

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Schon gewusst?

Interview mit TV-Moderator
Ranga Yogeshwar

Vitamine

Von wegen »viel hilft viek!

Heilpraktiker

IM ANSATZ ANDERS

4. Quartal 2010 / Ausgabe 43

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Inhalt

4 **Expertenchat**
Thema: »Junge Familie«

MITMACHEN
UND GEWINNEN!

5 **Mitgliederbefragung**
Gesamturteil: »gut«

7 **Service**
Alles rund um die Familie

8 **Tipp im Bergischen**
Hören, Sehen, Spüren –
Ein Haus voller Experimente

10 **Bergischer Firmenlauf 2011**
Jetzt bewerben!

11 **Gesundheit**
Zahnersatz – Was ist was?

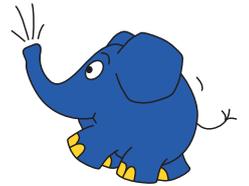


14 **Portrait**
Ranga Yogeshwar – Wissen leicht gemacht

12
Alternativmedizin
**MIT HERZ,
HAND
UND VERSTAND**



16 **Für euch!**
Alles rund um die Elefanten



18 **Ernährung**
Pille statt Paprika?
Mit Rezept:
*Seeteufel-Medaillons
mit Shiitake-Pilzen*



22 **Leserbriefe**
Schreiben Sie uns!

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,

die frohe Nachricht zum Jahreswechsel: Aller Voraussicht nach für mindestens zwei weitere Jahre verzichtet die BERGISCHE Krankenkasse auf Zusatzbeiträge. Sollten sich die durch den Gesetzgeber geschaffenen Rahmenbedingungen nicht ändern, so gilt diese Zusage für 2011 und auch das Jahr 2012.

Die BERGISCHE Krankenkasse ist die erste Krankenkasse in Deutschland, die eine solche Aussage über zwei Jahre trifft. Grundlage sind solide finanzielle Grundlagen und eine zeitgemäße Unternehmensstruktur.

Dies bestätigt auch der GKV-Spitzenverband (GKV-SV): Im sog. »Scoring-Modell« wird der BERGISCHEN Krankenkasse wiederholt eine dauerhafte Leistungsfähigkeit bescheinigt und eine Einstufung in die beste Kategorie »unbedenklich« vorgenommen. Hiermit gehören wir zu den wenigen als »sicher« gekennzeichneten Kassen in Deutschland.

Dies schafft Planungssicherheit für alle unsere Kunden, ob privat oder Unternehmen.

Statt Zusatzbeiträge bieten wir ständig mehr Leistungen und einen optimierten Service.

Deshalb eröffnen wir zum Jahreswechsel beispielsweise zwei neue Kundenzentren. Sowohl in der Solinger Innenstadt als auch im Zentrum von Bergisch Gladbach ist die BERGISCHE zum Jahreswechsel noch praktischer zu erreichen. Und nicht nur das: Kreative Innenarchitekten haben mit modernster Technik und pfiffigen, barriere-

freien Mobiliar-Lösungen Räume zum Wohlfühlen geschaffen. Unter anderem warten Café-Lounge, Kinder-ecke sowie viele interessante Akzente auf ihre Besucher. Fühlen Sie sich gut aufgehoben – als Versicherter der BERGISCHEN, aber auch als Mensch.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.diebergische-kk.de über unsere ständigen Leistungserweiterungen.



Was es bei der BERGISCHEN sonst noch Neues gibt, lesen Sie in dieser druckfrischen Winterausgabe. Beispielsweise honorieren wir Ihre Mitgliedschaft im Fitnessstudio und weiten unseren Service für junge Familien aus.

Darüber hinaus liefert die »informiert!« natürlich auch wieder Wissenswertes rund um Ihre Gesundheit. Der renommierte Fernseh-Moderator Ranga Yogeshwar, bekannt etwa aus dem ARD-Sendeformat »Wissen vor acht«, gibt Einblicke in das menschliche Immunsystem. Heilpraktikerin Anni Schmidt spricht über Möglichkeiten und Herausforderungen alternativer Medizin, und unsere Rubrik »Ernährung« befasst sich diesmal mit Vitaminen. Der Ausflugstipp führt diesmal nach Lüdenscheid in die Ausstellung »Phänomena« – in der nicht nur junge Besucher jede Menge Gelegenheit zum Staunen haben.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen auf diesem Wege schöne Festtage und einen guten Übergang in das Jahr 2011.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

JANUAR 2011

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						

FEBRUAR 2011

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						

MÄRZ 2011

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			

APRIL 2011

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						



(tos) Wenn ein neues Leben heranreift, erwartet werdende Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Vieles ist noch unbekannt, vieles ist spannend. Was gilt es im Vorfeld zu wissen – und welche Tipps begleiten einen mitunter ein Leben lang? Unsere nächsten Expertenchats bewegen sich in dem

Themenkomplex Junge Familie und bieten Ihnen individuelle Ratschläge von renommierten Fachleuten (informieren Sie sich auch über unseren neuen Service auf Seite 7). Selbstverständlich ist der Expertenchat für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei.

Die nächsten Expertenchats:

17.01.2011	20:00 – 21:30 Uhr	Gebärmutterhalskrebs vorbeugen – impfen lassen?
14.03.2011	20:00 – 21:30 Uhr	Böse Eltern, liebe Kinder – der Weg aus der Erziehungsfall
18.04.2011	20:00 – 21:30 Uhr	Sex in der Schwangerschaft

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

Fit und gesund älter werden

Melancholie und Einsamkeit – Winterdepressionen vorbeugen

Ganz bequem anfordern

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

Termine:

Kurs »Bewusste und genussvolle Ernährung«
(siehe auch Seite 20)

Die Hildener Ernährungsberaterin Doris Hengesbach bietet einen sechswöchigen Kurs an. Geplant sind neben Theorie (je 1,5 Stunden) der Besuch eines Supermarktes sowie eine Kocheinheit (2 bis 2,5 Stunden).

Kosten: 195 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer für BERGISCH Versicherte, Kochkurs, Lebensmittel und Unterlagen inklusive.

Die Termine: sechs Mal donnerstags, Beginn: 10. März 2011, jeweils 19:00 Uhr, Gesundheitspraxis Hilden, Hagdornstraße 12, 40721 Hilden.



Wie Sie auch in allzu hektischen Zeiten Ruhe bewahren und wieder in Balance kommen, lernen Sie in diesem Kurs.

Die Termine: vier Mal hintereinander montags, Beginn: 17. Januar 2011, jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr, Kundenzentrum Wuppertal, Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal.

Seminar für Arbeitgeber

Wissenswertes rund um Sozialversicherung sowie Infos zu aktuellen Themen erfahren interessierte Arbeitgeber am Mittwoch, 9. März, und Donnerstag, 10. März 2011, jeweils ab 13:00 Uhr.

Partner der BERGISCHEN sind die Wuppertaler Unternehmensberater RINKE Treuhand GmbH. Der Ort des Seminars wird noch bekannt gegeben.

Haben Sie Fragen? Möchten Sie sich anmelden? Rufen Sie uns zu unseren Geschäftszeiten an: 0212 2262-140. Oder besuchen Sie uns im Internet: www.die-bergische-kk.de.





Keine Wahltarife: eine gute Wahl

(tos) **Frohe Botschaft für Steuerzahler: Seit 2010 können sie die Ausgaben für ihre Kranken- und Pflegeversicherung vollständig absetzen.** BERGISCH Versicherte haben gegenüber vielen Fremdversicherten noch einen weiteren Vorteil: Sie brauchen ihre Ausgaben nicht mit eventuellen Einnahmen aus sogenannten freiwilligen Wahlтарifen zu verrechnen. Diese bieten einige Krankenkassen ihren Kunden an – um zu sparen. Wer zum Beispiel Arztkosten selber trägt oder gar nicht erst eine Praxis aufsucht, verursacht keine Kosten bei seiner Kasse und bekommt am Jahresende Geld zurück. Steuerlich ist das aber nicht immer ideal, denn Erträge aus diesen Wahlтарifen sind beim Finanzamt geltend zu machen. Sie müssen von der Jahresbeitragssumme wieder abgezogen werden. Joachim Wichelhaus, Vorstand der BERGISCHEN, vertritt einen klaren Standpunkt: »Was haben Versicherte von monetären Vorteilen durch entsprechende Tarife, wenn sie teilweise wieder abgeschöpft werden? Statt Wahlтарifen bieten wir unseren Mitgliedern lieber umfangreiche Zusatzleistungen – kostenfrei.« Informieren Sie sich über das Angebot der BERGISCHEN im Internet unter www.die-bergische-kk.de.



Gesamturteil: gut!

(tos) **Wie zufrieden sind Sie mit uns?** Dazu hat die BERGISCHE 5.000 ihrer Mitglieder befragt und bedankt sich an dieser Stelle herzlich bei allen, die mitgemacht haben. Die Antworten machen uns stolz. Insgesamt erhielten wir die Note »gut« – und das zum wiederholten Mal. Vieles haben Sie sogar mit »sehr gut« bewertet, zum Beispiel die Fachkompetenz der Mitarbeiter, ihre Hilfsbereitschaft und die Schnelligkeit, mit der sie Ihre Anliegen bearbeiten. Für uns ist das ein Ansporn, Ihnen auch in Zukunft mit Rat und Tat gewohnt sachkundig zur Seite zu stehen. Der TÜV Saarland hat unser Engagement für Sie zum zweiten Mal in Folge zertifiziert. Das Siegel gilt für die nächsten beiden Jahre.

Günstig und sicher: Arzneimittel per bergischem Onlineversand

(tos) Kennen Sie unseren langjährigen Partner, die Bergische Versandapotheke? Sie als Versicherte erhalten frei verkäufliche Arzneimittel und weitere Gesundheitsprodukte nicht nur um 20 Prozent günstiger als die unverbindliche Preisempfehlung. Sondern Sie profitieren auch von weiteren fünf Prozent Rabatt auf Ihre Bestellung.

Einfach unter www.die-bergische-versandapotheke.de kostenfrei registrieren. Die gewünschten Artikel klicken Sie in Ihren virtuellen Warenkorb. Oder bestellen Sie telefonisch unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 473 4730 (montags bis freitags, 9 bis 16 Uhr) oder per Fax: 0212 382 4842. Die E-Mail-Adresse lautet bestellung@doclinemail.de. Die Bergische Versandapotheke gehört zu den behördlich



BERGISCHE
VERSANDAPOTHEKE

www.die-bergische-versandapotheke.de
E-Mail bestellung@doclinemail.de
Telefon 0800 473 4730 **gebührenfrei**
Fax 0212 382 4842

zugelassenen registrierten Apotheken. Sie zeichnet sich durch transparente sowie kontrollierte Vertriebswege aus. Das erkennen Sie am Sicherheitslogo des Bundesgesundheitsministeriums, ausgestellt vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) auf der Website.

Wichtig: Von dem Preisnachlass können Sie ausschließlich online profitieren, nicht aber am Standort der Bergischen Versandapotheke in Solingen Aufderhöhe.



NEU!

Ihre Fitness zahlt sich aus

(tos) Sie fördern Ihre Gesundheit mit bewusster Ernährung, regelmäßiger Vorsorge beim Arzt, viel Bewegung? Gratulation! Dafür belohnen wir Sie mit unserem Programm BonusFit² – Vorteile hoch zwei. Neu in Ihrem Bonusheft: Fitnessstudios. Wenn Sie im aktuellen Bonusjahr eine Mitgliedschaft vorweisen können, sichern Sie sich zehn Euro. Da macht sich der Fleiß bezahlt. Insgesamt kann Ihnen Ihre gesunde Lebensweise bis zu 120 Euro im Jahr einbringen. Langjährige Kunden verdienen sich mit ihrer Treue eine Zusatzprämie.

Fragen zum Bonusheft beantwortet unser Team Gesundheit unter der Rufnummer 0212 2262-320.

Oder Sie schauen ins Internet: www.die-bergische-kk.de/bonusprogramm.



Warten ... auf die elektronische Gesundheitskarte

(tos) **Erinnern Sie sich? Im März 2009 bat Sie die BERGISCHE erstmals um ein Lichtbild für die elektronische Gesundheitskarte (eGK). 77 Prozent aller Versicherten haben bereits reagiert. Im September 2009 hat eine neue Bundesregierung die alte abgelöst und den für Oktober 2009 geplanten Start der eGK in der Region Nordrhein gestoppt. Zunächst wollte sie die Voraussetzungen für die neue Karte prüfen.**

Stand der Dinge

Fest steht inzwischen: Die eGK lässt weiterhin auf sich warten. In Nordrhein sind zwar schon neue Kartenlesegeräte unter anderem in Praxen installiert. Deutschlandweit ist das erst bis Ende 2011 vorgesehen. Bis dahin plant die Bundesregierung derzeit, alle Krankenkassen zu verpflichten, mindestens zehn Prozent ihrer Versicherten mit der eGK auszustatten. Darauf richtet sich die BERGISCHE ein. Die meisten aktuellen Krankenversichertenkarten sind bis Ende 2012 gültig. Wessen Karte früher abläuft, den versorgen wir rechtzeitig mit einer neuen.

Warum eGK?

Zu den Vorteilen der elektronischen Versichertenkarte gehört, dass sie, sobald sie onlinefähig ist, bei einer Adressänderung nicht mehr ausgetauscht werden muss. Die Daten werden beim nächsten Arztbesuch des Besitzers automatisch aktualisiert. Zudem enthält die Karte einen Notfalldatensatz. Der gewährleistet, dass Rettungskräfte und Ärzte im Ernstfall sofort über die wichtigsten Gesundheitsaspekte des Inhabers Bescheid wissen, ohne Zeit mit Informationsbeschaffung zu verlieren. Ein weiteres Plus ist der Arztbrief: Die eGK vernetzt behandelnde Mediziner, sie können ihre Behandlung untereinander abstimmen. Das erspart dem Patienten zum Beispiel Doppeluntersuchungen.

Service

Diejenigen, die bisher noch kein Lichtbild eingereicht haben, erhalten bis Ende 2011 noch einmal Post von uns. Darin bringen wir Sie auf den neuesten Stand und informieren Sie über eventuell notwendige Schritte. Bis dahin brauchen Sie nichts zu tun. Mehr Infos unter Telefon 0212 2262-200 oder unter www.die-bergische-kk.de/egk.





NEU!

Bester Service für die Familie

(tos) Als Familie profitieren Sie bereits von einer ganzen Reihe an Zusatzleistungen. Außerdem werden Sie ab sofort in allen Belangen immer von dem richtigen Ansprechpartner kompetent und schnell beraten. Egal, ob es sich zum Beispiel um Schwangerschaft, ambulante Vorsorgeleistungen für Kleinkinder, die richtige Klinik oder Homöopathie für die ganze Familie dreht. Sie erhalten sämtliche Ratschläge und Infomaterialien verlässlich aus einer Hand.

Mehr zu diesem neuen Service-Angebot **BERGISCH family** lesen Sie in der nächsten Frühjahrsausgabe Ihrer »informiert!«. Telefonisch erreichen Sie unser Team unter den Rufnummern 0212 2262-322, -325 und -327 sowie per E-Mail unter baby@die-bergische-kk.de. Interessieren Sie unsere Expertenchats zum Thema? Die Termine finden Sie auf Seite 4.



Auf Nummer sicher: Auslandsreisekrankenschutz

(tos) Reisen macht Freude – und mit der richtigen Vorbereitung können Sie sich rundum entspannt zurücklehnen. Dazu gehört ein privater Auslandsreisekrankenschutz. Wer den nicht hat, dem könnte es so ergehen wie Robert P.: Während seines Skiurlaubs im Ausland musste sich der 45-Jährige ärztlich behandeln lassen. Die Rechnung über rund 170 Euro reichte er, zurück zu Hause, bei seiner gesetzlichen Krankenkasse ein. Dann der Schock: Erstattet wurden Robert P. nur knapp 15 Euro. Den Rest musste er aus eigener Tasche zahlen.

Wie Robert P. geht es vielen Versicherten, die keinen privaten Auslandsreisekrankenschutz genießen. Gesetzliche Krankenkassen dürfen Behandlungskosten nur nach hiesigen geltenden Bestimmungen abrechnen und müssen Zuzahlungen (Praxisgebühr, Arznei-, Hilfsmittel) abziehen. Ärzte im Ausland behandeln Touristen allerdings leider oft als Privatpatienten mit undurchsichtigen, dafür umso höheren Kosten. Auch ein notwendiger Reiserücktrans-

port, zum Beispiel per Helikopter, kann mit mehreren Zehntausend Euro zu Buche schlagen. Wer nicht ausreichend versichert ist, bleibt auf den Kosten sitzen. Eine gewöhnliche Airline darf Kranke oder Verletzte nicht befördern. Damit Sie sich nicht um unverhoffte Gesundheitsbeschwerden im Ausland sorgen müssen, bietet unser Partner Barmenia eine günstige Auslandsreisekrankenversicherung an. Informieren Sie sich beim Kundenservice unter der Telefonnummer 0202 4 38 35 60 oder online unter www.bergische-zusatzversicherung.de. Dort können Sie auch direkt einen Vertrag abschließen.

Tipp: Prüfen Sie, ob ein ausreichender Krankenversicherungsschutz im Ausland gegebenenfalls über Ihre Automobilclub-Mitgliedschaft, Ihre Kreditkarte oder Ihre Reisebuchung vorhanden ist. Meist empfiehlt es sich allerdings, eine separate Zusatzversicherung abzuschließen. Lassen Sie sich beraten.



Tipp im Bergischen

HÖREN, SEHEN, SPÜREN

Ein Haus voller Experimente.



(tos) 130 Geheimnisse warten hinter den Toren der Phänomenta in Lüdenscheid. Ihnen auf die Spur kommen können schon ganz junge Neugierige ab vier Jahren. Über drei Etagen laden Experimente zu Optik, Akustik, Elektrizität und Mechanik zum Ausprobieren und Staunen ein. Ob ein Besucher gut in Physik ist oder nicht, spielt in dem interaktiven Museum keine Rolle. Im Vordergrund stehen der Spaß am Entdecken und jede Menge Aha-Effekte.



Wie lange braucht Licht für seinen Weg von der Erde bis zum Mond und wieder zurück? Warum sieht man ein Schweinchen greifbar nahe vor sich – und kann es doch nicht berühren? Wieso wirkt ein Raum von innen gesehen ganz schief, aber gerade, sobald man von außen durch ein Guckloch hineinschaut? Weshalb fühlt sich Kork warm und Marmor kalt an, obwohl beide dieselbe Temperatur haben? Fragezeichen sind charakteristische Begleiter auf einem Rundgang durch die Phänomenta, ebenso wie Ausrufezeichen. Denn die faszinierenden Versuchsstationen lassen zwar manch einen zunächst ratlos zurück – halten aber stets eine anschauliche und oftmals verblüffende Erklärung des jeweiligen Effekts bereit. Wer keine Antworten sucht, erfreut sich trotzdem an der ausgefallenen Erfahrung.



Auf ihre Kosten kommen Kinder wie Erwachsene, Physik-Muffel und Technik-Begeisterte: Wenn es darum geht, geheimnisvollen Alltags-Phänomenen nachzuspüren, erwacht bei allen die gleiche Neugierde. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass radioaktive Teilchen nebelartigen Wümmern aus unzähligen hellen Pünktchen ähneln? Dass sie wie im All schwimmen und binnen Sekunden auf ihre x-fache Größe anschwellen – um kurz darauf einfach zu verschwinden? Wer weiß schon, dass man unter bestimmten Umständen seinem Schatten weglaufen kann? Oder dass man mit der flachen Hand eine Kerze »auspusten« kann?

**MITMACHEN
UND GEWINNEN!**

Für wen eignet sich die Phänomenta in Lüdenscheid?

Beantworten Sie diese Frage per E-Mail (redaktion@die-bergische-kk.de) oder per Post (DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Stichwort »informiert!«, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen). Unter allen korrekten Zuschriften verlosen wir drei Mal eine Phänomenta-Eintrittskarte für Erwachsene. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2011. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Viele der Stationen lassen Köpfe rauchen. Eine von ihnen fordert den Besucher heraus, eine Brücke aus flachen Holzstücken zu bauen, ohne Nägel oder anderes Zubehör zum Befestigen zu benutzen. Eine andere stellt die Aufgabe, ein scheinbar unpassendes Puzzleteil so in ein Bild einzufügen, dass es vervollständigt wird. Wieder eine andere lädt dazu ein, ein Wort rückwärts auszusprechen, sodass es – aufgenommen und wiederum rückwärts abgespielt – ein normal gesprochenes Wort ergibt. Eine weitere verspricht, dass man mit Körperkraft eine elektrische Eisenbahn auf die Reise schicken kann.

Unterteilt sind die 130 Experimente in die Kategorien Optik, Akustik, Mechanik und Elektrizität. Einige von ihnen können allein, andere zu zweit oder in Gruppen ausprobiert werden. Für Kinder ab vier Jahren gibt es einen »Marienkäferpfad« mit besonders einfachen Phänomenen. Innerhalb der Ausstellungsräume sind die Experimente bewusst nicht nach Themen geordnet, sondern bunt gemischt, wie Gabriele Ansoerge von der Stiftung Phänomenta sagt: »Die Besucher lassen sich davon inspirieren, was spannend aussieht. Am beliebtesten sind Versuchsstationen, in denen der eigene Körper eine Rolle spielt.«

Geöffnet ist das Museum bis auf wenige Ausnahmen täglich (siehe rechts). Bei schönem Wetter bieten auch einige Außenstationen Kurzweil. Stärken können sich Besucher in der Cafeteria. Wer zu Hause weiter probieren oder Freunde in Erstaunen versetzen möchte, dem steht der Phänomenta-Shop mit zahlreichen Mini-Experimenten zum Kaufen zur Verfügung.



Kontakt:

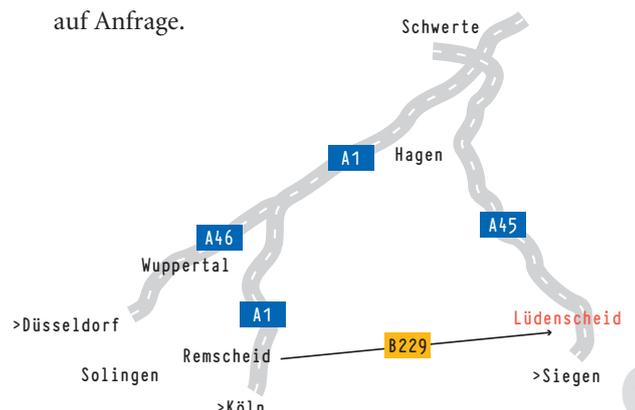
Gustaf-Adolf-Straße 9-11,
58507 Lüdenscheid, Telefon: 02351 215 32,
www.phaenomenta-luedenscheid.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 bis 17 Uhr,
Samstag: 14 bis 17 Uhr,
Sonn- und Feiertag: 11 bis 17 Uhr.
Geschlossen an Heiligabend, Weihnachten,
Silvester, Neujahr, Karfreitag.

Preise:

Erwachsene: 8 Euro (ermäßigt: 7 Euro);
Maxikarte (ein Erwachsener, drei Kinder
oder zwei Erwachsene, zwei Kinder):
24 Euro. Gruppenführungen
auf Anfrage.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, FIRMENLAUF!



(tos) Den BERGISCHEN Firmenlauf kennen Sie sicher. 2011 wird sich allerdings einiges ändern. Das beliebte Lauf-Event feiert im Oktober Premiere in der City von Wuppertal-Elberfeld – und ganz bestimmt einen neuen Teilnehmer-Rekord. Sie und Ihre Firmenteams können live dabei sein. Bewerben Sie sich!



Jetzt bewerben!

Sie verdienen Freikarten für den Firmenlauf? Schreiben Sie uns, warum! Die originellsten, kreativsten und witzigsten Bewerbungen belohnen wir mit kostenlosen Startplätzen. Egal, ob als klassische Mappe, Fotos, Video oder Skulptur. Vergessen Sie nur nicht folgende Daten: Firmenname, Anzahl der Mitarbeiter, Namen der teilnehmenden Firmenläufer, Name des Teamchefs, Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, URL). Weitere Details zum Wettbewerb und stets aktuelle Infos gibt es im Netz unter www.bergischer-firmenlauf.de.

Ihr Extra

Noch ein Tipp: Läufer unterstützt die BERGISCHE im Vorfeld. Zum Beispiel mit professionellen Laufkursen und Gesundheits-Checkups. Fragen Sie nach!



Um auch bisherigen Nicht-Läufern Lust auf diese Veranstaltung zu machen, wird die »informiert!«-Redaktion sowohl für die nächsten Ausgaben des Kundenmagazins als auch für den Internetauftritt www.bergischer-firmenlauf.de hautnah rund um die Laufveranstaltung berichten.



Los geht es schon jetzt mit den Vorbereitungen. Wie machen sich die Teams fit für den BERGISCHEN Firmenlauf? Läuft der Chef tatsächlich mit dem Azubi? Welche sind die besten Kräftigungsübungen am Arbeitsplatz? Wie genau funktioniert ein Laufkurs, wie viele Kilos werden gemeinsam abgespeckt, welche Trainingstipps bewähren sich wirklich? All das und vieles mehr wird die Redaktion für Sie verfolgen und journalistisch aufbereiten. Damit schaffen wir Einblicke, die es beim Firmenlauf bisher noch nicht gab.

Den ersten Aufruf startet die BERGISCHE gleich heute: Gesucht sind Firmen, die sich ab sofort auf den Firmenlauf vorbereiten wollen. Haben Sie schon Laufteams gebildet? Trainingspläne erstellt? Zielplätze vor Augen? Lassen Sie uns an Ihren Vorbereitungen teilhaben. In den nächsten Ausgaben der »informiert!« sowie im Internet gibt es in Kürze Portraits, Reportagen und weitere Informationen.

Zahnersatz – was ist was?

(tos) Um den richtigen Zahnersatz zu finden, braucht es eine kompetente und umfangreiche Beratung. Was hinter Krone & Co. steckt und wie sich einige gängige Materialien voneinander unterscheiden, lesen Sie hier in einem kurzen Überblick.

Inlay/Onlay:

Füllung bei größeren Zahnschäden. Mögliche Materialien sind Gold, Keramik und Galvano.

Veneer:

dünne, zahnfarbene Keramikschalen zur Verschönerung von beschädigten, schiefen, verfärbten, zu langen oder zu kurzen Frontzähnen und Zahnlücken. Dazu wird der Zahnschmelz minimal abgeschliffen, die Zahnschmelz bleibt zum größten Teil erhalten.



Implantat:

fest-sitzende Einzelzähne, Brücken oder Prothesen. Titanschrauben in den Kieferknochen dienen als künstliche Zahnwurzeln. Von echten Zähnen ist dieser Zahnersatz nicht zu unterscheiden. Angrenzende Zähne müssen nicht bearbeitet werden. Das System gilt als sehr langlebig und schützt vor Knochenschwund, da es die Knochen weiterhin beansprucht, sodass sie keine Masse abbauen.

Teilprothese:

wird an noch vorhandenen Zähnen befestigt. Es gibt Teilprothesen als Modellguss (befestigt mit Klammern und Auflagen; wegen Abrieb beim Ein- und Aussetzen nachteilig für die Zahnschmelz), Geschiebe (feinmechanische Halteelemente, in den Zahnersatz eingearbeitet; die noch vorhandenen Zähne werden überkront, die Kronen über die Geschiebe fest mit dem Zahnersatz verbunden) und Teleskopkronen (Doppelkronen; bestehen aus Innenkrone in Form einer Metallhülse, die auf dem beschliffenen Restzahn sitzt, und Außenkrone, die darauf steckt und fest mit dem Zahnersatz verbunden ist).

Brücke:

schließt Zahnlücken und sitzt fest im Kiefer zwischen den angrenzenden gesunden, beschliffenen Zähnen, die als Brückenpfeiler dienen. Varianten: Vollguss-, Verblend-, Vollkeramikbrücke, Brücke aus metallfreiem Material (kein Metallgerüst notwendig).

Vollprothese:

haftet bei komplettem Zahnverlust am Kiefer.

Krone:

kommt meist bei stark beschädigten Zähnen zum Einsatz und klebt als Schutzhülle auf dem beschliffenen Restzahn oder ummantelt ihn. Befestigt wird die Krone mit Klebstoff oder Zement. Zu den Varianten gehören Vollguss-, Verblend-, Galvano- und Vollkeramikkrone.



Zahnersatz? Testen Sie das Zahnlabor dentaltrade® als neuen Partner der BERGISCHEN. Unser Team Zahngesundheit hilft Ihnen unter der Rufnummer 0212 2262-370 gerne weiter. Direkt und gebührenfrei erreichen Sie dentaltrade® unter 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.

Materialien:

Gold	↑ gut verträglich ↑ allergikergesamt ↑ sehr robust gegen Verschleiß ↑ glatte Oberfläche	↓ hoher Preis ↓ optisch auffällig
Nicht-Edelmetall	↑ preisgünstig	↓ Allergien möglich
Keramik Mischung aus mehreren Stoffen	↑ sehr gut verträglich ↑ allergikergesamt ↑ lange Lebensdauer ↑ nicht sichtbar	↓ Gefahr von Materialschäden (z. B. bei Zähneknirschen)
Vollkeramik	↑ sehr gut verträglich ↑ allergikergesamt ↑ lange Lebensdauer ↑ nicht sichtbar ↑ passt sich seinem Umfeld am besten an	↓ nicht immer einsetzbar
Galvano Kombination aus Gold (Unterbau) und Keramik (Verblendung)	↑ sehr gut verträglich ↑ lange haltbar	↓ Goldrand sichtbar
Kunststoff	↑ kostengünstig ↑ zahnfarben ↑ flexibel	↓ nicht lichtdurchlässig ↓ Abrieb/Verfärbungen möglich ↓ Allergien möglich
Zirkon	↑ metallfreies Material ↑ komplett bioverträglich ↑ extrem bruchstabil	

Vollguss-Zahnersatz besteht entweder aus Gold, Goldmetallen oder Nicht-Edelmetallen und ist stets aus einem Guss.
Verblend-Zahnersatz kann teilweise oder komplett angebracht werden. Die Verblendung ist zahnfarben, aus Keramik oder Kunststoff und deckt Zahnschäden oder andere Einsätze ab.
Vollkeramik-Zahnersatz besteht aus keramischen Massen.



Alternativmedizin

MIT HERZ, HAND UND VERSTAND

(Ira) Wie arbeiten eigentlich Heilpraktiker? Was ist ihr Motto, was kann diese alternative Behandlungsmethode bewirken? »informiert!« hat darüber mit Anni Schmidt gesprochen. Sie ist Heilpraktikerin und stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbandes der Heilpraktiker e.V. NRW.

DIE PRAXIS von Anni Schmidt befindet sich an der Grenze zwischen Solingen und Wuppertal im Friedenstal. Das Haus, in dem sie mit ihrer Familie lebt und ihre Praxis nun schon im 16. Jahr führt, strömt Wärme und Geborgenheit aus. »Die Tür ist auf«, ruft eine freundliche Stimme auf mein Klopfen.

Was sie denn gemacht habe, bevor sie Heilpraktikerin wurde, möchte ich zunächst wissen. »Ich habe einen Acht-Personen-Haushalt geführt«, kommt die erstaunliche Antwort. »Das hat mich erst einmal voll und ganz ausgefüllt.« Ihre 71 Lebensjahre sieht man Anni Schmidt nicht an, die ganze Frau ist ein Ausdruck von Lebendigkeit und Gesundheit. »Ich habe zunächst mit Gesprächs- und Gestalttherapie gearbeitet«, schildert sie, »aber dann habe ich schnell gemerkt, dass mir das nicht genug ist. Mir lag

und liegt daran, den Menschen ganzheitlich wahrzunehmen – Körper, Seele und Geist, darum geht es uns Heilpraktikern.«

Genau das ist der Unterschied zu den meisten Allgemeinmedizinern, der ganzheitliche Ansatz. Was aber bedeutet das genau? Ein Patient, der zum Hausarzt kommt, zum Beispiel mit Halsschmerzen, wird meist gebeten, den Mund weit zu öffnen, die Symptome zu schildern, und dann bekommt er die entsprechende Medizin nach einem kurzen Gespräch aufgeschrieben. Die Heilpraktikerin geht anders vor: Sie nimmt sich Zeit, fragt nach ähnlichen Symptomen in der Vergangenheit, nach ähnlichen Erkrankungen in der Familie, beleuchtet Lebens- wie Wohnverhältnisse und verschreibt ein Mittel oder eine Therapie meist erst dann, wenn sie alle Aspekte in ihre Entscheidung einbezogen hat.



So unterschiedlich die Methoden und Ansätze der Heilpraktiker auch seien, so sei doch allen daran gelegen, den Menschen nicht nur mit seinen aktuellen Symptomen wahrzunehmen, sondern auch nach Gründen und Hintergründen zu fragen. »Im Internet findet man sicherlich viele Informationen. Ich persönlich lebe aber von der Mund-zu-Mund-Propaganda, werde meist weiterempfohlen. Und ich sage immer, jeder Heilpraktiker bekommt die Patienten, die zu ihm passen, und jeder Patient seinen passenden Heilpraktiker«, antwortet Anni Schmidt lächelnd auf meine Frage, wie man denn einen guten Heilpraktiker findet. Sie selbst arbeitet mit Homöopathie, Fußreflexzonenmassage, Bioresonanztherapie und dem Biotensor, einer Art Metallrute. Bei Bedarf gibt sie auch Laboruntersuchungen in Auftrag. Die meisten ihrer Patienten kommen mit Hautproblemen oder Rückenbeschwerden zu ihr. »Viele haben eine Odyssee durch Orthopädenpraxen hinter sich und wissen nicht mehr, was sie tun sollen. Sehr vielen kann ich mit Fußreflexzonenmassage oder der Dorn-Breuss-Therapie helfen, vor allem bei Problemen mit der Wirbelsäule und der Gelenke«, sagt sie.

Wichtig ist: Der Patient muss bereit sein für diese Behandlungsmethoden, die Krankheit nicht isoliert als einen »Fremdkörper« sehen, sondern als Teil von sich. Geneigt sein sollte jeder, der vom Heilpraktiker erfolgreich behandelt werden will, sich auch unbequemen Fragen zu stellen, die sein ganzes Leben auf den Kopf stellen können. Sich einer Therapie beim Heilpraktiker zu unterziehen, kann auch einen neuen Lebensweg als Alternative bedeuten, weil der bisherige offensichtlich »ungesund« zu sein scheint. Auch, wenn man sich dies bis zu diesem Zeitpunkt nicht eingestehen wollte. Konkret kann das die Umstellung von Ernährungs- und Trinkgewohnheiten, Schlafrhythmus, Sportart oder gar des beruflichen Schwerpunkts sein. Wie kleine Puzzleteilchen formen die vielen unterschiedlichen Aspekte des Lebens ein großes Ganzes und können schnell zur Genesung führen.

Viele Tausend Medikamente stehen auch Heilpraktikern zur Auswahl, und doch ist es Anni Schmidt am wichtigsten, den Menschen richtig in Augenschein zu nehmen: »Die Anamnese, also das erste Gespräch, dauert meist etwa eine Stunde. Danach weiß ich meist schon ganz gut, was meinem Gegenüber fehlt«, meint die resolute Solingerin. »Wichtig ist mir aber, die Menschen genau anzusehen und auch anzufassen. Diese Art von Körperarbeit vernachlässigen die meisten Orthopäden meiner Meinung nach.« Wie oft ihre Patienten denn so wiederkommen, möchte ich noch wissen. »Bei neuen Patienten ist es fünf- bis sechsmal«, antwortet sie nach kurzem Nachdenken. »Dann sind die Schmerzen, mit denen sie hergekommen sind, weg, und sie kommen erst wieder, wenn sich an anderer Stelle etwas regt im Körper. Patienten, die ich schon lange betreue, benötigen meist nur einen Termin.« Etwas Geduld muss man aber in jedem Fall mitbringen? »Oh, ja, das ist wahr, schnelle Hilfe, das wollen ja alle, aber Wunder dauern eben etwas länger. Dafür kann ich rund 95 Prozent meiner Patienten erfolgreich helfen. Das zählt, und dafür muss man eben auch mal ein wenig Geduld mitbringen.«



Ihr Extra

Für Kunden der BERGISCHEN reduzieren sich die Kosten für ihre Heilpraktikerbehandlung um 15 Prozent. Eine Liste aller kooperierenden Praxen finden Sie online bei der BERGISCHEN und unter www.verlag-zfn.de. Interessieren Sie sich auch für unseren Wahltarif Arzneimittel? Mehr dazu lesen Sie unter www.die-bergische-kk.de/heilpraktiker sowie unter www.die-bergische-kk.de/wahltarif.





Wissen – leicht gemacht

IM
PORTRAIT



(1ra) Er ist der "Vordenker" des deutschen Fernsehens – ob es um Klimawandel, Ernährung oder wissenschaftliche Experimente geht – Ranga Yogeshwar (51) weiß Bescheid und klärt die Nation via ARD oder WDR nachhaltig auf. Nun ist sein zweites Buch "Ach so!" mit verblüffenden Antworten auf Fragen wie "Wie reagiert der Körper auf Schlafentzug?" und "Was passiert beim Tieferausch?" erschienen. Er sprach exklusiv mit der "informiert!"-Redaktion.

Sein neues Buch beginnt mit den Worten: »Es gibt diese besonderen Momente, in denen uns etwas klar wird, in denen wir einen Zusammenhang erkennen oder ein Rätsel lösen. In diesen Augenblicken taucht es auf: das Lachen der Erkenntnis.« So paart Ranga Yogeshwar auch in seinem zweiten Buch »Ach so!« persönliche Erfahrungen mit humorvollen Anekdoten und wissenschaftlichen Fakten. Die Wurzeln des Physikers liegen natürlich in den Naturwissenschaften, aber er geht auch Phänomenen der Politik und Soziologie auf den Grund. »Mit jeder Recherche lerne

ich etwas dazu«, erzählt Ranga Yogeshwar, »das begeistert mich wirklich an meinem Beruf.« Sein Ziel ist es, sowohl mit den Büchern als auch mit seinen TV-Sendungen Wissen zu vermitteln, jenseits des oberflächlichen Allerleis vieler Sender, und doch für alle verständlich. »Es wird ja viel rumgezappt heutzutage«, sagt der Moderator. »Keiner kann sich mehr lange konzentrieren, deshalb versuche ich auch in den zweieinviertel Minuten meiner werktäglichen Sendung »Wissen vor 8« komprimiert Interessantes zu vermitteln.«

Dass ihm dies hervorragend gelingt, beweisen nicht nur die hohen Einschaltquoten seiner Sendungen, sondern auch zahlreiche Auszeichnungen wie der Grimme-Preis und die Ernennung zum Ehrendoktor der Universität Wuppertal. Der ARD-Themenwoche »Essen ist Leben« stand er neben Caren Miosga und Tim Mälzer als einer von drei Experten vor und moderierte die Abend-Show »Wie ernährt sich Deutschland«. Er fordert »alltagstaugliche Aufklärung mit einem Schuss Gelassenheit«, auch in seinen Büchern. Da nimmt er sich in der Rubrik »Naturgeheimnisse« eines aktuellen Themas an: Warum sind Krankenhauskeime so gefährlich? Dabei erklärt er, warum immer mehr Bakterien Resistenzen entwickelt haben gegen Antibiotika, dass diese »Wunderwaffe der Medizin« allmählich stumpf wird und warum viel Desinfizieren wenig hilft.

Aber auch die kleinen Dinge des Lebens kommen zur Sprache. So lautet die einfache Antwort auf die Frage »Sollte man bei kleinen Wunden ein Pflaster benutzen?« »Ja, aber bitte nur solche, die die Wunde länger feucht halten, und somit helfen, dass sich schneller eine neue Haut bilden kann. Auch auf die Frage »Schläft man bei Vollmond schlechter?« hat Ranga Yogeshwar eine einfache Antwort: »Nein, Schlafstörungen können viele Ursachen haben, aber am Vollmond liegt's – laut empirischen Untersuchungen – definitiv nicht. Auch wenn rund 40 Prozent der Deutschen glauben, dass sie in solchen Nächten schlechter schlafen.« Und auch das Geheimnis grauer Haare wird gelüftet: Es liegt an den Pigmenten. Wann aber genau ein Mensch ergraut, hat meist genetische Ursachen, und im Durchschnitt fängt es bei Europäern schon mit 35 Jahren an, bei Asiaten mit 40 und bei Afrikanern erst mit 45 Jahren.

Der Inhalt seines ersten Buches »Sonst noch Fragen?« bringt ebenfalls viel Erhellendes. So erläutert Ranga Yogeshwar etwa, warum Frauen im Durchschnitt tatsächlich kältere Füße haben als die meisten Männer. Ebenso interessant ist auch die Erklärung von »gefühlter Temperatur«, bei der Wind und Luftfeuchtigkeit eine wichtige Rolle spielen.

Über die vielen Erklärungen und Informationen der beiden Bücher hinaus möchten wir von dem bekannten Luxemburger wissen, wie man sich aus seiner Sicht am besten gegen Erkältung schützt, was hilft, wenn man sich erst einmal eine eingefangen hat, und wie man seiner Meinung nach mit Stress umgehen sollte.

»Zunächst einmal muss man sich deutlich machen, dass die meisten Ansteckungen über die Hände erfolgen. Deshalb: Hygiene ist oberstes Gebot, also regelmäßiges Händewaschen. Und: Wir müssen lernen, eine Erkältung einfach zu akzeptieren als das, was sie ist: eine Krankheit, die

keinen umhaut, aber doch ein Signal ist. Einen Gang runterschalten, Termine verschieben und dem Körper eine Auszeit gönnen – so wird man innerhalb einer Woche wieder gesund – am besten mit viel Tee mit Honig! Auch positives Denken hilft mehr als man schlechthin glaubt. Menschen mit einer positiven Grundeinstellung haben ein robusteres Immunsystem, das Krankheitserreger besser bekämpfen kann. Die beste Medizin ist es, sich zu verlieben...! Frisch Verliebte werde ganz selten krank, sagt die Statistik. Ebenso Menschen, die Stress entkommen, indem sie das, was sie tun, mit Leidenschaft tun. Dann stresst es sie nicht, auch wenn dahinter Termin- oder Erfolgsdruck stehen. Sie sehen es als Herausforderung, der sie sich stellen. Allerdings gibt es auch Stress, der uns belastet – die Trennung von einem Partner, der Tod der Eltern, Schulden. In einer solchen Situation sollten wir ehrlich zu uns sein und die Traurigkeit zulassen. Erst eine solche Trauerarbeit lässt dann wieder Raum für Neues, auch für positives Denken.«



Ranga Yogeshwar

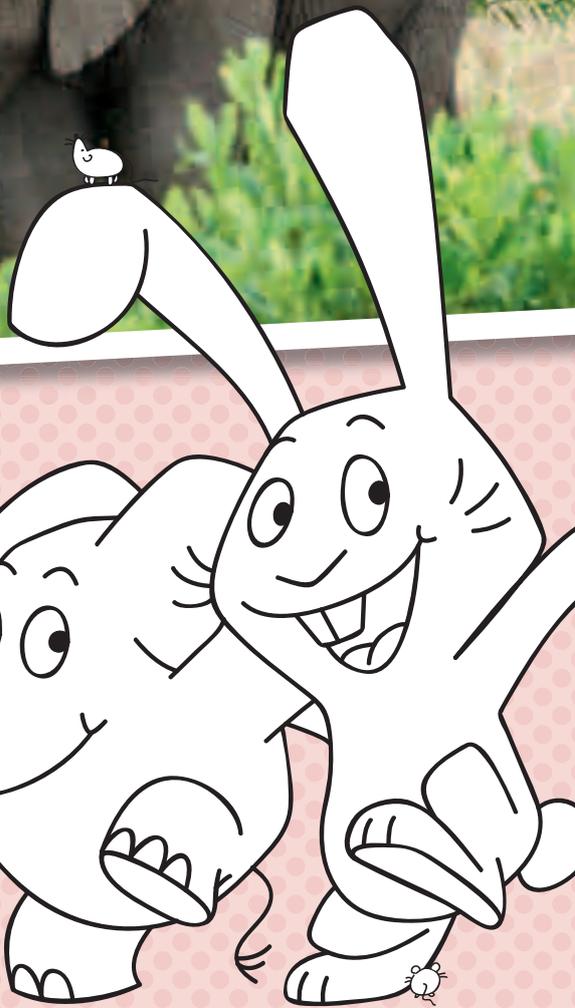
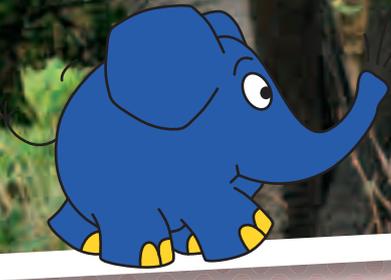
Geboren 1959 in Luxemburg, studierte er Physik, leitete bis 2008 die Programmgruppe Wissenschaft beim WDR und ist nun als freier Journalist und Autor tätig. Er entwickelt und moderiert Sendungen, in denen Wissenschaft populär vermittelt wird, unter anderem "Quarks & Co", "Die große Show der Naturwunder" und "Wissen vor 8". Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, etwa das Bundesverdienstkreuz. Auf sein erstes Buch "Sonst noch Fragen?" folgte nun "Ach so!". Ranga Yogeshwar lebt mit seiner Frau sowie vier Kindern in Hennef und hat im Garten eine eigene Sternwarte.



FÜR EUCH!



In dieser Ausgabe verraten wir euch ganz viel über Elefanten. Es gibt nicht nur echte Elefanten, sondern auch einen, der extra für Kinder erfunden wurde ...



DER KLEINE BLAUE ELEFANT

Früher war der kleine blaue Elefant immer an der Seite der großen orangefarbenen Maus im Kinderfernsehen zu sehen. Seit ungefähr dreieinhalb Jahren hat er eine eigene Sendung. Natürlich gibt es dabei immer viel zu staunen, zu lachen und zu entdecken.

Zum Ausmalen 



INTERVIEW

Echte Elefanten kennt **Doktor Olaf Behlert** ganz genau. Er ist Kurator im Kölner Zoo und beantwortet uns einige Fragen ...

Wie viel Kraft haben Elefanten?

Mit ihrem Rüssel können sie problemlos Baumstämme tragen oder ein Auto umwerfen – und es ganz kaputt machen, wenn sie mit dem Rüssel drauf hauen oder mit dem Kopf davor stoßen.

Wie putzen sich Elefanten die Nase, wenn sie Schnupfen haben?

Sie brauchen kein Taschentuch, sondern pusten einfach durch den Rüssel aus, was sie stört.

Hören Elefanten besser als andere Tiere, weil sie große Ohren haben?

Sie hören etwa 14- bis 15 Mal besser als wir Menschen. Das kommt daher, dass sie in freier Wildbahn immer aufmerksam horchen müssen, ob etwas im Busch ist. Die großen Ohren sind praktisch:

Wenn es heiß ist, werden Elefanten die Hitze los, indem sie mit den gut durchbluteten Ohren wedeln.

Wie viel Futter braucht ein Elefant an einem Tag?

Sehr viel. 100 bis 150 Kilo Heu, dazu kommen ungefähr zehn Kilo Äpfel und Mohrrüben.

Fürchten sich Elefanten vor weißen Mäusen?

Nein, sie haben vor gar nichts Angst. Außer vor Menschen, weil Elefanten auf anderen Kontinenten gejagt werden.



Muss man Elefanten die Zehennägel schneiden?

Ja, und auch feilen. In freier Wildbahn laufen sie viel und kürzen dadurch ihre Zehennägel selbst. Im Zoo machen wir das. Jeder Fuß ist etwa alle sechs bis acht Wochen dran.

Was mögen Elefanten gar nicht essen?

Zitrusfrüchte, also Zitronen und Orangen zum Beispiel. Die finden sie zu sauer.

Wie lange schlafen Elefanten?

Zwei bis vier Stunden pro Nacht. Junge Elefanten schlafen etwas mehr, auch tagsüber.

Schlafen Elefanten im Liegen oder im Stehen?

Erwachsene: beides. Junge aber fast nur im Liegen.

Was frühstücken Elefanten am liebsten?

Obst und gepresstes Heu.

Können Elefanten mit dem Rüssel wirklich riechen?

Ja, der Rüssel ist ihre verlängerte Nase zusammen mit der Oberlippe. Am liebsten schnuppern sie Futter, besonders Ananas, Mangos und Papayas. Benzin und Diesel von Autos riechen sie gar nicht gern, dann schütteln sie den Kopf und gehen weg.

Elefanten sind Dickhäuter. Sind sie trotzdem kitzelig?

Ja! Vor allem unter den Achseln.

Frieren Elefanten im Winter, weil sie kein Fell haben?

Ja, ihre Haut wärmt im Winter nicht gut. Wenn sie lange in der Kälte herumstehen, fangen sie an, zu zittern. Dann müssen sie wieder ins Warme.

Was machen Elefanten am liebsten?

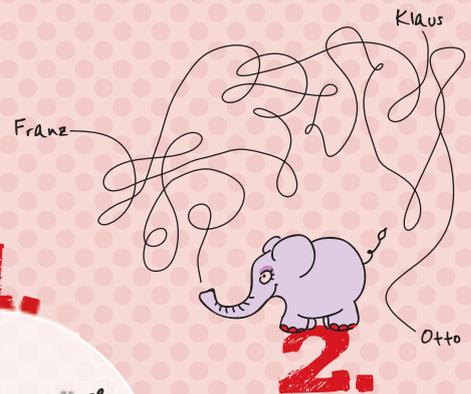
Futtersuchen und Fressen. Das machen sie 16 bis 18 Stunden am Tag. Jungtiere rangeln gern miteinander oder klettern übermütig auf Sandhügel oder Baumstämme.



MACH MIT UND GEWINNE!

Hast du Lust, dir einige der Folgen des »kleinen blauen Elefanten« auf DVD anzusehen oder auf CD anzuhören? Dann beantworte schnell die drei Quizfragen und schicke die Lösungen an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen.

Du hast bis zum 31. Januar 2011 Zeit!



1.

Zähle alle weißen Mäuse auf diesen beiden Seiten. Wieviele findest du?
.....

2.

Elefantendame Erna ist verliebt. Aber in wen?

3.

Huch! Hier sind wohl ein paar Buchstaben durcheinander gekommen. Welches Wort suchen wir?
.....





Ernährung
PILLE
statt
Paprika?

(tos) Karotten liefern Vitamin A, Quark die Extra-Portion Kalzium, Paprika Vitamin C und Fisch Vitamin D. Doch viele Menschen bemühen lieber den Pillenschränk, statt sich eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten. Ob Kapsel, Pulver oder Tablette – Nahrungsergänzungsmittel sind meist günstig und inzwischen fast überall zu haben. Die Produkte mögen dabei helfen, sich keine Gedanken mehr um den ausgewogenen Speiseplan zu machen. Viel mehr haben sie allerdings für den deutschen Durchschnittsbürger nicht zu bieten. Sogar negative Folgen sind möglich.

Dass in der klassischen Ernährungspyramide Obst und Gemüse an fast erster Stelle stehen und damit die wichtigste Rolle bei der täglichen Nahrungsaufnahme einnehmen, ist unstrittig. Viel und zunehmend kontrovers diskutiert wird in Wissenschaft und Öffentlichkeit dagegen, ob der Speiseplan gesunder Menschen durch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe angereichert werden sollte. Zahlreichen Lebensmitteln sind oft ohnehin bereits Vitamine und Co. zugesetzt. Zudem drängen immer mehr Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt – in Form von Pillen, Pulver, Kapseln und Flüssigkeiten.

Kosmetik statt Gesundheit

Dabei dienen Vitamin-Zusätze in industriell verarbeiteten Lebensmitteln teilweise gar nicht dem Ziel, den Organismus des Verbrauchers zu stärken oder gar einen möglichen Nährstoffmangel zu kompensieren. Oft sollen die Esswaren

schlicht vor qualitätsschädigenden Prozessen geschützt und damit haltbar gemacht werden. Vitamin C beispielsweise wird als Konservierungs- und als Antioxidationsmittel eingesetzt. Bei gepökelten Wurstwaren hindert es aggressive Sauerstoffmoleküle daran, die Wurst anzugreifen, und hemmt die Bildung von krebserzeugenden Nitrosaminen. Weitere haltbar gemachte Produkte sind unter anderem abgepacktes Brot, Kartoffelchips und Weingummi. Die Vitamine E, A und D dienen als Farbstoffe, um die Optik von beispielsweise Margarine oder Säften aufzupeppen.

Risiko Überdosierung

Aber ist dieses Mehr an Nährstoffen nicht praktisch und gesund für den Verbraucher? Könnten Fertiggerichte dann nicht ohne Reue aufgetischt werden? Autor Hans-Ulrich Grimm bezieht in seinem Buch »Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert.

Das Lexikon« Stellung. In Zusammenhang mit der künstlichen Anreicherung von Nahrungsmitteln spricht er von »Übervitaminisierung«. Seinen Beobachtungen zufolge werden inzwischen vermehrt Studien zu teils gravierenden Nebenwirkungen aufgrund von zu hohen Vitamindosen veröffentlicht. Die gehen zwar meist auf das Konto von Nahrungsergänzungsmitteln. Dennoch besteht das Risiko einer unnötig hohen Dosis auch bei industriell zugesetzten Vitaminen. Denn meist werden diejenigen verwendet, die ohnehin über natürliche Nahrungsmittel aufgenommen werden und an denen hierzulande kein Mangel besteht.

Schaden höher als Nutzen

Vitamin C kann beispielsweise ab einer Dosis von 500 Milligramm gesundheitliche Beschwerden, ab 1.000 Milligramm schwerwiegende Probleme verursachen, darunter Nierensteine, Erbgutschäden, sogar Krebserkrankungen. Und das, obwohl der Körper überflüssiges Vitamin C zum Teil auf natürlichem Weg wieder ausscheidet. Andere Nährstoffe haben, hochdosiert, verschiedenen Studien zufolge mitunter zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Hirn- und Nervenschäden, vermehrter Tumor- sowie Asthmabildung geführt. Vitamin B3 (Niacin) wird unter anderem für

Herzrhythmusstörungen und Gelbsucht verantwortlich gemacht, Vitamin D bewirkt in hohen Dosen Vergiftungserscheinungen wie Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Arthritis und Bluthochdruck.

Nicht ohne ärztlichen Rat

Über die Langzeitwirkung von Nährstoff-Überdosierung ist bisher wenig bekannt. Wer zu einer Risikogruppe gehört und zum Beispiel aufgrund von Schwangerschaft, Krankheit, Leistungssport, Arzneimitteleinnahme, Alkoholmissbrauch, erhöhtem Alter oder längerem Diätverhalten einen Mangel zu riskieren fürchtet, sollte sich von seinem Hausarzt über eine mögliche Ergänzung auf dem Speiseplan beraten lassen. Von der rein vorbeugenden Einnahme zusätzlicher Präparate ist grundsätzlich abzuraten. Wer sich ausgewogen ernährt und täglich viel frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, vermeidet in der Regel ein Defizit. Ein Vorteil an naturbelassenen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse ist, dass die darin vorhandenen Vitamine widerstandsfähiger gegen Umwelteinflüsse sind (Beispiel: Vitamin C). Dafür sorgt das Zusammenspiel von Stoffen im sogenannten Bioverbund.

Auf der nächsten Seite lesen Sie, wie Sie sich eine Portion Nährstoffe besonders schmackhaft zubereiten können.

Surftipps

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen:
www.vz-nrw.de
Bundesinstitut
für Risikobewertung:
www.bfr.bund.de

Welche Vitamine,

Mineralstoffe und Spurenelemente haben welche Eigenschaften? Wo ist überhaupt der Unterschied und in welchen Lebensmitteln verstecken sie sich?

Schauen Sie in unser kleines Lexikon unter www.die-bergische-kk.de/vitamine.
Darin finden Sie eine informative Auswahl.

Buchtipps

Hans-Ulrich Grimm:
»Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert. Das Lexikon«
Wilhelm Heyne Verlag, München,
2010, ISBN: 978-3-453-17074-2,
19,99 Euro.

Damit Sie fit und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen, hat unsere Kooperationspartnerin, die Hildener Ernährungsberaterin Doris Hengesbach, ein besonders vitaminreiches Gericht für Sie zusammengestellt. Wie gut Ihnen diese Nährstoffe tun und wobei sie den Körper unterstützen, lesen Sie auf der vorangehenden Doppelseite. »informiert!« wünscht viel Spaß beim Nachkochen. Die Menge der Zutaten ist auf vier Personen zugeschnitten. Weitere Rezepte finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/rezepte.

Guten Appetit!

Seeteufel-Medaillons mit Shiitake-Pilzen

Zutaten:

FEUER	heiße Pfanne
ERDE	2 EL Sonnenblumenöl
METALL	1 kleine Zwiebel
WASSER	6 EL Sojasoße
WASSER	Salz
HOLZ	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
FEUER	Rosenpaprika
ERDE	400 g frische oder fünf getrocknete Shiitakepilze
ERDE	5 cl Sherry, trocken
METALL	1 TL Ingwer, gerieben
METALL	Pfeffer
WASSER	500 g Seeteufelmedaillons
HOLZ	Zitronensaft

Zubereitung:

Das Öl in die heiße Pfanne geben. Zwiebel fein hacken und anbraten. Sojasoße, Salz, Zitronenschale und Paprikapulver dazugeben. Frische Shiitake in Scheiben schneiden und mit anbraten (getrocknete Shiitake-Pilze vorher in heißem Wasser zwei Stunden lang einweichen). Mit Sherry ablöschen, kurz schmoren lassen. Geriebenen Ingwer unterheben.

Die Seeteufel-Medaillons waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden. Zu den Pilzen geben und etwa sechs bis acht Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme ziehen lassen. Die Medaillons mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren. Dazu passt Vollkornreis, Hirse oder Polenta.

Was ist drin?

Seeteufel enthält viel Zink, Jod und Selen. Der Shiitake ist mit seinem Vitamin D und den B-Vitaminen, Kalium sowie Eisen der Starkmacher fürs Immunsystem. Überdies stärkt das Rezept nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Nieren. Die Wirkung ist erwärmend, Qi- und Yang-Mangel werden ausgeglichen.

Möchten Sie einen Ernährungskurs bei Doris Hengesbach besuchen?

Schauen Sie auf Seite 4.

Nachkochen können Sie dieses Gericht und viele weitere Speisen aus ihren beiden Kochbuch-Bänden »Die Fünf-Elemente-Küche, Tipps und Rezepte«. Mehr dazu im Netz unter:

www.gesundheitspraxis-hilden.de



Vital- & Wellnesshotel  *****
ZUM KURFÜRSTEN
 MaXX LifeStyle Resort

54470 Bernkastel-Kues / Mosel | Amselweg 1

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



Fühl die Energie und Lebenslust

www.zum-kurfuersten.de



DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Fit- & Aktiv Präventionswoche

// Anreise Sonntag

- 5 x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet mit TCM
- 5 x 3-Gang-Vital-, Vegetarisch-, Schlemmer- oder 5-Elemente-Menü
- 8 x Qi-Gong à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause
- 8 x Aqua-Fitness à 45 Min. inkl. Anleitung für zu Hause

pro Person und Aufenthalt:	464,00 €
-----------------------------------	----------

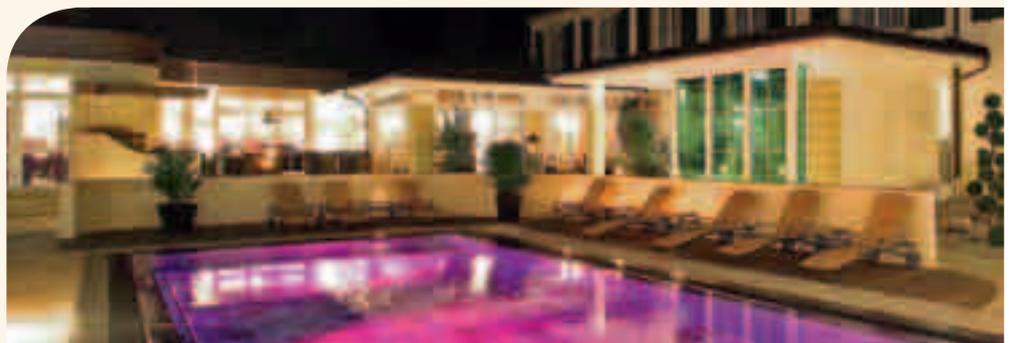
Als besonderes Angebot der BERGISCHEN Krankenkasse, erhält jedes Mitglied zur Buchung eine chinesische Teilkörpermassage gratis.

// Optional buchbar:

- 1 x Puls-, Zungen- und Meridian-Diagnostik 30 Min.
- 1 x Ernährungsberatung 30 Min.

zum Angebotspreis von:	42,00 €
-------------------------------	---------

Die BERGISCHE bezuschusst dieses Programm mit 160,00 € pro Person und Aufenthalt.



BUCHUNGSHOTLINE: 06531-9677-0 + **RESERVIERUNGEN:** reservierung@zum-kurfuersten.de

Ausgesprochen zufrieden

»Erst einmal DANKE für Ihre Zeitschrift »informiert!«, die in allen Bereichen einen Krankenversicherten umfassend über seine am Herzen liegenden Probleme informiert. Nach unzufriedenstellenden Beratungen einer anderen großen Krankenkasse bin ich vor ein paar Jahren zu der Ihren gewechselt und ausgesprochen zufrieden mit den Leistungen und Hilfen. Ganz problemlos haben Sie auch – ohne Wenn und Aber – meiner bei Ihnen versicherten Tochter und ihrem kleinen Sohn geholfen, der wegen seiner Krebserkrankung oft und viele Ihrer Leistungen in Anspruch nehmen musste. Für all diese Hilfen vielen Dank, wenn auch letztendlich in vielen Augen alles umsonst gewesen ist, weil der furchtbare Krebs die Oberhand gewonnen hat. Aber die vielen schmerzstillenden Mittel und die fürsorgliche Betreuung aller, inklusive der gut organisierten Fahrten vom Wohnort in die Klinik, haben dem Jungen geholfen, seine Krankheit einigermaßen zu ertragen.«

Christel Beutel, Wuppertal

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),
Joachim Wichelhaus

Layout, Satz, Druckvorstufe

Meike Range, Hamburg

Druck und Vertrieb:

Druckhaus Fischer, Solingen

Fotonachweis/Illustrationen:

Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com

www.fotolia.de

S. 8/9:

Stiftung PHÄNOMENTA Lüdenscheid

S. 10:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE,
Moritz E. Trebin

S. 12/13: (Anni Schmidt):

Thomas Philippi, Solingen

S. 14/15:

Ranga Yogeshwar (www.wikipedia.de)

S. 17 oben: privat

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluss:

30. November 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

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

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

demnächst:

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164-166
51465 Bergisch Gladbach

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

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