

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Hingeschaut

Sternekoch Björn Freitag
über Genuss und Gütesiegel

Herzenssache
Infarkt – erkennen
und vorbeugen



Die BERGISCHE
ist die
»beste Kasse für Anspruchsvolle«

3. Quartal 2010 / Ausgabe 42

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Inhalt

TEST
SIEGER

4 **Expertenchat**
Thema: »Seelische Gesundheit«

11 **Testsieger**
Die BERGISCHE ist die »beste Kasse für Anspruchsvolle«

6 **Tipp im Bergischen**
*AUF DEN SPUREN VON
Goethe und Ginkgo*



MIT
GEWINNSPIEL

8 **Medizin**
Halten Sie Ihre Gefäße gesund

12 **Unternehmen vor Ort**
Handwerk trifft Kunst ... trifft Sport

14 **Für Kinder**
Mit Felix unterwegs durch die Welt



16 **Versicherung**
Gesetzlich oder privat?

18 **Ernährung**
DER VORKOSTER

Was ist drin
in unserem
Essen?



20 **Rezepte**
Edles aus dem Meer



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.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 9. September 2010 verabschiedete der Verwaltungsrat den geprüften Haushalt des Jahres 2009 der BERGISCHEN. Mit einem Einnahmenüberschuss von über vier Millionen Euro konnte die ohnehin gute Liquiditäts- und Vermögenslage mehr als stabilisiert werden. Unter der Voraussetzung, dass das Reformpaket zur Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung umgesetzt wird, bin ich sehr zuversichtlich, dass die BERGISCHE bis Ende 2011 auf die Erhebung von Zusatzbeiträgen gänzlich verzichten kann.

Unsere Leistungspakete erweitern wir ständig, und wir gehören mittlerweile zu den attraktivsten Krankenkassen in Deutschland. Von unabhängigen Vergleichsportalen werden wir mit Spitzenpositionen, auch im Servicebereich, bewertet. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang als ein Highlight dieser Ausgabe unseren Beileger, der Ihnen einen ersten Überblick über die wichtigsten Zusatzleistungen der BERGISCHEN geben soll. Detaillierte Informationen erhalten Sie, wenn gewünscht, durch unsere Kundenberater und über unsere Website www.die-bergische-kk.de.



Diese Ausgabe möchte Ihnen wieder interessante Informationen und Lesestoff liefern.

Die Seiten »Herz« klären im Experteninterview, wie man Herzinfarkt und Schlaganfall erkennt und wie man vorbeugen kann.

Der Vergleich von gesetzlicher (GKV) und privater Krankenversicherung (PKV) zeigt aus unserer Sicht auf, dass eine Entscheidung weg von der GKV sehr gut überlegt sein muss, und die PKV den Versicherten langfristig teurer kommt als die GKV. Die ideale Lösung ist und bleibt der Basisschutz unter dem (GKV-)Dach der BERGISCHEN, gegebenenfalls erweitert um attraktive und sinnvolle Angebote unseres Partners Barmenia.

Der Sternekoch Björn Freitag spricht mit uns über das Thema Essen und die Qualität von Lebensmitteln. Zudem verrät er uns leckere Kochrezepte.

Bitte beachten Sie als Beiträge aus der Region auch die Reportage über die Solinger Metallgießerei Peters und die Ausstellung »Goethe und Ginkgo« in der Bücherstadt Langenberg.

Natürlich kommen auch die Kids nicht zu kurz. Die Kinderseite stellt den Hasen Felix vor. Er ist eine Erfindung der Leichlinger Kinderbuchautorin Annette Langen, die wir ebenfalls kurz vorstellen.

Bis in drei Monaten, bleiben Sie gesund und optimistisch.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



www.die-bergische-kk.de/portal

(tos) Etwas für sein Wohlbefinden zu tun, ist in jedem Lebensabschnitt wichtig – aber nicht in jeder Lebensphase gleich. Wie können Sie mit der richtigen Vorsorge gesund älter werden? Wie kommen Sie glücklich durch die dunklen Wintermonate? Wissenswertes rund um den Themenkomplex »Seelische Gesundheit« erfahren Sie im

Internet in unseren nächsten Expertencharts. 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 Expertencharts:

16.11.2010	20:00 – 21:30 Uhr	Soziale Phobien – Wege aus der Angst.
14.12.2010	20:00 – 21:30 Uhr	Melancholie und Einsamkeit – Winterdepressionen vorbeugen.

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

Vitaminpräparate	Sinnvoll oder überflüssig?
Leben im Gleichgewicht	Wie Sie mit Work-Life-Balance Ihr Leben neu ordnen können. Experte: Bernd Riekenbrock, Geschäftsleiter und Mitbegründer des Da Vinci-Zentrums Rhein-Ruhr, siehe Seite 9, Kasten »Vorsorge«)



Ganz bequem anfordern

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

Veranstaltungen 2010

Kostenloser Info-Abend

»Triple P – das positive Erziehungsprogramm«

Praxistipps und Strategien für ein harmonisches Miteinander von Eltern und Nachwuchs.
Dienstag, 26. Oktober 2010, 19:45 bis 21:00 Uhr, Kundenzentrum Solingen.
Kursstart: Dienstag, 2. November 2010,
Dauer: acht Wochen, Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0212 2262-360.

Info-Abend:

»Strategien gegen Stress« und »Triple P«

Mittwoch, 27. Oktober 2010, 17:30 bis 21:00 Uhr, SV Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal.
Vorstellung Seminar »Strategien gegen Stress«: 18:30 bis 19.15 Uhr, Vorstellung Kurs »Triple P«: 19:30 bis 21:00 Uhr.
Kursstart: Samstag, 6. November 2010, Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0202 747479-61.

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.



Onlineservice

Besuchen Sie
die **BERGISCHE** bei
twitter



(ad) Haben Sie die BERGISCHE auch schon einmal bei Twitter besucht? Unter www.twitter.com/bergische profitieren Sie von Neuigkeiten rund um unsere Leistungen, Extras und Services. Zusätzlich lesen Sie Tipps zu Gesundheit, Familie und Sport. Der große Vorteil: Damit gehören Sie zu den Ersten, die unsere Nachrichten erfahren. Sie kennen Twitter noch nicht? Twitter ist kostenlos und dient dem (unmittelbaren) Veröffentlichen und Lesen von Kurznachrichten via Internet (»Microblogging«). Twitter wird auch als soziales Netzwerk bezeichnet. Das beruht darauf, dass man Beiträge von Benutzern abonnieren und sich über diesen Dienst per Kurznachricht austauschen kann. Laut einer Studie des Marktforschungsunternehmens Nielsen hatte Twitter im Juni 2009 in Deutschland 1,8 Millionen Nutzer.

Bewerten Sie uns

Unsere Umfrage – Ihre Meinung zählt

(tos) Werden Sie bei medizinischen Fragen individuell und kompetent beraten? Wird Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten von der BERGISCHEN honoriert? Besteht auch am Wochenende die Möglichkeit, Anliegen zu klären? Bewerten Sie uns.

Im Internet-Portal www.jameda.de haben Sie die Möglichkeit, zu einzelnen Aspekten Ihrer Krankenkasse Ihre Meinung kundzutun. Damit helfen Sie nicht nur anderen Verbrauchern bei der Orientierung, sondern auch uns. Damit wir unsere Leistungen für Sie optimieren können. Überzeugt Sie das Portal? Dann empfehlen Sie es weiter!



Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: 0212 2262-0.

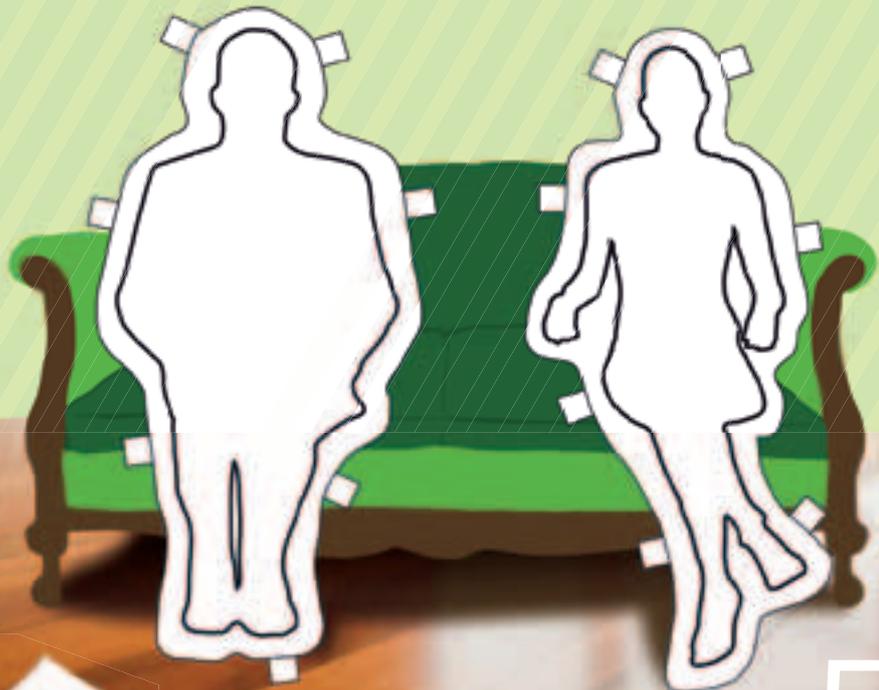


Stellenanzeige

Ausbildung Sofaplatz frei!

Ab dem 1. August 2011 bilden wir wieder zum Sozialversicherungsfachangestellten (Sofa) mit Fachrichtung »allgemeine Krankenversicherung« in unserer Hauptverwaltung aus. Sie sind interessiert und möchten die abwechslungsreichen Tätigkeiten innerhalb einer gesetzlichen Krankenversicherung kennen lernen? Dann bewerben Sie sich!

Mehr Informationen unter Telefon:
0212 2262-105 und im Internet unter
www.die-bergische-kk.de.





AUF DEN SPUREN VON *Goethe und Ginkgo*



„Bücherstadt“ – diesem Namenszusatz macht Langenberg noch immer alle Ehre. Vor einigen Jahren haben wir Ihnen den malerischen Ort mit seinem engagierten Verein vorgestellt. In der Zwischenzeit ist viel passiert in dem historischen Stadtkern, der als touristischer Geheimtipp gilt.

(tos) »Goethe und Ginkgo« – das ist seit Mai das Motto in Langenberg. Das »Haus Honnes« lädt Besucher in ein Zimmermuseum ein, zeigt Kuriositäten rund um den Dichter sowie Außergewöhnliches zu einem »Wunderbaum«.

Buchautorin und Vereinsmitbegründerin Dagmar Maten bietet die außergewöhnlichen Goethe-Einsichten. Aus der Sammlung des Wuppertalers Klaus Stiebeling stammen Schätzchen, deren Ursprung teils 300 Jahre zurück reicht: Nach dem Vorbild des bisher einmaligen Ginkgo-Museums in Weimar erzählen ausgesuchte Gegenstände aus Kunst, Kunsthandwerk sowie aus dem Alltag japanischer und deutscher Haushalte von einem besonderen Baum. Ess-Stäbchen, Bilder, Teedosen, Schmuck, Fossilien, Exlibris, Schriftstücke. Sie alle haben das herzförmige Ginkgo-Blatt gemein. »Goethe hatte eine sehr innige Beziehung zum Ginkgo-Baum«, erzählt Isolde Marx, Vorsitzende des Vereins zur Förderung der Bücherstadt Langenberg. Davon zeuge auch sein Liebesgedicht an Marianne von Willemer. Es ist, in seiner Handschrift, ebenfalls vor Ort zu sehen.

Jedes Haus hat seinen eigenen Charme

Ein echter Ginkgo steht im Park der Villa Au. »Es ist ein Junge«, sagt Isolde Marx. Denn Ginkgos sind zweihäusig, es gibt männliche und weibliche Exemplare. Im Sommer spendet der stattliche Baum mit seinen außergewöhnlichen Blättern Schatten. Und hört vielleicht sogar selbst zu, während die Langenbergerin während ihrer legendären Stadtführungen spannende Geschichten zu der Stadt und ihren Büchern erzählt. Rund eine viertel Million Bücher, schätzt sie, gibt es in den sieben Antiquariaten im historischen Zentrum: »Bücherquelle«, »Im Honnes« oder »Der Krimiladen« – um nur einige zu nennen. Jedes von Ihnen hat seinen eigenen Charme.

Lebendiger Stadtrundgang

Wer sich die beschauliche und zugleich eindrucksvolle Bücherstadt einmal selbst ansehen möchte, kann bei Isolde Marx individuelle Führungen buchen – auf Wunsch beispielsweise mit Imbiss, Konzert- oder Restaurantbesuch. Bei dieser Gelegenheit erzählt sie lebhaft und mit leuchtenden Augen die zahlreichen Anekdoten rund um Langenberg, seine Historie – und seinen Ginkgo-Baum.

»Dieses Baumes Blatt, das von Osten meinem Garten anvertraut, gibt geheimen sich selbst getrennt? Sind es zwei, die sich erlesen, daß man sie als eines kennt? meinen Liedern, daß ich eins und doppelt bin?«

Verein zur Förderung der Bücherstadt Langenberg

Aktuell hat der rund zehn Jahre alte Verein 25 Mitglieder. Vorsitzende ist Isolde Marx. Ihr Motto: »Ärmel hoch und machen!« Die Ehrenamtlichen fördern die literarische Kultur in der Stadt: Für kleines Geld – möglichst kostenlos – übernehmen sie leer stehende Ladenlokale oder Hausetagen und richten sie aus eigener Kraft als Antiquariate her, in denen gesichtetes und sortiertes Material zum Verkauf steht. Zusätzlich arbeiten sie mit städtischen Kulturträgern und Privatunternehmen zusammen, um zum Beispiel Veranstaltungen auszurichten.

Öffnungszeiten:

Alle Antiquariate haben täglich außer montags von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Kontakt:

Ehrenamt, Bücher, Stadtführungen:
Hellerstraße 12, 42555 Velbert-Langenberg
Telefon: 0176 83 07 31 71, 02052 925714
Internet: www.buecherstadt-langenberg.de



GINKGO BILOBA L.

Der *Ginkgo biloba* L. stammt aus Ostasien, wird aber heute auf der ganzen Welt angebaut. Er gilt als besonders widerstandsfähig: Unter anderem soll er Eiszeiten und die Nuklear-Katastrophe von Tschernobyl im Jahr 1986 überstanden haben. Daher gilt er als Symbol der Hoffnung. Charakteristisch für den Ginkgo ist sein aus Nadeln zusammengewachsenes Fächerblatt, das in der Mitte gespalten ist und daher eine Herzform besitzt, die Glück bringen soll. Zudem wird ihm heilende Wirkung zugeschrieben: In China wurden seit dem 11. Jahrhundert Blätter, Rinde und Früchte medizinisch genutzt. Heute wird Ginkgo mehrheitlich zur Durchblutungsförderung eingesetzt.



Übrigens...

... ist das herzförmige Ginkgo-Blatt auch bei der BERGISCHEN ein wichtiges Symbol: Es begleitet als Kennzeichen unser Leistungspaket »BERGISCH bewusst« und gibt dem Pokal unseres Fairnesspreises seine außergewöhnliche Form. Die Auszeichnung geht jedes Jahr an regionale Sportler, die sich besonders fair und kameradschaftlich verhalten haben. www.solingerfairnesspreis.de



*Sinn zu kosten, wie's den Wissenden erbaut. Ist es ein lebendig Wesen, das sich in
Solche Fragen zu erwidern fand ich wohl den rechten Sinn. Fühlst du nicht an*

Halten Sie Ihre Gefäße gesund!

(tos) Herzinfarkt und Schlaganfall gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Allein an einem Herzinfarkt sterben jedes Jahr mehr als 60.000 Menschen.

Zu Risikofaktoren, Behandlungsmethoden und Prävention nimmt Professor Dr. Christian Hamm von der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim Stellung.



Schlaganfall und Herzinfarkt – was passiert da genau im Körper?

Dr. Hamm: »Schlaganfälle entstehen meistens durch mangelnde Versorgung bestimmter Gehirnregionen mit Blut und Sauerstoff. Varianten sind Blutpfropfen, die in die Hirngefäße gelangen, sowie ein Verschluss oder die Verengung von Hirnarterien, zum Beispiel aufgrund von Verkalkung oder Krankheit. Auch Hirnblutungen, selten Entzündungen oder Durchblutungsstörungen können einen Schlaganfall auslösen. Hält die Mangelversorgung des Gehirns länger an, kommt es zu einem Hirninfarkt. Bei einem Herzinfarkt gelangt ein Gerinnsel in ein Herzkrankegefäß und verschließt es. So gelangen Sauerstoff und Nährstoffe nicht mehr in das Herzmuskelgewebe. Das betroffene Areal kann nicht mehr arbeiten, bei längerem Sauerstoffmangel stirbt der Gewebeteil ab.«

Was sind typische Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt?

Dr. Hamm: »Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss, Übergewicht, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, mangelnde Bewegung, Stress. Zudem erblich bedingte Veranlagung sowie Krankheiten wie Diabetes mellitus und Vorhofflimmern. Bei Frauen kommen noch ein Taillenumfang von mehr als 88 Zentimetern sowie die langjährige Einnahme der Anti-Baby-Pille hinzu.«

Wie kann man vorbeugen?

Dr. Hamm: »Wer das Rauchen aufgibt, vermindert das Risiko einer tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung um bis zu 50 Prozent. Gut tut abwechslungsreiche, möglichst mediterrane Kost: täglich viel Gemüse, zweimal wöchentlich frischen Fisch, in Maßen Fleisch, am besten Geflügel. Statt tierischer Fette wie Butter und Sahne sind Raps- und Olivenöl mit mehrfach gesättigten Fettsäuren empfehlenswert. Süßigkeiten sollten wegen ihrer raffinierten Zucker möglichst selten verzehrt werden. Körperliche Aktivität senkt das Herzinfarkt-Risiko nochmals bis zu 30 Prozent. Mindestens zweimal pro Woche 20 bis 30 Minuten spazieren gehen oder Rad fahren. Optimal sind vier- bis fünfmal bis zu 45 Minuten. Stress baut man am besten mit Sport, Entspannungstechniken wie Yoga sowie in Kontakt zu guten Freunden ab.«

Mehr Fragen beantwortet Prof. Dr. Hamm auf unserer Homepage unter:
www.die-bergische-kk.de/herz.



Herzinfarkt – Alarmzeichen

- Schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen in Brustkorb, die ausstrahlen können in Arme, Hals, Schulterblätter, Kiefer, Oberbauch
- Starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb
- Atemnot
- Übelkeit, Angst, Brechreiz
- Schwindel, Schwächegefühl, Abgeschlagenheit, Bewusstlosigkeit
- blasse oder gräuliche Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- ein besonderes Alarmzeichen ist nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Schnelle Hilfe – das müssen Sie tun

- Sofort den Notarzt alarmieren. In NRW, Hamburg und Berlin unter der Rufnummer 112. Äußern Sie den Verdacht auf Herzinfarkt umgehend.
- Anschrift, Namen und Alter des Betroffenen bereit halten, seine Beschwerden schildern, mögliche bekannte Risikofaktoren angeben.
- Für eine ruhige Umgebung sorgen. Ist der Betroffene bei Bewusstsein, lagern Sie ihn bequem mit angehobenem Oberkörper. Das entlastet das Herz. Bei Atemnot sitzend lagern.
- Enge Kleidung um den Oberkörper lockern.
- Bis der Rettungsdienst eintrifft: beim Betroffenen bleiben, Kreislauf überwachen.
- Bei Bewusstlosigkeit (nicht ansprechbar, keine regelmäßige Atmung): Herzdruckmassage

Schlaganfall – Alarmzeichen (treten meist plötzlich auf)

- Verständnisprobleme, Sprach- und Sprechstörungen (Silben verdrehen, falsche Worte oder Buchstaben, fehlende Worte)
- Lähmung, Taubheitsgefühl auf einer kompletten Körperseite oder partiell
- Schwächegefühl, Schwindel, unsicherer Gang
- herabhängender Mundwinkel
- Sehstörungen (blinde Flecken, Doppelbilder)
- sehr heftige Kopfschmerzen
- Lächeln, beide Arme vollständig heben, Zunge herausstrecken, Zunge entspannt im Mund liegen lassen oder einen einfachen Satz zu sprechen ist Betroffenen meist nicht mehr möglich.

Quellen: Portal Gesundheit.nrw, tilak Unternehmen Gesundheit

Haben Sie einen **Rezeptvorschlag**, der dem Herzen gut tut?

Dann senden Sie ihn uns!
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Redaktion »informiert!«, Stichwort »Herz«
Postfach 19 05 40, 42705 Solingen.
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.
Zu gewinnen gibt es ein Kochbuch von der Deutschen Herzstiftung: Gerald Wüchners »Mediterrane Küche«.

**MITMACHEN
UND GEWINNEN!**

Nehmen Sie sich aktive Vorsorge zu Herzen

Starten Sie bei der BERGISCHEN Ihr individuelles Präventionsprogramm mit Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Suchtmittelentwöhnung. Ausgewählte Gesundheitskurse ohne Eigenbeteiligung finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/kurse.

500 Euro stehen für Sie jährlich zur Verfügung. Zu unseren Kooperationspartnern gehören zum Beispiel das Da Vinci-Zentrum Rhein-Ruhr und Pigdog Consulting, Experten in Sachen Stressreduktion und Raucherentwöhnung.

Haben sie Fragen? Rufen Sie uns an: 0212 2262-320.

Prof. Dr. med. Christian Hamm ist Direktor der Kardiologie der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim. Er ist Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und wurde 2008 mit dem Paul-Morawitz-Preis für hervorragende Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Kardiologie ausgezeichnet. Vergeben wird der Preis von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie.





Frauenherzen schlagen anders

»Eva-Infarkt«
bleibt oft
unentdeckt.

(hd) Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind längst keine reine Männersache mehr: Im Jahr 2008 starben 212.000 Frauen und 152.000 Männer an einem Herzinfarkt oder an Herz-Kreislauf-Versagen (Quelle: Statistisches Bundesamt). Der Grund für die vergleichsweise hohe Sterblichkeit beim sogenannten Eva-Infarkt liegt vor allem in der Tatsache, dass Frauenherzen anders schlagen – und anders auf Umwelteinflüsse wie etwa Stress reagieren.

Lassen die Symptome bei Männern, beispielsweise starke Schmerzen in der Brust, meist keinen Zweifel an der Diagnose, reagiert der weibliche Körper infolge eines Herzinfarktes mit unspezifischen Anzeichen wie Übelkeit oder Schwindel. Frauen werden darum im Durchschnitt erst 90 Minuten nach dem Ereignis behandelt – wenn überhaupt. Die Scheu, wegen dieser vermeintlichen »Unpässlichkeit« einen Arzt aufzusuchen, ist groß, und so bleiben etliche Infarkte unentdeckt und damit unbehandelt.

Selbst für Mediziner ist es schwierig, die Zeichen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Frauen zu erkennen. Typische Parameter wie das Belastungs-EKG bleiben häufig unauffällig. Der weibliche Blutdruck hat seinen Höchstpunkt zwischen 2 und 3 Uhr morgens, der männliche dagegen zwischen 8 und 9 Uhr. Ein Grund, warum Frauen oft eine zu hohe Medikamentendosis zur Druckregulierung erhalten, denn diese basiert auf der morgendlichen Blutdruckmessung.

Auch in der Therapie gibt es signifikante Unterschiede: Während bei Männern Acetylsalicylsäure (ASS, zum Beispiel Aspirin) vor einem erneuten Infarkt schützen kann, zeigt es bei Frauen keine protektive Wirkung. Außerdem verändert das weibliche Geschlechtshormon Östrogen den Medikamentenstoffwechsel, was beispielsweise zu Thrombosen führen kann. Laut einer Studie der Berliner

Charité liegen nach wie vor zu wenige Erkenntnisse über solche geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Therapie und damit über den Nutzen oder den Schaden für die Frauenherzen vor. Auch die Wissenschaft muss also erst noch lernen, Frauenherzen wirklich zu verstehen.

Sind Kinder und Jugendliche gefährdet?

Eine gute Nachricht vorab: Ein gesundes Herz ist vererbbar. Wissenschaftler haben in der Framingham-Studie festgestellt, dass Nachkommen von lang lebenden Eltern seltener unter hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten und anderen negativen Einflussfaktoren litten, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Allerdings wird bereits im Kindes- und Jugendalter die Basis für die spätere Herzgesundheit gelegt. So zeigen neuere Studien des Universitätsklinikums Ulm, dass Kinder, die Zigarettenrauch ausgesetzt sind, bestimmte Entzündungs- und Stoffwechselmarker im Blut aufweisen, die im fortgeschrittenen Lebensalter das Risiko von Arteriosklerose und damit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können. Auch Übergewicht stellt bereits im Kindesalter ein Problem dar, denn mit ihm steigt das Risiko einer Diabetes Typ II-Erkrankung, die wiederum nachhaltig das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigt. Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung sollten darum auch für Kinder keine lästige Pflicht, sondern eine echte Herzensangelegenheit sein.

Im Vergleich von 125 gesetzlichen Krankenkassen
ist die BERGISCHE auf

PLATZ 1

IN DER KATEGORIE
»FÜR ANSPRUCHSVOLLE«.



(tos) Zu diesem Ergebnis kamen jüngst das Fachmagazin *FOCUS Money* und das unabhängige Portal »www.gesetzlichekrankenkassen.de«. Ausschlaggebend waren 45 Kriterien, darunter Leistungen und Extras in den Bereichen Alternativmedizin, Naturheilverfahren und Zahngesundheit. Individuelle Leistungen dieser Art gehören zu den vier Prozent, die nicht der Gesetzgeber bestimmt und die eine Kasse selbst festlegen kann. Die Spannbreite reicht vom Service über Kostenerstattung bis hin zu Heilmethoden.

Übrigens:

Im bundesweiten Vergleich von 91 Krankenkassen belegte die BERGISCHE kürzlich Platz vier. Beim NRW-weiten Servicevergleich erreichte sie den fünften, beim Leistungsvergleich sogar den dritten Platz.

Mehr dazu unter www.krankenkassen-kompass.de.



Erinnerungsservice: Von klein auf gut versorgt

(tos) Mit den U-Untersuchungen begleitet ein Kinderarzt junge Erdenbürger in ihrer Entwicklung. Bewegung, Sprache, Allergien, Gewicht: Je nach Alter gibt es den passenden Check zu kognitiven, motorischen, sensorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten sowie zum Gesundheitszustand des Kindes. Damit Eltern keinen dieser Termine verpassen, bietet die BERGISCHE jetzt einen Erinnerungsservice an. Dazu gehört eine Übersicht, was beim jeweils nächsten fälligen Arztbesuch passiert und worauf zu achten ist.

U5 bis J1: auf Krankenversicherungskarte rundum versorgt. Bei Fragen rufen Sie uns an: 0212 2262-320.

Gelber Schein – bitte rechtzeitig einreichen

(tos) Armbruch, Mandelentzündung, Virusinfekt: Schreibt ein Arzt einen Patienten krank, stellt er ihm eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) aus. Darin steht unter anderem, wie lange und – verschlüsselt – warum der Betroffene nicht arbeiten kann. Um eventuelle spätere Ansprüche auf Krankengeld gesetzlich zu 100 Prozent geltend machen zu können, muss diese Meldung nicht nur dem Arbeitgeber rechtzeitig vorliegen, sondern auch der Krankenkasse. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie Ihre AU-Bescheinigung immer unverzüglich bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Die gesetzliche Frist beträgt sieben Tage.



Unternehmen vor Ort

Handwerk trifft Kunst ... trifft Sport.

Die Gießerei Peters hat seit jeher Mut, neue Wege zu gehen. Neben Industrieware fertigt sie Arbeiten für viele Künstler aus dem Bergischen an. Auch für die BERGISCHE war Inhaber Achim Peters im Einsatz: Gemeinsam mit dem Wuppertaler Künstler Till-Martin Köster hat er Pokale für den BERGISCHEN Firmenlauf hergestellt. »informiert!« hat das kleine Unternehmen in Solingen-Höhscheid besucht.

(tos) Rot wie ein Sonnenuntergang glüht es in dem kreisrunden Ofen. Selbst aus einiger Entfernung ist die enorme Hitze zu spüren. Ein Facharbeiter ist dabei, Aluminium in einem gusseisernen Behälter zu verflüssigen. Er trägt dicke Handschuhe und manövriert geschickt mit dem Gefäß, in dem es bereits silbrig schwappt. Sein Hemd ist kurzärmelig, Haut und Kleidung sind verrußt. Wenige Meter hinter ihm bedient ein Kollege eine Maschine für das sogenannte Sandgussverfahren. Mit ausholenden Bewegungen sibt er aschefarbenen Sand in ein großes Rechteck, weiterer Sand schießt aus einem großen Trichter hinzu. Es qualmt. Die Füllung wird begradigt, gepresst – dann dient sie als Gussform für das Aluminium, das mittlerweile bei rund 750 Grad Celsius buchstäblich zerflossen ist.

Von verlorenen Formen und sakraler Kunst

»Den Sandguss nennt man auch verlorene Form«, sagt Achim Peters, Inhaber der kleinen Solinger Gießerei. Der 54-Jährige führt das Familienunternehmen in zweiter Generation. Um ihn herum stehen, hängen und liegen metallene Objekte. Einige davon erkennen auch Laien

sofort: Topfgriffe, Messingschilder, überlebensgroße Froschkönige – fertig gegossene Dekorationsartikel, die auf ihre Weiterverarbeitung warten. »Das geht manuell und per Maschine. Wir können schleifen, feilen, bohren, biegen, lackieren und verpacken«, sagt Peters. Und warum ist Sandguss nun eine verlorene Form? »Weil man in die Form im Gegensatz zum festbleibenden Kokillenguss nur einmal gießen kann. Danach klopft man die Sandform kaputt. Übrig bleibt nur das, was man vorher hineingegossen hat.«

Neben Massenware für die Getränkeindustrie oder Sammlerobjekten wie Schilder für die Deutsche Reichsbahn fertigt Peters Objekte nach individuellem Wunsch. »Wir machen viel sakrale Kunst«, erzählt er. Kruzifixe und Patronatsbilder etwa seien vor allem zu Ostern und Weihnachten gefragt. Ein besonderes Projekt hat er im Frühjahr umgesetzt: Mit dem Wuppertaler Künstler Till-Martin Köster fertigte er im Auftrag der BERGISCHEN vier Pokal-Unikate an. Verliehen wurden sie im Sommer beim BERGISCHEN Firmenlauf – an den fittesten Azubi sowie je an das größte, schnellste und das kreativste Team.

Neues ausprobieren

»Eine Skulptur solcher Art habe ich zum ersten Mal gebaut. Ich habe überlegt, was für Formen und Materialien das Bergische Land und die Sambatrasse gut symbolisieren könnten«, sagt Köster. So entwarf der 32-Jährige einen geschwungenen Pfad mit Schienen und Schwellen. Und die Form eines Turnschuhs beziehungsweise Läufers, der gerade im Ziel angekommen ist. Mit seinen Modellen besuchte er Peters, und nach drei Wochen kreativer Arbeit waren die in Granit eingelassenen Pokale vollendet. »Herr Peters hat die Pokale nicht einfach gegossen. Er hat sie veredelt«, sagt Köster. Der Gießerei-Inhaber würde so

etwas jederzeit wieder tun: »Ich mache gern das, was die anderen nicht machen. Es ist gut, neue Dinge auszuprobieren.«

Das mag ein Grund sein, warum die Gießerei so viele Kunden hat, vom Großunternehmen bis zur Privatperson, von der Nachbarstadt bis hin nach Schweden und Amerika. »Mundpropaganda«, sagt Achim Peters. Neun Mitarbeiter hat er, die auf rund 1.100 Quadratmetern arbeiten. Seit 30 Jahren sitzt die Metallgießerei und Schilderfabrik an der Straße Lindenhof: eine Fabrikhalle, umringt von Fachwerkhäusern, die inzwischen nur noch als Büroräume dienen. Eine Nische für ihr Geschäft brauchte Familie Peters nie. »Wir bieten alles an und sind auch offen für Programmiererweiterungen.« Demnächst möchte der 54-Jährige das »Wachsausschmelzverfahren« in seine Angebotspalette integrieren. Erste Versuche mit eigens gebautem Ofen und kleinen Figuren hat er schon unternommen. »Die Zeit bleibt nicht stehen. Ich bin offen für Neues. So geht das immer weiter.«

BERGISCHER FIRMENLAUF

Im Juni dieses Jahres fand der BERGISCHER Firmenlauf bereits zum dritten Mal statt. Im Rahmen des Sambatrassenlaufs in Wuppertal-Cronenberg kamen mehr als 1.400 Aktive sowie 70 Firmenteam aus der Region. Auch 2011 setzt die BERGISCHER wieder auf sportlichen Zusammenhalt und Gesundheit im Bergischen. Und wieder werden die Sportlichsten und Kreativsten prämiert. Sind Sie auch dabei?

Mehr Bilder von unseren Pokalen und dem gesamten Lauf-Ereignis finden Sie im Internet unter: www.bergischer-firmenlauf.de



Künstler
Till-Martin Köster

Metallgießerei und Schilderfabrik
Achim Peters

Seit rund zehn Jahren wohnt und arbeitet der 32-Jährige in Wuppertal. Zu seinen Schwerpunkten gehören figurative Bildhauerei und Malerei.
E-Mail-Kontakt: tauwetterkoester@web.de



Viele seiner Arbeiten sind heute an öffentlichen Plätzen zu sehen, zum Beispiel das Walder Stadtteil-Wappen am Solinger „Rundling“, die Absperrungen des Neuen Museums in Berlin und Bestandteile des Kronleuchters der Münchener Frauenkirche.
E-Mail-Kontakt: info@petersguss.de



KENNST DU ...

den Hasen Felix? Na, klar, immerhin gibt es ganz viele Bücher über die Abenteuer des kleinen Herumtreibers. Er war schon auf der ganzen Welt. Daher wurden die tollen Bücher von Annette Langen in 29 Sprachen übersetzt. Und es gibt ja auch noch jede Menge Filme, Kuschtiere, sogar ein Musical und jetzt ganz neu das Buch »Mit Felix auf großer Deutschlandreise«. Das kannst du gewinnen! Heute stellen wir euch auch die »Erfinderin« vom Hasen mit der karierten Schleife um den Hals vor. (Ira)

ANNETTE LANGEN ...

wohnt nämlich im Bergischen. In dem kleinen Städtchen Leichlingen, richtig auf dem Land. Zusammen mit ihren zwei Kindern Isabel-Marie (14) und Benjamin (12).

Warum Annette Kinderbuchautorin wurde?

Vielleicht, weil sie von Kind an immer von Büchern umgeben war. Ihre Eltern hatten einen schönen Buchladen, in dem sie nach Herzenslust herumstöberte. Außerdem war Annette Langen wie der von

ihr erdachte Hase eine Weltenbummlerin – sie durfte schon als Jugendliche nach England, Spanien und sogar Kanada reisen.

Wie Annette Langen auf den Hasen kam?

Als sie ein Kind war, hieß ihr Lieblingskuscheltier »Lausi«, sah Felix sehr ähnlich und hatte auch so lange Schlappohren wie er. Es gibt ihn übrigens heute noch, und er hat einen Ehrenplatz im Büro von Annette Langen.

STECKBRIEF

Ich heiße Felix und bin ein Kuschelhase mit langen Ohren. Ich trage fast immer eine rot-schwarz karierte Schleife mit einem Glöckchen um den Hals. Mein Lieblingshobby ist: Reisen. Und nette Leute kennen lernen. Und Abenteuer erleben. Ich gehöre Sophie, die mit ihrer Familie in Münster wohnt. Ich nenne sie immer „meine weltbeste Sophie“, denn das ist sie für mich – die weltbeste Freundin. Eigentlich gefllt es mir super bei ihr. Aber ab und zu muss ich raus, dann reise ich um die Welt und schreibe Sophie meine Abenteuer in Form von Briefen auf, die ihr in meinen Büchern findet. Ich war schon bei den Maori in Neuseeland und den Tuareg in der Sahara. Ich mag alle Menschen dieser Erde und möchte, dass keiner aus unserer Gemeinschaft ausgeschlossen wird.

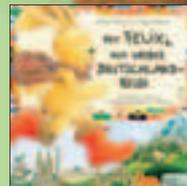


GEWINNSPIEL!

Hier siehst du den Hasen Felix bei vielen seiner Lieblingsbeschäftigungen. Zum Beispiel beim Bootfahren oder zusammen mit seiner weltbesten Freundin Sophie. Aber es gibt noch ein Hobby, das er gern hat:

FUSSBALL SPIELEN!

Findest du auch den Fußball-Felix auf einer dieser beiden Seiten? Wenn du ihn gefunden hast, schreibe uns auf eine Postkarte, wo er sich versteckt hat. Und die schickst du an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen.



Einsendeschluss ist der 15. November 2010. **GEWINNEN** kannst du eines von fünf Exemplaren des neuen Buches »Mit Felix auf großer Deutschlandreise«. Oder als ersten Preis – wenn du ganz schnell bist – einen Felix-Rucksack plus eine Flasche von SIGG.

GESETZLICH ODER PRIVAT?

»Privatpatienten bekommen schneller einen Arzttermin. Und dann gibt es eine Premiumbehandlung.« So viel zur Theorie. liche Krankenversicherung (GKV) und Marktregeln. Hier lesen Sie in Krankenkasse aus unserer Sicht fast

Arzttermin. Und dann gibt es eine Premiumbehandlung.« So viel zur Theorie. liche Krankenversicherung (GKV) und Marktregeln. Hier lesen Sie in Krankenkasse aus unserer Sicht fast



Über- oder Tunnelblick?

Die Ansprüche an die PKV sind hoch. Viele erwarten eine Art Rundumservice von bester Qualität, etwa vergleichbar mit einer Vollkasko-Versicherung. Weniger bekannt sind die versteckten Risiken. Denn oft sind PKV-Tarife nur mit einer Teilkasko-Krankenversicherung oder Haftpflicht vergleichbar. Zudem gibt es eine enorme Bandbreite an Tarifen: Wer meint, mit einer Handvoll Angeboten schon eine gute Übersicht zu haben, irrt: Derzeit gibt es etwa 40 Gesellschaften auf dem Markt und rund 5000 Möglichkeiten der Tarifbildung. Wer sicher gehen möchte, sollte sich also sehr viel Zeit nehmen und unabhängige Urteile einholen, etwa über Stiftung Warentest oder Finanztest. Viel Aufwand? Sicherlich – allerdings ist der Wechsel in die PKV in den allermeisten Fällen auch eine Entscheidung fürs Leben.

Attraktive Monatsbeiträge?

Diese Entscheidung beruht oft auf einem vermeintlich schlagenden Argument: »Bei der privaten Krankenversicherung zahle ich monatlich viel weniger als bei der gesetzlichen.« Das gilt jedoch nur in Einzelfällen. Fakt ist: PKV-Tarife unterscheiden sich sowohl untereinander als auch von Anbieter zu Anbieter deutlich. Am günstigsten werden junge gesunde Männer versichert. Sie verursachen die geringsten Kosten. Mit dem Alter steigen die

Beiträge, generell hoch sind die Prämien für Risikogruppen. Schon ein schlichter Heuschnupfen kann einen Risikozuschlag von bis zu 20 Prozent des Monatsbeitrags ausmachen – und Asthma ist nicht selten eine Folgekrankheit des Heuschnupfens. Wer bei der Aufnahme in die PKV eine Vorerkrankung verschwiegen hat, dem droht ein Versicherungsausschluss. Behandlungskosten müssen dann selber getragen werden, gezahlte Beiträge werden nicht erstattet.

Je mehr, desto teurer

Kassiert wird in der PKV überdies pro Kopf – bei einem Paar mit zwei Kindern können die Ausgaben auf mehr als 1.000 Euro steigen. Für die GKV führen Arbeitnehmer aktuell 14,9 Prozent ihres Monatsbruttoeinkommens ab, davon übernimmt der Arbeitgeber sieben Prozent. Ab einem Jahresbruttoeinkommen von 45.000 Euro ist der Krankenkassenbeitrag gedeckelt; monatliche Höchstgrenze derzeit: 558,75 Euro. Im ärgerlichsten Fall kommt noch ein Zusatzbeitrag* zwischen 8 und 37,50 Euro hinzu. Der GKV-Höchstbeitrag für das oben genannte Musterpaar mit zwei Kindern beträgt knapp 560 Euro – im Fall einer Familienversicherung sind nicht erwerbstätige Ehepartner sowie Kinder gesetzlich mitversichert und zahlen keinen eigenen Beitrag. Noch ein Vorteil der

GKV gegenüber der PKV: Versicherte, die sich in Elternzeit befinden oder Krankengeld beziehen, sind vom Krankenkassenbeitrag in diesem Zeitraum befreit.

Medizinische Behandlung, Hilfsmittel & Co.

Im Vergleich zur GKV können Ärzte für Privatpatienten das bis zu 3,5-fache Honorar abrechnen. Das führt oft zu Streitigkeiten über die medizinische Notwendigkeit von Leistungen, die nicht selten vor dem Versicherungsombudsmann landen – einer unabhängigen, für Verbraucher kostenfreien Schlichtungsstelle.

Die GKV übernimmt alle im gesetzlichen Leistungskatalog verankerten Leistungen bedingungslos, sofern medizinische Notwendigkeit nachgewiesen ist. Die PKV übernimmt die Behandlung nur, wenn sie im individuell vertraglich abgeschlossenen Leistungsumfang berücksichtigt ist. Ebenso verhält es sich mit Hilfsmittelkatalogen: In der GKV werden sie permanent aktualisiert und dem medizinischen Stand angepasst. In der PKV sind sie häufig »geschlossen«, damit nicht erweiterbar – es sei denn, es ist in dem jeweiligen Tarif ausdrücklich festgeschrieben. Mutterschaftsgeld während der Schwangerschaft, eine nachgewiesenen medizinisch notwendige Kur oder eine umfassende Psychotherapie beispielsweise übernimmt die GKV aufgrund ihres Leistungskataloges grundsätzlich. Die PKV nur dann, wenn die Leistung über einen passenden Tarif mitversichert ist.

Tarife, Gebühren, Kapitalverluste

Die gesetzliche Versicherung ist laut unabhängigen Experten umfangreicher als ein Basismodul der PKV. Wer die gesamte Bandbreite der GKV versichern lassen möchte, braucht in der PKV verschiedene Module. Für Krankengeld oder Kurzuschüsse zum Beispiel können hohe Extrakosten entstehen. Wird der Anbieter gewechselt, verliert der Kunde in den meisten Fällen einen Großteil seiner sogenannten Altersrückstellungen. Das kann erhebliche finanzielle Verluste bedeuten. In der GKV können Versicherte für sie passende Ergänzungstarife hinzukaufen, etwa Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer bei stationärem Aufenthalt. Der Vorteil: Wenn es nicht mehr passt, kann das Modul binnen weniger Monate wieder gekündigt werden – so ist der Versicherte in seiner Versorgung flexibel.

Teure Uneinigkeit

Übrigens: Wer in seiner privaten Krankenversicherung zum Beispiel wegen schlechter Leistungen einen Rechts-

streit führen muss, trägt die Kosten für die Auseinandersetzung selbst. Es sei denn, er hat eine entsprechende Zusatzpolice abgeschlossen. 17 Prozent aller Rechtsstreitigkeiten im Jahr 2008 bezogen sich auf Gebührenfragen in der PKV. Denn: Je nachdem, ob der entsprechende Tarif bei ärztlicher Behandlung den Regelsatz (2,3-fach), den Regelhöchstsatz (3,5-fach) oder über den Regelhöchstsatz hinaus leistet, muss der Versicherte den Differenzbetrag selbst zahlen.

Apropos Kosten: Häufig müssen PKV-Patienten bei ihren Arztrechnungen in Vorleistung treten. Ein laufendes Risiko – ob die gesamten Kosten erstattet werden, ist fraglich.

Wachsende Ausgaben

Gesetzliche Versichertenbeiträge werden zu 95 Prozent auf die Leistungen umgelegt. Fünf Prozent fließen in die Verwaltung. Bei PKV-Prämien fallen nur 86,4 Prozent auf Leistungen. Den Rest machen Verwaltung, Prämienzahlungen an Vermittler und Aktionäre sowie Kapitaldeckung aus – Rücklagen für die meist kostenintensive Versorgung von Patienten im Alter. Provisionen betragen in der PKV teilweise bis zu zwölf Monatsbeiträge.

Die Beiträge zur GKV sind seit 1986 jährlich um rund drei Prozent gestiegen, in der PKV stiegen die Prämien pro Jahr um rund sechs Prozent (Quelle: Stiftung Warentest). Teilweise haben Privatversicherer ihre Beiträge sogar um 30 Prozent angehoben (Quelle: Handelsblatt vom 16. April 2010). Dass die Beiträge regelmäßig erhöht werden, unterschreibt der PKV-Anwärter übrigens im Kleingedruckten. Bei der Unterzeichnung eines Mietvertrags allerdings würden sich potenzielle Mieter wohl eher nicht schon im Vorfeld auf eine stete Preiserhöhung einlassen.

*Unter der Voraussetzung, dass das Reformpaket zur Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung umgesetzt wird, sind wir sehr zuversichtlich, dass die BERGISCHE bis Ende 2011 auf die Erhebung von Zusatzbeiträgen gänzlich verzichten kann.



Volle Leistung,
volle Zufriedenheit

Bei der BERGISCHEN profitieren Sie von einem umfassenden Versicherungsschutz und vielen Extras. Wünschen Sie eine Beratung? Rufen Sie uns an:

Telefon 0212 2262-360.



DER VORKOSTER

Genmais, Gammelfleisch, Glutamat. Die Liste dessen, was wir lieber nicht in unserem Essen haben möchten, ist lang. Aber wie kann man sich schützen? Wer sagt uns, welche Stoffe in welchem Nahrungsmittel enthalten sind? Und wie erfahren wir, welche Hilfsmittel der Koch im Restaurant nutzt? Die »informiert!«-Redaktion gibt Tipps, wie man sich vor Krankmachern und Überflüssigem schützen kann. (1ra)

Die Verunsicherung bei den meisten Verbrauchern ist groß. Hier seriöse Hinweise auf viel zu viel Zucker in Kinderprodukten. Da Warnungen vor Acrylamid. Woran soll man sich halten? Wie kann man sich gesund ernähren? Das fragte sich auch Sternekoch Björn Freitag (37), der in Dorsten das Restaurant »Goldener Anker« betreibt, und machte mit bei der WDR-Serie »Der Vorkoster«. Dafür kaufte er Nudeln, Fleisch und Fertigprodukte im Bioladen, Discounter und Supermarkt, probierte sie aus und ließ sie untersuchen. »Es wird viel getrickst bei unseren Lebensmitteln«, resümiert der TV-Koch. »Auf den Verpackungen von Fleisch sind zum Beispiel Gütesiegel zu finden, die sich die Industrie selbst verleiht. Dem Verbraucher wird vorgegaukelt, dass die Prüfung unabhängig erfolgt, aber das ist Augenwischerei.«

Vor allem Fertiggerichte stehen im Verdacht, viele unnötige Zusatzstoffe zu enthalten. Freitag: »Bei den Untersuchungen in einer meiner Sendungen mussten wir feststellen, dass uns Verbrauchern geschmacksverstärkende Zutaten oft untergeschoben werden, ohne dass wir es

merken. Viele achten auf Glutamat und meiden diesen Verstärker. Da greift die Industrie eben zu Hefeextrakt, und schon kaufen wir es... Da bräuchte man schon ein halbes Chemiestudium, um alle Begriffe auf den Zutatenlisten zu verstehen und interpretieren zu können, das hat mich wirklich schockiert. Hier plädiere ich ganz klar für detailliertere und vor allem für den Verbraucher verständlichere Angaben auf den Lebensmittelverpackungen.«

Auch Thilo Bode von der Verbraucherrechtsorganisation Foodwatch kämpft dafür, dass alle wissen, was in ihren Einkaufswagen und auf ihren Teller kommt. Der Gründer und Geschäftsführer des Vereins schildert in seinem Buch »Abgespeist. Wie wir beim Essen betrogen werden und was wir dagegen tun können.« empörende Zustände auf dem Lebensmittelmarkt. Zum Beispiel steht Acrylamid, das beim Frittieren, Backen oder Braten stärkehaltiger Produkte entstehen kann, laut Welternährungsorganisation (WHO) im Verdacht, krebserregend zu sein. Wer große Mengen Kartoff-

felchips, Pommes Frites, Bratkartoffeln, Knäckebrötchen, Lebkuchen, Spekulatius oder Kaffee zu sich nimmt, kann zum Beispiel auch Veränderungen an den Nervenzellen oder im leichtesten Fall Reizungen an Augen und Haut erleiden, so lautet die Überzeugung der WHO.

Daher führt Foodwatch regelmäßig Tests durch. Und fand heraus, dass die Erzeuger von beispielsweise Kartoffelchips teilweise zwar zunehmend weniger Acrylamid einsetzen, einige aber auch wieder mehr. Eine Kennzeichnung ist nicht vorgeschrieben. Deshalb fordert Foodwatch im Namen aller Verbraucher, den Acrylamidgehalt direkt am Produkt zu kennzeichnen. Auch Glutaminsäure und Glutamate (E 620, E 621, E 622, E 623, E 624, E 625) können gesundheitsgefährdend sein. Betroffene klagen über Kopf- und Gliederschmerzen, Taubheit im Nacken sowie Übelkeit nach dem Verzehr von Speisen, die Glutamate als Zusatzstoffe enthalten. Bekannt geworden ist auch das sogenannte China-Restaurant-Syndrom, und es wird vermutet, dass die Symptome bei entsprechend veranlagten Menschen durch andere Stoffe (etwa Histamin) beziehungsweise deren Zusammenspiel mit Glutamaten in den jeweiligen Speisen hervorgerufen werden.

Verwendet Björn Freitag Lebensmittel, die Glutamat enthalten? »Nein«, lautet seine kurze Antwort, »bei uns wird strengstens darauf geachtet, dass kein Glutamat im Essen enthalten ist. Deshalb produzieren wir alle Fonds und Soßen selbst.«

Eine Art Maßeinheit für die Menge eines Zusatzstoffes, die mit größter Wahrscheinlichkeit gesundheitlich unbedenklich ist, gibt es schon. Sie heißt ADI-Wert und steht für »acceptable daily intake«, was etwa als »duldbare tägliche Aufnahme« übersetzt werden kann. Der ADI-Wert gibt die Menge eines Stoffes an, die über die gesamte Lebenszeit täglich gegessen werden kann, ohne dass dadurch gesundheitliche Gefahren zu erwarten wären. Wird er hin und wieder überschritten, besteht keine Gefahr. Eine dauerhafte Überschreitung sollte jedoch vermieden werden. Noch aber erfährt der Verbraucher nur bei intensiver Recherche den ADI-Wert von Zusatzstoffen in einem bestimmten Lebensmittel. Auch hier ist mehr Transparenz gefordert.

Wie sieht es nun in Björn Freitags Restaurantküche aus mit Blick auf Geschmacksverstärker & Co.? »Wir verwenden nur Frischware«, erklärt der Gelsenkirchener. »Zusatzstoffe verfälschen nur den Geschmack. Das wäre zu schade für die hochwertigen Lebensmittel, die wir einkaufen.« Wie aber erkenne ich, ob ein Restaurantbesitzer so handelt wie Björn Freitag? Eine große Mehrheit der Bundesbürger wünscht sich, dass Gaststätten mit einem »Smiley« gekennzeichnet werden sollen. Laut einer Emnid-Umfrage von Foodwatch halten 93 Prozent der 1.003

Befragten die Gesichter-Zeichen, die bereits in Dänemark existieren, für sinnvoll. Dort werden die Ergebnisse der Lebensmittelkontrollen per Aushang und im Internet veröffentlicht. Die Kunden können sehen, ob eine Würstchenbude, ein Restaurant oder ein Fleischbetrieb einwandfrei ist oder ob die Kontrolleure etwas zu beanstanden hatten. Auch Björn Freitag setzt weiterhin auf frische Lebensmittel und befürwortet ein solch transparentes Prüfsystem: »Essen ist meine Passion«, sagt er voller Überzeugung. »Und ich möchte gern wissen, ob ich mich auf die versprochene Qualität verlassen kann.«

Sterne Koch Björn Freitag



Der gebürtige Gelsenkirchener war 2001 der jüngste Sterne Koch Deutschlands und führt seit mehr als zehn Jahren das Restaurant »Goldener Anker« in Dorsten, das 14 Punkte im Gourmetführer Gault Millau bekam. Außerdem ist er verantwortlich für das Essen der Fußballmannschaft von Schalke 04. Erfolgreich ist er auch als Fernsehkoch, unter anderem im WDR. Für den Sender nahm er im Juli in der dreiteiligen Serie »Der Vorkoster« verschiedene Lebensmittel unter die Lupe, recherchierte deren Herkunft und prüfte die Qualität.

foodwatch.de Die »Essensretter«

Der gemeinnützige Verein Foodwatch e.V. (engl. food »Nahrung« und watch »Wacht«) ist eine Nichtregierungsorganisation, die sich mit den Rechten von Verbrauchern und der Qualität von Lebensmitteln auseinandersetzt. Foodwatch wurde im Oktober 2002 vom ehemaligen Greenpeace-Geschäftsführer Dr. Thilo Bode gegründet, der seither als Vorstand und als Geschäftsführer, zusammen mit Matthias Wolf-schmidt, fungiert.



Weitere Infos unter www.foodwatch.de.

Zusatzstoffe E 211, E 620, E 220

Was steckt hinter diesen Bezeichnungen, und welche Zusatzstoffe sollte ich unbedingt meiden? Rund die Hälfte der in Deutschland zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe steht im Verdacht, die menschliche Gesundheit negativ zu beeinflussen. Mehr unter www.zusatzstoffe-online.de.





EDLES AUS DEM MEER

Für die »informiert!« verrät Sternekoch Björn Freitag exklusiv zwei seiner Lieblingsrezepte.

Heilbutt mit Morchelschmelze und Petersilienpüree

Für die Morchelschmelze:

100 g frische Spitzmorcheln oder
20 g getrocknete Spitzmorcheln, vorher
20 Min. in lauwarmem Wasser einweichen
50 g Butter, 30 g Paniermehl

Für das Petersilienpüree:

1 Bund Blattpetersilie,
eine mittelgroße Zwiebel,
zwei EL Pflanzen- oder
Olivenöl, Salz und Pfeffer
aus der Mühle

Für den Heilbutt:

400 g Heilbuttfilet,
50 g Butterschmalz,
Salz

Die Morcheln waschen, putzen, halbieren und in einer Salatschleuder oder auf Küchenpapier trocknen. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen, leicht salzen und das Paniermehl kurz mitrösten. Das gehäutete Heilbuttfilet portionieren und von beiden Seiten salzen. Dann in einer Pfanne mit Butter-

schmalz anbraten, zuerst ca. drei Minuten auf der Hautseite, dann auf der anderen etwa eine Minute. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad ca. zehn Minuten fertig garen. Petersilie mit den Stielen in kochendem Salzwasser ca. acht Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebel schälen, grob würfeln

und in Öl glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und dann zusammen mit der Petersilie im Cutter oder in einer Moulinette zu einem glatten Püree mixen. Das Petersilienpüree in einem kleinen tiefen Teller anrichten, das Heilbuttfilet daraufsetzen und mit der Morchelschmelze überziehen.

Diese und acht weitere exquisite Menürezepte finden Sie im Kochbuch »Freitag in Deutschland« (Becker Joest Volk Verlag, 39,90 Euro). Bonus für Allergiker: Die Zutatenlisten enthalten bekömmliche lactose- oder glutenfreie Alternativen.

Gebratene Jakobsmuscheln mit Blumenkohlpuree und Curryschaum

Für die Jakobsmuscheln:

8 Jakobsmuscheln, Meersalz aus der Mühle oder fleur de sel, ein EL Butterschmalz

Dekoration:
Frisesalatblätter

Für das Blumenkohlpuree:

einen Blumenkohl, 100 g Butter, Saft einer Zitrone, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Curryschaum:

100 ml Fischfond, 80 ml Sahne, 50 ml Orangensaft, eine Zwiebel, ein Zweig Blattpetersilie, ein Zweig Thymian, ein EL Zucker, ein TL gelbe Currypaste, ein EL Pflanzenöl

Den Blumenkohl in Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. zehn Minuten kochen und danach gut abtropfen lassen. Inzwischen die Butter bei milder Hitze in einer Pfanne bräunen. Anschließend den Blumenkohl mit der gebräunten Butter, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss mit einem Stabmixer kurz pürieren. Zwiebel fein würfeln und in Pflanzenöl anschwitzen; Thymian und Petersilienblätter hinzufügen. Wenn die Zwiebelwürfel leicht gebräunt sind, den Zucker und die Currypaste dazugeben; mit Fischfond und Orangensaft ablöschen. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen und dann durch ein feines Sieb gießen. Sahne hinzufügen und

warm mit einem Stabmixer aufschäumen. Die gesalzene Jakobsmuscheln von jeder Seite mit Butterschmalz etwa zwei Minuten braten und neben dem warmen Blumenkohlpuree anrichten. Abschließend mit etwas Curryschaum überziehen und mit dem Frisesalat dekorieren.

Weiter so!

»Täglich finde ich in meinem Briefkasten Werbung, Zeitschriften, Kataloge und so weiter und werfe sie fleißig alle in die Tonne. Ihre Zeitschrift aber lese ich aufmerksam durch. Nicht nur, dass sie optisch ansprechend ist, auch die Angebote und Ideen der Kasse sowie die Artikel sind interessant. Ich nehme am Bonusprogramm teil, habe bereits das »BioAbo« abgeschlossen und werde jetzt über »dentaltrade« eine Zahnkrone machen lassen.
Weiter so!«

Karla Janke, Solingen

An

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40

42705 Solingen

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.



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Tonia Sorrentino (tos), Liane Rapp (Ira),
Heike Denker (hd), Joachim Wichelhaus,
Alf Dahl (ad)

Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen

Layout, Satz, Druckvorstufe

Meike Range, Hamburg

Druck und Vertrieb:

Druckhaus Fischer, Solingen

Fotonachweis/Illustrationen:

Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com
Titel, S. 3 und 6: www.wikimedia.de/GPL
S. 5 unten: Meike Teichmann
S. 6 und 7 oben: Holger Bernert
S. 9 unten: privat
S. 11 unten: www.fotolia.de
S. 12: Moritz E. Trebin
S. 13: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
(Silvia Kramarz)
S. 14 (Annette Langen):
Andreas Kühlken
S. 14 und 15: Coppenrath Verlag, 2010,
Constanza Droop
S. 18: Hubertus Schüler für Becker Joest
Volk Verlag
S. 19 oben: WDR/SolisTV
S. 19 unten: Susanne Schleyer
S. 20 oben: Becker Joest Volk Verlag
S. 20 und 21: Hubertus Schüler für Becker
Joest Volk Verlag

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 10. September 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.

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Servicecoupon

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

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

Die BERGISCHE Private Zusatzversicherungen

Leistungspakete

BERGISCH bewusst BERGISCH balance BERGISCH family

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

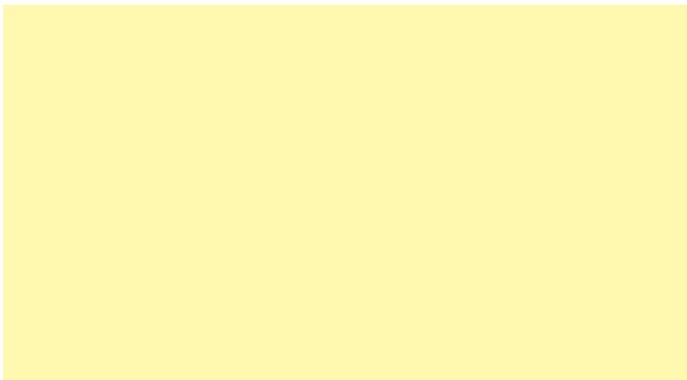
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0

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