anbau.«

Sonne macht Nitrate unschädlich

Seine Salate erntet Martin Grützmacher direkt vom Freilandfeld. Dort können die Pflanzen in diesen Monaten Sonne tanken. Das fördert nicht nur üppiges Wachstum, sondern neutralisiert auch Schadstoffe. Zwar schreiben bereits EU-Mindeststandards vor, dass ökologische Erzeugnisse nicht mit Chemikalien oder Kunstdünger behandelt werden dürfen (siehe unten rechts). Doch auch in organischem Anbau kann in vergleichsweise geringer Ausprägung Nitrat als Endprodukt im Boden entstehen. Über die Wurzeln nehmen es Pflanzen auf. Sonnenlicht wiederum wandelt Nitrat in harmlose Eiweißverbindungen um, sodass Sommer-Salat von deutschen Bio-Feldern ohne Bedenken verzehrt werden kann. Im Winter oder unter Kunstlicht baut Grützmacher kein Blattgemüse an.

Feldfrüchte im Einklang mit den Elementen

Außer Sonne sind nährstoffreicher Boden und frische Luft wichtig für den Anbau von Nutzpflanzen bei Martin Grützmacher. Auf seinem »Hof im Sondern« betreibt er demeter-Anbau. Der Name steht für biologisch-dynamische Landwirtschaft. Was das bedeutet, erklärt der Bio-Bauer so: »Jeder demeter-Betrieb ist ein eigener Organismus in seiner Umgebung. Und die Landschaft selbst ist ein Organismus. Ziel ist es, grob gesagt, alle Bestandteile der Organismen dauerhaft in Einklang zu bringen.« Diese erweiterte Naturbetrachtung schließt Luft, Licht, Mineralisches und Wasser ein. Die Pflanzen im Boden sollen für das Zusammenwirken der Elemente sensibilisiert werden und Energie aus ihnen aufnehmen.

Kraft für die Pflanzen

Praktisch geschieht das zum Beispiel mit dem »Horn-Kiesel-Präparat«. Kleine Mengen werden auf bestimmte Art aufbereitet und in Wasser verrührt. Damit werden die Pflanzen mindestens einmal pro Saison besprüht. Grützmacher umschreibt: »Die Pflanze ist im Boden verwurzelt. Ihre Blätter befinden sich in der Luft. Das Präparat soll der Pflanze helfen, einen Ausgleich zwischen den Elementen zu schaffen.« In der Konsequenz werde sie widerstandsfähiger gegen ungünstige äußere Einflüsse.

Tipp: Salat als Erfrischung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verkörpert grüner Salat das Element Holz, bittere Sorten werden dem Element Feuer zugeordnet. Salat besitzt eine kühlende Eigenschaft. Ernährungsberaterin Doris Hengesbach: »Deshalb ist er in der warmen Jahreszeit so beliebt. Seine thermische Wirkung ist in der TCM schon seit mehr als 3.000 Jahren bekannt. Auch Hildegard von Bingen erwähnte um das Jahr 1.100 Salat als Sommer- und Kohl als Winter-speise.« Für Menschen mit viel Hitze ist Salat also ein ideales Gericht. Wer auch im Sommer eher friert, muss aber nicht auf Salat verzichten: In diesem Fall kann das Gemüse zusammen mit oder nach einer warmen Speise verzehrt werden.

Ihr Extra

Das bioAbo – Rabatt für Sie! Versicherte der BERGISCHEN erhalten bei unserem Partner »Das bioAbo« jede Bestellung fünf Prozent günstiger. Die Erzeugnisse stammen von Bio-Höfen aus dem Windrather Tal – unter anderem vom Hof Sondern – und kommen erntefrisch ins Haus. Überzeugen Sie sich: www.das-bioabo.de.

EU-Bio-Logo

Ab Juli 2010 besteht für alle vorverpackten Biolebensmittel innerhalb der Europäischen Union Kennzeichnungspflicht mit dem Bio-Logo. Unverpackte Bioprodukte, die importiert werden, können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden. Der Anbau der Erzeugnisse geschieht gemäß »EG-Öko-Basis-Verordnung 834/2007«. Sie regelt die Mindeststandards für ökologischen Landbau. Darüber hinaus erzeugen zahlreiche Öko-Lebensmittel-Hersteller unter einem gemeinsamen Dach, zum Beispiel Bioland oder demeter. Ihre Kriterien sind strenger als die EU-Mindestregelungen. Mehr im Netz: www.die-bergische-kk.de/bio.



Sommer- salate

Wie Sie Salat im Sommer besonders lecker und zügig zubereiten können, lesen Sie in unserem Rezept. Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen. Die Zutaten sind jeweils auf vier Personen zugeschnitten.

Salat mit gerösteten Nüssen

Zutaten: Chicoree •

grüner Salat • Rucola • Radiccio •

Möhren • Tomaten • Paprika • Sprossen

Für das Dressing: 2 EL Balsamico • Rosenpaprika •

1 EL Olivenöl • Honig • Pfeffer • Senf • etwas Wasser •
grob gehackte Nüsse oder Sonnenblumenkerne • Sojasoße

Zubereitung: Salate putzen, waschen, trocken schleudern, zerkleinern. Möhren schälen, Tomaten und Paprika (ohne Kerngehäuse) waschen, trocknen, kleinschneiden. Sprossen waschen, Mungo- und Sojasprossen blanchieren. Gemüse und Salat auf einer Platte anrichten. Aus Essig, Rotwein, Öl, Honig, Pfeffer, Senf, Salz und Wasser eine Salatsoße rühren. Nüsse oder Kerne ohne Fett anrösten, sofort mit Sojasoße beträufeln. Alles mit dem Salat vermischen. Mit Nüssen bestreuen.

Einfache Vinaigrette-Salatsoße

...
passt zu allen
Gemüse- und Blattsalaten.

Zutaten:

4 EL Wasser • 2 EL Essig • 1 EL Olivenöl • 1 EL
fein gehackte Gewürzgurke • 1 EL fein gehackte
Zwiebel • 1 Prise weißer Pfeffer • 1 Prise Meersalz •
½ TL Rohrzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren. Nach Wahl einen
Hauch Knoblauch oder etwas Senf und
Estragon dazugeben.

Fernöstliche Salatsoße

...
passt zu allen
Blatt-, Sprossen- und
Keimlingsalaten

Zutaten:

2 EL Wasser • 2 EL Obstessig
2 EL Sojasauce • 1 EL Sesam- oder Erdnussöl
• 1 Prise weißer Pfeffer

Zubereitung:

Alles kräftig verrühren.

Mehr Tipps

Rezepte für pikante Joghurt-Salatsoße (Blatt-, Wurzel-, Kohl-, Fruchtgemüse salate), Tofu-Salatsoße (Gemüse-Rohkostplatte, Dip für Möhren-, Gurken-, Stangensellerie, Chicoreeblätter), gefüllte Paprika, gefüllte Tomaten sowie Anleitungen für weitere Gerichte finden Sie auf unserer Internetseite unter www.die-bergische-kk.de/rezepte.



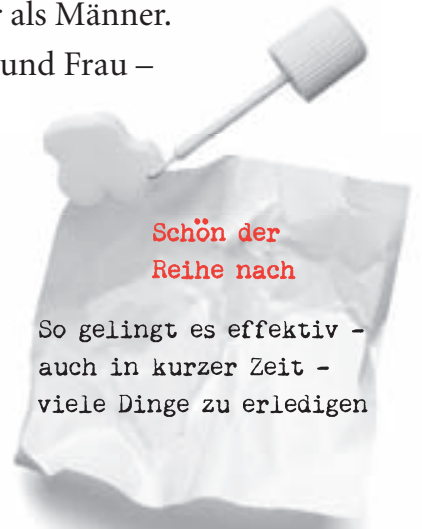
Von wegen MULTITASKING

Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen können Frauen angeblich besser als Männer. Fakt ist jedoch: Vieles auf einmal überfordert das Gehirn – bei Mann und Frau – und ist selten effektiv. Multitasking ist dennoch erlernbar.

(fk) Den Telefonhörer einklemmen, nebenbei die Mails checken, dem Kollegen im Türrahmen ein »ja« auf seine Frage zunicken oder den Frühstückstisch abräumen und den Müll raustragen. Auch Zeitunglesen während des Essens bei laufendem Radio – oder kochen und gleichzeitig Hausaufgaben kontrollieren und den Geschirrspüler ausräumen – sind keine Seltenheit. Vieles parallel zu tun, ist heute eher Regel denn Ausnahme. Im Beruf, zu Hause, in der Freizeit. Stets mit dem Ziel, möglichst viel in kurzer Zeit zu schaffen. Aktuelle Studien belegen allerdings: Das Gehirn ist schnell überlastet, wenn es mehrere Dinge in ein und demselben Augenblick mit gleicher Aufmerksamkeit auszuführen hat, wie unter anderem Kernspintomografie-Untersuchungen der Carnegie Mellon University, Pittsburgh, zeigen. Nicht, dass das Gehirn grundsätzlich nicht in der Lage wäre, unterschiedliche Eindrücke zu verarbeiten. Über die Sinnesorgane, insbesondere die Augen, nimmt es auf unbewusster Ebene ständig so viele Informationen auf, dass es einer zusätzlichen Fülle bewusster Aufgaben nicht gewachsen ist – jedenfalls nicht dauerhaft. Um vielfältigen Ansprüchen gerecht zu werden, springen die Gehirnzellen wie beim Zappen mit der Fernbedienung zwischen den einzelnen Impulsen hin und her. Dauernde Mehrfachbelastung setzen Gehirn und Nerven zu und haben nicht selten ernsthafte Konzentrationsprobleme zur Folge. Wir fühlen uns »gereizt« oder »genervt«.

Multitasking ist selten effizient. Werden häufig Tätigkeiten unterbrochen und immer wieder aufgenommen, erfordert dies stets ein neues Eindunken – und das kostet Zeit. Ebenso wie das Ausbügeln von Fehlern, die sich beim Mehrfachprozessbetrieb, wie sich das englische Wort Multitasking übersetzen lässt, schnell einschleichen. Im Straßenverkehr ist Multitasking sogar höchst gefährlich. Tests im Fahrsimulator zeigen, dass Menschen, die beim Fahren telefonieren, auch mit einer Freisprechanlage, Reaktionszeiten eines Angetrunkenen mit 0,8 Promille aufweisen. Das Unfallrisiko steigt um das Vierfache.

Ganz ohne Verschachtelung geht es aber nicht in unserer modernen Lebenswelt mit ständiger Erreichbarkeit. Wer hätte nicht täglich eine Reihe von Aufgaben und Arbeiten zu erfüllen? Ernst Pöppel, einer der führenden Hirnforscher in Deutschland, rät zu »ungleichzeitigem Multitasking« und meint damit die Erledigung vieler Dinge durch konzentriertes Abarbeiten, nach Prioritäten geordnet, in aufeinanderfolgenden kleinen Zeitfenstern. Mit einem guten Zeitmanagement und etwas Übung, sich stets auf eine Sache zu konzentrieren, lassen sich vielfältige Anforderungen souverän meistern.



1

Prioritäten setzen

2

Tages- und Zeitpläne erstellen

3

Ausreichend Zeit für die einzelnen Aufgaben einplanen

4

Auch feste Pausen und Erholungszeiten berücksichtigen

5

Mails zu festgelegten Zeiten abrufen und diese auch direkt bearbeiten

6

Auch Telefonate zu festgelegten Zeiten führen

7

Gespräche, persönlich und am Telefon, mit voller Aufmerksamkeit zu führen, bringt dem Gegenüber Wertschätzung entgegen und vermeidet, wichtige Aussagen zu verpassen

8

Sich jeder Arbeit mit Konzentration widmen und sich nicht von jeder Kleinigkeit unterbrechen lassen

Im größten Trubel immer wieder einen Schritt zurücktreten und innerlich ordnen, was der Reihe nach zu tun ist, Prioritäten nicht aus den Augen verlieren

9



Rückentipps

So bleiben Sie aufrecht.

Ein schmerzfreier Rücken ist für rund zwei Drittel der Deutschen keine Selbstverständlichkeit – das geht aus aktuellen bundesweiten Statistiken hervor. Neben einer ungesunden Haltung gibt es zahlreiche weitere Faktoren, die die Wirbelsäule belasten. Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Rücken dauerhaft stabil bleibt und was Sie gegen Beschwerden tun können.

(tos) Wenn es den Körper zwickt und zieht, meidet er fast automatisch die auslösende Bewegung. Vor allem bei Rückenschmerzen ist das jedoch genau das Falsche: Sogenannte Schonhaltung belastet mehr, als dass sie hilft. Meist ziehen Betroffene die Dauer ihrer Beschwerden auf diese Weise sogar in die Länge oder bereiten den Boden für weitere Probleme – unbewusst. Aber warum zählt der Rücken überhaupt zu den schmerzanfälligsten Körperregionen?

Krummer Rücken – innere Anspannung

»Der Rücken ist der Tummelplatz unserer Seele«, sagt Dietmar Krause, Leiter des »Forum Schmerz« im Deutschen Grünen Kreuz. Inzwischen bestätigen es zahlreiche Studien: Beschwerden wie Trauer, Angst, Druck und soziale Konflikte lasten dem Menschen sprichwörtlich schwer auf den Schultern. »Das ist ein Bild, das man sieht«, sagt Krause. Tatsächlich zeigt sich innere Anspannung an einem krummen Rücken, nach vorn fallendem Kopf, schlaff herabhängenden Schultern. Das wird nicht wissentlich vom Kopf, sondern vom autonomen Nervensystem gesteuert.

Fehlhaltung – ein Risiko von Kopf bis Fuß

Weil der Rücken das Achsenorgan des Körpers ist, machen sich physische Belastungen stets dort bemerkbar. Auch, wenn es auf den ersten Blick abwegig scheint. Denn alles ist miteinander verbunden. Krause konkretisiert: »Steht man zum Beispiel schief auf den Füßen, setzt sich das über die Knie- und Hüftgelenke bis in die Wirbelsäule fort.« Aber auch für langes Sitzen und andere starre Haltungen, die man bei konzentriertem Arbeiten automatisch einnimmt, ist der Rücken nicht gemacht. Die geistige Anstrengung verstärkt den Muskeltonus. Das fördert die Durchblutung. Die Muskeln sind permanent angespannt und halten die unnatürliche Position – eine große Belastung für das Skelett.

Erschwerend hinzu kommt, dass der Körper Fehlhaltungen nicht von allein korrigieren kann. Langes Sitzen etwa unterfordert Bauch- und Rückenmuskulatur und lässt sie erschlaffen. Der Rücken krümmt sich, die Wirbelsäule wird einseitig bela-



Wussten Sie,

dass ab einem Lebensalter von 30 Jahren Muskel- und Knochenmasse jährlich um ein bis zwei Prozent schwinden? Dass der Abbau ab 55 Jahren rapide zunimmt?

Ihr Extra

Wer mehr für sich tun und seinen Rücken stärken möchte, kann schon mit kurzer An- und Entspannung der Muskulatur viel erreichen (siehe Seite 12–13). Zudem bezuschusst die BERGISCHE zertifizierte Präventionskurse mit bis zu 150 Euro pro Jahr. Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/kurse.



stet. Die Muskeln verspannen sich, der Schmerz beginnt. Auf längere Sicht verkürzt der Brustmuskel – und zieht möglicherweise eine weitere Fehllhaltung nach sich.

30 Sekunden Entspannung reichen aus

Gefragt ist Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Sind die Schulterblätter zurückgezogen, ist der Oberkörper aufrecht, das Becken gerade? Tut etwas weh? Wichtig ist auch, sich regelmäßig aus ungünstigen Positionen zu lösen: Für 30 Sekunden aufstehen und alle Gelenke durchschütteln entspannt geplagte Muskeln bereits. Gezielter wirken spezielle Dehn-Übungen – allerdings ist das den meisten Menschen schon zuviel, wie Krauses Erfahrung zeigt: »So etwas führt bei vielen schon im Vorfeld zu einer mentalen Blockade. Sie denken, dass sie die Übungen zeitlich nicht unterbringen können.«

Positive Gedanken entlasten die Seele

Neben der Muskulatur benötigt auch die Psyche eine Auszeit, um innere Spannungen lösen zu können. Krause rät zu positiven Gedanken, um den ungünstigen Kreislauf im Kopf zu unterbrechen. Zudem sei es wichtig, vorzubeugen. »Um etwa Leistungsdruck und Stress zu vermeiden, sollte man sich von vornherein realistische Ziele setzen und Strategien entwickeln, um Erfolgserlebnisse zu haben.« Zum Beispiel mit einer Prioritätenliste. »Haben Sie nicht fünf Sachen gleichzeitig im Kopf – da hat der Körper zuviel zu arbeiten. Das rächt sich.« Eine ideale Ergänzung sind Stressbewältigungstechniken wie Yoga und Progressive Muskelentspannung (siehe oben rechts).

Auf den Körper hören

Ist der Schmerz doch einmal da, ist es wichtig, sich nicht darin zu verlieren. Weder Schonhaltung noch Sorge ist angebracht. Krause: »Der erste Schritt zur Besserung ist, zu denken: ‚Okay, heute habe ich Rückenschmerzen, also habe ich zuviel gearbeitet.‘ Mit Schmerzen signalisiert der Rücken immer körperliche oder seelische Überlastung.« Leichte Bewegungen, sich etwas Gutes tun – das hilft dem Körper, sich zu regenerieren. »Das kann ein gutes Abendessen sein, ein Buch, sich selbst geschenkte Blumen. Hauptsache, man freut sich darauf.«

Rückenschmerz – einige Ursachen:

| muskuläre Dysbalancen wie schiefes Stehen, krummes, langes Sitzen, einseitige Belastung, häufiges Bücken, schweres Heben, dadurch Über- oder Unterforderung des Skeletts und der Muskulatur

| Stress und seelische Belastung, Ängste, Sorgen, psychische Herausforderungen | Rheuma, Osteoporose, Arthrose | Übergewicht | Zugluft

Was hilft?

Akut: Entlastungslagerung, kurzzeitige Ruhe, Wärme, Massage von Schmerzpunkten (Triggerpunkte), sanftes Bewegen. **Vorbeugend:** regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag, Ablenkung von Problemen, soziale Kontakte; erlernen und anwenden von Strategien zur Stressbewältigung; Training der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur; regelmäßiger Sport zur Kräftigung des Bewegungsapparates; rückenfreundliches Mobiliar.

Mehr im Netz

Weiterführende Informationen wie Trainingstipps, Statistiken zu Rückenschmerz und Aufbau der Wirbelsäule lesen Sie im Internet unter www.die-bergische-kk.de/ruecken und unter www.forum-schmerz.de.



Mitmachen und gewinnen!

Tun Sie Ihrem Rücken auch ab und zu etwas Gutes? Dann geben Sie Ihren Tipp an andere »informiert!«-Leser weiter! Mit etwas Glück gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren des Ratgebers »Was für den Rücken gut ist« von Dietmar Krause und Helga Freyer-Krause (Verlag im Kilian, 2006, ISBN: 978-3-932091-92-6). Die besten Ratschläge veröffentlichen wir nach Einsendeschluss anonymisiert im Internet. Senden Sie uns Ihren Rückentipp bis einschließlich 31. August 2010 an: Redaktion »informiert!«, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen. Oder senden Sie eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.



Halten Sie sich aufrecht!

Mit einem starken Rücken sowie kräftiger Bein- und Bauchmuskulatur gelingt das ganz sicher. Wir zeigen effektive Übungen – mit den besten Empfehlungen von Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln. *Bevor Sie beginnen:* Bewegungen wiederholen Sie pro Seite am besten immer acht bis zwölf Mal in zwei bis drei Sätzen, in Halteübungen verweilen Sie 20 bis 30 Sekunden pro Seite in zwei bis drei Sätzen. Zudem ist es vor manchen Übungen sinnvoll, die Muskulatur zu erwärmen.



Übungen

Im Büro

Schraube

So geht es: Auf eine Stuhlkante setzen, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Füße ganz am Boden aufsetzen. Linke Hand mit geradem Arm an die Außenseite des rechten Knies führen. Oberkörper mit zur rechten Seite drehen, Arm ausgestreckt nach oben führen. Blick auf die ausgestreckte rechte Hand richten und halten. Seiten wechseln. *Dehnt die tiefe Rückenmuskulatur, fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule.*



Im Büro

Brustmuskeldehnung

So geht es: Auf einen Stuhl mit Lehne setzen, Rücken leicht nach hinten neigen. Arme gestreckt über den Kopf führen, Handflächen zeigen zueinander. Kopf aufrecht, Blick geradeaus. Halten. *Dehnt die Brustmuskulatur, macht die Brustwirbelsäule beweglicher.*



Im Büro

Kutscher

So geht es: Auf einen Stuhl setzen, Füße ganz aufsetzen. Rücken rund machen und hängen lassen, Unterarme auf Oberschenkeln ablegen. Hände und Kopf hängen lassen. Halten. *Dehnt und entlastet den gesamten Rücken.*



Im Büro / Für Zuhause

Squat





So geht es: Füße parallel hüftbreit auseinander aufstellen. Gesäß nach hinten führen, Knie dabei um maximal 90 Grad anwinkeln. Sie dürfen nicht über die Fußspitzen hinaus schauen. Oberkörper mit nach unten führen. Rücken stets gerade lassen. Arme gerade vom Körper wegstrecken. In dieser Haltung auf- und abwärts bewegen.
 Stärkt vor allem Gesäß und Oberschenkel-Vorderseite.



Für Zuhause

Waage

So geht es: In den Vierfüßlerstand gehen. Knie und Hände hüft-/schulterbreit auseinander aufstellen. Halswirbelsäule verlängert in gerader Linie die Wirbelsäule. Lendenwirbelsäule darf nicht durchhängen. Gesicht zeigt zum Boden. Einen Arm gerade nach vorn strecken, Handfläche zeigt nach unten. Parallel ein Bein nach hinten wegstrecken, weiterhin eine gerade Linie bilden und halten. Dann Seiten wechseln. *Stabilisiert den Rumpf, kräftigt den Rücken.*



Für Zuhause

Kräuterhexe

So geht es: Flach und lang auf den Bauch legen, Arme nach vorn wegstrecken. Gesicht zeigt zum Boden, berührt ihn aber nicht. Handflächen zeigen zueinander, Daumen nach oben. Beine nach hinten wegstrecken. Arme und Beine gleichzeitig knapp über dem Boden abwechselnd kurz und schnell auf- und abwärts führen. *Stärkt vor allem die tiefe Rückenmuskulatur.*

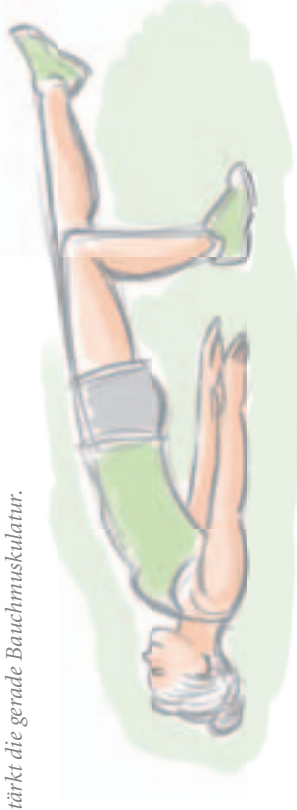


Für Zuhause

Hingucker

So geht es: Auf den Rücken legen, zwischen Kinn und Brust passt eine Faust. Beine angewinkelt aufstellen. Hände an den Hinterkopf, Ellbogen zeigen nach außen. Abwechselnd mit dem Oberkörper aufrichten (Kraft aus dem Bauch holen), Oberkörper nach links eindrehen, rechte Schulter in Richtung des linken Knies führen. Linkes Knie gleichzeitig anziehen. Seiten wechseln. *Stärkt vor allem die schräge Bauchmuskulatur.*

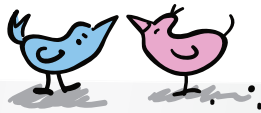
Alternative: Beine aufgestellt lassen, den Oberkörper gerade hoch führen. *Stärkt die gerade Bauchmuskulatur.*



Für Zuhause

Brückenbauer

So geht es: Auf den Rücken legen, Blick zur Decke. Arme dicht neben dem Oberkörper ablegen. Beide Beine angewinkelt aufstellen. Gesäß heben, bis es mit Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bildet. Dann abwechselnd mit einem Unterschenkel die Linie verlängern und halten. *Stärkt unteren Rücken, Gesäß und Beinrückseiten.*



FÜR EUCH!

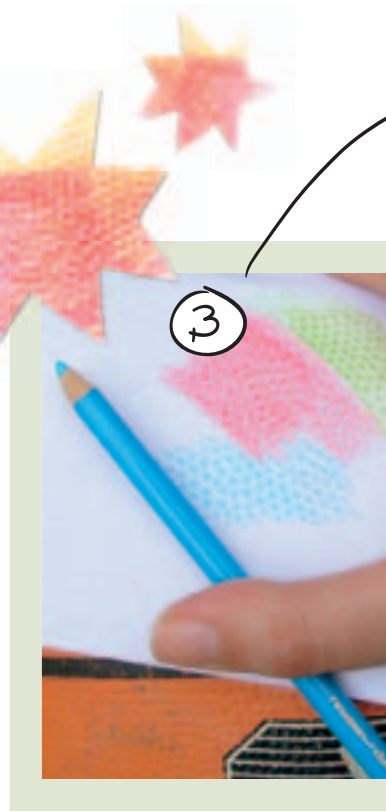


①
**DU
BRAUCHST:**

Anspitzer



weißes
Papier



③

weiche Bleistifte
oder Buntstifte



②

Schau dich im Garten oder in der Natur um:
Was möchtest du gern schraffieren?
Lucy und Ben haben sich für Blätter, eine Feder,
einen Ball und einen Holztisch entschieden.

AB NACH DRAUSSEN!

Draußen gibt es viel zu entdecken.
Zum Beispiel, wie sich die Natur anfühlt.
Und was für Muster sie hat.
Die kann man sogar sichtbar machen.
Das nennt sich **Frottage**.
Willst du es ausprobieren?
Lucy hat schon ein kleines Kunstwerk fertig.

Schülerwitz

Der Lehrer behandelt im Unterricht die Wärmelehre und bittet Fritzchen: "Nenn mir doch mal ein Beispiel, wie man Wärme erzeugen kann." Fritzchen besinnt sich: "Keine Ahnung, Herr Lehrer!" Nun will der Lehrer Fritzchen helfen. "Reibe doch einmal ganz fest deine Hände! Was bemerkst du dann?" Fritzchen macht, was ihm gesagt wurde, und antwortet beglückt: "Dreckwürstchen, Herr Lehrer!"

SO FUNKTIONIERT ES:

Lege dein Blatt Papier auf die Oberfläche, die du schraffieren möchtest.
Halte den Stift ganz schräg und reibe die Mine über das Papier.
Schon bald kannst du ein Muster erkennen. Wenn du Lust hast, benutze mehrere Farben.



5



SEI KREATIV!

Du kannst ein ganzes Blatt mit einer einzigen Oberfläche schraffieren oder viele kleine Muster machen. Du kannst Stücke vom Papier ausschneiden und als Figuren zusammenkleben. So, wie es dir Spaß macht.

WIE SIEHT ES AUS?

Jetzt kann Ben sehen, wie sich der Ball anfühlt. Die Punkte auf dem Ball sind auch auf dem Papier. Auch die Struktur des Blattes kann man gut erkennen. Merkst du einen Unterschied, wenn du ein anderes Malwerkzeug nimmst? Oder wenn du eine weiche statt eine harte Oberflächen schraffierst?

MITMACHEN UND GEWINNEN

10x →



Wenn es draußen regnet, haben wir noch einen anderen Tipp für dich: Die neue CD »Fünf Freunde und der siamesische Königsdrache – der ungelöste Fall«. Eine von zehn kannst du bei uns gewinnen und dann selber Rätsel lösen. **Und so geht es:** Schicke dein schönstes Frottage-Bild oder deine Frottage-Bastelei an **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42179 Solingen. Bis zum 15. August 2010 hast du Zeit. **Viel Glück!**





Tipp im Bergischen

KUNST UNTER BAUMWIPFELN

(tos) DER WUPPERTALER
SKULPTURENPARK IST
GLEICHERMASSEN EIN
GEHEIMTIPP FÜR NATUR-
UND FÜR KUNSTLIEBHABER.
FIGUREN, GEFERTIGT AUS
VERSCHIEDENEN MATERI-
ALIEN, EIN NATURBELASSE-
NES WÄLDCHEN, BLÜTENREICHE
PFLANZEN UND AUSSERGEWÖHN-
LICHE ARCHITEKTUR BILDEN EINE
BEMERKENSWERTE EINHEIT –
UND AUCH PLATZ FÜR AUSSTELLUNGEN
UND MUSIKVERANSTALTUNGEN.



Wie feine Nebelröhren fallen Sonnenstrahlen durch das dichte Blätterdach. Das Gelände steigt sanft an, zwischen Eichen, Birken, Nadelbäumen und Oleanderbüschen schlängelt sich ein Fußpfad. Den Wegesrand säumen Wildpflanzen, trockenes Laub – und teils bizarre Gebilde. In sich verschobene Platten, die sich hoch in den Himmel winden. Eine riesige Spirale. Eine Art übergroßer Stein, der wie ein Kuhrücken anmutet.

»KUNST INMITTEN REIZVOLLER NATUR«

Seit gut eineinhalb Jahren ist der Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal-Barmen für die Öffentlichkeit zugänglich. Rund 16 Hektar Fläche hat der dort ansässige Bildhauer Tony Cragg erworben und herrichten lassen, um auf dem ehemaligen Anwesen des Unternehmers Kurt Herberts Platz für zahlreiche seiner Werke zu schaffen. »Der Park ist aus der Idee Craggs heraus entstanden, inmitten reizvoller Natur Kunst zu präsentieren«, sagt Geschäftsführer Michael Mader.

Neben 19 Cragg-Werken bereichert die Dauerausstellung eine Skulptur Wilhelm Mundts (thrashstone 394, 2008). Laut Mader sollen nach und nach Werke weiterer Künstler hinzukommen.

Im ersten Jahr hatte der Park bereits 36.000 Gäste, die neben der Dauerausstellung auch Wechselausstellungen besucht haben, beispielsweise mit Kunstwerken von Mario Merz, Eduardo Chillida, Jean Dubuffet und John Cham-

KONTAKT: Skulpturenpark Waldfrieden, Hirschstraße 12, 42285 Wuppertal, Telefon 0202 317 29 89, www.skulpturenpark-waldfrieden.de **ÖFFNUNGSZEITEN:** Januar bis März von 10 bis 17 Uhr, April bis Dezember von 10 bis 18 Uhr. Montags nur an Feiertagen geöffnet. **EINTRITT:** 8 Euro, Ermäßigungen möglich.



berlain. Letzterer stellt Anfang Oktober dieses Jahres wieder eigene Stücke aus. Und auch Konzerte finden im Skulpturenpark statt, im Freien wie auch in der großen gläsernen Halle, die auf einer kleinen Lichtung steht. Aktuell ist dort die vielbesuchte Reihe »Klangart – Kunst. Musik. Natur.« zu erleben.

FLIESENDE FORMEN UND RÄUME

Am Ende des Rundgangs durch das Parkgelände, wo immer wieder Skulpturen zum Betrachten und Bänke zum Verweilen einladen, geht der Waldboden in eine Rasenfläche über. Darauf steht ein außergewöhnliches Haus. Extravagant ist die »Villa Waldfrieden« deshalb, weil ihre Formen nicht denen eines üblichen Gebäudes entsprechen. Das Baudenkmal wurde 1948 nach den Grundsätzen der anthroposophischen Lehre errichtet: Seine Gestalt ist organisch, sämtliche Übergänge sind fließend, Ecken und Winkel gibt es nicht, weder außen noch innen. Selbst der marmorne Treppenaufgang, das Oberlicht in der Wohntage, Konsolen und in die Wand eingelassene Schranktüren sind abgerundet, zudem gleiten in den Zimmern einzelne Weiß-Nuancen ineinander. Das Dach erinnert an einen gigantischen Sombrero. Die Bauweise soll an den Zusammenhang zwischen Mensch und Kosmos erinnern. Und tatsächlich: Steht man auf dem großzügigen Balkon der Villa oder auch an einer anderen Stelle des weitläufigen Skulpturenparks, ahnt man etwas von dem Gefühl, mit sich und der Natur im Einklang zu sein.

//GESCHICHTE

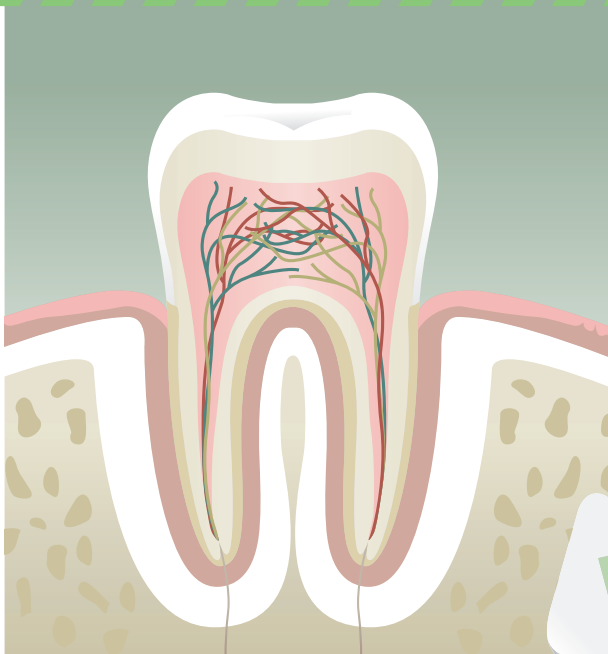
Das Grundstück, auf dem sich heute der Skulpturenpark befindet, gehörte dem international tätigen Lackproduzenten Professor Kurt Herberts (1901 bis 1989). Auch als Kunstsammler und Mäzen bekannt, bot der Wuppertaler während der Zeit des Nationalsozialismus Künstlern wie Oskar Schlemmer und Willi Baumeister Zuflucht und Raum für ihr Schaffen. Nach seinem Tod verwilderte das Grundstück binnen 14 Jahren, die Villa verfiel. Im Zuge der Park-Umgestaltung wurde beides aufwendig saniert.

//VILLA WALDFRIEDEN

Die Räume sind für Firmenfeste, Ausstellungsöffnungen, Tagungen und ähnliche Veranstaltungen geöffnet, nicht aber für den täglichen Publikumsverkehr. Eine hauseigene Küche ist vorhanden, der Skulpturenpark arbeitet mit einem Catering-Unternehmen zusammen.

//TONY CRAGG

Voller Name: Anthony Cragg, 1949 in Liverpool geboren, seit rund 33 Jahren in Wuppertal ansässig. Seine Werke stellte er weltweit aus, 2007 wurde er mit dem sogenannten Nobelpreis der Kunst – »praemium imperiale« – ausgezeichnet. Zur Unterhaltung seines Skulpturenparks, den er unter großem finanziellen Aufwand samt Villa sanieren und teilweise umgestalten ließ, gründete der Bildhauer die gemeinnützige Stiftung »Cragg Foundation«, über die auch Konzerte im Skulpturenpark veranstaltet werden. Die 19 Skulpturen der Dauerausstellung stammen aus zwei von Craggs Projektgruppen: »rational beings« und »early forms«. Der Park erhielt 2009 den Wuppertaler Stadtmarketingpreis und zieht Besucher sogar aus Nachbarländern an.



Zahnersatz – Gut und günstig

(tos) Krone, Brücke, Implantat: Bei einer Zahnersatz-Versorgung sollten Sie nicht auf Qualität und Sicherheit verzichten. Hohe Kosten dagegen können Sie sich ab sofort sparen. Mit dentaltrade®, dem neuen Partner der BERGISCHEN, profitieren Sie von umfassender Beratung und optimaler Versorgung – und verringern Ihre Zuzahlung um stattliche 40 bis 60 Prozent. Vom Auftrag bis zur Nutzung des Produkts vergehen etwa zehn Arbeitstage. Die TÜV-zertifizierten dentaltrade®-Labore in der Türkei und in China verwenden ausschließlich Materialien, die gemäß in Deutschland geltenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen gefertigt sind. Die Endkontrolle übernehmen deutsche Zahntechnikermeister in Bremen. Fünf Jahre Garantie gibt es auf festsitzenden, drei Jahre auf herausnehmbaren Zahnersatz (die übliche gesetzliche Gewährleistung beträgt zwei Jahre). Der Zahnarzt Ihres Vertrauens bleibt Ihnen erhalten: Unter anderem erstellt er für Sie einen Heil- und Kostenplan und nimmt auf Ihren Wunsch Kontakt mit dentaltrade® auf. Wenn Sie sich für die Leistungen unseres Kooperationspartners interessieren, rufen Sie das Team Zahn-gesundheit an: 0212 2262-270. Direkt erreichen Sie dentaltrade® unter der gebührenfreien Servicrufnummer 0800 247 147-1. Mehr lesen Sie im Internet: www.die-bergische-kk.de/zahnersatz.

Ihr Extra

Versicherte der BERGISCHEN genießen zusätzlich zu den günstigen Konditionen einen Rabatt von fünf Prozent.

Naturverbunden vorbeugen mit anthroposophischer Medizin

(tos) Möchten Sie Ihr Wohlbefinden steigern und neue Wege der Entspannung kennen lernen? Die Anthroposophie sieht sich als Erweiterung der modernen naturwissenschaftlichen Schulmedizin und stellt den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist in den Mittelpunkt. Patienten werden demnach nicht nur anhand ihrer Symptome behandelt, sondern auch mit Blick auf ihre Lebenssituation. Die Victor Thylmann Gesellschaft, neuer Kooperationspartner der BERGISCHEN, bietet anthroposophische Kurse zur Entspannung und Stressreduktion an. Interessieren Sie sich für diese Vorbeugungsmethoden und möchten Sie von der sanften Wirkung dieser Therapieform profitieren? Dann rufen Sie uns an unter Telefon 0212 2262-320 oder schauen Sie ins Internet: www.die-bergische-kk.de/kurse.

Ihr Extra

Sparen Sie jedes Jahr bares Geld: Die Kosten für Präventionskurse trägt bis zu einer Höhe von 150 Euro jährlich die BERGISCHEN für Sie.



Verbraucher

iPhone: Mobiler Ratgeber bei Zusatzstoffen



(tos) Zusatzstoffe in Lebensmitteln sind auf Zutatenlisten meist nur mit einer Buchstaben-Ziffern-Kombination gekennzeichnet. »E 150 a« ist zum Beispiel Zuckerkulör zur Braun- bis Schwarzfärbung von Lebensmitteln. Als »E 320« wird das Antioxidationsmittel »Buthylhydroxyanisol« bezeichnet. Wer Zusammensetzungen noch am Supermarktregal ganz genau prüfen möchte und ein iPhone besitzt, kann ab sofort eine »app« von ÖKO-TEST nutzen. Die Liste umfasst 377 Zusatzstoffe, eingeteilt unter anderem in Antioxidantien, Aromastoffe, Farbstoffe, Füllstoffe, Geschmacksverstärker, Treib- und Packgase, Trennmittel, Süß- und Zuckeraustauschstoffe. Die kostenpflichtige »app« kann im Internet über den Apple iTunes Store (Suchbegriff: »öko-test e-nummern«) oder direkt über das iPhone heruntergeladen werden.

Tip: Auch im Netz können sich Nutzer über Zusatzstoffe informieren. Die »Verbraucher Initiative e.V.« zum Beispiel stellt auf ihrer Homepage eine Datenbank zur Verfügung, auf der kostenfrei Zusatzstoffe nach E-Nummern gesucht werden können: www.zusatzstoffe-online.de.

Alternativ hilft »Dr. Watson Der Food Detektiv« unter www.food-detektiv.de weiter (links: »Zusatzstoff Datenbank«).



Gesundheit

Tetanus – Impfung auffrischen!

(fk) Sommerzeit: Bewegung im Freien, Spiel mit dem Haustier. Bagatellverletzungen wie kleinen Kratzern wird meist keine große Aufmerksamkeit geschenkt. Was viele nicht wissen: Bereits bei kleinsten Verletzungen können gefährliche Tetanus-Erreger in die Wunde eindringen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) vom Robert Koch-Institut in Berlin empfiehlt für Erwachsene eine Tetanus-Auffrischung im Zehn-Jahres-Rhythmus. Bei der Gelegenheit sollte auch der Impfschutz gegen Diphtherie und Keuchhusten überprüft werden. Die Grundimmunisierung gegen Tetanus wird in der Regel im Säuglingsalter durchgeführt, Auffrischungen erfolgen bei Kindern im Alter von fünf und sechs Jahren sowie zwischen dem neunten und 17. Lebensjahr.

Tetanus wird durch das Tetanus-Bakterium (*Clostridium tetani*) verursacht. Der Erreger ist weltweit verbreitet und kommt im Erdreich und im Kot von Tieren vor. Durch verunreinigte Wunden oder Fremdkörper wie Holzsplitter oder Dornen dringt er in die Haut ein und wirkt aufs Nervensystem. Erste Symptome einer Tetanus-Erkrankung sind Muskelschmerzen, Unruhe und Schlafstörungen. Später verkrampfen sich die Muskeln, weshalb Tetanus auch als Wundstarrkrampf bezeichnet wird. 50 Prozent aller Tetanus-Infizierungen weltweit verlaufen tödlich. Mehr Informationen: www.impfkontrolle.de oder www.rki.de.



Gesundheit

Niedriger Blutdruck: Suppe statt Kaffee

(fk) Wer hätte das gedacht: Nicht die Tasse Kaffee, sondern eine herzhafte Suppe bringt den Kreislauf in Schwung. Häufige Müdigkeit, Unkonzentriertheit, kalte Hände und ein morgens Nicht-in-die-Gänge-Kommen sind typisch für einen niedrigen Blutdruck. Koffein gilt allgemein als Muntermacher. Realität ist: leider nur für kurze Zeit. Die Rezeptoren, die an der Steuerung des Blutdrucks beteiligt sind, lassen sich nur geringfügig beeinflussen und gewöhnen sich schnell an den Koffeinkick. Anders wirken Suppen wie Hühner- oder Fleischbrühe. Ihr Salzgehalt erhöht die Spannung in den Gefäßen und damit den Blutdruck. Dauerhaft bei niedrigem Blutdruck helfen in erster Linie regelmäßige Ausdauerbewegung, vernünftige Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser, Früchte- oder Kräutertee. Bei anhaltenden Symptomen einen Arzt zurate ziehen.



Leserbriefe

Schreiben Sie uns

(tos) Haben Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Tipps, Hintergründe, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns! Schicken Sie Ihren Leserbrief per Post an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen, oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Leider können wir nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlichen – bitte haben Sie dafür Verständnis.



NEU Kooperationspartner
der BERGISCHEN Krankenkasse

Wohlbehagen auf Schritt und Tritt

mit der maßgefertigten Einlage
nach ärztlicher Verordnung

Sichern Sie sich Ihre Vorteile!

- **Ersparnis** von durchschnittlich **20 Euro** pro Einlagenpaar
- **Eigenbeteiligung** von nur **5 Euro** pro Einlagenpaar
- **Liefergarantie** von maximal 5 Werktagen
- **Kostenlose, bundesweite Lieferung und Rücksendung** des Trittschaumkartons
- **Einfach und bequem** von zu Hause bestellen



Fordern Sie kostenfrei den Trittschaumkarton an!
Weitere Informationen auf www.einlagedirekt.de

EINLAGEDIREKT
Die maßgefertigte Einlage.

Sanitätshaus Peterreins GmbH
Am Hochholz 9
97215 Uffenheim
Telefon: +49 9842 95698
Telefax: +49 9842 95699
www.einlagedirekt.de
info@einlagedirekt.de

C. Beuthel  www.beuthel.de

Besser schlafen – erholt aufwachen

1 Monat kostenlos probeschlafen!

16% aller Deutschen leiden unter schlaflosen Nächten, 11% wachen morgens wie 'gerädert' auf, 80% haben Rücken-Probleme, 18% Nacken-Probleme, 10% leiden unter Hausstaubmilben-Allergie.

Gehören Sie auch dazu? Wir zeigen Ihnen, was Sie dagegen tun können!

Höhne 21 · 42275 Wuppertal · Tel.: 0202 / 25 50 70

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),
Joachim Wichelhaus

Art Direction:
Marie Fenske, Leichlingen
Tel. 02175 8958877

Layout, Satz, Druckvorstufe
Meike Range, Hamburg

Fotonachweis:
www.istockphoto.com
Illustrationen S. 10–13:
Mareikje Kersting, Hamburg
Fotos S. 18–19: Cragg Foundation
(Fotografen: Duprat, Krauskopf)

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 31. Mai 2010
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

Einen Reisegutschein erhalten Sie für jedes geworbene neue Mitglied der BERGISCHEN. Der Gutschein ist ausschließlich bei Bonus Reisen & Marketing GmbH einzulösen. Er ist nicht mit anderen Prämienzahlungen kombinierbar. Beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Homepage www.die-bergische-kk.de/reisen-teilnahme. 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.



Meine Daten:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

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

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr



Abflug!

Reisebonus: 100 €

Sie fliegen auf uns? Dann empfehlen Sie uns weiter: an Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen. Für Ihr erfolgreiches Engagement erhalten Sie einen Reise-gutschein im Wert von 100 €*. Einfach Karte ausfüllen und an uns senden.

*Einzulösen bei www.bonusreisen.com

Typgerecht, individuell, vielfältig:
Die Leistungspakete der BERGISCHEN

Servicecoupon

BERGISCH bewusst

Im Einklang mit der Natur:

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

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

BERGISCH balance

Aktiv, entspannt – gesund:

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

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

BERGISCH family

Gemeinsam glücklich:

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

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