

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Beratungsqualität
Gute Noten für die BERGISCHE

Die Kalorienlüge
Was macht wirklich dick?

Essig
Ein saurer
Trend

Kinder
Verkehrsquiz mit tollen Gewinnen

3. Quartal 2008 / Ausgabe 34

BKK **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

informiert!

Intern

Beratungsqualität der BERGISCHEN

Top Platzierung 4

Impressum 23

Servicecoupon – Bestellen Sie einfach

und kostenlos unsere Broschüren..... 24

Mitglieder werben Mitglieder..... 24



Recht

Die neue elektronische Gesundheitskarte 4

Aktionen

Grippeschutzimpfung – Termine im Herbst 14

Gesundheit

Osteoporose

Was man dagegen tun kann 13

Ernährung

Die Kalorienlüge – Machen Kalorien uns dick?.... 10-12

Essig – Vielseitig, gesund, trendy 18-21

Neues Angebot – Individuelle Ernährungsberatung... 22

Internet

Netiquette

Manieren im Netz 9

Kinder

Spiel und Spaß für die Kleinen

Wie fit seid ihr im Straßenverkehr?..... 16-17

Regional

Tipp im Bergischen

Lassen Sie die Puppen tanzen 6-8

Rechtzeitig
notieren



Glutamat

Aromastoffe

Weichmacher

Gewinnspiel
Tolle Preise zu gewinnen!



Extra

Bei diesem Zeichen finden Sie
interessante Zusatzangebote.



Post

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



Hilfe

Hierhin können Sie sich wenden,
wenn Sie Fragen haben.



Links

Hier finden Sie weiterführende
Informationen im Internet.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit Beginn der herbstlichen Jahreszeit sind es nur noch wenige Wochen bis zur Einführung des Gesundheitsfonds. Es stehen also gleich in doppelter Hinsicht stürmische Zeiten an. Obwohl – wie bei allen Krankenkassen – erst im Dezember dieses Jahres etwa klar ist, wie die Situation im Jahr 2009 aussehen wird, basteln die Verantwortlichen der Bergischen seit Monaten schon erfolgreich an den Strukturen.

AUCH 2009: KUNDEN DER BERGISCHEN KRANKENKASSE GENIEßEN VORTEILE

Wir möchten noch nicht zuviel verraten, aber es zeichnet sich sehr deutlich ab: Wer bei der Bergischen Krankenkasse künftig versichert ist, genießt den Anspruch auf viele Extra-Leistungen. Kunde bei der Bergischen zu sein, zahlt sich auch künftig gleich in doppelter Hinsicht aus: Eine klare Produktpalette von Extra-Leistungen und Bonuszahlungen bedeuten für unsere Kunden gegenüber anderen Krankenkassen echte Mehrwerte, die sich für jeden auch geldlich leicht und nachvollziehbar errechnen lassen.

Hinzu kommt ein Service, der von wirklich unabhängigen Marktforschungsinstituten anerkannt und somit nicht erkaufte wurde. Die Firma Checkstone zeichnete die Beratungsqualität der Bergischen Krankenkasse als viertbeste unter allen Krankenkassen in Deutschland aus.

Es lohnt sich also, Kunde bei der Bergischen zu sein oder zu werden.

SCHUTZ VOR WIND UND WETTER FÜR GROß UND KLEIN

Wer Wind und Wetter trotzen möchte, sollte rechtzeitig an eine Gripeschutzimpfung denken. Auch in diesem Jahr bieten wir wieder für unsere Versicherten kostenlose Impftermine in unseren Kundenzentren an.

Neben einem ausreichenden Impfschutz spielt aber auch die gesunde Ernährung eine wichtige Rolle, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Hans-Ulrich Grimm, der

Bestseller-Autor und ehemalige SPIEGEL-Redakteur, gibt im Interview Tipps zum einfachen, gesunden Essen.

Wetterfest müssen in diesen Tagen auch die Kleinsten sein. Regen und Nebel lassen die Unfallgefahr auf dem Schulweg steigen. Damit Ihre Kinder sich geschützt im Straßenverkehr bewegen und wohlbehalten in der Schule ankommen, gibt unsere kleine Verkehrsschule ein paar Tipps. Wie geschult Ihre Kinder in Sachen Verkehrssicherheit sind, können sie im Verkehrsquiz unter Beweis stellen. Tolle Preise warten....

MEIN WUNSCH: FAIRER WETTBEWERB UNTER DEN KRANKENKASSEN

Was einige wechselwillige Interessenten uns schon vor Monaten berichteten, wurde nun durch die oberste Aufsichtsbehörde offiziell beanstandet und durch die Medien mit großer Aufmerksamkeit bestätigt: Um abwanderungswillige Versicherte zu halten, zahlte die BEK offenbar Halteprämien in Höhe von 220 Euro und begründete diese Zahlungen mit sog. Beraterverträgen. Das ist, so meine Auffassung, ein klarer Verstoß gegen die Wettbewerbsregeln und durch Beiträge zweckentfremdet finanziert. Warum ich hierauf eingehe? Im Zeichen des Gesundheitsfonds wird sich der Wettbewerb unter den Kassen, so meine Einschätzung, verschärfen. Ich befürchte einen sich entwickelnden allgemeinen Moralverfall im Werben um Kunden in einem schrumpfenden Markt. Mein Wunsch an die Zukunft: faire Verhaltensregeln, an die sich alle zu halten haben, und eine Kassenaufsicht, die Fehlverhalten stärker aufgreift als bisher.

Ob stürmischer oder gar goldener Herbst – bleiben Sie verschont von Erkältungen.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Ausgezeichnete Beratungsqualität



(jg) Das Nachrichtenmagazin „Focus“ berichtete in der Ausgabe 27/2008 über die aktuelle Studie des Marktforschungsinstituts Checkstone. Im großen bundesweiten Krankenkassentest erreichte die BERGISCHE Krankenkasse mit einem Platz unter den Top 5 ein Spitzenergebnis. In der im Zeitraum April und Mai durchgeführten Studie lag der Untersuchungsschwerpunkt der Testexperten besonders auf der fachlichen Beratungskompetenz der 100 mitgliederstärksten Krankenkassen. Dabei nahmen sie besonders die Kompetenz, Freundlichkeit und Aussagequalität der Mitarbeiter näher unter die Lupe. Mit einem Gesamtergebnis von 80,4 Prozent der erreichbaren Punktzahl und damit Platz 4 in puncto Beratungsqualität hat die BERGISCHE Krankenkasse hervorragend abgeschnitten. Die Beratung gilt als besonderes Merkmal, welches im Hinblick auf das kommende Jahr

für eine Krankenkasse von entscheidender Bedeutung sein wird. Mehr denn je werden ab 2009 mit Einführung des Gesundheitsfonds Beratung und Service für Versicherte im Vordergrund stehen, denn bei einem einheitlichen Beitragsatz wird es kaum noch preisliche Unterschiede zwischen den Krankenkassen geben. „Im nächsten Jahr kommt es darauf an, Kunden durch Beratung und Service zu überzeugen“, weiß Vorstand Joachim Wichelhaus. „Die Studie bestärkt uns darin, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Bei der BERGISCHEN sind Sie schon jetzt bestens aufgehoben – wie das hervorragende Ergebnis belegt. Als regional gefestigte und gut positionierte Krankenkasse im Bergischen Land blicken wir optimistisch in die Zukunft.“

Ihre Gesundheitsdaten im Brieftaschenformat

(jg) Seit nunmehr 10 Jahren ist sie treuer Wegbegleiter bei allen Arztbesuchen – Ihre Krankenversichertenkarte (KV-Karte). Bei allen notwendigen Arzt- oder Zahnarztbehandlungen weisen Sie sich damit als Versicherter der BERGISCHEN Krankenkasse aus. Auf dem Chip sind neben der Krankenversicherung auch Ihr Name, Adresse und Geburtsdatum gespeichert, so dass Ihr Arzt die Behandlungskosten direkt mit uns abrechnen kann. Alle ab Oktober 2005 ausgestellten Krankenversicherungskarten für Mitglieder der BERGISCHEN Krankenkasse sind auf der Rückseite zusätzlich mit der neuen EHIC-Karte (European Health Insurance Card) ausgestattet. Sie ersetzt den bisherigen Auslandskrankenschein.

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) soll die bisherige Krankenversichertenkarte ersetzen. Mittels der eGK können dann elektronische Rezepte sowie verschiedene Informationen zu persönlichen Daten, Arzneimittelbedarf oder Notfallhinweise bis hin zu einer elektronischen Patientenakte gespeichert und abgerufen werden.

Ursprünglich geplant war dieser Austausch bereits zum 1. Januar 2006. Doch aufgrund diverser Probleme und Unstimmigkeiten hat der Gesetzgeber diesen Termin bereits mehrfach verschoben. Aktuell zeichnet sich ab, dass sie ab dem 1. Quartal 2009 zunächst im Bezirk Nordrhein eingeführt werden soll. Da die Gültigkeit Ihrer KV-Karten zeitlich befristet ist, haben wir schon damals voraus-

schauend gehandelt und den Gebrauch in den allermeisten Fällen bis zum 31. Dezember 2008 ausgewiesen.

Festgelegt hat sich der Gesetzgeber bereits in der Tatsache, dass die eGK mit einem Lichtbild versehen wird, um die

Identifikation zu erleichtern und Mißbrauch zu vermeiden. Aus diesem Grund werden wir Sie zu gegebenem Zeitpunkt um ein Paßfoto bitten. Rechtzeitig werden Sie hierzu von uns gesondert mit ausführlichen Informationen angeschrieben.

Prognosen hin oder her, eGK hin oder her – wir werden Sie auf jeden Fall auch über den Jahreswechsel 2008/2009 hinaus unaufgefordert mit der richtigen Karte versorgen.



Weitere Informationen rund um die eGK sowie die **Telefonnummer des Bürgertelefons** für Fragen zu diesem Thema finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit unter www.die-gesundheitskarte.de. Dort können Sie auch die Broschüre „Informationen zur elektronischen Gesundheitskarte“ herunterladen oder bestellen.

www.die-bergische-kk.de

Lebenshilfe online ://

(pk) In Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten wir Ihnen bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Expertenchats

Themenwelt Stress (01.10.-31.12.2008)

› 21.10.2008 **Stress im beruflichen Alltag**

– und wie man ihn verhindern kann

› 16.12.2008 **Stressprävention**

Welche Methoden sind erfolgreich?

Alle Expertenchats finden in der Zeit von 20:00 – 21:30 Uhr statt.

Unser Angebot

Zu folgendem Expertenchat senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

› **Joggen – Dauerlauf ins Glück?**

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-147 oder redaktion@die-bergische-kk.de



Tierisches aus dem Internet ://

www.das-tierlexikon.de

Die Seite für alle Tierliebhaber. Egal ob zu Recherchezwecken oder einfach nur, um den Wissensdurst zu stillen, das Tierlexikon bietet umfangreiche wissenschaftliche Informationen zu verschiedensten Tieren und Tierarten. Neben interessanten und vielfältigen Berichten untermalen einmalige Aufnahmen von wilden oder bedrohten Tierarten die Internetseiten. Tierfreunde können hier einen unterhaltsamen Streifzug durch die Tierwelt unternehmen.



www.abc-tierschutz.de

Sie planen die Anschaffung eines Haustiers? Das Portal für Tierfreunde ist mit über 900 Tierheimen in ganz Deutschland verlinkt. In der komplexen Datenbank sind Hunde, Katzen, Pferde, Schweine, Schafe, Ziegen, Vögel, Kleintiere und Reptilien aufgeführt, die alle ein neues Zuhause suchen. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zu Rassen und Haltung.

www.bergisches-land-zu-pferd.de



Das Portal für alle Pferdefreunde im Bergischen Land. Planen Sie einen Pferdeurlaub im Sommer oder möchten Sie mal kulturelle Highlights und Sehenswürdigkeiten in der Region auf vier Hufen erkunden? Dann besuchen Sie das umfangreiche Internetangebot mit vielen hilfreichen Tipps und Adressen. Hier erfahren Pferdefans, wo es Pferdehöfe oder Wanderreitstationen gibt oder wo sich der nächste Tierarzt oder Hufschmied befindet.

Wenn Puppen zum Leben erwachen

EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN VON MÜLLERS MARIONETTEN-THEATER

Rund 300 mal im Jahr hebt sich der Vorhang in Müllers Marionetten-Theater in Wuppertal. In diesem Jahr sogar noch öfter – denn die Puppen feiern Jubiläum. Seit nunmehr 25 Jahren erfreuen Günther und Ursula Weißenborn mit Ihrem Marionettenspiel große und kleine Herzen mit einem Repertoire, das von Märchendramen bis zu den großen Stoffen der Weltliteratur reicht.

DIE KUNST DES MARIONETTENSPIELS

(jg) Für die einen ist es ein altmodisches Überbleibsel aus einer anderen Zeit, für die anderen ist es eine Kunstform, die auch heute noch sowohl Kinder als auch Erwachsene magisch in ihren Bann zieht. Liebenswürdig „hölzerne“ Charaktere verbunden mit einer aufregenden Handlung entführen die Zuschauer in eine Art Zauberwelt. Früher nannte man den Puppenspieler Animator – abgeleitet vom lateinischen Wort für Seele. Er kontrolliert und bewegt die Puppe mit einer verwirrenden Anzahl von Fäden, die an einem Spielkreuz angebracht sind, und erweckt sie so zum Leben.

DIE PUPPENELTERN

Gespannt verfolgt man den Werdegang von Ursula und Günther Weißenborn, die Müllers Marionetten-Theater seit mittlerweile 25 Jahren mit viel Energie und Begeisterung betreiben. Ursula Weißenborn arbeitete zunächst



als Fremdsprachenkorrespondentin, ehe sie ihren Traum erfüllte und das Marionettenspielen erlernte. Seit fast 30 Jahren ist sie mittlerweile dabei. 1982 gründete sie Müllers Marionetten-Theater in Bremen. Mit Ihrem Mann Günther zog sie 1992 nach Wuppertal, als sich diesem als Musikdramaturg eine neue Aufgabe in der Region bot. Seit 1993 ist auch er vom Puppenspiel fasziniert und hat neben dem Erlernen des aktiven Puppenspiels auch zahlreiche Kinderstücke verfasst. Dass das Marionettenspiel für die beiden eine Herzensangelegenheit ist, spürt der Zuschauer. Die Leidenschaft, mit der sie die Stücke vortragen, lässt den Funken schnell auf das Publikum überspringen. Dabei sehen es Ursula und Günther Weißenborn als ihre Aufgabe an, mit ihrem Können Menschen zu erfreuen und zu unterhalten. „Für uns ist Müllers Marionetten-Theater ein großes Glück, und wir sind dankbar für die Chance, die wir in Wuppertal erhalten haben“, gibt sich Ursula Weißenborn bescheiden.

DAS THEATER

Eine Kneipe als Marionetten-Theater? Was in Wuppertal Elberfeld ursprünglich als Übergangslösung gedacht war, entwickelte eine unglaubliche Eigendynamik. Der alte Kneipenraum sollte Anfang der 90er Jahre zunächst als Lagerraum dienen, nachdem verschiedene Spielstätten, wie das Wuppertaler Opernhaus, den Vertrag nicht verlängerten. Die Weißenborns standen vor der Entscheidung: neue Spielstätte oder das geliebte Marionettenspiel aufgeben? Noch während sie überlegten, wurde Wuppertal aktiv. Anhänger des Marionettenspiels und der Kunstszene engagierten sich und kämpften für den Erhalt des Theaters. Da das Equipment vorhanden war, wurde kurzerhand mit Unterstützung diverser Sponsoren in Eigenleistung die Kneipe zur neuen Spielstätte umgebaut – der Traum vom Marionettenspiel wurde weiter gelebt. Hervorzuheben ist an dieser Stelle vor allem das Vermieter-Ehepaar Marlies und Peter Osterritter, die sich als große Marionetten-Fans entpuppten und nun seit mittlerweile 15 Jahren die Theaterräume mietfrei zur Verfügung stellen. Das kleine, heute nicht mehr ganz zeitgemäße Theater mit Platz für 90 Besucher wird zur Zeit erneut renoviert und erstrahlt ab Oktober in neuem Glanz.

HINTER DEM VORHANG

Ein zwei- bis vierköpfiges Spielerensemble, immer angeführt von Ursula und Günther Weißenborn, bewegt die an bis zu zwei Meter langen Fäden aufgeschnürten Marionetten. Doch bis ein Stück Premiere feiert, wird in 4 bis 5 Monaten Vorbereitungszeit Schwerstarbeit geleistet. Die Auswahl des Stückes und das Zusammenfin-

den mit der Musik sind dabei die größten Herausforderungen. Doch genau hier liegt die Besonderheit von Müllers Marionetten-Theater. Günther Weißenborn als Musikdramaturg schafft mit seiner Erfahrung und seinen Kenntnissen die optimale Verbindung zwischen Marionettenspieler und klassischer Musik. Diese Musikrichtung transportiert die gewünschte Atmosphäre und verstärkt die Stimmung. Ist die Auswahl getroffen, werden die Stücke im Vorfeld produziert, um bei der Vorstellung ein bestmögliches Hörgefühl zu erreichen. Doch nicht nur Musik und Ton benötigen eine intensive Vorarbeit. Alles, was auf der Bühne zu sehen ist – Figuren, Requisiten und Kulissen – wird von den Weißenborns selber entworfen und in der eigenen Werkstatt liebevoll angefertigt.

MARIONETTE TRIFFT ORCHESTER

Kindern und Jugendlichen klassische Musik näher zu bringen und sinnlich erfahrbar zu machen, ist ein großes Anliegen von Ursula und Günther Weißenborn. Neben dem Marionettenspiel entwickeln sie auch außergewöhnliche, szenische Konzerte für die ganze Familie, die Hörgenuss mit optischen Eindrücken verbinden. Mit dabei: Sprecher, Tänzer, Schauspieler oder Marionetten sowie namhafte Orchester. Diese ungewöhnliche Art der Musikpräsentation hat gerade in den letzten Jahren das Marionettentheater höchst erfolgreich in die Kinder- und Jugendkonzerte der großen Sinfonieorchester eingeführt. Wie erfolgreich das ist, belegen ausverkaufte Spielstätten wie die Berliner Philharmonie oder die Beethovenhalle Bonn.



Den aktuellen Spielplan finden Sie auf der Internetseite. Sondervorstellungen können jederzeit auch für kleine Gruppen vereinbart werden.

BEISPIELE AUS DEM REPERTOIRE DER MARIONETTEN

- Aladin und die Wunderlampe
- Des Kaisers neue Kleider
- Der gestiefelte Kater
- Die Zauberflöte
- Kalif Storch
- Jim Knopf und die Wilde 13
- Der Froschkönig
- Rumpelstilzchen

HIGHLIGHTS IM JUBILÄUMSJAHR

- **JANUAR 2009** *Variété 2009*
Premiere in Müllers Marionetten-Theater:
Uwe Rößler am Klavier und Müllers Marionetten
- **FRÜHJAHR 2009** *Kammeroper Mario*
Uraufführung im Von der Heydt-Museum
- **SOMMER 2009** „Ein Sommernachtstraum“
von Shakespeare
Open Air Konzert gemeinsam mit dem Symphonieorchester Wuppertal im Garten der Herbertsvilla.
Müllers Marionetten geben dazu eine vergnügliche Vorstellung in einem Baum.

KONTAKTDATEN

Müllers Marionetten-Theater

Neunteich 80
42107 Wuppertal-Elberfeld
Telefon: 0202 447766

www.muellersmarionettentheater.de ://
info@muellersmarionettentheater.de

Eintrittskarten / Vorverkauf

Elberfeld: Elpi - Ticket-Zentrale - Volksbühne - Café ADA
Barmen: Haus der Jugend - Musikhaus Landsiedel-Becker
Cronenberg: Cronenberger Anzeiger
Ronsdorf: Ronsdorfer Wochenschau
Vohwinkel: Buchhandlung Jürgensen
und an der Theaterkasse

Haben Sie auch einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten? Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie uns an **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE; Redaktion; Postfach 19 05 40; 42705 Solingen** oder schicken Sie uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. ://



NETIQUETTE WAHREN



(fk) Anrede und Grußformel bleiben im elektronischen Postverkehr häufig auf der Strecke. Teils unverständliche Kürzel und Schreibfehler sind keine Seltenheit. Mit wenigen Regeln lässt sich nicht nur der gute Ton in der E-Mail Korrespondenz wahren, sondern auch deren Effizienz erhöhen.

Was früher per Post, Telefon, Fax oder gar Fernschreiber ging, wird heute größtenteils per E-Mail erledigt. 50 bis 100 Mails erhalten Mitarbeiter in deutschen Unternehmen durchschnittlich am Tag. Da will der richtige Umgang für mehr Effizienz gelernt sein.

Zur effektiven Nutzung empfehlen Experten als ersten Schritt, sowohl Benachrichtigung als auch automatischen Abruf auszuschalten und die Post zu festgelegten Zeiten ein bis maximal vier Mal pro Tag abzurufen. Zu diesen Zeiten sollte die Post dann auch tatsächlich bearbeitet und nicht einfach überflogen und im Posteingang belassen werden. Wer viele Mails schreibt, erhält auch viel Post. Ist eine Mail wirklich der schnellste Weg zur Abstimmung oder wäre ein Telefonat oder ein Treffen nicht sinnvoller? Diese Abwägung ist der zweite wichtige Schritt zur zeitsparenden Nutzung.

Höfliche Ansprache, verständliche Formulierungen und übliche Grußformeln fallen oft unverständlichen Kürzeln (Beispiel: e/m steht für „Bezug nehmend auf ihre Mail“) zum Opfer oder fehlen gar ganz. Doch aller Effizienz zum Trotz, guter Ton muss sein. Wobei es in der E-Mail Korrespondenz nicht guter Ton heißt,

sondern Netiquette – ein Kunstwort aus Netz und Etiquette.

KLEINER E-MAIL KNIGGE WAHRT NETIQUETTE, SCHAFFT EFFIZIENZ

Für den Absender

- Anrede und Grußformel gehören in jede Mail, Schreibfehler nicht.
- Eine deutliche Betreffzeile macht die Zuordnung für den Empfänger leichter.
- Kurz fassen. Bei langen Sachverhalten abwägen, ob persönliches Gespräch oder Telefonat besser wären.
- Auf Hervorhebungen und Ausrufezeichen, die Wichtigkeit zum Ausdruck bringen sollen, verzichten.
- Diskretion wahren. Mails mit sensiblen oder vertraulichen Inhalten gehören nicht in den Verteiler.

Für den Empfänger

- E-Mail nicht zur Ablenkung nutzen.
- Automatischen Abruf und Benachrichtigung oder Piepton ausschalten.
- Jede E-Mail im Postfach nur einmal anpacken und Posteingang täglich komplett leeren.
- Mails in Prioritätenordner ablegen, zum Beispiel: Heute bearbeiten, später bearbeiten, nur lesen, Archiv.
- Feste Zeiten zum Abruf und zur Bearbeitung der Mails definieren.



CHEMIE IM ESSEN MACHT DICK

DIE KALORIENLÜGE

Wer abnehmen möchte, sollte aufhören Kalorien zu zählen. Es sind nicht die Kalorien in der Nahrung, die dick machen. Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker sind die eigentlichen Verursacher an einem Zuviel an Pfunden. Zu diesem Schluss jedenfalls kommt **DR. HANS-ULRICH GRIMM** in seinem Buch **DIE KALORIENLÜGE**. Nach weltweiter Recherche trägt der Journalist den Erkenntnisstand zusammen, den Forscher und Mediziner derzeit haben, über Zusammenhänge zwischen Nahrungsmittelzusätzen und Gewichtsregulation. Die wesentlichen Aussagen haben wir für Sie zusammengefasst und den Autor befragt, was er zum Abnehmen rät.

(fk) Nutrition Transition heißt in der Expertensprache der Vorgang, in dem natürliche Lebensmittelrohstoffe in industrielles Essen verwandelt werden. Bei Fertigkost und Nahrungsprodukten, die wir im Supermarkt oder Discounter kaufen, geht es nicht um Natürlichkeit, Frische und Zusatzstofffreiheit. Die Nahrung von heute ist industriell optimiert, für die Welt der Supermärkte. Sie muss den Belastungen in der Herstellung standhalten, den Transport überstehen und genügend lange haltbar sein. Es geht bei industriell gefertigten Lebensmitteln nicht in erster Linie darum, dass sie gut und bekömmlich

sind, sondern darum, dass sie billig und aufbewahrungsfähig sind.

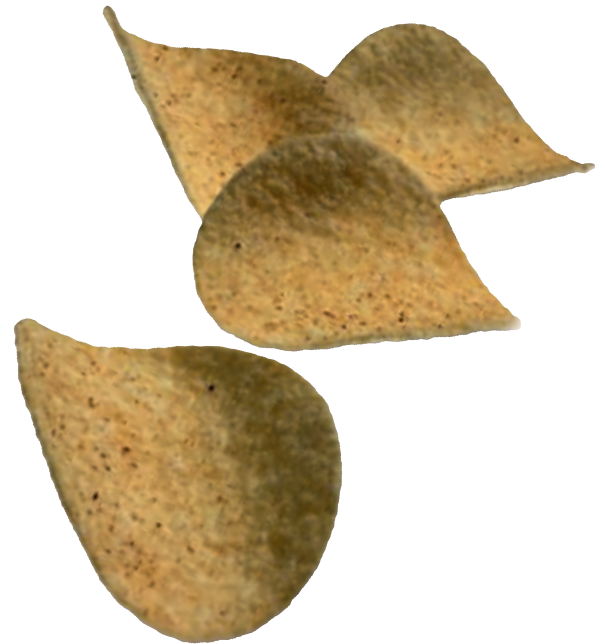
Wer zum Frühstück „Nesquik“ trinkt, dazu ein „Knusper Joghurt Schoko Müsli“ isst, sich mittags ein Pfanni „Bauernfrühstück“ schmecken lässt und abends noch die „5-Minuten-Terrine Asia“ von Maggi genießt, hat nicht zu viele Kalorien verzehrt, aber eine reichliche Dosis Chemie zu sich genommen. All diese Produkte sind hergestellt mit künstlichen Aromastoffen. Aromen stehen ebenso wie Geschmacksverstärker zunehmend unter dem Verdacht, Verursacher für Übergewicht zu sein, weil sie



Hormone

Glutamat

Weichmacher



unser natürliches Regulationssystem für Hunger und Sattsein außer Kraft setzen.

Die zentrale Schaltstelle für die Gefühle Hunger und Sättigung ist das Gehirn. In einem feinen Wechselspiel sorgen unzählige Botenstoffe und Hormone dafür, dass wir bei Hunger Nahrung aufnehmen und wieder aufhören zu essen, wenn wir satt sind. Vor Entwicklung der industriellen Nahrungsmittel erhielt unser Gehirn über Jahrtausende nur Signale aus Botenstoffen natürlicher Lebensmittel wie Kartoffeln, Möhren oder Milch zur Steuerung von Hunger und Sättigung. Die von Hans-Ulrich Grimm zitierten Studien belegen, dass die Umwandlung der Natur das Zusammenspiel der Hormone empfindlich stören kann. Viele Bestandteile der Supermarktnahrung von Pringles Chips bis Wrigleys Kaugummi, von Hipps Früchtetee bis zu den Fruchtzwergen von Danone können das System unserer Körpersignale irritieren.

Zu den unheilvollen Störern zählen in erster Linie die Chemikalien, wie Aromen, die Geschmack vortäuschen. Sie können offensichtlich nicht nur das Sättigungssystem stören, sondern direkt zu Übergewicht führen, was sogar der zuständige Lobbyverband auf einem Informationsblatt mit der Überschrift „Aromen – Fragen und Antworten“ einräumt.

Aber nicht nur die künstlichen Aromastoffe stehen bei den Ernährungsforschern in der Kritik, auch Ge-

schmacksverstärker geraten zunehmend unter Beschuss. Bekanntester Vertreter der Geschmacksverstärker ist das Glutamat. Glutamat, selbst einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn, wirkt direkt aufs Gehirn und nimmt unmittelbar Einfluss auf die Steuerung des Appetits. Nach Forderungen des amerikanischen Wissenschaftlers Byron J. Richards sollte Glutamat als bedenkliches Gehirngift und als heimlicher Dickmacher aus der Nahrungskette entfernt werden. In Deutschland gilt Glutamat weiterhin als harmlos. Aber nicht nur die chemischen Zusatzstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, scheinen unser hormonelles Gleichgewicht zu stören, sondern auch die Plastik- und Kunststoff-Verpackungen, in denen wir Nahrungsmittel kaufen. Gehört haben wir alle schon von der Schädlichkeit der so genannten Weichmacher im Plastik. Doch dass die Chemikalien, die über direkten Kontakt mit den Lebensmitteln in unseren Körper gelangen, sogar Auswirkungen auf unsere Sexual-Hormone haben können, dürfte allgemein weniger bekannt sein. Professor Frederick vom Saal von der Universität von Missouri beschäftigt sich

mit Chemikalien, die die hormonellen Abläufe durcheinander bringen. Nach seinen bisherigen Erkenntnissen können in Kunststoffen enthaltene Chemikalien wie Bisphenol A nicht nur das Hormonsystem stören, sondern selbst wie Hormone wirken. Mit fatalen Folgen auch auf den Sex-Hormonhaushalt und die Fortpflanzungsfähigkeit.

Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Kunststoffe als heimliche Dickmacher und Hormonstörer. Was empfiehlt der Autor Lesern, die gern ihre überschüssigen Pfunde los wären?

Zunächst räumt der „praktizierende Anhänger von Selbstgekochem“ ein, dass es nicht einfach ist, in der neuen Welt des Essens aromafreie Zonen auszumachen. Selbst Babynahrung enthält oft schon Aromastoffe. Aber sämtliche Wissenschaftler, Hormonforscher und Hirnforscher, mit denen Hans-Ulrich Grimm gesprochen hat, raten, darauf zu achten, so wenig Hormonstörer wie möglich zu sich zu nehmen. Also Glutamat aus der Ernährung zu verbannen, Kontakt zu Lebensmitteln, die in Kunststoffen verpackt sind, zu meiden und möglichst Natur belassene Lebensmittel ohne Aromen zu essen.



DR. HANS-ULRICH GRIMM, geboren im Allgäu, lebt als Publizist und Verleger in Stuttgart. Von 1989 bis 1996 war er studierter Germanist Korrespondent des Nachrichtenmagazins Der Spiegel. Heute schreibt er vorwiegend Bücher als freier Autor, ist aber auch noch für Zeitungen und Zeitschriften wie Stern, Geo und Neue Züricher Zeitung tätig. Sein bisher bekanntestes Buch „Die Suppe lügt“ wurde in viele Sprachen übersetzt. Für seine Bücher recherchiert Hans-Ulrich Grimm weltweit in Europa, China, den USA, in Japan und in der Südsee. Er besichtigt Lebensmittelfabriken, interviewt Forscher und Politiker, befragt Ernährungsmediziner und ihre Patienten. Er selbst lebt vorwiegend von Bioware und bezeichnet sich als „praktizierenden Anhänger von Selbstgekochem“.



Die Kalorienlüge, von Hans-Ulrich Grimm,
erschienen bei Dr. Watson Books,
ISBN 978-3-9810915-4-0, Preis: 19,89 EUR.

Osteoporose

Wenn die Knochen schwinden

Osteoporose, zu Deutsch Knochenschwund, ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens, von der keineswegs nur ältere oder alte Menschen betroffen sind. Durch Bewegungsmangel und falsche einseitige Ernährung leiden immer mehr jüngere Menschen und sogar Jugendliche unter einem Verlust an Knochensubstanz. Grundsätzlich ist Osteoporose medikamentös therapierbar, wenngleich eine ausgewogene Ernährung und hinreichend Bewegung für den Erhalt des Knochens mindestens ebenso wichtig sind.

(fk) Rund acht Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen, viele ohne es zu wissen. Der Verlust von Knochensubstanz vollzieht sich langsam meist unmerklich über Jahre. Erst im fortgeschrittenen Stadium sind folgende Symptome typische Anzeichen eines Knochenschwunds: Knochenbrüche bei normaler Alltagsbelastung, akute Rückenschmerzen, Abnahme der Körpergröße, hoher Rundrücken, Vorwölbung des Bauches, Hautfalten am Rücken.

Bei einem gesunden Knochen halten sich Neubau und Abbaurate die Waage. Bei der Osteoporose ist dieses ausgewogene Verhältnis gestört. Entweder wird zu wenig Knochen aufgebaut oder vermehrt abgebaut; der Knochen wird porös und brüchig. Knochenbrüche insbesondere an Wirbelsäule und Oberschenkelknochen können die Folge sein.

Sicher feststellen, ob ein Abbau der Knochensubstanz vorliegt, lässt sich nur mittels Knochendichtemessung oder Röntgenaufnahme beim Arzt. Das Ungleichgewicht zwischen Knochenauf- und Abbau lässt sich anhand einer einfachen Blut- oder Urinuntersuchung ausmachen. Ist beispielsweise der Schilddrüsenwert TSH zu niedrig (Überfunktion) kann das auf Knochenabbau hinweisen.

Frauen sind gerade nach der Menopause häufiger von Osteoporose betroffenen als Männer. Dies liegt im starken Rückgang der Hormone begründet. Dennoch sollte Mann sich nicht in Sicherheit wiegen. Auf fünf von Osteoporose betroffene Frauen kommen immerhin zwei bis drei Männer. Ob Mann oder Frau, ob älter oder jünger, das Osteoporose-Risiko lässt sich grob an den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten einschätzen. Bewegungsmangel und einseitige, unausgewogene Ernährung leisten dem Knochenabbau Vorschub.



Die Muskeln sind über die Sehnen mit den Knochen verwachsen. Durch muskuläre Bewegung erfolgt über den Zug der Sehnen Druck auf die Knochen. Diese Druckbelastung brauchen die Knochen um Stabilität zu erreichen und zu bewahren. Bewegungsmangel geht also nicht nur mit dem Abbau der Muskulatur, sondern auch mit dem Abbau der Knochen einher. Zweites wichtiges Kriterium für die Gesunderhaltung der Knochen ist die Ernährung. Vor allem Calcium und Vitamin D sind wichtig. Calcium ist überwiegend in Milch und Milchprodukten enthalten. Vitamin D bildet der Körper unter anderem durch UV-Strahlen selbst. Mit zunehmendem Alter sinkt die Calciumaufnahme-fähigkeit des Körpers, und auch die Bildung von Vitamin D nimmt ab. Eine Einnahme von Calcium- und Vitamin- D-Präparaten kann zur Osteoporose Prophylaxe gegebenenfalls hilfreich sein. Weniger hilfreich sind hingegen Phosphat haltige Nahrungsmittel wie Cola oder Wurstwaren. Phosphat entzieht den Knochen Calcium. Ebenso ungünstig wirken sich Kaffee, Alkohol und Nikotin aus. Koffein erhöht die Calciumausscheidung im Urin. Alkohol fördert im Körper die Bildung von Stoffen, die Vitamin D vernichten, und Rauchen sorgt unter anderem für eine mangelnde Versorgung des Knochengewebes.

Menschen mit einem erhöhten Risiko für Knochenschwund sollten mit ihrem Arzt über ihre Knochengesundheit sprechen.

Mehr Informationen und Risikotest unter ://
www.meine-knochengesundheit.de
www.osteoporose.de
www.osteoporose-deutschland.de

GRIPPESCHUTZIMPfung BEI DER BERGISCHEN

(jg) Alljährlich zu Beginn des Winters hält sie Einzug in deutsche Haushalte – die Grippe, auch Influenza genannt. Wichtig ist, rechtzeitig vor Beginn der Grippezeit vorzubeugen. Wer sich impfen lassen möchte, sollte dies also schon im Herbst tun. Experten empfehlen außerdem, die Gripeschutzimpfung jährlich aufzufrischen, da die Viren wandlungsfähig sind und sich in jedem Jahr andersartige Viren verbreiten.

Besonders ratsam ist die Gripeschutzimpfung für folgende Personen:

- Personen über 60 Jahre
- Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer chronischen Erkrankung
- Personen mit erhöhter Gefährdung durch umfangreichen Publikumsverkehr
- Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen und Altenheimen

Gegen aktuelle Grippeviren bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder eine kostenlose Schutzimpfung. Dazu laden wir Sie herzlich in unsere Kundenzentren ein:

Bitte bringen Sie Ihre **Krankenversicherungskarte**, Ihren **Impfpass** und – sofern vorhanden – Ihren **Allergieausweis** mit.



KUNDENZENTRUM SOLINGEN

Dienstag, 14. Oktober 2008
Heresbachstraße 29
42719 Solingen
09:00 Uhr – 13:00 Uhr
14:00 Uhr – 18:30 Uhr

KUNDENZENTRUM WUPPERTAL

Dienstag, 21. Oktober 2008
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
09:00 Uhr – 13:00 Uhr
14:00 Uhr – 18:30 Uhr



Herr Schiefer,
Leiter Kundenzentrum Wuppertal

Neue Kooperation
Miami Fitness Club

NEU!



(jg) Ab sofort genießen sportbegeisterte Kunden der BERGISCHEN auch exklusive Vorteile bei unserem neuen Kooperationspartner „Miami Fitness Club“ in Wuppertal Elberfeld. Sparen Sie hier bei einem Vertragsabschluss die Servicegebühr von 29,00 Eur sowie 50,00 Eur auf den Jahresbeitrag.

www.miami-fitness.de ://



Lernen Sie auch unsere anderen Fitness-Partner in ganz Nordrhein Westfalen kennen! Auf unserer Internetseite finden Sie ausgewählte Fitness Clubs, die Ihnen als Versicherter der BERGISCHEN interessanten Angebote und Vergünstigungen gewähren.

www.die-bergische-kk.de/partner ://



WIR SUCHEN SIE! WERDEN SIE AZUBI BEI DER BERGISCHEN

(jg) Nach dem Schulabschluss stellt sich für viele Schüler und Schülerinnen die Frage: Was mache ich jetzt? Ausbildung? Studium? Wie wäre es mit einer Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten bei der BERGISCHEN?

Die interessante und vielseitige Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (kurz „Sofa“) beginnt am 1. August 2009 und dauert drei Jahre. In dieser Zeit gewinnen Sie Einblicke in die gesetzliche Krankenversicherung und werden geschult in allen Fragen rund um die Sozialversicherung.

Als Voraussetzung für diesen Beruf benötigen Sie die Fachhochschulreife oder Abitur. Wichtig sind gute schriftliche und mündliche Ausdrucksweise sowie Spaß an selbständiger Arbeit. Dazu sollte Ihr Interesse an Teamarbeit und am Umgang mit Menschen groß sein. Bringen Sie noch hohe Lernbereitschaft und Motivation mit und besitzen gute PC-Kenntnisse, dann verfügen sie schon über eine gute Ausgangsposition.



Persönliche Auskünfte erhalten Sie im Personal- und Ausbildungswesen der BERGISCHEN unter 0212 2262-105.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann richten Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen und Kopien der letzten beiden Schulzeugnisse an die:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Leiter Personal- und Ausbildungswesen

Herrn Eilenbrock

Postfach 19 05 40

42705 Solingen



Neuer Starttermin für den 1. BERGISCHEN Firmenlauf

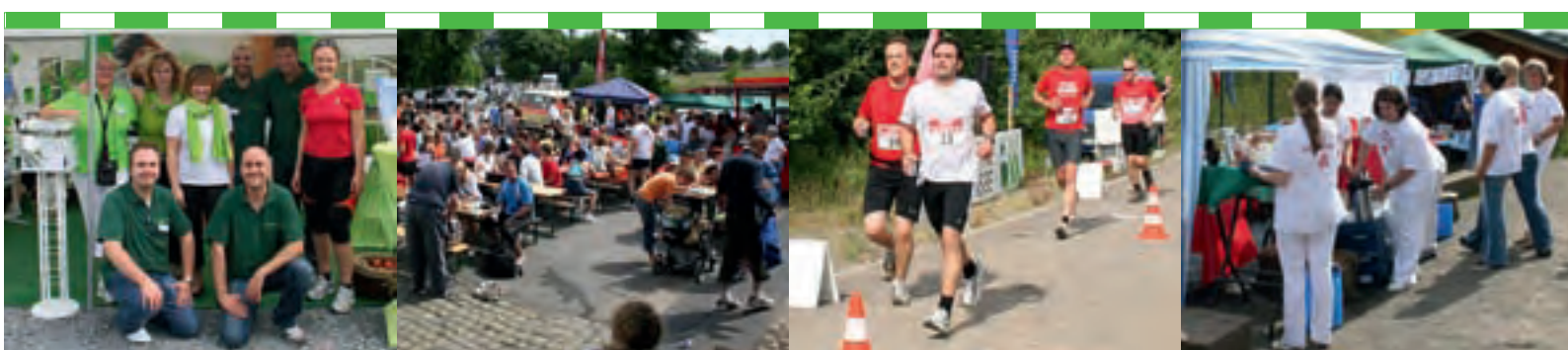
(jg) Unzählige fleißige Hände und Köpfe hatten auf den 22. Juni 2008 hingearbeitet und hingefiebert – schließlich sollte der 1. BERGISCHE Firmenlauf im Rahmen des Sambatrassenlaufs in Wuppertal eine sportliche Premiere ohnegleichen in der Region erleben. Bei zunächst strahlendem Sonnenschein begaben sich früh morgens die Läufer auf die Halbmarathon-Strecke. Auch die Nordic Walker legten ihre 5 Kilometer Distanz erfolgreich zurück. Besonders beliebt an diesem Tag: die Gesundheitstrasse. Hier konnten Läufer und Besucher verschiedene Gesundheitsstationen durchlaufen und sich in kostenlosen Gesundheitschecks bei unseren Partnern auf „Herz und Nieren“ prüfen lassen.

Während die Stimmung unter den Teilnehmern immer besser wurde, wurde das Wetter immer schlechter. Heftige

Unwetter zwangen die Verantwortlichen zu der Entscheidung, die folgenden Läufe, darunter den BERGISCHEN Firmenlauf, in letzter Minute abzusagen. Schließlich stand die Gesundheit der Läufer im Vordergrund.

Doch die Enttäuschung über die Absage des 1. BERGISCHEN Firmenlaufs war schnell positivem Engagement für eine Neuauflage gewichen. Frei nach dem Motto „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ hatte das Organisationsteam von Laufsport Bunert und der BERGISCHEN einen neuen Termin vereinbart.

Am **24. September 2008** wurde die „zweite Premiere“ des 1. BERGISCHEN Firmenlaufs gestartet. Leider standen bei Redaktionsschluss die Ergebnisse noch nicht fest. Die Vorstellung der siegreichen Firmen-Teams werden wir in der nächsten Ausgabe der »informiert!« nachholen!



Das Verkehrsquiz

Zeig uns, wie fit Du in Sachen Sicherheit auf dem Schulweg bist. Beantworte die drei Fragen und sende uns die richtigen Lösungen zu. Mit etwas Glück gewinnst Du das Verkehrsbuch „Straßengeschichten mit Moritz und Luise“. Hier erfährst Du, was die beiden im Straßenverkehr erleben und wie sie brenzlige Situationen meistern.



Frage 1 Dein Freund holt Dich morgens zu Hause mit seinem Fahrrad ab. Ihr möchtet gemeinsam zur Schule fahren. Worauf achtest Du, bevor es los geht?

ANTWORT A Ich prüfe, ob das Licht an meinem Fahrrad klappt.
ANTWORT B Ich setz die Kopfhörer meines Walkman auf.
ANTWORT C Ich schließe mit meinem Freund eine Wette ab, wer zuerst an der Schule ist. Schnell düsen wir los und fahren nebeneinander auf dem Radweg.



Frage 2 Auf dem Weg zur Schule kommst Du an diesem Verkehrszeichen vorbei. Was bedeutet es?

ANTWORT A Hier ist der Beginn einer Fußgängerzone
ANTWORT B Getrennter Fuß- und Radweg
ANTWORT C Gemeinsamer Fuß- und Radweg

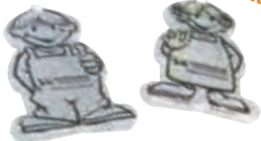


Frage 3 Für Dein Fahrrad gibt es eine vorgeschriebene Ausstattung, damit es verkehrssicher ist. Was zählt dazu?

ANTWORT A Ein Flaschenhalter für die Trinkflasche
ANTWORT B Zwei gelbe Speichenreflektoren pro Rad
ANTWORT C Ein Körbchen für meinen Hund

Bitte schick uns die richtigen Antworten an:
Redaktion, BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE,
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

1. Preis Verkehrsbuch „Moritz und Luise“
2.–4. Preis ein Rucksack
5.–10. Preis je 2 Reflektor-Männchen



AUFGEPASST! ://

Auf www.moritz-und-luise.de zeigen euch Moritz und Luise, was sie im Straßenverkehr erleben und dabei lernen.

Gut sichtbar auf dem Schulweg

(jg) Im Herbst kann das Wetter sehr rasch wechseln. Es kann regnen, die Sonne kann scheinen, aber es kann auch stark neblig sein. Doch egal, wie das Wetter ist, Ihr müsst in die Schule gehen. Dazu kommt, dass es in der dunklen Jahreszeit morgens oft noch finster ist. Damit Ihr trotzdem von allen Verkehrsteilnehmern gut gesehen werdet, solltet Ihr ein paar einfache Tipps beachten:

- Zieht helle Kleidung an! Mit leuchtenden Farben wie Weiß, Gelb, Orange oder Neonfarben werdet Ihr in der Dunkelheit viel besser gesehen. Dazu noch reflektierende Sicherheitsstreifen – schon seid Ihr für Autofahrer viel besser sichtbar.
- Leuchtet im Dunkeln! Achtet darauf, dass außer den Jacken auch Mützen, Sporttaschen und Schulranzen Leuchtstreifen haben. Auch Blinkies machen zusätzlich auf Euch aufmerksam.
- Macht den Fahrrad-Check! Vor jeder Fahrt Licht, Bremsen, Reifen und Schaltung prüfen. Und nicht vergessen: Der Helm schützt Euren Kopf!
- Achtet auf die Verkehrsregeln! Wenn sich alle Verkehrsteilnehmer an die Regeln halten, werden Unfälle vermieden und Euer Schulweg wird sicherer.

Unser Ausflugstipp

Jumicar

Auf dem jumicar Verkehrübungsplatz in Oberhausen übernimmst Du selbst das Steuer und lenkst Dein eigenes echtes motorbetriebenes, aber umweltfreundliches Mini-Auto durch den Straßenverkehr.

Du schlüpfst in die Rolle eines Erwachsenen und erlebst den Straßenverkehr aus Sicht eines Autofahrers. Dabei erlernst Du den richtigen Umgang mit Lenkrad, Gas und Bremse und lernst Ampeln und Zebra-streifen kennen. Du erfährst, was die verschiedenen Verkehrszeichen bedeuten und wirst schnell verstehen, wie der Straßenverkehr „fließt“. Erfahrene Verkehrstrainer zeigen Dir, wo die Gefahren lauern und warum man Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer nehmen sollte.

Weitere Informationen unter www.jumicar.de ://

Ab
7 Jahren

Gutschein
für eine Freifahrt bei Jumicar
Einfach ausschneiden, an der Kasse vorlegen und
auf dem Verkehrsübungsplatz losdrehen!

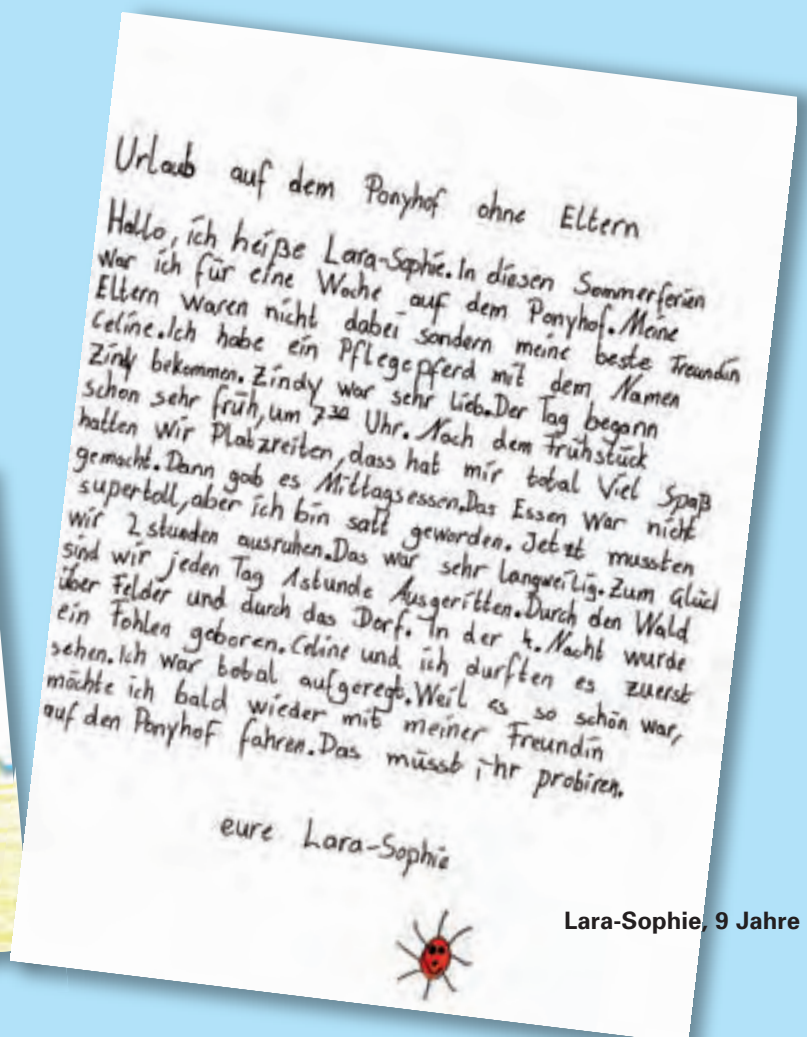


Eure schönsten Ferienerlebnisse

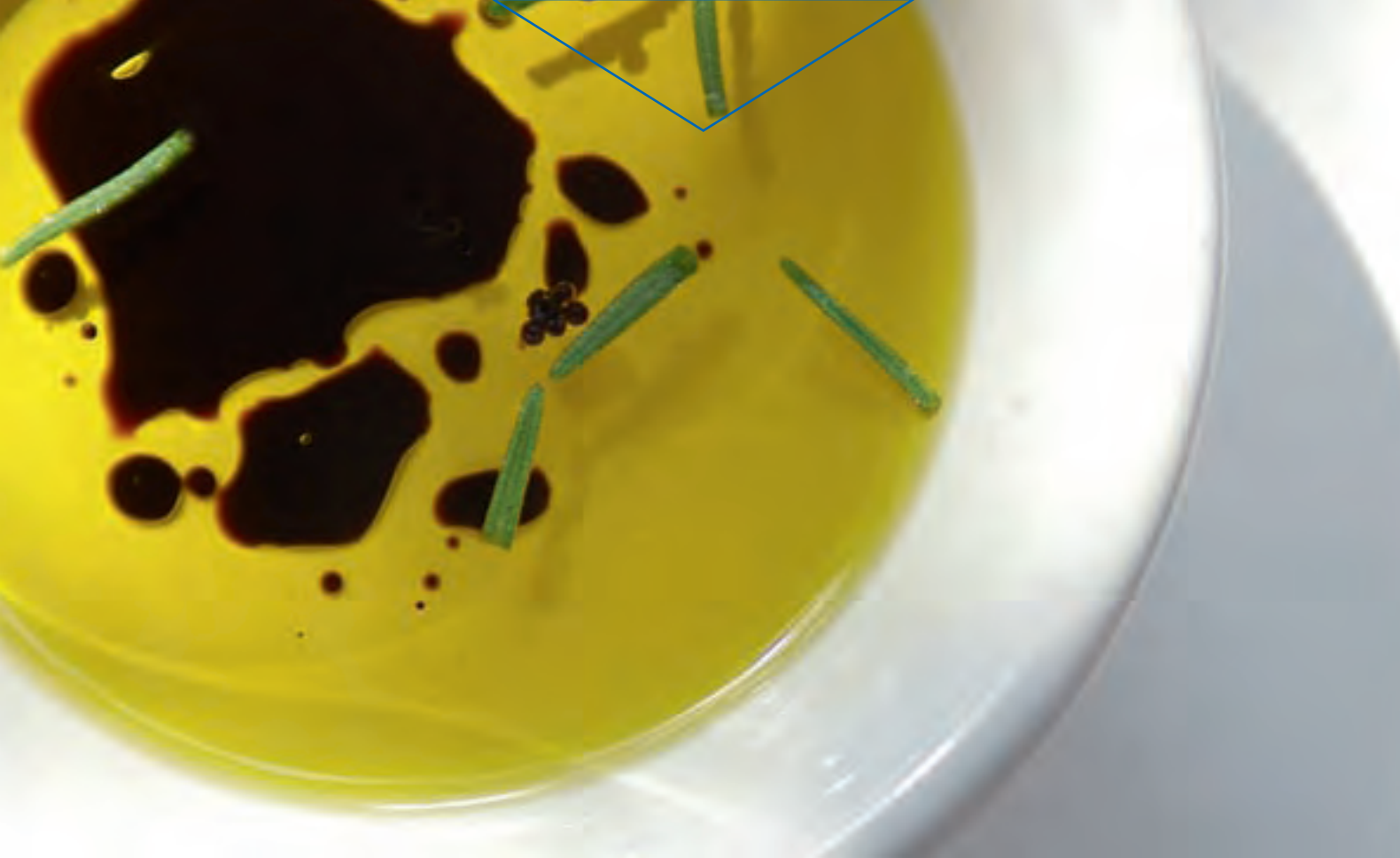
Viele
kleine Redakteure
waren in den Ferien un-
terwegs und haben ihr
schönstes Ferienerlebnis für
Euch in Wort und Bild fest-
gehalten. Hier die erleb-
nisreichsten Einsen-
dungen.



Lia-Sophie, 4 Jahre



Lara-Sophie, 9 Jahre



Der Essig musste nicht erfunden, sondern nur entdeckt werden – und dies geschah sicherlich rein zufällig in verschiedenen Teilen der Welt völlig unabhängig voneinander. Nachweisbar ist, dass seine Anwendung bis in die Frühzeit der Menschengeschichte zurückgeht und damit eine mehr als zehntausend Jahre alte, abwechslungsreiche Chronik vorzuweisen hat. Denn seit es undestillierte alkoholische Getränke gibt, gibt es auch Essig.





Alles Essig.

(jg) Über Jahrtausende hinweg blieb es ein Geheimnis, warum aus alkoholhaltigen Flüssigkeiten, die der Luft ausgesetzt wurden, Essig entstand. Erst im 18. Jahrhundert begann sich die Forschung für das Entstehen von Essig zu interessieren. Heute weiß man, dass Essig bei der Vergärung alkoholischer Flüssigkeiten, beispielsweise Wein, Branntwein oder Bier, entsteht. Grund hierfür ist

Das Multitalent

Für Essig – oder medizinisch Äthansäure, Ethansäure oder Essigsäure – findet man heute nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. Zuerst allererst ist Essig in verschiedensten Sorten heutzutage sicher ein beliebtes Würzmittel, das Speisen verfeinert und ihnen einen einzigartigen Geschmack verleiht. Doch auch als Aperitif oder Digestif, mit Wasser verdünnt als Erfrischungsgetränk, als Konservierungsmittel oder als Putzmittel findet Essig eine vielseitige Anwendung.

Aber Essig kann noch mehr – als Naturheilmittel unterstützt er den Körper in vielen seiner Funktionen. Essig hält die Menschen gesund, indem er im Körper den Zellstoffwechsel, die Verdauung und insbesondere den Abbau von Fetten und Eiweißen anregt und die Verwertung der Nährstoffe im Körper fördert. Generell verhält es sich mit dem Essig wie mit einem Wein: Je besser die Qualität, desto besser schmeckt er.

ein biochemischer Vorgang, bei dem die überall in der Luft vorhandenen Bakterien den Alkohol in Essigsäure umwandeln.

Essigsäure ist kein körperfremder Stoff. Sobald die mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette abgebaut werden müssen, produziert der menschliche Organismus selbst Essigsäure. Von außen zugeführter Essig unterstützt demzufolge den Stoffwechsel, indem er zusätzlich die Produktion von Magensäure anregt und die Verdauung fördert. Die Nährstoffe der Nahrung können so besser verwertet werden. Auch wenn Essig sauer schmeckt, so kann der Verzehr von Essig nicht zu einer „Übersäuerung“ des Körpers führen. Ganz im Gegenteil – man sagt Essig eine eher basische Wirkung nach.

DER GENUSSTREND

Er macht Appetit – der Essig-Aperitif! Wie alle Säuren regt auch Essig die Verdauung an und macht Hunger. Das erklärt, warum sich hochwertiger Essig in außergewöhnlichen Geschmacksrichtungen als Aperitif immer größerer Beliebtheit erfreut. Doch er bewirkt noch mehr: Essig sensibilisiert die Geschmacksnerven und neutralisiert den Gaumen für bevorstehende Speisen. Auch während und nach dem Essen entfaltet ein Schlückchen Essig wahre Talente für Feinschmecker. Zwischen den Gängen wirkt er stimulierend auf den Magen und schafft Freiraum für den nächsten Gang. Als Digestif wirkt er dem Völlegefühl entgegen und unterstützt die Verdaulichkeit des Essens.



Kleines 1 x 1 des Essig

Heute wird Essig entweder durch Vergärung einer alkoholischen Flüssigkeit (GÄRUNGSESSIG) oder synthetisch/künstlich hergestellt (SÄUREESSIG). Beide kommen auch in gemischter Form in den Handel.

GÄRUNGSESSIG

Gärungsessig ist für den menschlichen Genuss, insbesondere zum Säuern und Konservieren von Speisen bestimmt. Zu den Gärungsessigen zählen beispielsweise

- **Weingeist-, Branntwein- oder Tafelessig:** farblos, hat mindestens 5 % Essigsäure und wird aus Branntwein gewonnen, der wiederum aus Kartoffeln, Getreide oder Zuckerrüben gebrannt ist. Er wird auch als Speiseessig bezeichnet.
- **Weinessig** wird aus Traubenwein, Traubensaft oder Traubenmaische erzeugt. Unterschieden wird dabei zwischen Rotweinessig und Weißweinessig.
- **Wein-Branntweinessig**, auch weinwürziger Essig, besteht mindestens zu einem Viertel aus Weinessig und zu Dreiviertel aus Branntweinessig.
- **Obstessig** wird aus den verschiedensten Obstweinen hergestellt und nach der verwendeten Obstart bezeichnet (Äpfel, Steinobst oder Beeren). Apfelessig ist mit seinem fruchtigen Aroma der wohl beliebteste. Er wird aus Apfelmolke gewonnen.
- **Kräuter- oder Würzessig mit Kräutern oder Gewürzen** (Dill, Basilikum, Pfeffer etc.) aromatisierter Essig, aus Branntweinessig oder Weinessig hergestellt.
- **Honigessig** stammt aus vergorenem Honigwein (Met).
- **Bieressig** ist vergorenes, „saureres“ Bier und seit Jahrtausenden bekannt.
- **Molkeessig:** Bei der Herstellung wird Molke eingedickt und mit Hefe zu Alkohol vergoren.
- **Reisessig:** aus vergorenem Reiswein produziert ist er eine vorwiegend asiatische Spezialität.
- **Aceto Balsamico oder Balsamessig** wird mindestens 12 Jahre im Holzfässern gelagert. Charakteristisch ist sein süßsaurer Geschmack.

SÄUREESSIG

Säureessig wird durch verdünnte Essigsäure gewonnen. Er entsteht nicht durch Vergärung, sondern wird synthetisch hergestellt und ist für den Verzehr nur bedingt brauchbar. Hochkonzentrierter Säureessig ist unter dem Begriff Essigessenz im Laden zu finden und ist für Speisezwecke verboten. Er eignet sich als Entkalkungsmittel oder zur Desinfektion von Gegenständen.

DAS SAURE PLUS FÜR HAUT UND HAAR

Verdünnt aufgetragen pflegt Essig, indem der leicht saure pH-Wert die Haut vor dem Austrocknen schützt. Als Badezusatz fördert Essig die Durchblutung und wirkt regenerierend auf den Säureschutzmantel der Haut. Äußerlich angewandt entfaltet er eine entzündungshemmende Wirkung bei Insektenstichen. Essig eignet sich auch als Haarspülung – es macht das Haar gut kämmbar. Angeblich soll auch das Ergrauen der Haare durch lauwarmes Wasser mit einem Zusatz von Essig vermindert werden.

DIE HEILENDE WIRKUNG – AUS OMAS ERFAHRUNGSSCHATZ

Da Essig traditionell als antiseptisch, entzündungshemmend und kühlend gilt, bietet er sich für unterschiedliche Körperwickel an. Vor allem bei Fieber haben sich Wadenwickel mit Essig bewährt. Dabei reicht ein Schuß Essig in lauwarmem Wasser aus, um die Kühleigenschaft zu verbessern und das Fieber zu senken. Halswickel werden vor allem gegen Erkältungen, Hals- und Mandelentzündungen sowie Schluckbeschwerden eingesetzt. Ein Halswickel in kaltem Wasser mit etwas Essig getränkt, zieht überschüssige Wärme aus dem entzündeten Hals und aus dem Kopf. Er eignet sich besonders bei einem heißen, brennenden Gefühl im Hals. Auch als Brustwickel zur Stärkung der Bronchien und der Atemwegsfunktion sind Essigwickel förderlich.

ESSIG IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Essig wird auch heute noch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Erhaltung der Gesundheit verwendet. Sein leicht saurer Geschmack gehört zum Holz-Element. Unsere Ernährungsberaterin Doris Hengesbach empfiehlt kleine Mengen an Essig, um im Magen und in der Leber den natürlichen Energiefluss (Qifluss) wieder herzustellen.

TIPP: Etwas Apfelessig mit Honig in einem Glas Wasser wirkt erfrischend und entschlackend.

DIE ALLZWECKWAFFE IM HAUSHALT

Einfache Essigsorten und handelsübliche Essigkonzentrate können beim Hausputz wahre Wunder bewirken und andere Reinigungsmittel einsparen. Im Wischwasser sorgt Essig für kalkfreie Badezimmer, im Spülwasser für glänzende Gläser und sauberes Geschirr, er lässt Rost verschwinden, entkalkt alle Küchengeräte, reinigt Thermos- und Kaffeekannen. Durch Erwärmung bis zum Kochen



Tipp unserer Ernährungsberaterin: DOKTORENHOF

Ein Einkaufsbummel im Doktorenhof in Venningen in der Pfalz ist ein einmaliges Erlebnis für die Sinne. Ob Pralinen, Senf oder Kaffee – ohne Essig geht hier gar nichts. Alle hergestellten Köstlichkeiten beinhalten einen Schuss Essig und werden in stilvollem Ambiente zum Kauf angeboten. Eigene Weinberge dienen dem Wein-essigut Doktorenhof als Basis für die Manufaktur edler Essig-Kreationen, wobei das Wort Manufaktur absolut wörtlich zu nehmen ist, denn fast zu 100 Prozent wird dort die Arbeit per Hand durchgeführt.

Stöbern Sie durch den **Essigshop des Doktorenhofs** unter www.doktorenhof.de



wird die Wirkung beschleunigt. So erstrahlt dank Essig jeder Haushalt in neuem Glanz. Der positive Nebeneffekt: Es gibt keinerlei Nachteile für die Umwelt!

ÜBERRASCHENDE VIELFALT

Vor nicht allzu langer Zeit war das Standardsortiment an Essig im Supermarkt recht überschaubar. Doch mit gesteigerter Aufmerksamkeit für verschiedenste Öle rückte auch der Essig mehr in den Mittelpunkt. Mittlerweile bietet

jeder Supermarkt ein buntes Repertoire an Essigsorten, dennoch lohnt sich ein Blick in spezielle Essig- und Öl-Geschäfte. Hier sollte man ruhig mal experimentierfreudig sein, die Sorten durchprobieren und sich von der Vielfältigkeit an Essigsorten überraschen lassen.

Wir danken der Ernährungsberaterin Doris Hengesbach, Gesundheitspraxis Hilden, für die freundliche Unterstützung und die wertvollen Tipps.

Rucolasalat mit Himbeeressig

ZUTATEN 3 EL Sesamöl
Pfeffer, Salz
2-3 EL Himbeeressig
2 Tomaten
100g Walnüsse
200g Pilze
200g Rucola
etwas Butter



ZUBEREITUNG

Das Olivenöl mit Pfeffer, Salz und etwas Essig im Schüttelbecher mischen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit der Salatsoße verrühren. Den Rucola waschen und fein schneiden. Über die Tomaten geben. Walnüsse hacken, und die Pilze in feine Streifen schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten. Die Hälfte der Pilze in etwas Butter braten und zusammen mit der anderen rohen Hälfte unter den Salat mengen. Mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.



Arzneimittelreste über Apotheke entsorgen

(fk) Nicht mehr benötigte oder verfallene Medikamente sollten in die Apotheke zurückgebracht und auf keinen Fall über den Hausmüll entsorgt werden. Denn dann können sie ins Abwasser gelangen. Das Umweltbundesamt berichtet von einer zunehmenden Belastung der Gewässer mit Arzneimittelrückständen. Da die meisten Wirkstoffe von Arzneien vom Körper zumindest teilweise unverändert ausgeschieden würden, landeten vermehrt Arzneimittelrückstände im Abwasser, so das Umweltbundesamt weiter. Die zusätzliche Belastung durch Arzneimittel im Hausmüll sei daher unbedingt zu vermeiden.



Pflaster gegen Schmerzen nicht zerschneiden

(fk) Schmerzpflaster sollten nicht zerschnitten werden. Durch das Teilen eines Pflasters kann die Dosierung ungenau und die Wirkung beeinträchtigt werden. Zudem können flüssige oder halbfeste Inhalte des Pflasters auf die Haut gelangen, und die fachgerechte Lagerung des ungenutzten Pflasterteils ist kaum möglich. Werden geringere Dosierungen gewünscht, ist es besser Pflaster mit niedrigerer Wirkstärke zu verwenden.

Quelle: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände



Vor dem Gurgeln mit Mundspülungen Zähne putzen

(fk) Antimikrobielle Mundspüllösungen lindern Entzündungen im Mundbereich, fördern Wundheilung und helfen gegen Mundgeruch. Lösungen, die Chlorhexidin oder Jod enthalten, können allerdings Zähne, Zahnspangen und -prothesen verfärben. Dies lässt sich durch Zähneputzen vor der Anwendung verhindern.

Gesünder durch gezielte Ernährung

(pk) In Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Doris Hengesbach bietet das Regionale Therapiezentrum Wuppertal (RTZ) Einzelberatung bei ernährungsbedingten Erkrankungen an. Nach einem Gespräch wird ein individueller Ernährungsplan erstellt. Mit ausgearbeiteten Rezepten wird die Ernährung optimal auf Krankheitsbilder wie zum Beispiel Magen-Darm-Erkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte, Allergien und Rheuma abgestimmt.

Kosten der Einzelberatung 70,00 Eur

**Anmeldung beim RTZ
Carnaper Str. 55
42283 Wuppertal**

Tel. 0202 299-2960, Fax 0202 299-2961

www.rtz-online.de ://

Interesse an weiteren Ernährungs- und Gesundheitskursen?
In unserer Präventionskursdatenbank finden Sie zahlreiche Angebote zum Thema Ernährung – auch in Ihrer Nähe!

www.die-bergische-kk.de/kurse ://

Die BERGISCHE erstattet bis zu 150,00 Eur im Kalenderjahr für präventive Maßnahmen.



Impressum

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

Redaktion: Judith Grütter (jg),
Petra Koppenhagen (pk), Frauke Kleist (fk),
Joachim Wichelhaus

Art Direction Marie Fenske
Kirchstr. 53, 42799 Leichlingen
Tel. 02175 8958877
E-Mail: marie.fenske@t-online.de

Satz, Druckvorstufe:
Katja Hermanspann
Tel. 0212 3835839

Fotonachweis:
www.fotolia.de, www.istockphoto.com,
Doris Hengesbach, Müllers Marionetten
Theater, Doktorenhof, Timpass Verlag,
Jumicar, Dr. Watson Books

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 29.08.2008
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.

Meine Daten:

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

Name, Vorname

Straße, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

***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.*

Datum, Unterschrift

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

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

☐ pflichtversichert ☐ freiwillig versichert

Kundenzentrum Solingen
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal
Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0
Mo. – Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr

Mitglieder werben Mitglieder

Haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren möchten?

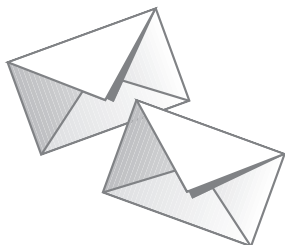
Dann teilen Sie uns einfach Ihre Empfehlung mit und senden Sie uns diesen Coupon ausgefüllt per Fax 0212 2262-407 oder per Post zurück. Informationen zu unserer Werbeaktion erhalten Sie auch im Internet unter www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

Als Dankeschön erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied 20 Euro!*

*Die Prämienauszahlung gilt für Empfehlungen ab dem 01.01.2008. Die Dankeschön-Prämie wird überwiesen, sobald die neue Mitgliedschaft wirksam zustande gekommen ist.

**Bitte senden Sie mir
kostenlos Informationen
zu folgenden Themen zu:**

Zutreffendes bitte ankreuzen **X**, falten und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax 0212 2262-407 senden.



Mein Interessent:

Anrede ☐ Herr ☐ Frau

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

- ☐ Bitte schicken Sie meinem Interessenten kostenlos und unverbindlich Infomaterial
- ☐ Mein Interessent wurde bereits umfangreich informiert

- ☐ Infomaterial zur Mitgliedschaft bei der **BERGISCHEN KRANKENKASSE**
Zur Weitergabe an Freunde, Bekannte und Kollegen
- ☐ Akupunktur
- ☐ Homöopathie
- ☐ Private Zusatzversicherungen
- ☐ Chroniker Programme
☐ Diabetes mellitus ☐ Typ I ☐ Typ II
☐ Koronare Herzerkrankungen
☐ Brustkrebs
☐ Asthma/COPD
- ☐ Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- ☐ Informationen zur **Europa Apotheek Venlo**
- ☐