

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



WAHLTARIF
ARZNEIMITTEL

Heilen mit der Kraft der Natur

Gesundes von nebenan –
Rabatt auf Bioprodukte

Blütenzauber
Ausflug in den Pfingstrosengarten

1. Quartal 2010 / Ausgabe 40

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 **Service**
Drei Telefonnummern, dreimal Ihr Vorteil



4 **Expertenchat**
Thema diesmal: »Fit in der Lebensmittel«

5 **Service**
Wahltarif Arzneimittel: natürlich heilen

12 **Service**
Krankenkassen-Haushalt:
Was steckt hinter einem »Zusatzbeitrag«?

22 **Service**
Gegen Frust im Kinderzimmer



6 Tipp im Bergischen
Seltene Pfingstrosen
Ein Blütenmeer im Nussgarten

10 Sinneswahrnehmung
Eine Nase voller Moleküle –
Interview mit einem Geruchsforscher

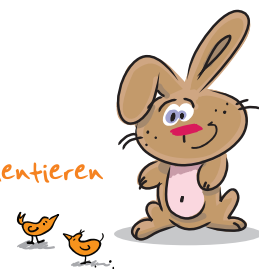
14 Kosmetik
Getestet? Ja – aber wie?
Alternative Prüfmethode für Inhaltsstoffe



*Vitamine
von nebenan*



16 Für Kinder
*Basteln und experimentieren
im Frühling*



18 Ernährung
Garantiert Bio – Vitamine von nebenan
Saison-Rezepte – Gefüllte Gurke, Spinat mit Nüssen

23 **Impressum**



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



Hier finden Sie weiter-
führende Informationen
im Internet.



Bei diesem Zeichen
finden Sie interessante
Zusatzangebote.



Hierhin können Sie
sich wenden, wenn
Sie Fragen haben.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die BERGISCHE Krankenkasse erhebt 2010 keinen Zusatzbeitrag.

Dies bekräftigen die aktuellsten eigenen Berechnungen. Allerdings steht bei allen Krankenkassen in Deutschland, somit auch bei der BERGISCHEN, noch ein wichtiger Bescheid des Bundesversicherungsamts Anfang April 2010 aus, der mit den aktuellen Krankheitsdaten vorausberechnet, ob eine Krankenkasse für das Jahr 2009 zuviel aus dem Gesundheitsfonds erhalten hat (und Geld zurückzahlen muss) oder zu wenig Abschläge bekommen hat (und noch mit einer Nachzahlung zu rechnen hat). Mit Stand zum 3. März erwartet die BERGISCHE eine Nachzahlung. Wir gehen davon aus, dass sich daran auch Anfang April mit dem eben erwähnten Bescheid der obersten Aufsichtsbehörde für Krankenkassen nicht viel ändern wird. Wir werden Anfang April 2010, also quasi mit Herausgabe dieses Magazins, dazu eine Aussage treffen, die dann ohne Bedingungen bis mindestens Ende dieses Jahres gültig ist. Bitte beachten Sie die Hinweise auf unserer Homepage und in den Medien.

Was bedeutet das alles für Sie sowie für Versicherte anderer Kassen, die an einen Wechsel zur BERGISCHEN Krankenkasse denken?

- › Mindestens bis Ende 2010 werden keine Zusatzbeiträge erhoben. Unser gutes wirtschaftliches Fundament lässt diese Aussage eindeutig zu.
- › Die Zusatzleistungen der BERGISCHEN haben wir bereits stark erweitert – einige Beispiele finden Sie auch in diesem Heft. Diesen Angebotsausbau führen wir auch künftig konsequent weiter.
- › Seit März dieses Jahres zählen uns unabhängige Krankenkassenportale, die Leistungen und Service aller Krankenkassen miteinander vergleichen, zu den Besten. Beispiel: Das Portal www.krankenkassen-kompass.de



bewertet die BERGISCHE Krankenkasse sowohl in dem Bereich Leistungen als auch im Service jeweils als drittbeste Krankenkasse in NRW. In dem wichtigen Bereich Leistungen liegen wir vor Mitbewerbern wie AOK, Techniker, Barmer GEK, DAK etc. Und wir werden, wie erwähnt, unsere Leistungsangebote noch erheblich ausbauen! Daneben sind die Regionalität und die damit untrennbar verbundene Nähe zum Kunden eine besondere Servicequalität der BERGISCHEN.

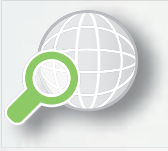
Es sprechen somit viele gute Gründe für einen Wechsel zur BERGISCHEN Krankenkasse. Auch Sie können mit einer Empfehlung Freunden, Verwandten und Arbeitskollegen etwas Gutes tun. Wir bedanken uns dafür mit einer Anerkennungsprämie von 20 Euro für jeden Kunden, der auf Ihre Empfehlung hin zur BERGISCHEN wechselt. Oder mit einem Reisegutschein über 100 Euro. Bei Interesse rufen Sie doch einfach bei uns an oder nutzen den Coupon in diesem Heft.

Der regionale Ausflugstipp führt uns dieses Mal nach Leverkusen. In diesem Heft stellen wir Ihnen den Pfingstrosengarten in der Anlage »Haus Nussgarten« vor. Auch das Interview mit einem der berühmtesten deutschen Geruchsforscher könnte für Sie interessant sein, nicht nur wegen des Gewinnspiels.

Ich empfehle Ihnen sehr die Vorstellung unseres neuen Wahltarifs Arzneimittel. Er umfasst apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie, Anthroposophie und Phytotherapie. Gerade im Bereich Naturheilverfahren forsten wir unsere Angebote derzeit auf.

Bis in drei Monaten, genießen Sie das Erwachen der Natur nach dem strengen Winter in diesem Jahr.

Ihr
Joachim Wichelhaus



www.die-bergische-kk.de/portal

(tos) Ein langes und gesundes Leben ist für viele Menschen das erstrebenswerteste Gut. Seelisches Gleichgewicht gehört genauso dazu wie körperliche Fitness. Wie kann man seine Gesundheit fördern? Was für Maßnahmen gelten eher als unwirksam? Wie sieht eine vernünftige Vorsorgestrategie aus? Im Internet geben wir Ihnen Antworten rund um den Themenkomplex »Fit in der Lebensmitte«. Holen Sie sich Ihre persönlichen Tipps und Ratschläge von unseren Fachleuten. Selbstverständlich ist der Expertenchat für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei.

Überblick der Expertenchats

15. Juni 2010	20:00 – 21:30 Uhr	Gesundheits-Check-Ups – besser vorsorgen als nachsorgen
13. Juli 2010	20:00 – 21:30 Uhr	Vitaminpräparate – sinnvoll oder überflüssig?

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

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

Ganz bequem anfordern:

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



Service

Wählen Sie Ihren Vorteil

(tos) Gesundheitsfragen auf direktem Weg klären. Die nächste diensthabende Apotheke nach Geschäftsschluss in aller Kürze finden. Schnell einen Termin beim Facharzt vereinbaren. Wir haben die richtigen Ansprechpartner für Sie: rund um die Uhr, sieben Tage die Woche.


Arzttermin-Service

0212 2262-164

Wählen Sie die Nummer, wenn Sie einen zeitnahen Termin beim Facharzt benötigen (nach deutschem Festnetztarif). Sparen Sie sich die Recherche nach einer geeigneten Praxis. Meiden Sie zeitaufwendige Terminsuche sowie lange Wartezeiten bis zum Arztbesuch. Wir nehmen Ihr Anliegen auf, melden uns binnen 48 Stunden zurück und nennen Ihnen Ihren Arzttermin.

Apotheken-Notdienst

0800 00 22 8 33

Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz erfahren Sie unter dieser Rufnummer, welche Apotheke in Ihrer Nähe Nacht- beziehungsweise Notdienst hat. Auf Ihrem Handy wählen Sie für die Apothekensuche die Nummer 22 8 33 (0,69 Euro pro Minute). Online funktioniert es auch:  Schauen Sie unter www.22833.mobi oder unter www.aponet.de nach.

Bergisches Gesundheitstelefon

01802 2262-00

Ihre Fragen – unsere Ansprechpartner. Am Bergischen Gesundheitstelefon erhalten Sie auf Wunsch Informationen rund um Krankheitssymptome, Vorsorge, Ernährung, Sport, Schwangerschaft sowie zu weiteren Gesundheitsthemen, die Sie interessieren. Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet sechs Cent (vom Handy aus abweichend).

Arzneimittelwahltarif: natürlich heilen und sparen

(tos) Pflanzenextrakt statt chemischer Wirkstoffe, Wickel und Bäder statt synthetischer Salbe: Wenn Sie sich für ärztliche Behandlungsmethoden abseits der klassischen Schulmedizin interessieren und natürliche Heilverfahren bevorzugen, lernen Sie den neuen Arzneimittelwahltarif der BERGISCHEN kennen. Ihre Vorteile auf einen Blick finden Sie auch unter www.die-bergische-kk.de/wahltarif.

Ina G. leidet unter Hautausschlag. Ihr Arzt verschreibt ihr eine kortisonhaltige Salbe. Die Patientin ist skeptisch: Der Wirkstoff ist stark entzündungshemmend, hat Studien zufolge Einfluss auf weitere Teile des Organismus. »Gibt es denn kein natürliches Mittel gegen den Ausschlag?«, fragt sie. »Doch«, sagt der Arzt, »für Medikamente auf pflanzlicher oder homöopathischer Basis müssen Sie finanziell allerdings selbst aufkommen.« Im Regeltarif einer gesetzlichen Krankenkasse sei solch eine Kostenerstattung nicht vorgesehen. Doch Ina G. kann sich jetzt gegen das schulmedizinische Präparat entscheiden, und auch gegen den Kauf eines natürlichen Medikaments auf eigene Kosten. Statt dessen entscheidet sie sich für den neuen Wahltarif für Arzneimittel ihrer BERGISCHEN Krankenkasse. Damit spart sie bis zu 80 Prozent der sonst üblichen Kosten für Medikamente aus den Bereichen Anthroposophie, Homöopathie und Phytotherapie (siehe rechts). Da ihre Kinder und ihr Mann dank der Familienversicherung kostenlos mitversichert sind, profitieren auch sie.

Das Wichtigste in Kürze

- Kostenerstattung bis zu 80 Prozent für Arzneimittel aus Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie für alle apothekenpflichtigen Fertigarzneimittel bei Verordnung auf Privatrezept des Vertragsarztes.
- Maximale jährliche Erstattung: 200 Euro.
- Familienversicherter Nachwuchs bis 18 Jahre ist beitragsfrei mitversichert, ohne Erstattungshöchstgrenze, ohne Selbstbeteiligung. Familienmitglieder über 18 Jahre sind ebenfalls mitversichert. Die Erstattungsbeträge fließen in die Erstattungshöchstgrenze von 200 Euro mit ein.
- Erstattung erfolgt ab einem Betrag von 30 Euro pro Mitglied, spätestens nach dem 31. Dezember eines Jahres.
- Monatlicher Beitrag für den Wahltarif Arzneimittel: 9,90 Euro; Einsparungspotenzial bis zu vier Prozent bei halbjährlicher oder jährlicher Zahlungsweise.
- Einstieg zu jedem 1. eines Monats möglich. Laufzeit des Wahltarifs: drei Jahre (per Gesetz). In dieser Zeit ist ein Krankenkassenwechsel nicht möglich. Kündigungsfrist: drei Monate, außer bei besonderen finanziellen Härtefällen.

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich Informationsmaterial zu unserem neuen Wahltarif für Arzneimittel zu. Rufen Sie uns an unter 0212 2262-315 oder schreiben Sie eine E-Mail an:
arzneimittelberatung@die-bergische-kk.de



Anthroposophie

Im Mittelpunkt steht der Mensch als körperlich-seelisch-geistige Einheit. Mithilfe bestimmter Verfahren (zum Beispiel Heil-Eurhythmie, Malthherapie) sowie sanfter pflanzlicher, tierischer oder mineralischer Arzneimittel werden Symptome und Ursachen einer Krankheit behandelt. Wesentlich ist für die Therapie, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu wecken und zu stärken.

Homöopathie

Ebenso wie die Anthroposophie hat die Homöopathie den Anspruch, den Patienten ganzheitlich zu betrachten und die Therapie darauf abzustimmen. Der Körper stellt für homöopathisch ausgerichtete Ärzte ein System dar, dessen gesunde Balance hergestellt sein muss. Die Arzneimittel (»Globuli«) sollen zur Selbsthilfe des Körpers anregen und die Abwehr gegen die jeweilige Krankheit stimulieren. Die tiefgreifende Wirkung der Arzneimittel wird durch Verdünnung und Potenzierung verstärkt.

Phytotherapie

bedeutet, mit Pflanzenwirkungen Krankheiten zu heilen. Pflanzenheilkunde ist unter anderem eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Angewandt werden zum Beispiel Kräutertees, Tinkturen und Bäder. Zu den bekannteren Heilpflanzen zählen etwa Kamille, Baldrian, Johanniskraut und Knoblauch.





Traumhafte Blütenpracht

Sanft wiegt sich die *edulis superba* im Wind. Die *festiva maxima* reckt ihr Köpfchen, fast stolz wirkt der hochgewachsene *choral charme*: Mit den ersten lauen Frühlingssonnenstrahlen erwachen im »Haus Nussgarten« mehr als 120 Sorten Pfingstrosen. Ihre Blütenpracht gleicht einem leuchtenden, duftenden Farbenmeer. Wer den Pfingstrosengarten inmitten der eindrucksvollen Walnussbaum-Anlage in Leverkusen besucht, genießt jedoch nicht nur mit Augen und Nase. Eine Führung entlang der Beete von Päonien-Expertin Johanna Partz gibt auch spannende Einblicke in Geschichte und Eigenschaften. Wer hätte gedacht, dass die »Rose ohne Dornen« so viele Geheimnisse birgt? (tos)

Ihren Namen ... verdankt die Gemeine Pfingstrose – *paeonia officinalis* – Überlieferungen zufolge einer griechischen Sage: Päon, der Arzt der Götter, soll im Altertum den König der Unterwelt, Hades, geheilt haben. Die Wunden – der Held Herakles hatte Hades verletzt – behandelte Päon mit Pfingstrosenwurzeln. Im Altertum wie auch später wurden die Körner der Pflanze, Saft, Blüten und Wurzeln gegen eine Reihe von Beschwerden eingesetzt, darunter Gicht, Epilepsie, Gelbsucht, Durchfall, Alpträume, sogar Mondsucht und psychische Störungen.

Andere Quellen leiten die Bezeichnung »*paeonia*« von einer Landschaft in Alt-Mazedonien ab. Sie gehört zur Heimat der Gewächse, die sich auf die ganze Nordhalbkugel erstreckt: Wilde Sorten sind in Nordwestafrika, Spanien, Frankreich, Italien, Griechenland, Innerasien, Japan, Nordamerika, im Kaukasus und auf dem Balkan zuhause. Strauch- und Baumpäonien dagegen gibt es nur in China.

Leidenschaft über Generationen

Heilende Wirkung - bis heute

Pfingstrose wird die »paeonia officinalis« hierzulande genannt, weil sie große Ähnlichkeit mit Rosen hat. Überdies blüht sie zur selben Zeit: von Ende April bis Juni, vorwiegend in den Farben rosa, weiß und pink. Wobei im »Haus Nussgarten« auch leuchtend rote, seltene gelbe und lachsfarbene Blüten zu bestaunen sind – das ist eine der Besonderheiten der Sammlung. Wegen eines sprichwörtlich spürbaren Unterschieds gilt die Pfingstrose als »Rose ohne Dornen«, und ihre Anspruchslosigkeit hat ihr den Namen »Rose des armen Mannes« eingebracht. Die Artenbezeichnung »officinalis« kennzeichnet sie als Arzneipflanze. Denn auch heute noch werden der Päonie heilende Wirkungen zugesprochen, sie gilt etwa als beruhigend und krampflösend. In der Homöopathie, mitunter auch in Arzneimittelkombinationen dienen die Blüten unter anderem zur Behandlung von (Schleim-) Hauterkrankungen und -verletzungen sowie Atemwegsbeschwerden. Wurzeln kommen bei Krämpfen zum Einsatz, zudem bei Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Herzproblemen, Allergien und allgemeinem Schwächegefühl. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen einige Sorten als Heilpflanzen eine Rolle.

Johanna Partz nutzt ihre Pfingstrosen im »Haus Nussgarten« allerdings in erster Linie, um Besucher mit dem Anblick unzähliger verschiedener Blüten zu erfreuen – etwa an ihren eigens entwickelten Pfingstrosentagen. »Ich möchte den Menschen ein ruhiges und genussvolles Ambiente bieten«, sagt die Besitzerin der rund vier Hektar großen Walnuss-Anlage am Rande des Dorfes Engstenberg. Das tiefgehende Wissen über Päonien hat sie sich selbst angeeignet, Führung und Bewirtschaftung des Gartens vor etwa 15 Jahren aus der Familie übernommen. Ihr Vater hatte die anmutigen Stauden einst gepflanzt und mit viel Leidenschaft gepflegt. »Er liebte vor allem die ungefüllten Päoniensorten, weil sie an die botanischen Wildformen erinnern«, erzählt Johanna Partz, die jetzt mit ebenso viel Herzblut dabei ist.



„*B*lumen sind die schönen Worte und Hieroglyphen der Natur,
mit denen sie uns andeutet, wie lieb sie uns hat.“

Johann Wolfgang von Goethe

Picknick unter Walnussbäumen

Ein Ausflug zum »Haus Nussgarten« an einem der Pfingstrosentage umfasst aber nicht nur eine botanische Führung und einen Strauß Päonien als Andenken. »Picknick im Strandkorb unter den Nussbäumen ist möglich, Kaffee und Tee oder eine Walnuss-Brotzeit mit Kostproben aus der Nussgartenküche«, zählt Johanna Partz auf. Die Walnüsse der Anlage sind ihr zweiter großer Schatz: 1965 wurde die Sonderkultur begonnen, heute blicken Besucher auf rund 250 Nussbäume. Darunter befinden sich seltene Sorten aus Österreich und Ungarn. Wer möchte, kann im September reife Walnüsse ernten oder grüne, weiche Nüsse im Juni. Die eignen sich besonders für die Herstellung von Walnusslikör – ein Angebot in der »GeNusswerkstatt« von Johanna Partz.



Termine und Kontakt

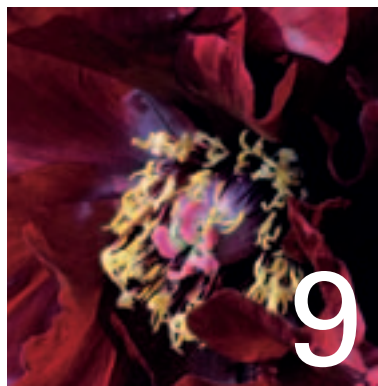
Im Mai und Juni bietet Johanna Partz »Pfingstrosentage« an. Genaue Informationen zu den Thementagen (meist nach Absprache) sowie Öffnungszeiten finden Sie auf ihrer Homepage unter www.haus-nussgarten.de. Telefon: 02234 73904, Im Kirberg 27, 51377 Leverkusen.

Für Kinder

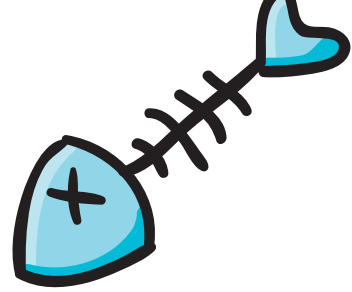
Für Vier- bis Achtjährige gibt es nach Absprache Sonderführungen als »Lupenspaziergang« mit Geschichten und Malaktionen.

Leser-Ausflugstipps

Erinnern Sie sich an unser Gewinnspiel aus der vorigen Ausgabe? Wir haben nach Ihren persönlichen Ausflugstipps gefragt – und jede Menge Antworten erhalten. Die besten 50 Lesertipps haben wir auf unserer Website veröffentlicht: www.die-bergische-kk.de/ausflugstipps. Lassen Sie sich inspirieren!



Eine Nase voller Moleküle



Seit Ewigkeiten nimmt die Nase unzählige Duftnoten wahr. Dennoch ist über den Geruchssinn verhältnismäßig wenig bekannt. Wir haben mit einem der bekanntesten deutschen Geruchsforscher gesprochen: Hanns Hatt.

Das Interview in voller Länge finden Sie auf unserer Homepage:

www.die-bergische-kk.de/interview. (tos)



»Herr Hatt, wir sehen mit den Augen, tasten mit der Haut, hören mit den Ohren, schmecken mit der Zunge – ist die Nase zum Riechen nicht überflüssig?«

»Im Gegenteil. Ohne unseren Geruchssinn wären wir nur zu vier Geschmackswahrnehmungen fähig. Die Zunge kann nur bitter, salzig, sauer und süß unterscheiden. Den Rest besorgt die Nase. Und die hatte schon zu Beginn des Lebens auf der Erde eine der wichtigsten Aufgaben: Kommunikation. Das erste Leben fand tief unter Wasser statt, ohne Licht, ohne Töne. Lebewesen haben sich daher mittels chemischer Substanzen unterhalten. Auch später an Land wurden Duftmoleküle über große Distanzen hinweg getragen und halfen in der Tierwelt zum Beispiel bei der Partnersuche.«

»Suchen auch Menschen ihre Partner mit der Nase aus?«

»Frauen bringt die Evolution dazu, für ihre Befruchtung einen Mann zu wählen, der ihnen mit Blick auf seinen Individualgeruch möglichst unähnlich ist. Ziel ist, Inzucht zu

vermeiden und eine möglichst ausgeprägte Neukombination durch Mischung der genetischen Informationen zu erreichen. Das gilt aber nur für Frauen, die ihren Eisprung haben, zur Empfängnis bereit sind. Schwangere dagegen sind wegen des aufzuziehenden Nachwuchses schutzbedürftig, bevorzugen daher einen Partner mit ähnlichem Individualgeruch. Dem können sie vertrauen wie einem Familienmitglied. Individualgeruch bei verschiedenen Menschen ist umso ähnlicher, je ähnlicher ihre Gene sind, so etwa bei Familienangehörigen. Männer benutzen das Merkmal Individualgeruch nicht bei ihrer Partnerwahl.«

»Es heißt, dass ein einzelner Dufthauch starke Erinnerungen aktivieren kann.«

»Das stimmt. Die Riechzellen in der Nase schicken Informationen über eine Nervenverbindung durch den Schädelknochen ins Riechzentrum des Gehirns. Von dort wandern sie durch eine Leitung in das limbische System, den Hippocampus. Das sind die ältesten Gehirnregionen, zuständig für Triebe, Gefühle und Erinne-

rungen. Ein Geruch löst also viel stärker Erinnerungen aus als ein optischer oder akustischer Reiz.«

»Wie kommt es, dass intensive Düfte Übelkeit und Kopfschmerzen auslösen können?«

»Eine zu hohe Konzentration von Duftmolekülen in der Nase reizt den sogenannten Nervus trigeminus im Gesicht. Dieser Schmerz- und Warnnerv reagiert mit einem Schutzmechanismus auf den starken Reiz und gibt dem Körper Signale, aus der Duftwolke zu verschwinden.«

»Gibt es noch weitere Schutzmechanismen, die das Riechen betreffen?«

»Ja. Unsere Sinnesorgane schützen sich vor Reizüberflutung, indem sie ihre angesprochenen Zellen nach einigen Minuten abschalten. Dann riecht man zum Beispiel ein Parfum nicht mehr, weil die Riechzellen die Information nicht mehr ans Gehirn weitergeben. Das Gehirn ist ja informiert, wozu also weiter reizen? Fürs Tasten, Sehen und Hören gilt dasselbe: Nach kurzer Zeit merkt der

Geruchssinn

Durch die Luft schweben permanent Duftmoleküle. Beim Atmen gelangen sie in die Nase. Von dort wandern sie zu den Riechzellen und docken an ihren passenden Rezeptor an - wie ein Schlüssel in sein Schloss passt. Zimtduft etwa erregt genau die Riechzellen, die den Zimt-rezeptor tragen. Dadurch wird elektrischer Strom erzeugt. Der gelangt über die Nervenbahnen von der Zelle ins Riechhirn, das dann erfährt: Es duftet gerade nach Zimt.

Riechzellen

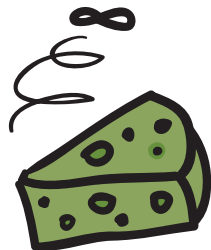
In der Nase gibt es rund 30 Millionen Riechzellen, eingeteilt in etwa 350 Typen. Rund hunderttausend Zellen sind für jeweils einen Duft zuständig, zum Beispiel Vanille oder Moschus. Die meisten natürlichen Düfte wie Schweiß, Kaffee oder Rosen sind Mischungen aus Duftstoffen und aktivieren deshalb entsprechend viele verschiedene Zelltypen. Sie erzeugen ein charakteristisches Duftmuster. Jeden Monat regenerieren sich die Riechzellen komplett. Mit dem Alter wird dieser Prozess jedoch schwächer.

Körper nicht mehr, dass er zum Beispiel Pantoffeln an den Füßen trägt, ein stetes Brummen hört, einer hellen Lichtquelle ausgesetzt ist. Der Gewöhnungseffekt bezieht sich aber nur auf den spezifischen Reiz. Der Rest der Zellen bleibt wachsam. Die Nase nimmt zum Beispiel das Parfum nicht mehr wahr, riecht jeden anderen Duft aber sofort.«

»Stichwort Aromatherapie: Können Düfte auch heilen?«

»Düfte können beruhigen, harmonisieren, aktivieren. Die Moleküle gelangen beim Einatmen in die Lunge, von dort ins Blut, in den Körper, ins Gehirn. Kürzlich haben wir einen Duft aus Jasmin isoliert, der im Gehirn dieselben Wirkmechanismen wie Valium und sogar noch stärkere Effekte hat. Zudem gibt es Düfte, die gegen Pilze, Viren und Bakterien wirken, etwa bei Erkältungen.

Was die Heilwirkung betrifft, stehen wir mit der Forschung noch am Anfang. Vor kurzem etwa haben wir herausgefunden, dass Veilchenduft das Wachstum von Prostatakarzinomzellen blockieren kann.«



GEWINNSPIEL



Haben Sie gut aufgepasst? Dann beantworten Sie uns bis einschließlich 30. April 2010 folgende Frage: **Wer benutzt seine Nase bei der Partnerwahl: der Mann oder die Frau?** Zu gewinnen gibt es eines von zehn Exemplaren des neuen Taschenbuchs von Hanns Hatt und Regine Dee: »Niemand riecht so gut wie du: Die geheimen Botschaften der Düfte«, Piper Verlag, 320 Seiten, ISBN: 9783492257473, ca. 9,95 Euro.

Prof. Dr. Dr. Dr. med. habil. Hanns Hatt

Der 1947 geborene Bochumer gehört zu Deutschlands bekanntesten Geruchsforschern. Er lehrt an der Ruhr-Universität Bochum am Lehrstuhl für Zellphysiologie und sucht gemeinsam mit internationalen Kollegen nach neuen Erkenntnissen rund um das Riechen. Seit Januar ist er auch Präsident der NRW-Akademie der Wissenschaften und der Künste in Düsseldorf.



Zusatzbeitrag - Was steckt dahinter?

Noch vor wenigen Jahren gehörte die BERGISCHE zu den Krankenkassen mit einem sehr günstigen Versichertenbeitrag. Seit Einführung des Gesundheitsfonds ist der Beitrag nicht nur für alle Kassen gleich und damit bei vielen gestiegen, sondern reicht für zahlreiche Kassen auch nicht mehr aus, um die Kosten zu decken. Ein Zusatzbeitrag wird zum Thema. Aber wie kann das sein? Wir geben Ihnen Antworten und erläutern Einnahme- und Ausgabequellen. (tos)

Der Zeitfaktor

Krankenkassen haben in jedem Kalenderjahr ein gewisses Budget zur Verfügung. Das gilt jedoch zunächst nur vorläufig und kann sich nachträglich noch ändern. Ein Beispiel: Im April 2010 erfolgt ein vorläufiger Jahresausgleich für 2009. Den endgültigen Jahresausgleich für das Jahr 2009 bekommen die gesetzlichen Krankenkassen allerdings erst im November 2010. Das bedeutet: Krankenkassen bekommen zwar jeden Monat eine vorläufige Zahlung aus dem Gesundheitsfonds zugewiesen (»Abschlag«). Ob dieser aber ausreichend war, zu hoch oder zu gering ausgefallen ist, zeigt sich erst mit dem sogenannten Zwischen- beziehungsweise Endausgleich im nachfolgenden Jahr. Dieses System ist vergleichbar mit der Stromzahlung: Ein Kunde verbraucht Strom, zahlt einen Abschlag dafür, erhält die genaue Abrechnung aber erst später. Stellt sich heraus, dass der Kunde das ganze Jahr über zu wenige Abschläge gezahlt hat, muss er nachzahlen. Das gleiche Prinzip gilt bei gesetzlichen Krankenkassen auch. Können sie ihre Nachzahlung aus eigenen Rücklagen nicht leisten, muss ein Zusatzbeitrag erhoben werden – den nach der aktuellen Gesetzgebung leider die Versicherten zu tragen haben.

Erhebt auch die BERGISCHE einen Zusatzbeitrag?

Bei der BERGISCHEN Krankenkasse ist ein Zusatzbeitrag aktuell kein Thema. Der Haushalt für 2010 wurde ohne Zusatzbeiträge geplant und genehmigt. Sicherheit für jede gesetzliche Krankenkasse gibt es allerdings erst, nachdem das jeweilige Unternehmen den Bescheid bekommen hat, wie viel Geld ihm aus dem Gesundheitsfonds für das Jahr 2009 tatsächlich zugestanden hat. Nichtsdestotrotz ist die BERGISCHE zuversichtlich, dass sie sogar bis ins Jahr 2011 hinein auf Zusatzbeiträge verzichten kann.



Einnahmen einer Krankenkasse

1. Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds (99,5 Prozent)
 - › für Alter und Geschlecht (Sockelbetrag)
 - › für Morbidität anhand von 80 definierten Krankheiten (morbiditätsabhängige Zuschläge)
 - › für Verwaltungskosten
 - › für Satzungs- und Ermessensleistungen
 - › für strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)
2. Einnahmen unter anderem aus Zinsen und Geldanlagen sowie Erstattungsansprüchen

Ausgaben einer Krankenkasse (Zahlenbeispiel)

2009 hat die BERGISCHE knapp 111 Millionen Euro ausgegeben. Darunter fallen als größte Posten:

- › Kosten für Arzneimittel (14,4 Millionen Euro),
- › Krankengeld (rund 9 Millionen),
- › Honorare für ärztliche Behandlungen (19,2 Millionen),
- › Kosten für stationäre Behandlungen (25,2 Millionen) und
- › Verwaltungskosten (8,3 Millionen).



Gesundheitsfonds

Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Bund (Steuergelder) zahlen jährlich etwa 150 Milliarden Euro ein. Aus dem Gesundheitsfonds werden die Kosten für zirka 170 Krankenkassen in Deutschland gezahlt. Verwalter ist das Bundesversicherungsamt (BVA). Die BERGISCHE hat vergangenes Jahr rund 112 Millionen Euro aus dem Gesundheitsfonds erhalten.

Der Sockelbetrag

... wird berechnet nach Alter und Geschlecht des Versicherten. Für eine Frau zwischen 45 und 49 Jahren sind das zum Beispiel 91,69 Euro monatlich (2010).

Morbidität

... bezeichnet die Krankheitshäufigkeit eines Menschen. Hat er eine von 80 festgelegten Krankheiten, darunter etwa HIV, Bluthochdruck und Diabetes mellitus, ist seine Morbidität höher als die eines gesunden Menschen.

Morbiditätsabhängige Zuschläge

... gibt es für 80 festgelegte Krankheiten und rund 3500 Diagnosen. Hat unsere Beispielfrau etwa Diabetes Typ I, beträgt der Zuschlag für das Jahr 2010 monatlich 179,57 Euro, bei Depressionen monatlich 105,29 Euro.

Verwaltungskosten

... umfassen unter anderem Personalgehälter*, Miete für Geschäfts- und Büroräume, Hard- und Software, Telekommunikation. Jede gesetzliche Krankenkasse in Deutschland bekommt denselben Fixbetrag für ihre Verwaltungskosten zugewiesen. Er beträgt die Hälfte der Summe aller Verwaltungskosten geteilt durch Anzahl der Versicherten in der Gesetzlichen Krankenversicherung. Die andere Hälfte der Summe wird anhand der Morbidität einer Krankenkasse gezahlt. Je mehr gesunde Mitglieder eine Krankenkasse hat, desto niedriger fällt dieser Morbiditätsanteil aus.

*Das Jahresvorstandsgehalt der BERGISCHEN betrug im vergangenen Jahr rund 124.000 Euro. Für die Altersvorsorge kamen etwa 1.500 Euro zusammen. Keine weiteren Aufwendungen, keine Prämien, keine sonstigen variablen Bestandteile, kein Dienstwagen.

Satzungsleistungen

... sind Leistungen für den Versicherten, die in der Satzung jeder Krankenkasse geschrieben stehen. Bei der BERGISCHEN zählen zum Beispiel das Bonusheft dazu, das Mitglieder für eine gesunde Lebensweise mit bis zu 120 Euro pro Jahr belohnt, sowie »primäre Prävention« (bis zu 150 Euro jährlicher Zuschuss u. a. für Rücken-, Entspannungs-, Ernährungs- und Nichtraucher-Kurse).

Ermessensleistungen

... sind Leistungen, die eine Krankenkasse genehmigt, wenn sie intern festgelegte, nachprüfbar Kriterien erfüllen. Beispiele sind unter anderem finanzielle Zuschüsse für Kind-Kuren oder ergänzende Leistungen zu Reha-Maßnahmen wie Schulungsmaßnahmen für Patienten. Neben Satzungs- und Ermessensleistungen gibt es auch sogenannte Pflichtleistungen.

Neu im Katalog für Pflichtleistungen aufgenommen wurden vor wenigen Jahren etwa Schutzimpfungen oder Mutter-/Vater-Kind-Kuren.

DMP

Disease-Management-Programme (DMP) kommen bei chronisch Kranken zum Einsatz. Zu diesen strukturierten Behandlungsprogrammen gehören unter anderem eine permanente ärztliche Überwachung und Behandlung des Patienten sowie seine Therapie. Verschiedene Stellen wie Praxis, Klinik und Reha-Einrichtung arbeiten dabei eng zusammen. Zu den auf diese Weise behandelten Krankheiten gehören zum Beispiel Diabetes mellitus Typ II und Asthma.

Kosmetik

GETESTET? JA – ABER WIE?

KOSMETIKPRODUKTE GELANGEN NICHT UNGEPRÜFT IN DEN HANDEL UND AUF DIE HAUT. ANALYSE- UND BEWERTUNGSMETHODEN VON INHALTSSTOFFEN GIBT ES INZWISCHEN VIELE. DOCH NICHT ALLE GELTEN ALS ZUVERLÄSSIG UND ETHISCH UNBEDENKLICH. DIE »INFORMIERT!«-REDAKTION HAT SICH NACH DEM AKTUELLEN FORSCHUNGSSTAND ERKUNDIGT.

(tos) Die meisten Studien zu Wirkung und Verträglichkeit von Substanzen – sie sind zu finden in pflegender und dekorativer Kosmetik sowie in Arzneimitteln und weiteren Produkten – werden am lebenden Objekt durchgeführt (»in-vivo-Methoden«). Spitzenreiter sind nach wie vor Tierversuche, allerdings in vielerlei Hinsicht sehr umstritten. Die gewonnenen Ergebnisse lassen sich nicht eins zu eins auf den Menschen übertragen. Selbst Resultate klinischer Studien an kranken oder gesunden einzelnen Menschen oder -gruppen gelten Wissenschaftlern zufolge nur bedingt für weitere Personenkreise. Ein Vorteil von Untersuchungen am Menschen ist jedoch, dass Produkte direkt auf ihre Wirkungen im menschlichen Organismus geprüft werden können, zum Beispiel per Blutanalyse, Ultraschall, Magnetresonanztomographie. Auch die Untersuchung von Verstorbenen (Obduktion) dient Analysezwecken und bedient sich sowohl menschlicher als auch tierischer Organe und Leichenteile. Neben diesen Prüfmethode gibt es allerdings noch zahlreiche weitere mit wesentlich höherem Nutzwert: Einmal etabliert, können sie unter anderem um ein Vielfaches zuverlässiger, schneller und günstiger sein als herkömmliche Versuche an Tieren und Menschen.

IN-VITRO-METHODEN

Als verlässlich gelten aus Forschersicht wissenschaftlich fundierte tierversuchsfreie und damit ethisch vertretbare Analysen, etwa »In-vitro-Methoden«. Im Reagenzglas (lateinisch: in vitro) wird sogenannte schmerzfreie Materie getestet: unter anderem Gewebe, Zellen, Organpräparate, Mikroorganismen, Pollen, Hormone. Dafür spricht, dass Testsubstanzen direkt mit dem betroffenen Teil aus dem menschlichen Körper in Berührung kommen und Reaktionen nicht verfälscht werden.

IN-SILICO-TECHNIKEN

Silizium (lateinisch: silicium) ist als chemisches Element Basis der meisten konventionellen Computerchips. Einige von ihnen dienen Forschern dazu, Informationen über Substanzen zu gewinnen, etwa mit Blick auf Beschaffenheit und Giftigkeit. Bestimmte Computermodelle basieren auf menschlichen Daten, um wahrscheinliche Wirkungen einer Substanz zu prognostizieren. Die Chips sind mit menschlichen Zellen bestückt und funktionieren wie Mini-Organismen – weiter entwickelte Modelle sogar wie winzige Labors.





INFOS IM NETZ

www.aerzte-gegen-tierversuche.de – Verein

www.datenbank-tierversuche.de – Dokumentation aktueller Tierversuche

www.eceae.org – Europäische Koalition zur Beendigung von Tierversuchen

www.bfr.bund.de – ZEBET: Zentralstelle zur Erfassung und Bewertung von Ersatz- und Ergänzungsmethoden zum Tierversuch

www.reach-info.de – Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals; deutsch: Registrierung, Bewertung, Autorisierung und Beschränkung von Chemikalien; Umweltbundesamt

KOSMETIKSUBSTANZEN: SECHS KRITERIEN IN TIER- VERSUCHEN

Akute Giftigkeit (Toxizität)

Per Magensonde wird Ratten und Mäusen eine Substanz verabreicht. Die Reaktionen reichen von Krämpfen über Fieber bis hin zu Lähmungen. Bei einem Test auf **chronische Giftigkeit** wird Nagetieren die zu prüfende Substanz regelmäßig über mehrere Wochen verabreicht.

Hautreizung

Kaninchen werden geschoren, die Prüfsubstanz landet direkt auf ihrer Haut. Daraus können Entzündungen entstehen.

Augen- und Schleimhautreizung

Die Testsubstanz wird Kaninchen in die Augen geträufelt, um festzustellen, ob sich Entzündungen oder Verätzungen bilden.

Hautallergie

Um das Immunsystem anzuregen, bekommen Meerschweinchen die Prüfsubstanz in die Haut gespritzt. Kommen die Tiere nochmals mit dem Stoff in Kontakt, kann sich die Haut wegen allergischer Reaktionen schmerzhaft entzünden.

Schädigende Wirkung durch Sonnenlicht (Phototoxizität)

Ratten und Meerschweinchen wird der Teststoff unter die Haut gespritzt, anschließend werden die Tiere in engen Plastikröhren mit UV-Licht bestrahlt. Mögliche Nebenwirkungen: Hautentzündungen. Auf Phototoxizität testen können Wissenschaftler inzwischen aber auch ohne lebendes Tier, und zwar direkt an Zellkulturen: per „3T3-Neutralrot-Test“. Je nachdem, wie viele Zellen unter der UV-Bestrahlung absterben, wird die Substanz als mehr oder weniger giftig eingestuft. Ergebnisse aus diesem Verfahren gelten als weit zuverlässiger als entsprechende Tierversuche.

VERBOT

Seit März 2009 dürfen an Tieren getestete Kosmetik-Rohstoffe in der Europäischen Union nicht mehr verkauft werden. Betroffen sind aber nur Substanzen, die ausschließlich der Kosmetikproduktion dienen – das gilt für rund zehn Prozent aller Stoffe. Kommt eine Substanz abseits der Kosmetik auch noch in anderen Bereichen zum Einsatz, etwa in der Industrie, sind Tierversuche erlaubt.

ZAHLEN

2007 wurden mehr als 2,6 Millionen Wirbeltiere in Deutschland Tierversuchen unterzogen (rund 1,6 Millionen Mäuse, etwa 500.000 Ratten, mehr als 200.000 Fische, mehr als 100.000 Kaninchen, mehr als 4.000 Hunde, knapp 2.500 Affen, fast 1.000 Katzen).

In der EU werden jedes Jahr an zwölf Millionen Wirbeltieren Experimente durchgeführt (Quelle: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz).

SIE MÖCHTEN ES GENAUER WISSEN?

Einige Aspekte zum Thema Verträglichkeitstests von Substanzen behandeln wir auf unserer Website ausführlicher. Wir geben Ihnen interessante weiterführende Informationen an die Hand, zum Beispiel zu sogenannten Kosmetik-Codes. Schauen Sie nach unter www.die-bergische-kk.de/kosmetik. Dort finden Sie übrigens auch Ansichten unserer Leser zum Thema Naturkosmetik. Danach hatten wir in der vorigen „informiert!“-Ausgabe gefragt.



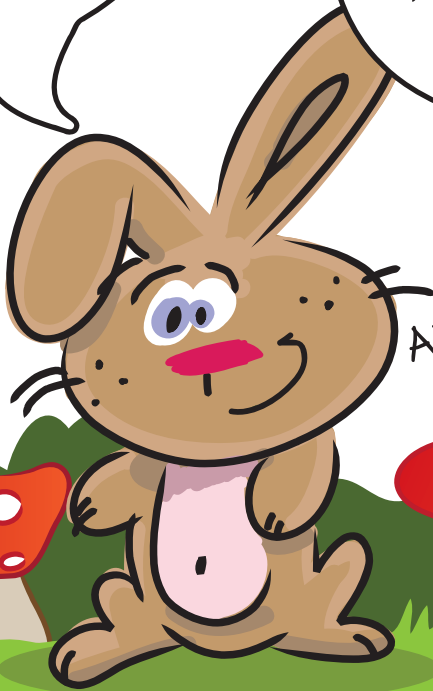


Für euch!

Häschen sitzt in der Schule. Gerade ist Mathematik-Unterricht. Der Lehrer fragt: »Du hast drei Euro. Du verlierst zwei Euro. Was hast du noch?« Häschen antwortet: »Ich habe ein Loch in der Jackentasche!«

Der Lehrer sagt zu Fritzechen: »Nenn mir bitte ein paar Tiere!« Fritzechen zählt auf: »Häschen, Hündchen, Pferdchen, ...« Der Lehrer unterbricht ihn: »Lass doch mal das »sachen« weg.« Darauf Fritzechen: »Eichhörn.«

Kannst du dem Häschen den Weg zur Möhre zeigen?



FRÜHLINGS-EXPERIMENT



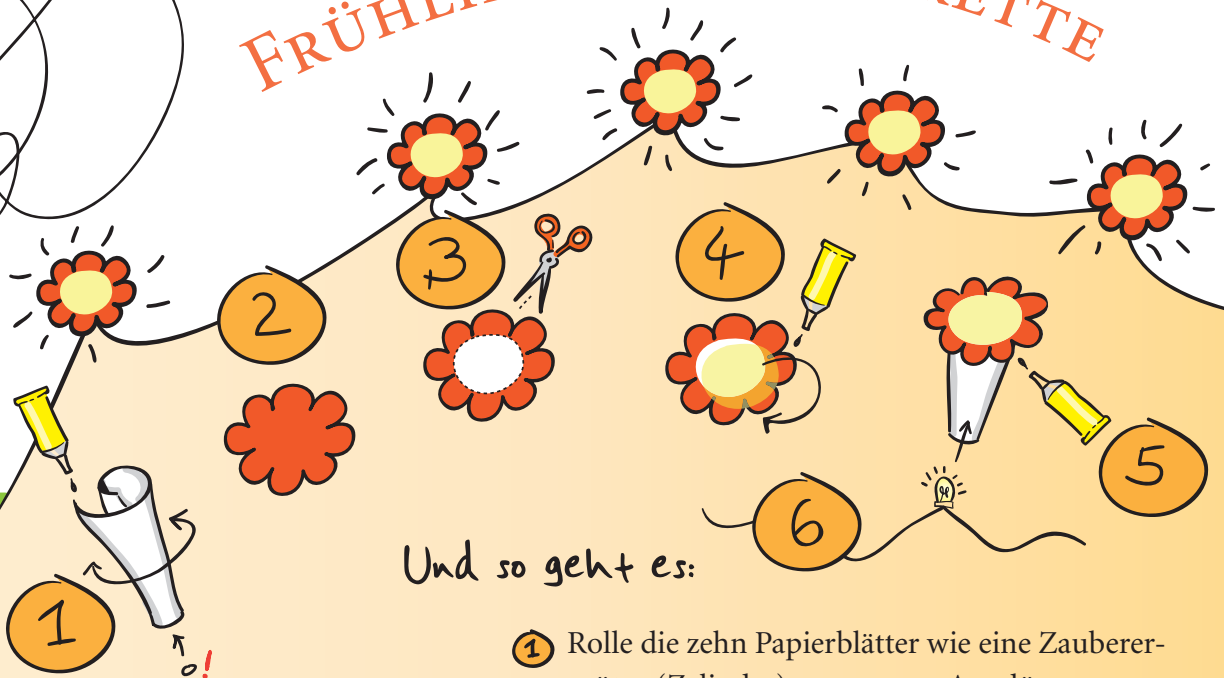
Du brauchst:
zwei junge Tomatenpflanzen im Topf, vier Backsteine, eine Pflanzensprühflasche
So funktioniert es:
Suche dir eine Fensterbank, wo viel Sonnenlicht ist. Darauf legst du eine Tomatenpflanze mit Topf auf die Seite.
Rechts und links neben die liegende Pflanze schichtest du jeweils zwei Backsteine aufeinander. Lasse zwischen der Pflanze und den beiden Türmen auf jeder Seite sieben Zentimeter Platz.

Nun stelle die zweite Tomatenpflanze mit dem Kopf nach unten auf die Backsteine. Die Ränder des Topfes müssen auf den Steinen aufliegen.

Jetzt ist es Zeit zum Beobachten. Was passiert, wenn du die Erde von beiden Tomatenpflanzen regelmäßig mit Wasser besprühst? Die Pflanzen wachsen. Dabei sprießen die Stiele aber nicht geradeaus (in Wuchsrichtung), sondern werden krumm und wachsen nach oben weiter.

Warum ist das so? Unter den Pflanzen, sogar unter der Fensterbank und unter dem Zimmer, in dem die Pflanzen stehen, befindet sich der Mittelpunkt der Erde. Während die Wurzeln aller Pflanzen immer in Richtung Erdmittelpunkt wachsen, also nach unten, wachsen die Sprossen immer genau in die andere Richtung, also nach oben.

Basteltipp FRÜHLINGS-LICHTERKETTE



Und so geht es:

- 1 Rolle die zehn Papierblätter wie eine Zauberermütze (Zylinder) zusammen. Am dünnen Ende ein kleines Loch lassen. Da muss später das Lämpchen an der Lichterkette durch.
- 2 Male mit dem Bleistift zehn Blüten auf das Fotopapier. Sie müssen etwas größer sein als die Öffnung des Zylinders. Dann die Blüten ausschneiden.
- 3 Male in die Mitte der Blüten je einen Kreis und schneide ihn aus. 4 Klebe Transparentpapier in den Kreis – fertig ist die Blüte!
- 5 Die fertigen Blüten auf die große Öffnung des Zylinders kleben. 6 Zylinder nacheinander auf die Lichterkette stecken.

Das brauchst du:

- eine Lichterkette mit zehn Lämpchen (am besten LED, da dann keine Hitze entsteht)
- zehn quadratische Papierblätter (so lang und breit wie eine Hand)
- buntes Fotopapier (Fotokarton)
- buntes Transparentpapier
- Schere, Kleber, scharfes Messer, Bleistift

Vitamine von nebenan

AROMATISCH, GESUND - UND GARANTIERT BIO



OBST UND GEMÜSE AUS DER REGION LEISTEN EINEN WICHTIGEN BEITRAG ZUR TÄGLICHEN GESUNDEN ERNÄHRUNG. DAMIT DIE MITGLIEDER DER BERGISCHEN VON NUN AN MAXIMAL VON FRISCHE, AROMA UND NÄHRSTOFFEN HEIMISCHER BAUM-, FELD- UND PFLANZENFRÜCHTE AUS 100-PROZENTIG BIOLOGISCHEM ANBAU PROFITIEREN KÖNNEN, STELLEN WIR IHNEN UNSEREN NEUEN KOOPERATIONSPARTNER VOR: DAS BIOÄBO. WAS UND WER SICH DAHINTER VERBIRGT UND WARUM REGIONALITÄT IMMER WICHTIGER WIRD, LESEN SIE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN. UND WEIL »BIO« SO VIELE FACETTEN HAT, MACHEN WIR EINIGE IN EINER LOCKEREN SERIE NACH UND NACH FÜR SIE ZUM THEMA. (tos)

Lämmertummeln sich auf der dicht bewachsenen Wiese, beschnuppern das saftige Gras unter ihren Hufen. Bio-Bauer Martin Grützmacher hat die erste Ernte schon eingeholt: Salat und Radieschen gehören zu den frühen Gemüsesorten im demeter-Betrieb »Hof im Sondern«. Dorthin, mitten ins Windrather Tal in Velbert, ist er vor elf Jahren gezogen. Seitdem hat Grützmacher Klima, Bodenbeschaffenheit und Witterungsverhältnisse genauestens studiert und stimmt den Anbau seines Bio-Gemüses stets auf die Verhältnisse vor Ort ab. Seine Schwerpunkte liegen auf Feingemüse und Gewächshausanbau: Zucchini, Mangold, Fenchel, Kräuter und Brokkoli wachsen im Freien. Spinat, Rübstieler, Radieschen, Gurken, Rauke, Tomaten, Paprika, Auberginen, Feldsalat und Winterportulak – ein Salat aus einzelnen Blättchen mit langen Stielen – zieht er unter Glas. Zudem gibt es zehn Mutterschafe und einen Bock, um im Herbst Lammfleisch aus eigener Zucht anbieten zu können. Mit Blick auf weitere Fleisch-, Gemüse-, Obstsorten und Milchprodukte arbeitet Grützmacher eng mit den anderen Bio-Höfen im Windrather Tal zusammen.



DER BIO-HOF: EIN ORGANISMUS

Das Gemüse baut Grützmacher auf zwei seiner sechs Parzellen an. Auf dem Rest wächst Klee gras zur Bodenvorbereitung, um dort nach drei Jahren geeignete Gemüsesorten anzupflanzen. »Klee bindet Stickstoff aus der Luft und macht die Erde reicher an Nährstoffen, die in das Gemüse übergehen.« In Kombination mit optimaler Bewässerung, optimaler Pflanzzeit im Rotationsverfahren und natürlichen Düngemethoden gebe das den Pflanzen Lebenskraft, mache sie widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge. Wildtiere hält Grützmacher ebenfalls in Schach: Zäune etwa schützen die Feldfrüchte vor Rehen und Dachsen, Netze über den Beeten halten Vögel und Schmetterlinge fern. Mit einer Art Tee stärkt der Bio-Bauer zusätzlich die Pflanzenzellen. Den stark siliziumhaltigen Sud aus Schachtelhalm- und Brennnessel-Extrakt braut er selbst. In bestimmten Fällen schließlich gingen Nützlinge ans Werk, zum Beispiel Raubmilben, die Spinnmilben auf Gurken fressen, oder Nematoden, die Trauermückenlarven vernichten, sagt der Bio-Bauer. »Oberstes Prinzip ist, sich dem Organismus Natur anzupassen und nicht mit dem Kopf durch die Wand zu wollen.« Damit meint er, kein Wachstum von klimafremden Früchten wie etwa Bananen zu erzwingen – mit Chemie, Kunstdünger, Schädlingsbekämpfungsmitteln. Vielmehr solle man der Erde das geben, was sie braucht, um Gemüse wachsen zu lassen, dem die vorherrschenden Bedingungen gut tun. Klima, Boden, Pflanzen, Mensch und Tier – das alles sei Teil eines Organismus, der möglichst gesund und natürlich funktionieren solle. Dazu gehöre auch, den Pflanzen mit weiteren Pflanzen, etwa Hecken, ein vielfältiges Umfeld zu bieten. »Dann müssen sie sich mit verschiedenen Individuen auseinandersetzen. Hohe Artenvielfalt garantiert Stabilität.«

REGIONALITÄT – FÜR FRISCHE UND GESCHMACK

Ob eine Bio-Frucht kräftiger schmeckt als eine aus konventionellem Anbau, hängt laut Grützmacher unter anderem von Sorte, Witterung, Jahreszeit und Reifegrad ab. Auch diesbezüglich biete regionaler Anbau entscheidende Vorteile. »Im Supermarkt muss die Frucht in erster Linie gut aussehen. Sie wird meist roh geerntet und reift während des Transports, damit sie eineinhalb Wochen später im Laden eine schöne Farbe und eine feste Konsistenz hat. Der Geschmack ist zweitrangig.« Anders bei den Früchten aus dem Windrather Tal: »Es dauert maximal zwei Tage von der Ernte bis in den Magen. Wir können sie also zum optimalen Zeitpunkt ernten, sodass sie frisch, aromatisch und mit vielen Vitaminen zum Kunden gelan-

gen.« Angebaut werde alles, was dieser Stärke – der maximalen Frische – gerecht wird. Auch schnell Verderbliches wie Rübstiel oder den heutzutage eher unbekanntes Winterportulak können die Bio-Bauern anbieten, ihre Produktion an die Kundenwünsche anpassen. Ein weiterer Vorteil von Regionalität ist Grützmacher zufolge Transparenz: »Jeder, der möchte, kann sehen, wo seine Produkte herkommen. Die Höfe sind alle öffentlich.« Überdies trage der Käufer von Bio-Produkten aus seiner Nähe zu einem gesunden Kreislauf der Natur bei, indem er die natürlichen Anbau-Methoden durch seinen Kauf finanziert. »Das Umfeld ist da gesund, wo der Käufer lebt. Und sein Geld bleibt auch dort«, schließt Grützmacher.

DAS BIOABO – IHR BONUS ALS MITGLIED DER BERGISCHEN

Sich zu empfehlenswerten Bio-Produkten beraten lassen und bequem von zu Hause aus ordern – das ermöglicht das bioAbo. Das Angebot umfasst das Sortiment eines gut sortierten Bioladens: Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Olivenöl, Backwaren. Bestellen kann man sowohl per Telefon als auch online. Seinen persönlichen Einkaufszettel im Webshop kann man jederzeit aktualisieren, einen Stamm-Bestand ordern oder löschen. Die Modalitäten bestimmt der Kunde – **und erhält als Mitglied der BERGISCHEN fünf Prozent Rabatt auf den Preis.** Geliefert wird die bioAbo-Kiste je nach Wohnort direkt nach Hause. Schauen Sie rein unter www.das-bioabo.de. Mehr Informationen zum Windrather Tal gibt es ebenfalls online: www.biohoefe-windrathertal.de.



GEWINNSPIEL

Haben wir Ihren Appetit auf Bio-Produkte aus dem Windrather Tal angeregt? An dieser Stelle verlosen wir zehn Mal eine gemischte Kiste von »Das bioAbo«. Schreiben Sie uns bis zum 30. April 2010 an: Redaktion informiert!, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen, oder schicken Sie eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Die Gewinnfrage lautet: »Was ist Winterportulak?« Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

(tos) SALATGURKEN UND SPINAT GEHÖREN ZU DEN GEMÜSESORTEN, DIE IM FRÜHJAHR UND IN DEN ERSTEN SOMMERMONATEN GEERNTET WERDEN. ERNÄHRUNGSBERATERIN DORIS HENGESBACH, SEIT LANGEM PARTNERIN DER BERGISCHEN, STELLT IN ZWEI REZEPTEN VOR, WIE MAN DAS GEMÜSE SCHMACKHAFT UND NÄHRSTOFFREICH ZUBEREITEN KANN. IN KLAMMERN HINTER DER JEWEILIGEN ZUTAT FINDEN SIE DAS ELEMENT, DAS DIE ZUTAT IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN DARSTELLT. WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT.



Gefüllte Gurke

- eine große Salatgurke (Erde)
- 200 Gramm Rinderhack (Erde)
- eine Zwiebel (Metall)
- 2 Knoblauchzehen (Metall)
- Pfeffer (Metall), Salz (Wasser)
- 1/2 Bund Petersilie (Holz)
- 2 Tomaten (Holz)
- 2 EL Kapern (Feuer)

Salatgurke waschen. Die Enden großzügig abschneiden und fein würfeln. Die Gurke halbieren, dann aus den Hälften mit einem Löffel die Kerne entfernen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform fetten.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Gurkenstücke, Hackfleisch, Gewürze, Petersilie und Kapern gut verkneten. Die Gurkenhälften damit füllen. Die Auflaufform mit den Tomatenscheiben belegen und die Gurkenhälfte darauf setzen. Die Form schließen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 bis 35 Minuten backen. Wer keine Kapern mag, kann kleine Schafskäsewürfel unterkneten.



Spinat mit Nüssen

- heißer Topf (Feuer)
- ein EL Öl (Erde)
- ein Kilo frischer Spinat oder 600 Gramm Tiefkühl-Spinat (Erde)
- eine Knoblauchzehe (Metall)
- 300 ml heißes Wasser (Wasser)
- 2 EL saure Sahne (Holz)
- eine Prise Cayennepfeffer (Feuer)
- 50 Gramm Pinienkerne (Erde)
- eine Prise Muskatnuss (Metall)
- eine Messerspitze Pfeffer (Metall)
- Salz (Wasser)

Frischen Spinat verlesen, waschen und trocknen. Tiefkühl-Spinat auftauen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Pinienkerne in der Pfanne trocken rösten.

Öl und zerkleinerten Spinat in den heißen Topf geben. Knoblauch hinzufügen, mit Wasser ablöschen und etwa zehn Minuten garen. Mit saurer Sahne und Cayennepfeffer abschmecken, nochmals fünf Minuten schmoren. Ab und zu umrühren. Mit den gerösteten Pinienkernen, Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Passt gut zu einer Basmati-Wildreismischung oder zu Polenta.

5-
ELEMENTE-
KÜCHE

Service

FRUST IM KINDERZIMMER?

Der Sohn will partout nicht aufräumen.
Die Eltern versuchen es mit sachlichen Argumenten, später mit Überredung.
Der Sohn bleibt stur, die Eltern sind gereizt.
Die Diskussion artet aus, endet im Streit. Türen knallen.

(tos) Um Situationen wie diese schon im Vorfeld zu vermeiden beziehungsweise Probleme rasch und effizient lösen zu können, hat die BERGISCHE für ihre Versicherten starke Partner gewonnen: pädagogisch ausgebildete und erfahrene Fachleute, die in unterschiedlichen Kursen Tipps und individuelle Hilfestellung für ein liebevolles und entspanntes Zusammenleben geben. Die Schwerpunkte liegen zum Beispiel auf Stressvorbeugung oder Problemlösung. Angesprochen sind Eltern und weitere Familienangehörige, die wirkungsvolle Erziehungsmaßnahmen – angepasst an ihre eigene Situation – kennen lernen möchten. Aber auch Babysitter, Lehrer, Erzieher

und Psychologen können sich weiterbilden und ihr Wissen vertiefen. Informationsabende zu unserem Kursangebot sind für Mitglieder der BERGISCHEN kostenlos und unverbindlich. Wer sich dazu entschließt, an einem Kurs teilzunehmen, profitiert von einem verringerten Beitrag.

Sie wünschen mehr Informationen, zum Beispiel zu den konkreten Programmen und Terminen?

Fordern Sie unter der Rufnummer 0212 2262-140 Informationen an oder schauen Sie ins Internet: www.die-bergische-kk.de/erziehung.



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Tonia Sorrentino (tos),
Tanja Bourscheidt (Kinderredaktion),
Joachim Wichelhaus (Editorial)

Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen
Tel. 02175 8958877

Layout, Satz, Druckvorstufe

Meike Range, Hamburg

Fotonachweis:

www.istockphoto.com
Titel: www.fotolia.de
Illustrationen: Meike Range

Druck und Vertrieb:

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

Erscheinungsweise:

viermal jährlich
Redaktionsschluss: 12.02.2010
Auflage: 68.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Informationsmaterial bitte kostenlos und unverbindlich an:

Mein Interessent:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262 - 407, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab.
Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Einen Reisegutschein erhalten Sie für jedes geworbene neue Mitglied der BERGISCHEN. Der Gutschein ist ausschließlich bei Bonus Reisen & Marketing GmbH einzulösen. Er ist nicht mit anderen Prämienzahlungen kombinierbar. Beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Homepage www.die-bergische-kk.de/reisen-teilnahme. Wir versichern, dass wir mit den eingereichten Daten vertraulich umgehen. Sie dienen allein dem Zweck, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Wir gehen davon aus, dass die betreffende Person über die Weitergabe der Daten informiert wurde und ihr Einverständnis erklärt hat.

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Servicecoupon

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

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

Die BERGISCHE Private Zusatzversicherungen

Leistungspakete

BERGISCH bewusst BERGISCH balance BERGISCH family

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr



Abflug!

Reisebonus: 100 €

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

*Einzulösen bei www.bonusreisen.com

Typgerecht, individuell, vielfältig:
Die Leistungspakete der BERGISCHEN

Servicecoupon

BERGISCH bewusst

Im Einklang mit der Natur:

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

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

BERGISCH balance

Aktiv, entspannt – gesund:

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

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

BERGISCH family

Gemeinsam glücklich:

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

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