

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

ausgeglichen

willkommen

Frisch, grün, anders:  
die neuen Kundenzentren  
der BERGISCHEN

Abnehmen

Gesund genießen mit wenig Fett

Zeitreise

MIT  
GEWINNSPIEL

400 Millionen Jahre  
Erdgeschichte auf 160 Metern

1. Quartal 2011 / Ausgabe 44

**B** DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE

# Inhalt

**4 Expertenchat**  
Rund um Gesundheit und Familie

**6 Neue Kundenzentren**  
Grün in seiner schönsten Form



**14 4. BERGISCHER FIRMEN LAUF 2011**  
Sportevent für die ganze Region

**10 Tipp im Bergischen**  
WO DER MEGALOSAURUS NOCH BRÜLT:  
ZEITTUNNEL WÜLFERATH



**16 Für Kinder**  
Von echten und anderen Mäusen

**MITMACHEN  
UND GEWINNEN!**

**18 Prävention**  
Profitieren Sie von 500 Euro pro Jahr!

**19 Neuer Partner**  
Online abnehmen – mit Genuss

**20 Ernährung**  
Fit mit Bitterstoffen  
Plus: leckere Rezepte!

**23 Impressum**



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



Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**.



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zunächst einige BERGISCHE Neuigkeiten:

Unsere Kunden haben uns in einer repräsentativen Befragung durch den TÜV Saarland wiederum ein rundum gutes Zeugnis ausgestellt, welches entsprechend zertifiziert wurde. 97% (laut TÜV eine im Vergleich zu anderen durchgeführten Befragungen herausragend hohe Zahl) würden die BERGISCHE weiterempfehlen. Darauf sind wir stolz und danken gleichzeitig allen befragten Kunden, die uns so viel Vertrauen und Lob entgegengebracht haben. Es soll uns für die Zukunft Ansporn und Verpflichtung sein, Sie nicht zu enttäuschen.

Unabhängige Portale bewerteten die BERGISCHE in den letzten Wochen wie folgt: Bild online vergab unter allen Krankenkassen einen 4. Platz bei der »Leistungsstärke für Singles« und einen 3. Platz bei der »Leistungsstärke für Familien«. Von der Zeitschrift Focus Money erhielten wir nach einer von dort durchgeführten Vergleichsbewertung das Siegel »TOP Naturheilverfahren«. Auch bei den Leistungen versuchen wir ständig, neue Produkte und weitere Zusatzleistungen zu generieren, um die erreichten Positionen zu festigen oder gar noch zu verbessern. Erkundigen Sie sich in diesem Zusammenhang nach unseren drei Leistungspaketen, das kann nur zu Ihrem Vorteil sein.

Unsere zur Jahreswende neu eröffneten Kundenzentren in Innenstadtlagen von Solingen und Bergisch Gladbach sind in den ersten beiden Monaten ihres Bestehens gut angenommen worden. In Solingen freuen wir uns beispielsweise über einen gemessenen dreifach so hohen Zulauf

als noch im bisherigen Solinger Kundenzentrum auf der Heresbachstraße. Unsere beiden neuen Kundenzentren wollen wir Ihnen in diesem Heft in – sprichwörtlich – bunten Farben vorstellen.

Empfehlen Sie uns, falls auch Sie zufrieden mit der BERGISCHEN sind, weiter. Nebenbei werden wir 2011 und aller Wahrscheinlichkeit nach auch 2012 keine Zusatzbeiträge erheben. Unsere Geld- oder Sachprämien für eine Weiterempfehlung sind ein Dankeschön und lohnen sich.

Unser Tipp im Bergischen befasst sich in dieser Ausgabe mit dem Zeittunnel in Wülfrath. Der ungewöhnliche Ausstellungsort führt Groß und Klein durch 400 Jahre Erdgeschichte, auf den Spuren von längst ausgestorbenen Lebewesen, den ersten Menschen der Welt und stillgelegten Industrieanlagen und ist einen Ausflug dorthin wert.

Auf unseren Ernährungsseiten geht es um fitmachende Bitterstoffe im Frühjahr – natürlich gleich mit passendem Rezept.

Wer sich für sportliche Aktivität und Gemeinschaft begeistern kann, wird sicherlich auch den Artikel in diesem Heft zum 4. BERGISCHEN Firmenlauf am 16. Oktober 2011 gerne lesen.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, verleben Sie einen schönen Frühling.

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*



## Individuelle Ratschläge auf individuelle Fragen

– das bieten renommierte Fachleute in den Expertenchats der BERGISCHEN. In den kommenden Wochen geht es um die Themen **Junge Familie** und **Gesund in der Lebensmitte**. Egal, ob Sie konkrete Auskünfte wünschen oder nur mitlesen möchten: Der Expertenchat ist für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei. (tos)

### Die nächsten Expertenchats

Die Expertenchats finden von 20:00 bis 21:30 Uhr statt.

**18.04.2011**

Sex in der Schwangerschaft

**13.06.2011**

Pflegende Angehörige: Die Balance zwischen Pflege und eigenem Leben

### Expertenchat verpasst?

Zu diesen Themen senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu. Ganz bequem anfordern – per E-Mail unter [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) oder telefonisch unter 0212 2262-140.

**Gebärmutterhalskrebs vorbeugen – impfen lassen?**

**Böse Eltern, liebe Kinder – der Weg aus der Erziehungsfalle**

APRIL 2011							MAI 2011							JUNI 2011																		
M	D	M	D	F	S	S	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S													
					1	2	3										1					1	2	3	4	5						
4	5	6	7	8	9	10												6	7	8	9	10	11	12								
11	12	13	14	15	16	17	3	4	5	6	7	8	13	14	15	16	17	18	19													
18	19	20	21	22	23	24	10	11	12	13	14	15	20	21	22	23	24	25	26													
25	26	27	28	29	30	17	18	19	20	21	22	27	28	29	30																	
							23	24	25	26	27	28	29																			
							30	31																								

**Samstag und Sonntag  
09. und 10.04.2011**

**Sport- und Freizeitmesse Solingen**, jeweils 10 bis 18 Uhr  
Theater und Konzerthaus, Konrad-Adenauer-Straße 71, 42651 Solingen.

**Mittwoch, 13.04.2011**

**Vortrag »Raus aus der Frühjahrsmüdigkeit«**, 18:00 Uhr,  
Kundenzentrum der BERGISCHEN, Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal, Kosten: 5 Euro.

**Freitag, 06.05.2011**

BERGISCHE Gesundheits-Check-Ups sowie Themen rund ums Laufen im Rahmen der Veranstaltung **»Elberfeld spielt«**, ab 15:00 Uhr (Ende offen), Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal

**Freitag bis Sonntag,  
06. bis 08.05.2011**

**Gesundheitsmesse »Vitalia« Solingen**, Eissporthalle Solingen gGmbH, Brühler Straße 20, 42657 Solingen

**Donnerstag, 26.05.2011**

**»Bitter, aber herzlich«** mit Ernährungsberaterin Doris Hengesbach. Botanik trifft TCM – Feuer-Element. Unterhaltsamer Abend, 19:00 bis 21:30 Uhr, Thema: Wirkung bitterer Kräuter und Gewürze, inkl. Verkostung. Zusammen mit Renate Merz, Dipl. Ing. agr. (Manori Art). Ort: Kiefernweg 8, 40723 Hilden (bei Barbara Phebey, Perlenkunst). Kosten: 50 Euro inkl. Snack, Getränke, CD.

**Sonntag, 29.05.2011**

**»Heimische Kräuter treffen die Fünf-Elemente-Küche«**, Wildkräuterwanderung mit Kochkurs, 10:00 bis 15:00 Uhr. Die Teilnehmer sammeln heimische Wildkräuter, verarbeiten sie und genießen das Ergebnis auf dem Teller. Ernährungsberaterin Doris Hengesbach mit Gina Heinrichs, Kräuterpädagogin. Ort wird noch bekannt gegeben. Kosten: 70 Euro inkl. Essen, Getränke, Infomappe.

**Samstag, 04.06.2011**

**Teamchef-Lauf im Rahmen des 5. Sambatrassenlaufs**. Alle Teamchefs des BERGISCHEN Firmenlaufs (siehe Seite 14) sind herzlich eingeladen. Sambatrasse, Alter Bahnhof Küllenhahn, 42349 Wuppertal. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. [www.sambatrassenlauf.de](http://www.sambatrassenlauf.de)

**Montag bis Donnerstag,  
27. bis 30.06.2011**

Aktionswoche gegen Gewalt in Solingen



**NEU!**

## Gut geschützt in den Urlaub

(tos) Einfach loslassen und den Urlaub ganz entspannt genießen? Kein Problem! Mit der BERGISCHEN sind Sie auch in punkto Schutzimpfung bestens auf Ihr Reiseland vorbereitet. Nach dem Termin bei Ihrem Hausarzt reichen Sie einfach die Rechnung für die Behandlung und für den Impfstoff bei uns ein. Alle Reiseschutzimpfungen, welche die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, bezahlt die BERGISCHEN zu 100 Prozent. Nicht dazu gehören Titer-Bestimmungen, die zeigen, ob eine eventuelle ältere Impfung noch wirksam ist.

Mehr Infos finden Sie auf unserer Website unter [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de). Unter Telefon 0212 2262-320 beantwortet das Team Gesundheit Ihre Fragen und berät Sie rund ums Thema Impfschutz. Beim Auswärtigen Amt erfahren Sie im Detail, für welches Land welche Impf-Empfehlungen der STIKO gelten. Der Bürgerservice ist unter der zentralen Rufnummer 03018 17 2000 zu erreichen: montags bis donnerstags von 08:30 bis 16:30 Uhr, freitags bis 15:00 Uhr [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)



**Tipp:** Gerade bei Fernreisenden baut sich der Impfschutz über längere Zeit auf. Erkundigen Sie sich rechtzeitig, wie und ab wann Sie sich am besten vorbereiten – damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können.



### Betriebliche Altersvorsorge

(tos) Wer seine betriebliche Altersvorsorge freiwillig weiterführt, profitiert davon: Denn auf selbst gezahlte Beiträge wird weder der Kranken- noch der Pflegeversicherungsbeitrag angerechnet. Bei Fragen rund um die Beitragspflicht von Versorgungsbezügen sprechen Sie uns gern an. Telefon: 0212 2262-210. Im Internet lesen Sie mehr unter [www.die-bergische-kk.de/altersvorsorge](http://www.die-bergische-kk.de/altersvorsorge).



### Steuern sparen!

(tos) Gute Nachricht für gesetzlich Krankenversicherte: Seit dem 01. Januar 2010 gelten Beiträge zur Basis-Kranken- und Pflegeversicherung in der Steuererklärung als Sonderausgaben. Was alles absetzbar ist und was das Finanzamt von Ihnen wissen muss, lesen Sie im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/steuer](http://www.die-bergische-kk.de/steuer). Persönlich erreichen Sie uns unter Telefon 0212 2262-210.



### Kurz notiert

(tos) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen wieder moderat aus: 2010 betrug es rund 124.000 Euro. Für die Altersvorsorge kamen etwa 1.500 Euro zusammen. Seit November 2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.



# willkommen

im neuen Kundenzentrum  
in der Solinger City

**Grün in seiner schönsten Form:**

Man kommt herein und fühlt sich wie auf einer Frühlingswiese.

Der grüne langflorige Veloursteppich schluckt den Lärm von draußen und die eigenen Schritte. Der erste Blick fällt auf bunte Primeln und knackige Äpfel ...



»Ich finde es schön, dass Sie Ihr Kundenzentrum nun in der Stadtmitte haben. Da kann ich nun kurz reinschauen, wenn ich etwas habe und sowieso in der Stadt bin.«  
**Marion L., Solingen**

»Schön, dass Sie hier sind!«  
**Gabriele H., Bergisch Gladbach**

»Endlich kann ich persönlich meine Unterlagen einreichen!«  
**Hans G., Bergisch Gladbach**

»Tolle frische Farben, echt zum Wohlfühlen!«  
**Michael K., Solingen**



... Die Beleuchtung ist dezent und doch nicht schummrig. Eine angenehm entspannte Atmosphäre umgibt mich. Das neue Kundenzentrum der BERGISCHEN Krankenkasse in der Solinger Fußgängerzone hat nichts vom Mief alter Behördenstuben. Aber viel von moderner Raumgestaltung.

(Ira) »Mir ist wichtig, dass sich hier sowohl unsere Kunden als auch die Kollegen, die hier arbeiten, wohlfühlen. Es soll ein Ort der Kommunikation sein, wo Menschen gern sind«, erklärt Petra Koppenhagen, Teamleiterin Marketing bei der BERGISCHEN. Bei den Überlegungen zur Gestaltung des neuen Kundenzentrums kam der gelernten Sozialversicherungsfachangestellten ihr Studium der Visuellen Kommunikation und ihr vorheriger Job als Art Director verschiedener Werbe- und Designagenturen sehr zugute: »Unsere Kunden sollen sich sicher sein, dass sie uns viel wert sind, dass wir sie und ihre Anliegen ernst nehmen, auf sie zugehen. Wer diese Räume betritt, soll das möglichst spüren.«

### Wachstum und Erneuerung

Ihr zur Seite stand ein mehrköpfiges Team des Wuppertaler Architektur- und Designbüros »Schöpf + Partner«. Allen voran Brigitte Schöpf, die vom Bauantrag bis zur Eröffnung alle Aufgaben in ihren Händen hielt: »Erst einmal haben wir uns die Unternehmensphilosophie der BERGISCHEN angeschaut. Unsere Aufgabe bestand darin, das 2D-Konzept in die dritte Dimension umzusetzen. Deshalb haben wir die Farbe Grün, die bei der BERGISCHEN dominiert, natürlich auch in diesen Räumen aufgenommen. Grün, das steht für Wachstum und Erneuerung.«

### Informieren, beraten, kommunizieren

Den Besuchern, denen neben dem grünem Teppich und der Deckenfarbe vor allem die angenehme Raumaufteilung mit vielen runden Formen auffallen, eröffnen sich sogleich mehrere Möglichkeiten: Erst einmal ein Getränk

an der Kaffeebar holen? Sich an den übersichtlichen Monitoren unverbindlich über aktuelle Angebote und Leistungen informieren? Oder sich an die Berater wenden, die innerhalb kürzester Zeit auf die Eintretenden zukommen und sie mit einem freundlichen »Guten Morgen« willkommen heißen? »Wir haben die Räume in drei unterschiedliche Bereiche aufgeteilt«, erklärt Petra Koppenhagen. »Informieren, Beraten und Kommunizieren«. Informieren kann man sich am Infocounter, mittels Monitoren und Broschüren. Das klassische Infogespräch gibt es nach wie vor an einem der sechs Beratungsplätze, in einem separaten Besprechungsraum oder aber locker auf Hockern am Stehberatungsplatz, der sich mittig im Raum befindet.

### Jeder hat seine Bedürfnisse

»Selbstverständlich ist uns bewusst«, sagt Petra Koppenhagen, »dass es unterschiedliche Bedürfnisse derer gibt, die hier hereinkommen.« Die Eine bringt einen Antrag mit, über den sie kurz sprechen möchte. Der Nächste benötigt eine ausführliche Beratung zu einer anstehenden Operation. Und eine junge Mutter mit Kind möchte sich vielleicht einfach nur über die neuesten Angebote informieren und einen Kaffee trinken, während ihre Tochter in der Kinderecke spielt oder Märchen hört. »Gemeinsam haben alle unsere Kunden das Bedürfnis, sich uns ohne Einschränkung anvertrauen zu können. Und sie wollen zügig, diskret, einfach und unbürokratisch bedient werden. Diesen Wünschen kommen wir nach und möchten deutlich machen: Sie sind hier willkommen, treten Sie ein und fühlen Sie sich wohl.«



»Ich werde meine Frau jetzt auch zur BERGISCHEN holen.«

**Peter D., Bergisch Gladbach**

**Klaus W. aus Solingen findet**  
»... das neue Kundenzentrum sehr modern und kundenfreundlich. Frische Farben wurden gewählt, und der Kaffee schmeckt auch sehr gut.«

»Schön ist das geworden. Es riecht noch alles so neu.«

**Stefan M., Köln**



### Schreiben Sie uns!

Haben Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen?

Treten Sie in den Dialog mit uns!

Schicken Sie Ihren Leserbrief per Post an DIE BERGISCHER KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen, oder per E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de). Leider können wir nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlichen – bitte haben Sie dafür Verständnis.



### Attraktives Bewegungsangebot vor Ort

Sehr innovativ ist die Xbox gleich vorn rechts am Eingang, mit deren Bewegungssteuerung »Kinect« unterschiedliche Sportarten durch gezielten Körpereinsatz simuliert werden können. Freihändig, ohne Fernbedienung. Ob Bowling, tanzen, Bodyshaping oder boxen – alles ist möglich. Mittels Webcam und Infrarotstrahlen erkennt das System den menschlichen Körper, erfasst Gelenke und Körperteile und kann so jede echte Bewegung in die Bewegung einer Spielfigur verwandeln: springen, ducken, wedeln. Ein großer Spaß für alle – einfach mal ausprobieren. Und wer weiß: Vielleicht macht das Bewegungsangebot ja Lust auf einen Präventionskurs, zu 100 Prozent bezuschusst von der BERGISCHEN?

### Spaß, Dynamik, Offenheit

Aber es geht nicht nur um Spaß im Kundenzentrum, versichert Petra Koppenhagen: »Unabhängig davon, dass wir in der Solinger City in zentraler Lage der Fußgängerzone natürlich unseren Kunden etwas Besonderes bieten wollen, geht es uns darum, die Dynamik, die Offenheit, die unsere Kasse bietet, auch in diesen Räumen zu symbolisieren.« Und so steht der Schreibtisch nicht mehr zwangsläufig zwischen Kunde und Berater. Sondern man begegnet sich auf Augenhöhe, sitzt auch einmal ungezwungen bei einem Glas Wasser im Loungebereich zusammen. Dort spiegeln drei Leuchtvitrinen entsprechend dem Corporate Design der Kundenzentren die Themen wider, für welche die Bergische steht: BERGISCH family, BERGISCH balance und BERGISCH bewusst. Auch an Raum für Aktionen wurde in dem 120 Quadratmeter großen Kundenzentrum gedacht. Brigitte Schöpf: »Alle Möbel sind beweglich, das

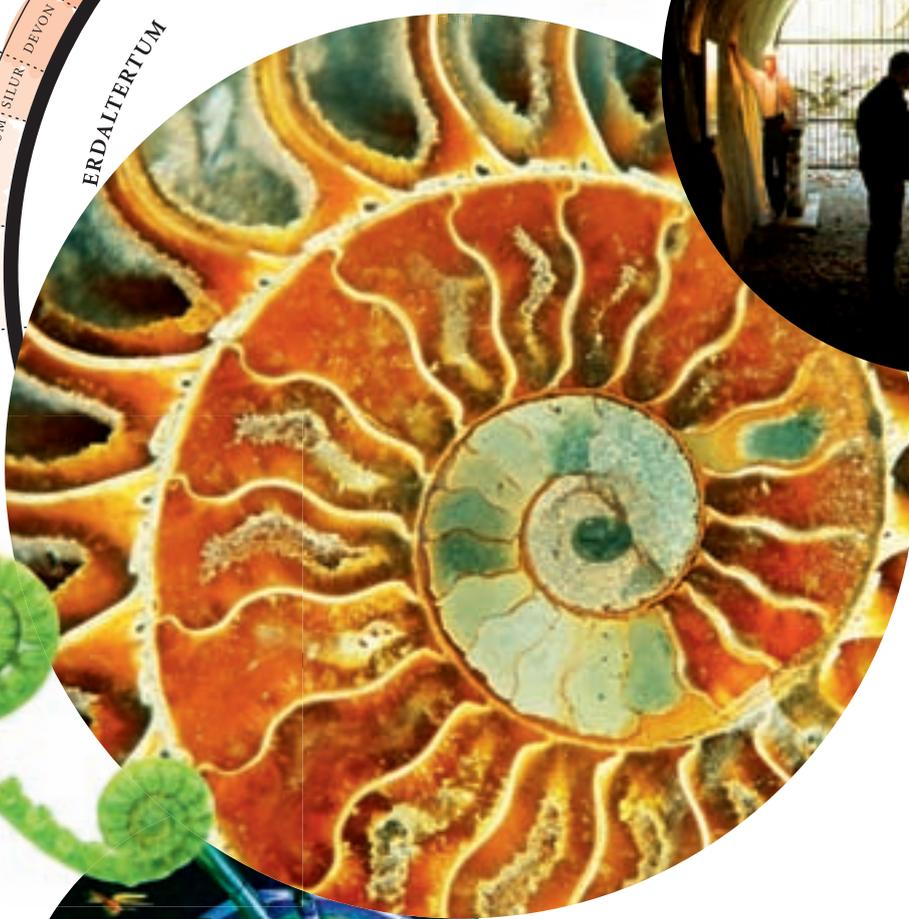
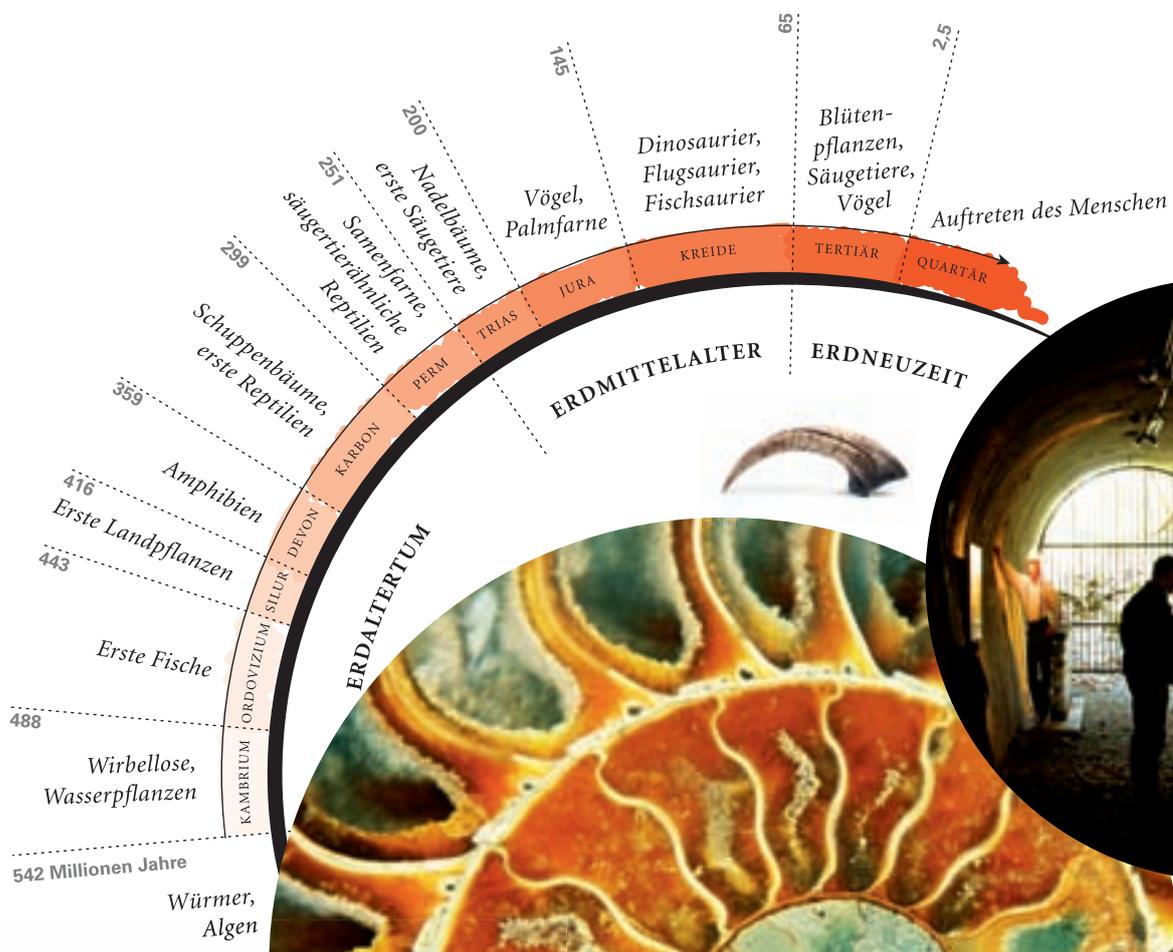
macht den Raum flexibel gestaltbar. Wenn die BERGISCHER zum Beispiel zu einem Workshop oder Vortrag einlädt, kann alles weggeräumt werden. Das schafft Platz für rund 40 Gäste.«

### Typisch bergisch

Anfang des Jahres wurde ein ähnliches Kundenzentrum in Bergisch-Gladbach eröffnet. »Die BERGISCHER hat uns die Vorgabe gegeben, dass gutes Design nicht teuer sein darf und sich die wesentlichen Elemente in allen Filialen wiederfinden«, erläutert Brigitte Schöpf. Sie meint damit zum Beispiel die weiß-grüne Magnetwand, deren Dekor komplett für die BERGISCHER entworfen wurde. Begriffe wie harmonisch, ausgeglichen, entspannt und versorgt auf großen runden Magnet-Elementen erzeugen sofort gute Stimmung. Auch Fotos von Versicherten gibt es, zum Beispiel eine Frau inmitten ihres blühenden Sommergartens vor einem schönen Schieferhaus. Oder den dem ungemütlichen Wetter trotzen Mann mittleren Alters, der im bergischen Dunst in einer Regenjacke auf einem Campingstuhl auf einer Wiese sitzt. Er lacht. Und man selbst muss auch lachen, so sehr ist jedem, der im Bergischen Land wohnt, diese ganz eigene Art der Dickköpfigkeit bekannt. Typisch bergisch eben. So wie dieser Raum. So wie die BERGISCHER Krankenkasse.

**NEU!**

**Wissen Sie schon, dass Sie die BERGISCHER jetzt länger besuchen können?** Dienstags und donnerstags sind alle drei Kundenzentren von 08:00 bis 18:00 Uhr geöffnet, montags, mittwochs und freitags von 08:00 bis 16:00 Uhr.





Tipp im Bergischen

# WO DER MEGALOSAURUS NOCH

BRÜLLT

**ES WAR EINMAL EIN TUNNEL. DURCH IHN TRANSPORTIERTEN NOCH BIS VOR 60 JAHREN ARBEITER TAG FÜR TAG KALKSTEIN AUS DEM BOCHUMER BRUCH UND DEM BRUCH SCHLUPKOTHEN IN WÜLFRATH. HEUTE IST DORT FAST KEIN KALKSTEIN MEHR ÜBRIG. ABER DEN 160 METER LANGEN TRANSPORTWEG GIBT ES NOCH: IM »ZEITTUNNEL WÜLFRATH« ERLEBEN BESUCHER SEIT RUND ACHT JAHREN EINE AUSSERGEWÖHNLICHE REISE DURCH 400 MILLIONEN JAHRE ERDGESCHICHTE.**

(tos) Geheimnisvoll wirkt der Eingang zum historischen Tunnel. Hinter dem massiv gemauerten Bogen ist es dunkel. Kein Sonnenstrahl dringt durch das Gestein. Schon beim Eintreten wird es merklich kühler. Der Boden ist mit unzähligen Steinchen bedeckt, ab und zu tropft es von oben. Die Atmosphäre ist fast rau. Ob das im vorigen Jahrhundert auch die Arbeiter fühlten, die in den zwei angrenzenden ehemaligen Steinbrüchen Kalk gewannen und durch den Tunnel schickten, ihn brannten und damit Stahl erzeugten?

### Korallen hinterließen ihre Spuren

Ein paar Schritte in den Gang hinein, und die Besucher befinden sich mitten im Erdzeitalter des Devon, 400 Millionen Jahre in der Geschichte zurück. »Ein leises Blubbern« steht auf einer Tafel geschrieben – ein Hinweis darauf, dass

Wülfrath damals unter Wasser lag. Der Ozean trennte die Festlandmassen. Einfache Nacktpflanzen entwickelten sich zu ausgedehnten Wäldern, im Meer tummelten sich Fische, Muscheln, Schnecken, Armfüßler und Korallen. Aus den Versteinerungen bildete sich später der für die Region charakteristische Kalk.

### Jeder Sinn erlebt die Zeitreise

Wenige Meter dunklen Weges markieren den Übergang vom Devon ins Karbon, dem Kohlezeitalter, vor etwa 365 bis 289 Millionen Jahren. Dieser Abschnitt hat – wie die anderen auch – seine eigenen Charakteristika, seinen eigenen Charme. Über echte Fossilien staunen die Besucher, empfinden die Verschiebung der Kontinente nach, beobachten fremde Lebewesen und Pflanzen bei ihrer Entwicklung, spüren Klimaveränderungen. Auch das Licht und damit die gefühlte Temperatur verändern sich auf der spannenden Reise durch die Zeit. Während das Devon die Besucher in einen tiefen Blauton hüllt, symbolisiert die rote Aura des Perm die Hitze, die bis vor etwa 247 Millionen Jahren die Erde beherrschte. In diesem Wüstenklima traten beispielsweise Käfer auf. Von den Reptilien, die sich zu dieser Zeit entwickelten, überlebte nur knapp ein Viertel die extreme Witterung.

### Die ganze Erdgeschichte in einem Gang

Insgesamt acht Erdzeitalter werden in dem ehemaligen Transporttunnel mit allen Sinnen erlebt. Es gibt Kohle zum Anfassen, Knieschoner, auf denen man wie eine Echse ins Trias kriechen kann, Mitmachstationen, Filmausschnitte, Dias. Je nach Standort rauscht der Ozean, trippelt, zwitschert oder klopft es. Dann: lautes Gebrüll. Es stammt von einem Megalosaurus. Der gefährliche Raubsaurier ist wahrscheinlich gerade auf der Suche nach Nahrung. Beein-

druckend ist auch der gelblich-braune Backenzahn eines Mammuts im Quartär. Er hat die Maße eines Kinderkopfes. Da wirkt der tennisballgroße Backenzahn eines Wollhaarnashorns im Schaukasten daneben fast winzig. Die wohl bekanntesten Wesen warten am Ende des Tunnels: Dort vermitteln nachgebildete Arbeiter einen Eindruck des industriellen Kalkabbaus um das Jahr 1900.

### Weitblick über verwilderte Natur

Wieder an der frischen Luft, braucht es einen Moment, um sich an die neue Kulisse zu gewöhnen. An die Stelle von faszinierenden Nachbildungen und Überbleibseln längst vergangener Zeiten tritt ein atemberaubendes Panorama: der ehemalige Bochumer Bruch, später auch Kalksteinwerk Wülfrath genannt. Die Natur hat ihn über die Jahre zurückerobert, an der Steinbruchsohle glitzern Wasserflächen in der Sonne. Lediglich die 50 Meter hohen, steilen Felswände zeugen noch von dem industriellen Kalkabbau, mit dem die Menschen vor 100 Jahren ihr Brot verdienten.

### Zeittunnel Wülfrath

**Kontakt:** Hammerstein 5, 42489 Wülfrath, Telefon: 02058 8946-44, E-Mail: [zeittunnel@stadt.wuelfrath.de](mailto:zeittunnel@stadt.wuelfrath.de). Internet: [www.zeittunnel-wuelfrath.de](http://www.zeittunnel-wuelfrath.de).

**Saison:** 17. April bis Ende September 2011 (witterungsbhängig). Im Winter dienen die Seitenarme des Tunnels als Fledermaus-Quartier.

**Öffnungszeiten:** dienstags bis sonntags, 10:00 bis 18:00 Uhr. Letzter Einlass: 17:15 Uhr. Jacke mitbringen!

**Eintritt:** Erwachsene: 3 Euro, Kinder (6 bis 14 Jahre), Schüler, Studenten, Behinderte (mit Ausweis): 2 Euro, Familien: 8 Euro.

**Angebot:** Veranstaltungen, Führungen, Ausstellungen, Extra-Programme und Aktionen für Kindergruppen und Schulen. Im Eingangsbereich können Kinder winzige Halbedelsteine aus einem Sandkasten sieben oder mit echtem Werkzeug Felsbrocken zerkleinern. Zwei Aussichtsplattformen führen direkt an die Kante des Bochumer Bruchs, ein Abhanggang führt ein Stück hinab auf dem stillgelegten Schrägaufzug.

Wer möchte, kann im Zeittunnel Kletterkarten für die steilen Hänge erwerben ([www.bochumer-bruch.de](http://www.bochumer-bruch.de)).  
Samstags und sonntags: Cafeteria im Museumsshop.



### Bochumer Bruch und Schlupkothen

Im Bochumer Bruch wurden von 1890 bis zu seiner Stilllegung im Jahr 1958 auf 16 Hektar Fläche rund 18 Millionen Tonnen Kalkstein abgebaut. Gleich daneben grenzt der ebenfalls stillgelegte Bruch Schlupkothen an. In einem vergleichbaren Bruch fördern heute Schaufelbagger pro Jahr etwa neun Millionen Tonnen Kalkstein. Als Rohstoff gehört er zu den wichtigsten im Rheinland und dient der Bau-, Stahl- und Chemieindustrie.



## MITMACHEN UND GEWINNEN



**Wie viele Erdzeitalter werden im Zeittunnel Wülfrath dargestellt?** Senden Sie Ihre Antwort an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine von drei Familien-Eintrittskarten für den Zeittunnel Wülfrath (auch je von einer Einzelperson benutzbar).

**Einsendeschluss ist der 02. Mai 2011.**





## Wählen Sie – wichtige Telefonnummern

### 116 117 | Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Unter dieser Nummer erfahren Sie ab sofort, welcher Arzt in Ihrer Umgebung außerhalb der Praxiszeiten Bereitschaftsdienst hat. Sowohl aus dem Fest- als auch aus dem Mobilfunknetz ist die Nummer gebührenfrei. Bei Unfällen und in lebensbedrohlichen Fällen wählen Sie allerdings stets die 112.

### 0800 00 22 8 33 | Apothekennotdienst

Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz erfahren Sie unter dieser Rufnummer, welche Apotheke in Ihrer Nähe Nacht- beziehungsweise Notdienst hat. Auf Ihrem Handy wählen Sie die 22 8 33 (69 Cent pro Minute), online schauen Sie unter [www.22833.mobi](http://www.22833.mobi) oder unter [www.aponet.de](http://www.aponet.de).

### 01802 2262-0 | Das Bergische Gesundheitstelefon

Informationen rund um Krankheitssymptome, Vorsorge, Ernährung, Sport, Schwangerschaft und weitere Gesundheitsthemen können Sie am Bergischen Gesundheitstelefon erfragen. Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet sechs Cent, vom Handy aus weichen die Tarife nach oben ab.

### 0212 2262-164 | Ihr Arzttermin

Zum deutschen Festnetztarif können Sie unter dieser Telefonnummer einen zeitnahen Termin beim (Fach-)Arzt vereinbaren – Praxissuche inklusive. Binnen 48 Stunden bekommen Sie eine Rückmeldung und einen Terminvorschlag. (tos)



Anzeige



Versicherte der BERGISCHEN  
Krankenkasse können zu-  
sätzlich 5% Rabatt erhalten!

## SPAREN SIE BIS ZU 85% DER KOSTEN FÜR IHREN ZAHNERSATZ

- Firmenstammsitz und eigenes Meisterlabor TÜV-zertifiziert
- Hochwertige Materialien und bis zu 5 Jahre Garantie
- Freie Zahnarztwahl

### Wir sind für Sie da:

Rufen Sie jetzt unter unserer gebührenfreien Servicenummer (0800) 230 231-1 an oder besuchen Sie unsere Website [www.dentaltrade-zahnersatz.de](http://www.dentaltrade-zahnersatz.de)

Um für Ihren Zahnersatz einen unverbindlichen Kostenvoranschlag zu erhalten, senden Sie den Coupon an folgende Adresse:  
dentaltrade GmbH & Co. KG, Grazer Straße 8, 28359 Bremen



[ Hochwertiger Zahnersatz zu günstigen Preisen ]



[www.dentaltrade-zahnersatz.de](http://www.dentaltrade-zahnersatz.de) • freecall: (0800) 230 231-1



BKK\_03/2011

**Gratis**  
Kostenvoranschlag  
Bitte legen Sie dem Coupon  
eine Kopie des Heil- und  
Kostenplans Ihres  
Zahnarztes bei!

# 4. BERGISCHER FIRMENLAUF 2011



[www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de)



(tos) **Loslassen, frei sein, fit bleiben:** Laufen fördert das Wohlbefinden. Die BERGISCHE setzt noch einen obendrauf: Beim 4. BERGISCHEN Firmenlauf kommen rund **2.000** Aktive für den Spaß und ein unvergleichliches Gemeinschaftsgefühl zusammen. Das bisher einzigartige Sportevent der Extraklasse startet erstmals im Herzen von Wuppertal-Elberfeld – und jeder ist willkommen.

Gingen vergangenes Jahr noch etwa 1.400 Läufer an den Start, bricht die BERGISCHE mit dem 4. BERGISCHEN Firmenlauf all ihre Rekorde: noch mehr Aktive, noch zahlreicher die Zuschauer, noch umfangreicher das Rahmenprogramm. Spannend werden die Wettkämpfe, die das Publikum über die gesamte Distanz von 5,5 Kilometern hautnah erlebt. Da läuft der Azubi neben dem Geschäftsführer, die Sekretärin neben der Hebamme. Sie alle kommen aus Unternehmen aller Größen und Branchen. Auch Forscher von morgen machen mit – aus der Wuppertaler Junior Uni. Studenten der Bergischen Universität, sogar Prominente aus der Region messen sich. Manche bilden eine Mannschaft zu dritt, andere treten mit mehr als 100 Aktiven an.

## Planen für den großen Tag

Hinter den Kulissen laufen die Vorbereitungen der BERGISCHEN mit der Stadt Wuppertal auf Hochtouren: Die Strecke wird getestet und sicher gemacht. Weitere Läufer und Partner kommen dazu. Kreative Köpfe schmieden

ausgefallene Ideen, stimmen viele Programmhilights aufeinander ab. Auch einige Firmenteams laufen sich sprichwörtlich schon warm. Ganz vorn mit dabei ist ein Premiumpartner des Laufs: Der Klinikverbund St. Antonius und St. Josef sowie die Tochtergesellschaft RTZ, das Regionale Therapie-Zentrum, wollen sämtliche Mitarbeiter an den Start bringen – damit könnten sie womöglich den Pokal für das größte Team holen, den die BERGISCHE unter anderem am Ende verleiht. »Unsere Mitarbeiter bereiten wir kostenlos vor und mobilisieren Hausmeister, Krankenschwester, Chefarzt und Klinikleitung«, sagt RTZ-Geschäftsführerin Andrea Rädlein. »Auch allen anderen Laufbegeisterten bieten wir ein Training.«

*Er macht Läufer in Kursen fit:  
Guido Sand,  
Physiotherapeut im RTZ.*



# Klinikverbund St. Antonius und St. Josef

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria



## Gesundheit in Laufnähe



Strecke 4. Bergischer Firmenlauf

**Wir sind für Sie da:**  
Entlang der Strecke, in unserer Stadt und in der Region.

**Infos zum Klinikverbund und all seinen Standorten erhalten Sie unter:**

Tel 0202 485-0

[www.cellitinnen.de](http://www.cellitinnen.de)

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen



### Die Konkurrenz schläft nicht

Ob der Titelverteidiger und weitere Premiumpartner – die Barmenia Versicherungen – das auf sich sitzen lässt? Immerhin haben die Mitarbeiter jede Menge Lauf-Erfahrung. »Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen trainieren wir wöchentlich in Lauftreffs«, sagt Walter Grawe, Vorsitzender der Barmenia-Betriebssportgruppe. Davon profitieren Kondition, Gesundheit und Unternehmen: »Unser Gemeinschaftsgefühl ist in den Jahren gewachsen.« Dieses Gefühl, gepaart mit einer unbeschreiblichen Atmosphäre, wird im Oktober wohl nicht nur die Läufer der Barmenia beflügeln.

### Mehr erfahren

**Holt der Klinikverbund den Pokal? Wer hat das originellste Team? Wo arbeiten die schnellsten Läufer? Wer ist der schnellste Azubi?** Erleben Sie den 4. BERGISCHEN Firmenlauf am 16. Oktober 2011, 11:00 bis 21:00 Uhr. Start/Ziel: Laurentiusplatz, 42103 Wuppertal. Firmen und Studenten: 5.500 m. Promis: 1.600 m. Junior Uni: 410 bis 1.600 m. **Anmeldeschluss im Netz:** 4. Oktober (Firmen), 7. Oktober (Studenten). **Schirmherr:** Oberbürgermeister Peter Jung, Wuppertal.

### Weiterlesen

Wie die Vorbereitungen weitergehen und was die BERGISCHE für den Lauf sonst noch plant, lesen Sie in der nächsten »informiert!« oder im Web:  
[www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de).

### Vorbereiten

Laufkurse? Checkups? Laufgruppen?  
[www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de).



### Premiumpartner

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef sowie RTZ:  
[www.cellitinnenhaeuser.de](http://www.cellitinnenhaeuser.de)  
Barmenia Versicherungen:  
[www.barmenia.de](http://www.barmenia.de)

### Gewinnen Sie bis zu 50 kostenlose Startplätze für Ihr Team!

Die kreativste Bewerbung wird prämiert.  
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Firmenlauf,  
Postfach 19 05 401, 42705 Solingen.  
Oder: [firmenlauf@die-bergische-kk.de](mailto:firmenlauf@die-bergische-kk.de)

**FÜR  
EUCH!**

**Von echten  
und anderen  
Mäusen ...**



**Diesmal dreht sich bei uns alles  
rund um kleine Nagetiere.  
Was weißt du alles über Mäuse?  
Hier kannst du dein Wissen testen!**



## Mäusefragen

Die Kinderredaktion fragt – André Stadler antwortet. Der 32-jährige Zoologe arbeitet als Kurator (Verwalter) im Wuppertaler Zoo. Bei ihm dreht sich immer alles rund um kleine und große Tiere.

### **Können Mäuse springen?**

Ja, sogar viel höher, als sie selber groß sind.

### **Warum sind Mäuse so klein?**

Im Laufe der Evolution haben sich viele Mäusearten angepasst. Wenn man so klein ist, kann man sich besser verstecken und durch Ritzen quetschen. Das machen Mäuse gerne.

### **Wie kommt es, dass Menschen Angst vor Mäusen haben?**

Manche erschrecken sich, weil die Nager so klein und flink sind. Manche ekeln sich auch, weil zum Beispiel Ratten früher viele Krankheiten übertragen haben.

### **Wie klein ist die winzigste Maus der Welt?**

So lang wie ein Kinderzeigefinger: 5,5 Zentimeter. Die kleinste Art heißt *Waldbirkenmaus* und wiegt nur fünf Gramm.

### **Fressen Mäuse am liebsten Käse?**

Lieber als Käse nehmen sie Schokolade. Aber sie fressen noch vieles andere, zum Beispiel Körner, Wurzeln, Knollen, Pflanzen, Früchte oder auch Brot.

### **Warum sind manche Mäuse weiß? Haben sie die Farbe verloren?**

Eigentlich schon. Sie sind extra so gezüchtet worden, damit ihr Fell nicht mehr braun, schwarz oder grau ist, sondern weiß. Dann gibt es noch Albino-Mäuse, aber selten. Ihr Körper ist darauf programmiert, weiße Haare zu haben. Albinos erkennt man an ihren roten Augen.

### **Warum knabbern Mäuse so gerne?**

Sie bauen Höhlen für sich oder ihren Nachwuchs. Und sie brauchen ihre Zähnchen, um Nahrung zu bekommen.

### **Gibt es auch große Mäuse?**

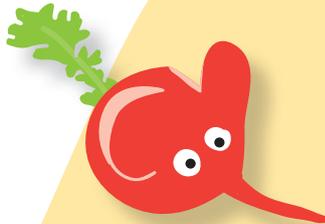
Ja. *Riesenborkenratten* sind einen halben Meter groß. Sie wiegen bis zu zwei Kilo.

### **Können Mäuse an der Wand oder an einem Baum nach oben laufen?**

Ja. Wenn sie kleine Spalten für ihre Füßchen finden, dann können sie auch bis auf einen Dachboden klettern.

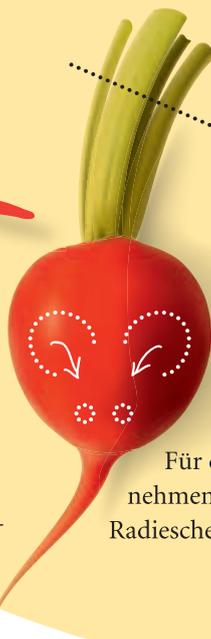
Fertig ist die Maus!

## Bastelstunde! Diesmal: Mäuse aus Radieschen



Vorne seitlich zwei runde Stellen für die **Ohren** in das Radieschen schneiden und etwas nach oben biegen.

Die vordere Spitze dranlassen – das wird die **Mäusenase!**



Etwas von dem Grün für das **Schwänzchen** am Radieschen lassen, den Rest abschneiden.

Für die **Augen** Gewürznelken nehmen oder zwei Löcher in das Radieschen stechen.

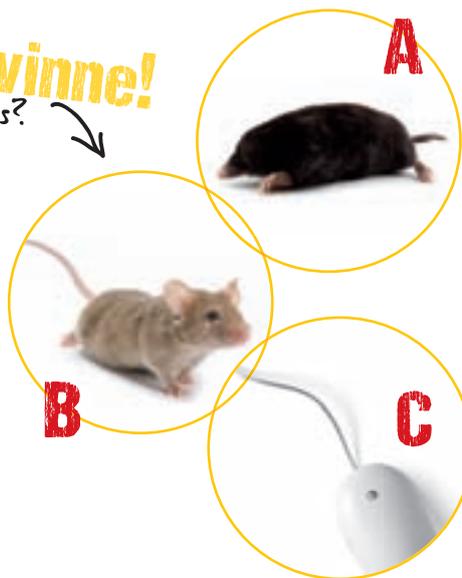
## Mach mit und gewinne!

Rate mal! Welches Bild zeigt keine Maus?



Schick uns den Lösungsbuchstaben per E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) oder per Post an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Stichwort Kinderseite »informiert!«, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen. Bis zum 30. April 2011 warten wir auf deine Antwort.

Gewinnen kannst du »Mein Mäuschen-Farbspiel« von Ravensburger. Viel Glück!



### Mäusewitz

Eine Mäusefamilie flüchtet vor einer Katze. Nach einer langen Jagd dreht sich Papa-Maus plötzlich um und bellt die Katze an: »Wau, wau!« Die Katze bekommt einen Schreck und läuft davon. Papa-Maus sagt zu seinem Kind: »Siehst du, deshalb ist es so wichtig, dass man Fremdsprachen lernt.«

# Gönnen Sie sich was!

Tun Sie sich etwas Gutes. Ihrem Körper. Ihrer Seele.  
Lassen Sie sich verwöhnen. Stärken Sie sich.  
Steigern Sie Ihr Wohlbefinden.  
Fördern Sie Ihre Gesundheit.  
500 Euro pro Jahr gönnt Ihnen die BERGISCHE  
für Ihren ganz persönlichen Luxus.

Und den genießt jeder ganz individuell. Der eine freut sich auf eine professionelle Ernährungsberatung, um künftig mit neuer Frische durchzustarten. Jemand anderes möchte sein Körpergefühl mit Pilates verbessern. Die Nächste nutzt regelmäßig Yoga-Stunden, um ihr seelisches Gleichgewicht zu stärken. Wieder eine andere fördert ihre Beweglichkeit mit Wassergymnastik. Auch Anti-Raucher-, Anti-Stress-Kurse und sportliche Aktivität im Freien tun der Gesundheit gut.

## Suchen Sie sich das Beste aus!

Wofür Sie sich auch entscheiden: Die BERGISCHE unterstützt Ihre persönliche Gesundheitsförderung mit 500 Euro pro Jahr. Ob ein Präventionskurs direkt vor Ihrer Haustür oder ein paar Wellness-Tage an einem anderen reizvollen Ort – suchen Sie sich das Passende aus. Sie können jedes Jahr zwei Kurse belegen. Zum Beispiel Rückenschule und Yoga. Oder zwei Pilates-Kurse. Das hat Ihnen gefallen? Dieselben Kurse zu wiederholen ist immer im übernächsten Jahr möglich. Im Folgejahr nutzen Sie also einfach ein anderes Kursangebot. Bei Gesundheitsreisen gilt dasselbe.\* Sie haben zudem meist den Umfang von zwei Kursen, daher können Sie eine Reise pro Jahr buchen.

## 100 Prozent Gesundheit, 100 Prozent Erstattung

Die Kosten bekommen Sie von uns bis zu einer Höhe von 250 Euro pro Kurs erstattet. Eine Gesundheitsreise eignet sich für all diejenigen, die sich unter der Woche keine Zeit

für Körper und Seele nehmen können. Auch Kinder ab sechs Jahren können Kurse oder Wellness-Tage nutzen – bis zum zwölften Lebensjahr zusammen mit ihren Eltern.

(tos)

## Ihr Extra

Schon seit Längerem hat die BERGISCHE ihre Zuschüsse für Präventionskurse von 150 auf 500 Euro pro Jahr aufgestockt. Neu ist eine Gesetzesänderung im sogenannten Präventionsleitfaden seit dem 01. März 2011. Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an unter Telefon 0212 2262-320. Möchten Sie einen Kurs besuchen? Schauen Sie in unsere »Easy!«-Präventionskursdatenbank: [www.die-bergische-kk.de/kurse](http://www.die-bergische-kk.de/kurse). Einfach die Postleitzahl und den gewünschten Themenbereich angeben. Sie finden sofort alle passenden Anbieter.

\*Ausnahme: Gesundheitsreisen von AktiOne.

NEU!

# ONLINE zum Wunschgewicht



(tos) Zu rund um die Hüften? Aber die Torte sieht so verlockend aus. Außerdem könnte man das mit Sport ausgleichen – wenn nicht wieder etwas Wichtiges dazwischen kommt... Es gibt viele Gründe, über kurz oder lang von seinen guten Vorsätzen zu lassen. Wenn Sie das satt haben und endlich gesünder und schlanker leben wollen, probieren Sie LowFett 30. Das neue Ernährungsprogramm führt binnen weniger Monate per Internet zur Wunschfigur. Die BERGISCHE unterstützt Sie dabei.

Das Prinzip ist einfach: Sie reduzieren den Fettanteil Ihrer Speisen auf maximal 30 Prozent. Jedes Gramm Fett weniger spart neun Kalorien. Das dankt Ihnen Ihr Körper: Hüftgold hat keine Chance. Und Ihnen wird sprichwörtlich leichter ums Herz. Daher ist LowFett 30 auch für schlanke, gesundheitsbewusste Menschen geeignet. Wie Sie herausfinden, welche Lebensmittel gut für Sie sind? Mit einer einfachen Rechenformel. Sie zeigt Ihnen, was Sie bedenkenlos einkaufen können. Hungern und verzichten müssen Sie nicht. Sie können fast die gesamte Bandbreite an Nahrungsmitteln genießen.

## Kochen und essen ohne Reue

Wie vielfältig der tägliche Speiseplan sein kann, zeigt das große »LowFett 30«-Kochbuch. Neben Infos und Tipps für eine gesunde Lebensweise hält es viele Rezepte bereit, von Müsli über süße und herzhafte Dips, Soßen und Brotaufstriche, Muffins, Risottos, Fleisch- und Nudelgerichte sowie Aufläufe bis hin zu Schokoladen- und Kartoffelbrot. Nährwerttabellen geben Aufschluss über versteckte Energie auf dem Teller. Außerdem gibt es eine Austauschliste. Sie lieben Mayonnaise? Verfeinern Sie mageren Creme-Joghurt mit Balsamico-Essig. Schmeckt gut? Ja – und spart pro Löffel zehn Gramm Fett. Das sind fast 100 Kalorien.

## Mit Leichtigkeit leichter werden

Flexibel und fast wie von selbst leitet Sie das Programm zu einer gesünderen Ernährung. Automatisch wird auch Ihre Lebensweise unbeschwerter. Innerhalb von zwölf Wochen verinnerlichen Sie ohne großen Aufwand, wie Sie sich individuell ausgewogen und fettarm ernähren. Alltagstauglich, mit Erfolg – und ohne Jojo-Effekt. Wie man beginnt und am Ball bleibt, erläutert ein anschaulicher Ratgeber.

Zusätzlich gibt's unter anderem Tipps zu Ernährung und Bewegung, Bewertungen durch medizinische Experten sowie Erfolgsberichte.

## Sie bestimmen den Rhythmus

Zwei Stunden am Tag reichen aus, Ihr Ziel zu erreichen. Weil LowFett 30 ein Online-Programm ist, können Sie sich Ihre Zeit frei einteilen. Nachdem Sie im Internet persönliche Eckdaten wie Gewicht, Alter und Größe angegeben haben, starten Sie mit Ihrem individuellen Ernährungsprogramm. Der Kurs umfasst eine Ernährungsanalyse, zwölf Wochen Kurs (16 Wochen Dauer), Lernvideos (Ernährung, Bewegung, Entspannung), Elemente des aufbauenden Programms »Goldmember« und weitere Informationsmöglichkeiten.



## Ihr Extra:

Nehmen Sie regelmäßig bis zum Ende an dem Programm teil, erstattet Ihnen die BERGISCHE die vollen Kurskosten. Denn das »LowFett«-Programm gilt als Präventionskurs (siehe Seite 18) – eines der ersten in Deutschland. Mehr Infos unter Telefon 0212 2262-320, [www.die-bergische-kk.de/kurse](http://www.die-bergische-kk.de/kurse) oder <http://die-bergische-kk.lowfett.de>.

Gutschein: Wer nach den zwölf Wochen als Goldmember mit LowFett 30 weitermacht, sichert sich 5 Euro Bonus.



## Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von drei großen »LowFett 30«-Kochbüchern mit persönlicher Signatur der Autorinnen Gabi Schierz und Gabi Vallenthin. Schicken Sie uns einfach Ihr figurfreundliches Lieblingsrezept sowie Ihre Wunsch-Widmung an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de) oder an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Stichwort »informiert!«, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen.

## Einsendeschluss ist der 30. April 2011.

Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Die besten Rezepte werden veröffentlicht.



# Fit, fitter – Bitterstoffe!

(Ira) Bitterstoffe... das klingt schon... na, sicher, nach einem bitteren Geschmack. Also nichts für süße Schleckermäuler. Dabei braucht unser Körper sie unbedingt, diese Bitterstoffe. Gerade im Frühjahr, wenn viele ein wenig entschlacken, den Winterspeck loswerden wollen. Warum Bitterstoffe lebensnotwendig sind, in welchen Lebensmitteln wir sie finden und wie man seine Ernährung darauf umstellen kann, erklärt Ernährungsberaterin Doris Hengesbach aus Hilden.

Bittere Kräuter – was unsere Vorfahren Jahrtausende lang als natürliche Heilmittel nutzten, ist bei uns fast in Vergessenheit geraten. Dabei wird Bitterstoffen in der traditionellen Medizin vieler und ganz unterschiedlicher Kulturkreise eine große Bedeutung beigemessen. Sie werden als essentiell für gute Gesundheit und hohe Lebenserwartung angesehen.



**Bohnenkraut**  
*Satureja hortensis*



**Grüner Tee**  
*Camellia sinensis*



**Oregano**  
*Origanum vulgare*



**Rosmarin**  
*Rosmarinus officinalis*



**Thymian**  
*Thymus vulgaris*

## Bitterstoffe bremsen Heißhungerattacken

So sorgen Bitterstoffe unter anderem dafür, dass während des Essens schneller ein Sättigungsgefühl einsetzt und man automatisch kleinere Portionen isst. Zudem verhindern sie, dass der Körper übersäuert. Nicht ohne Grund heißt es im Volksmund: »Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.« Und Bitterstoffe helfen auch effektiv beim Abnehmen: Wer Lust auf Süßes hat, sollte unbedingt etwas Bitteres essen. Das hemmt den Heißhunger – und die Reue danach.

## Früher schmeckte vieles bitterer

Doris Hengesbach aus Hilden ist Ernährungsberaterin und weiß: »Da viele Menschen einen bitteren Geschmack ablehnen, bemüht sich die Lebensmittelindustrie seit Jahren erfolgreich, die Bitterstoffe aus der Nahrung zu entfernen. Zum Beispiel, indem sie einstmals bitterstoffhaltige Gemüsesorten möglichst bitterstoffarm oder sogar bitterstofffrei züchtet. Das ist der Grund, warum Endiviensalat, Radicchio oder Chicorée, die früher deutlich bitter schmeckten, heute kaum noch Bitterstoffe enthalten.« Leider entgehen uns auf diese Weise auch höchst wichtige Schutz- und Heilstoffe.

## Arbeitshilfe für den Körper

In Rezepten mittelalterlicher Autoren wie Hildegard von Bingen und Leonhart Fuchs übernehmen heimische Bitterkräuter eine für die Verdauung wichtige natürliche Anre-



**Rosenpaprika**  
*Capsicum*



**Basilikum**  
*Ocimum basilicum*



**Kurkuma**  
*Curcuma longa*

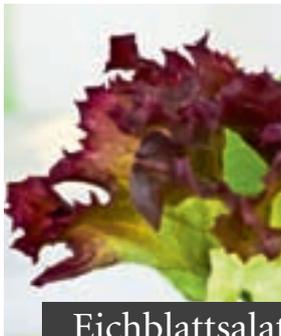


**Bockshornkleesamen**  
*Trigonella foenum-graecum*

gung und Regulation. »Bitterstoffe«, so Doris Hengesbach, »regen die Lebertätigkeit an. Die Leber produziert dann mehr Gallenflüssigkeit, die wiederum für die Fettverdauung im Körper zuständig ist.« Ein gesundes Verdauungssystem ist wichtiger als von vielen angenommen: Erst, wenn die Verdauung optimal funktioniert, kann auch der Rest richtig arbeiten. Nur dann kann der menschliche Organismus Nähr- und Vitalstoffe optimal aufnehmen, sie sinnvoll verwerten und Giftstoffe ausscheiden. Das heißt auch, dass einer Vielzahl von Beschwerden – Sodbrennen oder Blähungen, Magen-, Leber- und Gallenleiden – mit einer bitterstoffreicheren Ernährung vorgebeugt werden könnte.

### Von Artischocke bis Wermut

Bitterstoffe sind bevorzugt in Wildpflanzen, Kräutern und Salaten enthalten, aber auch in der Schale mancher Früchte und Gemüse. Typische Vertreter bitterstoffreicher Nahrung sind Chicorée, Endivien, Ingwer, manche Freiland-Gurken-Sorten, Hopfen, Schafgarbe, Eisbergsalat, Schwarzwurzel und Löwenzahn. Artischockenblätter, Echter Engelwurz, Enzianwurzel und Wermut enthalten besonders viele Bitterstoffe. Die meisten der genannten Pflanzen kann man entweder in freier Natur pflücken (außer Enzianwurzel, da der Enzian unter Naturschutz steht), im Garten anpflanzen, frisch auf Bauernmärkten oder als Fertigmischung in Form eines »Wildkräutersalats« kaufen (zum Beispiel in Bioläden).



**Eichblattsalat**  
*Lactuca sativa var. crispata*



**Feldsalat**  
*Valerianella locusta*



**Radicchio und Chicorée**  
*Cichorium intybus var. foliosum*

**Endivie**  
*Cichorium endivia*



**Grapefruitschale**  
*Citrus x aurantium*



**Artischocke**  
*Cynara cardunculus*



**Pampelmuse**  
*Citrus maxima*



**Quitte**  
*Cydonia oblonga*

### Frühjahrskur für mehr Antrieb

Speziell für die aktuelle Jahreszeit empfiehlt Doris Hengesbach eine Frühjahrskur mit Presssäften aus dem Reformhaus: »Mit reichlich Wasser über den Tag verteilt, reinigt die Kur den Körper. Wirklich effektiv ist Artischockensaft, den es auch als Kapseln zu kaufen gibt. Er eignet sich aber nicht bei Menschen mit Gallensteinen.« Unmittelbar nach dem Beginn der Kur beobachten manche Menschen eine deutlich gesteigerte Antriebskraft und spürbare Klarheit. Die Ernährungsberaterin selbst schwört darauf, Löwenzahn, Brennnessel, Rucola, Bärlauch und Girsch im Garten oder Balkonkasten anzupflanzen und mit in den Salat zu geben: »Wildkräuter kann man hervorragend untermischen. Aber Vorsicht! Nie ohne eine große Portion Salat essen – die Wirkung kann sehr stark sein.« Haben Sie Lust auf noch mehr Ideen zum Nachkochen? Schauen Sie ins Internet und entdecken Sie weitere gesunde Bitterstoff-Rezepte: [www.die-bergische-kk.de/rezepte](http://www.die-bergische-kk.de/rezepte).



### Wussten Sie das?

Die bitterste natürliche Substanz der Welt ist Amarogentin, ein Bitterstoff, der aus der Enzianwurzel gewonnen wird. Amarogentin kann man auch in einer Verdünnung von eins zu 58 Millionen noch deutlich schmecken. Als Bitterstoffe werden alle chemischen Verbindungen mit bitterem Geschmack bezeichnet. Sie steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken damit verdauungsfördernd. Beispiele für Bitterstoffe: Lactucopikrin kommt in allen Lattichen, Cynarin in Artischocken und Lactucin in Eisbergsalat vor. Rein homöopathisch sind »Amara-Tropfen« aus der Apotheke. Sie sind auch für Kleinkinder gut verträglich und enthalten neben Gelbem Enzian Wermut, Tausendgüldenkraut und Wegwarte.

Zwei der vielen diesjährigen Veranstaltungen von Doris Hengesbach haben unmittelbar mit dem Thema Bitterstoffe zu tun (siehe Seite 4). Weitere Kurse und Workshops unter [www.gesundheitspraxis-hilden.de](http://www.gesundheitspraxis-hilden.de).



# Spaghetti mit Rucolasoße

5  
ELEMENTE-  
KÜCHE

Zutaten für 4 Personen:

- METALL** 2 Knoblauchzehen
- HOLZ/FEUER** 2 Bund Rucola (etwa 200 g)
- FEUER** 1 frische rote Pfefferschote
- HOLZ** 400 g Spaghetti
- WASSER** Salz
- HOLZ** 150 g Ricotta (weich)
- ERDE** 4 EL Olivenöl
- FEUER** weißer Pfeffer, frisch gemahlen



**Rucola**  
*Diplotaxis tenuifolia*

## Zubereitung:

Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola waschen, trocken tupfen, ebenfalls fein hacken. Pfefferschote von Stielansatz und Kernen befreien und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann in feine Streifen schneiden. Ricotta in kleine Stücke schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser etwa acht Minuten bissfest garen. Inzwischen das Öl erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten darin unter Rühren glasig dünsten. Rucola hinzufügen, etwa fünf Minuten unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Ricotta darauf verteilen und alles zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte warm halten. Spaghetti abgießen und mit der Rucolasoße mischen. Heiß servieren.



**Salbei**  
*Salvia*

# Wildkräutersalat mit Schafskäse

Zutaten für vier Personen:

- HOLZ/FEUER** Wildkräuter-Salatmischung
- FEUER** 200 g Rote Bete, gekocht
- HOLZ/FEUER** 2 EL Balsamico, weiß
- FEUER** Rosenpaprika
- ERDE** 1 EL Walnussöl
- METALL** Zitronenpfeffer
- METALL** 1 TL Feigensenf
- WASSER** Salz
- WASSER** etwas Wasser
- FEUER** 150 g Schafskäse
- ERDE** 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

## Zubereitung:

Salat putzen, waschen und evtl. klein schneiden. Gekochte Rote Bete in Scheiben schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße rühren. Schafskäse würfeln. Die Rote-Bete-Scheiben auf vier Teller verteilen. Darüber den Wildkräutersalat geben. Die Schafskäsewürfel darüber streuen. Das Dressing über den Salat geben und mit den Sonnenblumenkernen dekorieren.  
**Tipp:** Die Salatsoße wird besonders cremig, wenn man einen Milchschaumer verwendet. Wildkräuter immer mit anderen Salatsorten vermischen oder als Wildkräuter-mischung schon fertig kaufen, da sie sonst eine zu starke Wirkung auf den Körper haben.



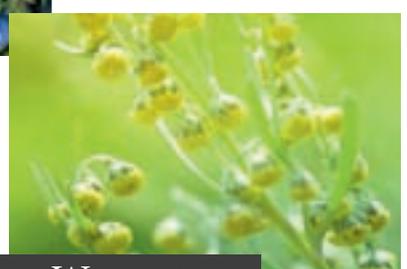
**Löwenzahn**  
*Taraxacum sect. Ruderalia*



**Brennessel**  
*Urtica dioica*



**Wacholderbeere**  
*Juniperus*



**Wermut**  
*Artemisia absinthium L.*

## Impressum

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

**Verlag, Druck und Vertrieb:**  
Druckhaus Fischer  
Frank Fischer GmbH  
Memelstraße 8, 42655 Solingen  
www.fischer-druckhaus.de

**Redaktion:**  
Tonia Sorrentino (tos), Liane Rapp (Ira),  
Joachim Wichelhaus

**Gestaltung:**  
Meike Range, Hamburg

**Fotonachweis/Illustrationen:**  
Sofern nicht anders genannt:  
www.istockphoto.com  
Fotos Kundenzentrum (S. 1, 2, 6, 7):  
Studio Max Hampel  
Fotos Zeittunnel (S. 10): Norbert Niechoj  
S. 14 oben: Moritz E. Trebin  
S. 14 unten: Andreas Fischer  
S. 16 links: Barbara Scheer

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich  
**Redaktionsschluss:** 08. März 2011  
**Auflage:** 47.000

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 soziale 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](http://www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung)

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

### Meine Daten:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Krankenversicherungsnummer

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Wir versichern, dass wir mit den eingereichten Daten vertraulich umgehen. Sie dienen allein dem Zweck, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Wir gehen davon aus, dass die betreffende Person über die Weitergabe der Daten informiert wurde und ihr Einverständnis erklärt hat.

 **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**

Hauptstraße 30  
42651 Solingen

**Kundenzentrum Wuppertal**

Schloßbleiche 22  
42103 Wuppertal

**Kundenzentrum Bergisch Gladbach**

Hauptstraße 164 A  
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](http://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](http://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](http://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](http://www.bergisch-family.de)  
Serviceline 0212 2262-168