

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



Wasser Extrem vielseitig: einer der ersten Wasser-Sommeliers erzählt

Kopfschmerzen Woher sie kommen, was man tun kann

Fit durch Laufen Kann das eigentlich jeder?

2. Quartal 2011 / Ausgabe 45

Inhalt



MITMACHEN
und
GEWINNEN

- 8 **Tipp im Bergischen**
Das Bergische erkunden

- 4 **Expertenchat**
Thema: »Partnerschaft und
Wechseljahre«



- 5 **4. BERGISCHER Firmenlauf**
Lauftraining – für jeden geeignet?



- 18 Ernährung
Milch-Mythen – was ist dran?
Plus: Süße Rezepte

- 14 **Kopfschmerzen**
Woher sie kommen, was man tun kann

- 16 **Für Kinder**
**Bau deine eigene
Kräuterschnecke**



12 Der Wasser-Botschafter

Ein Sommelier spricht über
das wichtigste Element unserer Erde

- 23 **Impressum**



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



Hier finden Sie weiter-
führende Informationen
im **Internet**



Bei diesem Zeichen
finden Sie interessante
Zusatzangebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Vertrauen der Bevölkerung in die gesetzliche Krankenversicherung ist in diesen Tagen so nachhaltig wie noch nie erschüttert worden. Grund sind die Versuche einiger Krankenkassen vornehmlich in Berlin, Kassenwechsel von Versicherten der im Schließungsverfahren befindlichen City BKK zu sich zu verhindern.

Wir verurteilen diese Handlungsweisen und distanzieren uns hiervon ausdrücklich. Jeder neue Kunde ist bei der BERGISCHEN Krankenkasse herzlich willkommen. Bei uns hat es diese „Rosinenpickerei“ noch nie gegeben, daran wird sich auch nichts ändern.

Die kritische Meldung der Securvita BKK in Richtung Bundesversicherungsamt (BVA) als oberste Aufsichtsbehörde der Gesetzlichen Krankenkassen, nämlich die Finanzlage der City BKK in der Vergangenheit falsch eingeschätzt zu haben, kann ich an dieser Stelle nur unterstützen. Nach meinem Kenntnisstand hat die Kassenaufsicht die Rechnungsergebnisse der City BKK in der Vergangenheit jährlich geprüft. Auffälligkeiten im Rechnungswesen und in der Vermögens- und Liquiditätslage hätten eigentlich bei den, im BKK-System seit Jahren hinlänglich bekannten, Finanzproblemen der City BKK testiert gewesen sein müssen. Es darf, auch öffentlich, durchaus die Frage gestellt werden, ob die Situation der maroden City BKK im Vorfeld hätte vermieden oder entschärft werden können. Hier spielt das Bundesversicherungsamt meiner Meinung nach eine zentrale Rolle.

Wie in den vergangenen Jahren ist die BERGISCHE Krankenkasse auch aus dem Haushaltsjahr 2010 mit einem erfreulichen Einnahmenüberschuss heraus gegangen. Hiermit gehören wir, bezogen auf das Jahr 2010, zu einer Minderheit unter den Krankenkassen in Deutschland.

Die überaus erfreuliche und sichere Vermögens- und Liquiditätslage wird Grundlage dafür sein, in den kommenden Jahren in Punkto „Zusatzbeitrag“ zu den absolut günstigsten Krankenkassen in Deutschland nachhaltig zu zählen. Hiermit werden wir an unsere Historie, zu den Krankenkassen mit den niedrigsten Beitragssätzen in Deutschland zu gehören, weiter anknüpfen.

In diesem Heft erfahren Sie alles Nähere zum 4. BERGISCHEN Firmenlauf, der am 16. Oktober 2011 im Herzen von Wuppertal stattfindet. Ob als Aktiver oder als Zuschauer am Rande der Laufstrecke durch die Wuppertaler City, lassen Sie sich dieses Großereignis nicht entgehen.

Sie erfahren in dieser Ausgabe auch interessante Aspekte zum wichtigsten Element unserer Erde, dem Wasser. Mit einer anderen Flüssigkeit, nämlich der Milch, befasst sich die Rubrik „Ernährung“ und geht der Frage nach, ob dieses Nahrungsmittel tatsächlich so empfehlenswert ist, wie die Lebensmittelbranche behauptet.

Im Rahmen unserer neuen Kooperation mit dem Westdeutschen Kopfschmerzzentrum ist ein Experte für Sie, liebe Leser, den Ursachen von Migräne, Cluster-Kopfschmerz und Co. auf der Spur. Last but not least bekommen unsere jungen Leser Anregungen, ihre Zeit im Freien zu gestalten, zum Beispiel mit Pflanzen. Ich finde, immer noch besser als im Sommer und bei schönem Wetter vor PC, X-Box und Co. zu sitzen.

Ich hoffe, dass bei diesen vielen Beiträgen auch etwas Interessantes für Sie dabei ist. Genießen Sie den Sommer 2011 !

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Individuelle Ratschläge auf individuelle Fragen.

Das bieten renommierte Fachleute in den Experten-
chats der BERGISCHEN. In den kommenden Wochen
geht es um die Themen Partnerschaft und Wechseljahre.
Egal, ob Sie konkrete Auskünfte wünschen oder nur
mitlesen möchten: Der Expertenchat ist für Sie
sowohl vertraulich als auch anonym und
kostenfrei. (tos)



Die nächsten Expertenchats:

18. Juli 2011, 20:00 bis 21:30 Uhr
Hormontherapie/Wechseljahre

12. September 2011, 20:00 bis 21:30 Uhr
Unerfüllter Kinderwunsch –
Zerreißprobe für die Partnerschaft



Expertenchat verpasst?

Zu diesen Themen senden wir Ihnen kostenlos
die Ergebnisse zu:



Sex in der Schwangerschaft
Pflegende Angehörige: Die Balance zwischen Pflege
und eigenem Leben

Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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

Termine

Sonntag, 17.07.2011

Miss-Zöpfchen-Lauf, ab 10:00 Uhr,
Südpark/Korkenziehertrasse,
42651 Solingen. Siehe Seite 6
(Firmenlauf).

Dienstag, 20.09.2011

Gripeschutzimpfung, ab 08:00 Uhr,
Kundenzentrum der BERGISCHEN:
Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Mittwoch, 21.09.2011

Gripeschutzimpfung, ab 08:00 Uhr,
Kundenzentrum der BERGISCHEN:
Hauptstraße 164 A, 51465 Bergisch
Gladbach

Dienstag, 27.09.2011

Gripeschutzimpfung, ab 08:00 Uhr,
Kundenzentrum der BERGISCHEN:
Hauptstraße 30, 42651 Solingen

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

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

Freitag/Samstag, 16./17.09.2011

Wuppertal 24 Stunden live mit
der BERGISCHEN, mehr als 150
Einzelveranstaltungen an 100 Orten,
Freitag ab 15:00 Uhr bis Samstag,
15:00 Uhr, Schloßbleiche 22,
42103 Wuppertal

Mittwoch, 12.10.2011

21. Ausbildungsbörse mit der
BERGISCHEN, 09:00-14:30 Uhr,
Historische Stadthalle,
Johannisberg 40, 42103 Wuppertal

OKTOBER 2011

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



Laufend fit werden

Warum joggen jeder lernen kann

(Ira) Gladys Burrill ist 92 Jahre alt und lief erst neulich einen Marathon in neun Stunden,

53 Minuten. Weltrekordler brauchen dafür nur wenig mehr als zwei Stunden.

Und viele andere können sich nicht einmal vorstellen,

42 Kilometer am Stück zu gehen ... „Kann denn

jeder laufen lernen?“, wollten wir von Experten

wissen. Und: Worauf ist zu achten?

**Gaby Maass rät: keine Überbelastung!
Die richtige Lauftechnik lernen.
Mit kleinen Zeitintervallen starten, stetig
steigern. Die optimale Geschwindigkeit finden.**



„Sport ist meine Droge“, gibt Gaby Maass (35) unumwunden zu. Die Diplom-Sportlehrerin leitet das Fitnessstudio „BergWerk“ der Bergischen Universität in Wuppertal und ist im Team des Hochschulsports zuständig für den Bereich „Fitness und Gesundheit“. Zu dem gehört auch der Laufsport. Jeden Tag ist sie mindestens eine Stunde an der frischen Luft – läuft, fährt Rad oder geht schwimmen. „Ich brauche das. Sport, besonders Laufen, macht mich glücklich.“ Gaby Maass betreut unter anderem Lauftreffs der Bergischen Uni.

Erst kürzlich hatte sie wieder ein Erfolgserlebnis: Eine Gruppe übergewichtiger Untrainierter fing ihr Training mit Intervallen an: 30 Sekunden schnell gehen, 30 Sekunden langsam gehen. Sie steigerte sich in wenigen Wochen zum leichten, halbstündigen Joggen.

Kann jeder laufen oder liegt es an den Genen? „Sicher gibt es Typen, deren Muskelfasern sich so zusammensetzen, dass sie sich eher für Ausdauersport eignen. Aber das ist keine Entschuldigung für alle anderen. Jeder kann laufen lernen, auch wenn er erst einmal ganz langsam startet“, sagt die Expertin. Disziplin und Kontinuität seien die beiden Zauberwörter. Zwei- bis dreimal in der Woche sollte man die Laufschuhe schon anziehen: „Es ist okay, wenn man mit zwölf bis zwanzig Minuten beginnt und sich steigert. Wichtig ist nur, dass man es regelmäßig tut.“ Maass rät Anfängern, sich einer Gruppe anzuschließen, das Lauftraining unter fachmännischer Betreuung zu starten. „Wer übergewichtig ist oder eine Vorerkrankung hat, sollte natürlich erst seinen Arzt fragen.“

Motivierend ist auch, wenn man eine Laufstrecke „direkt vor der Haustür“ findet – je weniger Aufwand betrieben werden muss, umso leichter kann der innere Schweine-

hund überwunden werden. Und wer sich nur ungern aufrafft, ist sicher in einer Gruppe besser aufgehoben. Er sollte sich nach den lokalen Lauftreffs erkundigen und nach dem ersten BERGISCHEN Uni-Lauf am 16. Oktober 2011 (siehe Seite 6).

Stefan Grothe (37), Geschäftsführer von „Laufsport bunert“ in Wuppertal, rät Laufanfängern: „Lassen Sie sich beim Kauf von Laufschuhen unbedingt beraten. Anhand von Videoaufnahmen wird Ihr Laufverhalten detailliert analysiert, sodass der versierte Berater aufgrund der individuellen Bedürfnisse und Lauftechnik genau den Schuh aussucht, der zum Kunden passt.“ Ein passender Schuh unterstützt die richtige Haltung beim Laufen, was die Gelenke schont und den Komfort erhöht.



Auch die richtige Kleidung ist beim Joggen wichtig. Grothe, der selbst seit 20 Jahren läuft, empfiehlt Funktionskleidung: „Baumwolle klebt schnell am Körper, weil sie Feuchtigkeit nicht nach außen abgibt. Deshalb sind synthetische Fasern heute wesentlich funktioneller – sie sind atmungsaktiv, und dank spezieller Hohlkammerfasern transportieren sie den Schweiß schnell ab.“ So komme es weder zu Hitzestau noch zu Unterkühlung. „Wichtig ist, nach dem Zwiebelprinzip wirklich nur Mikrofasertextilien anzuziehen – von der Unterwäsche bis zur Jacke oder Weste, sonst nützt das Ganze nichts.“

Da man diese Sportkleidung meist nur bei 30 Grad waschen kann, rät Grothe zu speziellen Waschmitteln, die Bakterien beseitigen, und dazu, auf Weichspüler zu verzichten. „Wer außerdem auf das Siegel „Textiles Vertrauen“ achtet, sollte auch gegen mögliche allergene Auslöser gefeit sein.“



Machen Sie mit beim BERGISCHEN Firmenlauf!

(tos/lra) Laufen ist gesund: Es baut Stress ab. Stärkt Immun- und Herz-Kreislauf-System. Kurbelt den Fettstoffwechsel an. Beschleunigt den Sauerstoffaustausch und die Blutzirkulation. Und macht glücklich. Genug Gründe, um es selbst einmal auszuprobieren.

Dazu eignet sich der BERGISCHER Firmenlauf denkbar gut. Denn dann wird Laufen zum Gemeinschaftserlebnis: Voriges Jahr gab es eine Rekord-Teilnehmerzahl von mehr als 1.400 Läuferinnen und Läufern, 75 Firmen-Teams und Tausenden Besuchern entlang der Sambatrassse. Am Sonntag, 16. Oktober, geht es bei der vierten Auflage einer der größten Lauf-Veranstaltungen der Region mitten durch die Elberfelder City. Mischen Sie sich unter die erwarteten 2.000 Teilnehmer und die erwarteten 10.000 Besucher! Beim BERGISCHEN Firmenlauf gehen aber nicht nur Unternehmen an den Start. Junge Forscher starten beim Lauf der Wuppertaler Junior Uni, Bekannte und Berühmte beim Promi-Lauf. Beim ersten BERGISCHEN Uni-Lauf beweisen sich Studierende und Mitarbeiter der Bergischen Universität.

Wettbewerbe und Startzeiten

12:00 Uhr	1. Junior-Uni-Lauf (*2002 und jünger)	410 m	frei
12:30 Uhr	1. Junior-Uni-Lauf (*2001–1993)	1,6 km	5,00 €
13:30 Uhr	1. BERGISCHER Promi-Meile	1,6 km	
14:30 Uhr	1. BERGISCHER Studi-Lauf (alle Jahrgänge)	5,5 km	10,00 €
15:30 Uhr	Warm up		
16:00 Uhr	Start 4. BERGISCHER Firmenlauf	5,5 km	16,00 € (inkl. 1,00 € Spende für die Junior Uni)

Rahmenprogramm

Die Begleitveranstaltungen rund um den BERGISCHEN Firmenlauf sind sehr vielfältig geworden. Besucher erwarten auf dem Elberfelder Laurentiusplatz Musik, Essen und Getränke sowie viele Überraschungen. Außerdem im Programm: große Bühne mit Musik- und Show-Acts, LED-Leinwand mit Live-Eindrücken des Tages sowie vielfältige gesunde Gastronomie. Möglich ist das dank unserer vielen Sponsoren.

Mehr Infos

Schauen Sie online vorbei und lesen Sie alle News sowie Wissenswertes rund um den großen Tag:
www.bergischer-firmenlauf.de



Übrigens,



... wer schon einmal sein Können unter Beweis stellen und ein Erlebnis der besonderen Art genießen möchte, hat dazu beim Miss-Zöpfchen-Lauf am Sonntag, 17. Juli 2011, die Gelegenheit. Nach den erfolgreichen Vorjahren steht nun die fünfte Veranstaltung auf der Korkenziehertrasse in den Startlöchern. Mitmachen und Spaß haben – von Kurzstrecke über Halbmarathon bis zum Rahmenprogramm ist für jeden etwas dabei. Start ist je nach Lauf ab 10:00 Uhr (siehe Seite 4). Interessierte können sich beim Solinger Sportbund informieren und anmelden: www.solingersport.de. Natürlich ist auch die BERGISCHER Sportbegeisterte erfahren an diesem Tag mehr über unser Leistungspaket speziell für Aktive: BERGISCH balance. Und – natürlich – über den BERGISCHEN Firmenlauf.



4. BERGISCHER Firmenlauf
16.10.2011

Barmenia
Versicherungen

wünscht als Premiumpartner einen
erfolgreichen BERGISCHEN Firmenlauf
in Wuppertal

fit, fitter, bergisch fit

Neues von der elektronischen Gesundheitskarte

(red) Sie gilt als eines der größten Informationstechnologie-Projekte Europas. Ist die elektronische Gesundheitskarte (eGK) erst einmal eingeführt, hat das für Patienten und Mediziner viele Vorteile. Bis zum Jahresende sollen laut Gesetzgeber mindestens zehn Prozent aller gesetzlich Krankenversicherten den Nachfolger der bisherigen Krankenversichertenkarte bekommen.

Dafür tun müssen Sie erst einmal nichts. Sofern Sie zu den knapp 80 Prozent der Versicherten gehören, die seit März 2009 ein Lichtbild abgegeben haben, erhalten Sie Ihre eGK automatisch. Versendet werden die Karten wegen der großen Menge nach und nach, zunächst nach Bergisch Gladbach, Köln, Solingen, Wuppertal und Umgebung. Sie haben noch kein Lichtbild an uns weitergegeben? Macht nichts. Zum gegebenen Zeitpunkt erfahren Sie per Post den Stand der Dinge. Bis dahin ist Ihre alte Krankenversichertenkarte gültig – andernfalls erhalten Sie rechtzeitig eine neue.



Verzögerter eGK-Start

Geplant hatte der Gesetzgeber, die eGK im Oktober 2009 in der Region Nordrhein einzuführen. Deshalb ist die BERGISCHE schon vor mehr als zwei Jahren ihrer gesetzlichen Pflicht nachgekommen und hat ihre Versicherten um ein Lichtbild gebeten. Bis heute gibt es allerdings Nachbesserungsbedarf seitens der Politik und der technischen Betreibergesellschaft. Pläne zur eGK gibt es bereits seit 2003, ihre Einführung ist – auch wegen der Wechsel in der Bundesregierung – seitdem immer wieder verschoben worden.

Haben Sie Fragen zur Einführung? Wollen Sie mehr über die Vorteile der eGK wissen? Mehr Infos unter:

www.die-bergische-kk.de/egk



**TIPP IM
BERGISCHEN**

Das Paradies gleich vor der Haustür: Wandern und Radfahren im Bergischen

Mehr Inspiration

Weitere Ideen und Informationen rund um das Thema „Wandern“ erhält man auch auf der „Wander- und Trekkingmesse“ TourNatur in den Düsseldorfer Messehallen vom 2. bis 4. September 2011.

(Ira) Freizeit in der Natur – für immer mehr Städter wird das zur Lieblingsbeschäftigung. Ob Rad fahren, wandern oder skaten – auf den Wegen im Bergischen Land lässt es sich vortrefflich abschalten.

Buchtipps

Beim Droste Verlag sind unter anderem die Reiseführer „Erlebnisradtouren rund um Kultur, Natur und Genuss“, „Bergisches Land. Der optimale Wegweiser für Kurzurlauber und Heimatverliebte“, „Erlebniswanderungen zu heimischen Pilgerorten“ im Bergischen und „Naturpark Bergisches Land“ mit Erlebniswanderungen zwischen Agger und Dhünn erschienen.

Im Vorwort ihres Buches „Bergisches Land. Der optimale Wegweiser für Kurzurlauber und Heimatverliebte“ schreibt die Kulturjournalistin Gisela Schmoekel: „Wohl kaum eine andere Industrieregion in Deutschland ist so grün wie das Bergische Land. (...) Auf den Wanderwegen, die einst als Transportwege von den Gehöften und Kotten in die Ortschaften und Städte dienten, begleitet die Ausflügler das Rauschen der schnell fließenden, meist flachen Flüsse und Bäche.“ Tatsächlich sind es im Bergischen gerade die Wege entlang der Gewässer, die auf Besucher aus nah und fern eine besondere Anziehungskraft ausüben. Denn wer gern auf ein ständiges Auf und Ab beim Wandern verzichtet, ist hier gut aufgehoben. Entlang der drei geschichtsträchtigen Wasserläufe – Wupper, Eschbach, Morsbach – führen die im Rahmen der „Regionale 2006“ entstandenen „Erlebniswege“, die sowohl für Familien als auch für passionierte Wanderer geeignet sind. Und zwischen Brückenpark Müngsten und Hilbertshammer beziehungsweise Unterburg finden sich nicht nur landschaftlich reizvolle und dennoch verschwegene Wege, sondern auch jede Menge Zwischenstopps mit poetischen Inspirationen.

Etwas belebter ist der 21 Kilometer lange Weg entlang der Wupper vom Manuels- zum Wipperkotten – unter der Müngstener Brücke her, mit einer möglichen Pause bei Schloss Burg, am Balkhauser Kotten oder in Rüden.

Auch in Bergisch-Gladbach sind im Rahmen des Regionale-Projekts „Regio-Grün“ unter anderem entlang des Flüsschens Strunde neue Rad- und Wanderwege entstanden: Als Teil eines dritten Grüngürtels, der das Kölner Ballungsgebiet umgibt, hat sich hier unter anderem zwischen Herrenstrunden und dem Stadtzentrum ein ganz neuer „Korridor einer Parklandschaft“ entwickelt.

Zu dem auch der „Quellentopf“ der Strunde gehört – mit „Sitzmöbeln“ aus Steinplatten und unbehauenen Steinblöcken.

Bei Radfahrern besonders beliebt sind die wiederbelebten Trassen der Schienenbusse, die bis in die 1980er Jahre Passagiere von einem Ort zum anderen fuhren: Ob die Sambatrasse in Wuppertal, die Korkenziehertrasse in Solingen oder die „Trasse des Werkzeugs“ in Remscheid – der Bergische Panorama-Radweg hat Anschluss an die Balkantrasse Richtung Leverkusen, an den Ruhr-Sieg-Radweg im Sauerland, an die Wasserquintett-Route nach Wipperfurth und an die Niederbergbahn im Kreis Mettmann. Jede Strecke hat ihre Besonderheiten: überraschende Ausblicke, Sehenswürdigkeiten am Wegesrand, bergische Hofschaften, zünftige Einkehrmöglichkeiten und vieles mehr.

Detaillierte Informationen dazu gibt es zum Beispiel beim Bergischen Land Tourismus Marketing e.V., Kölner Str. 8, 42651 Solingen, und online unter: www.die-bergischen-drei.de



Jeweils drei der oben genannten im Droste Verlag erschienenen Reiseführer verlost die „informiert!“-Redaktion in dieser Ausgabe.

Schreiben Sie an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen:

Welche Freizeit-Route im Bergischen können Sie empfehlen und warum?

Gerne können Sie auch ein Foto mitsenden. Die schönsten Lesertipps werden anonymisiert auf der Website der BERGISCHEN veröffentlicht. Einsendeschluss ist Montag, der 15. August 2011. Viel Glück!





Linktipps

www.expedition3.de

Hier finden sich alle Informationen zu den oben genannten Erlebniswegen sowie zu den Ausflugszielen im Bergischen Städtedreieck, die im Rahmen der „Regionale 2006“ gefördert wurden.

www.bahntrassenradeln.de

Infos zum Stand des Ausbaus der verschiedenen Strecken und zu Highlights entlang der Route.

www.radroutenplaner.nrw.de

Neben Vorschlägen für Radtouren mit Angaben zu Entfernung, Fahrzeit und Höhenprofil gibt es auch Tipps zu Bahnhöfen, Fahrradstationen, Rast- und Übernachtungsmöglichkeiten sowie GPS-Tracks.

www.naturparkbergischesland.de

Entdecken Sie die vielen Reize einer artenreichen Kulturlandschaft. Der Naturpark Bergisches Land gilt als das älteste Industriegebiet Westeuropas und bietet zudem viele Freizeitmöglichkeiten – von Ballonfahren über Klettern bis hin zu Wellness und Wintersport.



Wenn Ihre Tabletten plötzlich anders aussehen

(jg/tos) Seit Jahren verschreibt Ihnen Ihr Hausarzt die gleichen Tabletten. In der Apotheke bekommen Sie aber eine andere Marke? Wenn Sie lieber ihr Wunschpräparat kaufen möchten, können Sie das tun. Die Möglichkeit schafft seit dem 1. Januar 2011 das „Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz“ (AMNOG).

Ein Arzt verschreibt einem Kunden ein Medikament. Mit dem ärztlichen Kassenrezept geht der Kunde in die Apotheke. Der Apotheker geht wie folgt vor:

- 1) Er händigt genau das Medikament aus, das auf dem Rezept steht. Besteht der Arzt darauf, macht er das auf seinem Rezept deutlich und schließt „aut idem“ (lateinisch für „oder das gleiche“) aus.
- 2) Er gibt ein sogenanntes Rabattarzneimittel aus. Dazu ist er verpflichtet, wenn die Krankenkasse des Kunden einen Rabattvertrag mit dem Hersteller hat (siehe Kasten).
- 3) Er wählt eines der drei preisgünstigsten, qualitativ gleichwertigen Produkte.

Es ist also zunächst unerheblich, welches Präparat und welcher Hersteller auf einem ärztlichen Kassenrezept stehen. Ausgetauscht werden dürfen alle wirkstoffgleichen Generika, also Kopien eines Originalpräparates mit demselben Wirkstoff, mit identischer Wirkstärke, gleicher Packungsgröße, gleicher oder austauschbarer Darreichungsform und gleichem Indikationsbereich.

Lieber das vertraute Präparat?

Sie möchten lieber weiterhin Ihr vertrautes Medikament kaufen? Das können Sie – dank der „Kostenerstattung Wahlarzneimittel“. Das bedeutet vereinfacht: Sie kaufen das Präparat und bezahlen es zunächst komplett. Anschließend reichen Sie Rechnung und Rezept bei der BERGISCHEN ein. Erstattet bekommen Sie entweder 70 oder 90 Prozent der Kosten auf Ihrer Rechnung nach einer gesetzlichen Pauschalregelung, welche die BERGISCHEN gemäß der gültigen Satzung für Sie ausgewählt hat. Die Mehrkosten zahlen Sie aus eigener Tasche.

NEU!

Ihr Extra: Kunden fast aller anderen gesetzlichen Krankenkassen müssen im Rahmen der „Kostenerstattung Wahlarzneimittel“ für Verwaltungsaufwand zahlen. Die BERGISCHEN berechnet Ihnen keine Kosten für Verwaltungsaufwand bei Inlandskäufen. Das gehört zu ihrem Serviceverständnis. Alle Kunden, die seit dem 1. Januar 2011 in Deutschland ein Wunscharzneimittel auf Kassenrezept selbst gekauft haben, können sich bei der BERGISCHEN rückwirkend einen Teil der Kosten erstatten lassen.

Rabattverträge der BERGISCHEN

Um ein möglichst breites Spektrum abzudecken, hat die BERGISCHEN mittlerweile mehr als 130 Rabattverträge mit knapp 80 Herstellern über rund 20.000 Arzneimittel abgeschlossen. Sogenannte Rabattverträge zwischen gesetzlichen Krankenkassen und Pharma-Unternehmen legen Rabatte zu Wirkstoffen von Arzneimitteln fest. So fällt für viele Medikamente oft nur eine geringe oder gar keine Zuzahlung an. Eine Liste der zuzahlungsbefreiten Rabattarzneimittel finden Sie ebenfalls unter:

www.die-bergische-kk.de/arznei



Rabatt bei verschreibungsfreien Medikamenten

Kunden der BERGISCHEN sparen mindestens 20 Prozent plus zusätzliche fünf Prozent bei allen Produkten der BERGISCHEN Versandapotheke.

www.die-bergische-versandapotheke.de



Haben Sie Fragen zur „Kostenerstattung Wahlarzneimittel“?

Möchten Sie sich darüber informieren, wie hoch Ihre privaten Kosten bei einem Medikament sind? Rufen Sie an: 0212 2262-356. Oder schreiben Sie eine E-Mail an: arzneimittelberatung@die-bergische-kk.de
Weitere Infos online unter: www.die-bergische-kk.de/arznei



Der Wasser-Botschafter

(tos) Er gehört zu den ersten Wasser-Sommeliers (gesprochen: Sommeljeh) in Deutschland. Im „informiert!“-Interview spricht Torsten Henkels über das wichtigste Element unserer Erde und darüber, dass Wasser eben nicht gleich Wasser ist. Man muss nur auf den Geschmack kommen.

Herr Henkels, zuallererst: Was ist ein Wasser-Sommelier? Während der Ausbildung zum Wasser-Sommelier wird man zum Experten in Sachen Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser ausgebildet. In einem knapp zweiwöchigen Lehrgang lernt man Theorie über rechtliche Bedingungen, Herkunft, Mineralien, Gesundheitsthemen und Marketing der verschiedenen Wassersorten. Zentrale Bedeutung haben zahlreiche sensorische Praktika, in denen man die Vielfalt der Wässer wie auch die richtige Verkostung und Beurteilung kennen lernt. Wasser-Sommeliers beraten zum Beispiel Gäste bei der Wasserwahl zum Wein. Sie arbeiten auf Herstellerseite, im Handel und in der Gastronomie, sie sind Botschafter und Kenner des Wassers. Im Weinbereich gibt es solche Fachleute schon lange.

Wasser hat kaum Eigengeschmack. Gibt es wirklich so viele verschiedene Nuancen zu erleben?

Ja! Wasser definiert seinen Geschmack durch die Menge und Art seiner Mineralien. Das wiederum hängt von den Gesteinsschichten ab, die das Wasser durchfließt – Quelle

und Quellgebiet sind entscheidend. Mineralwasser unterscheidet sich im Mineralstoff- und Kohlensäuregehalt. Man kann jedes Mineralwasser am Geschmack von den anderen unterscheiden. Zurzeit gibt es in Deutschland mehr als 500 verschiedene Mineralwässer. Durch die verschiedenen Mineralkompositionen haben alle Wässer ihren eigenen Geschmack.

Was können Laien alles aus Wasser herausschmecken?

Am einfachsten schmecken Menschen Salz, und zwar in Mineralwasser, das einen hohen Anteil an Natrium und Chlorid hat – also Kochsalz. Daneben sind Mineralien wie Magnesium und Kalzium Geschmacksträger in Mineralwasser, die jedoch unterschiedlich wahrgenommen und als angenehm oder auch störend empfunden werden können. Mineralwasser mit viel Magnesium gilt zum Beispiel oft als bitter, kalziumhaltiges Wasser schmeckt womöglich metallisch, und Sulfat kann einen leicht säuerlichen Geschmack erzeugen. Schwach mineralisierte Mineralwässer definieren viele als süßlich und weich auf der Zunge.

Passt zu jedem Menschen ein bestimmtes Wasser?

In der Tat. Wer sich erfrischen will, greift zu Wasser mit leichter Kohlensäure. Sportler haben generell einen höheren Bedarf an Kochsalz, Kalium, Magnesium und Kalzium. Mit dem Genuss von Mineralwasser nimmt der Körper

Gesundheit, Charakteristika, Kochtipps

Was der Unterschied zwischen Tafel- und Mineralwasser ist, wie Ihnen mit Mineralwasser Rezepte gelingen, was für

Aufgaben Wasser im menschlichen Körper hat, wie Sie mit Trinken Ihrer Gesundheit gut tun – all das lesen Sie auf unserer Website unter: www.die-bergische-kk.de/wasser





nicht nur Mineralien auf, sondern deckt zugleich seinen Flüssigkeitsbedarf. Das ist ein wichtiger gesundheitlicher Aspekt. Generell bevorzugen Männer ein kräftigeres Wasser, Frauen eher ein weicheres. Letztendlich geht es wieder um das subjektive Geschmacksempfinden – und auch die körperliche Verfassung. Wir Wasser-Sommeliers finden mit dem Kunden zu jedem Anlass das passende Wasser.

Wasser zu jedem Anlass – was bedeutet das genau?

Haben Sie schon einmal Mineralwasser als Aperitif getrunken? Kohlensäure im Wasser öffnet die Geschmacksknospen. Das kommt dem Genuss von feinem Essen und guten Weinen entgegen. Mineralwässer können die Wesensarten eines Weins interessant betonen oder ihm auch seine feinen Geschmacksnuancen nehmen. Aber auch hier gilt: Die Geschmäcker sind verschieden – und der eigene Geschmack zählt. Als Faustregel kann gelten: Je neutraler das Wasser schmeckt – also je weniger Mineralstoffe und Säuren es charakterisieren – desto weniger verändert es die Komponenten im Wein. Viel Kohlensäure beispielsweise macht oft einen pelzigen Geschmack auf der Zunge, weil sie sich nicht mit den Gerbstoffen im Wein verträgt.

Wissen die Menschen diese Feinheiten zu schätzen?

Die Menschen denken heute viel mehr darüber nach, was ihrer Gesundheit gut tut und was nicht. Mineralwasser ist

ein natürliches Produkt und liegt im Trend. Ob Sport oder Freizeit, Menschen schauen heute genauer hin, wenn es um Getränke und deren Inhaltsstoffe geht.

Das erhöht die Nachfrage nach Wasser-Sommeliers auf dem Markt?

Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von rund 140 Litern pro Jahr sind Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser schon heute eine dominante Größe im deutschen Getränkemarkt. Der Kunde ist kritischer und erwartet mehr Fachberatung. Er möchte zu seiner Lebenssituation und Geschmacksvorliebe das optimale Wasser. Vor allem die gehobene Gastronomie hat in den vergangenen Jahren erkannt, dass die Gäste sich eine größere Auswahl an Wässern und Beratung wünschen. Dieser Trend steht zwar noch am Anfang, aber ich denke, dass in Zukunft vermehrt Wasserexperten gesucht werden.

Herr Henkels, vielen Dank für das Gespräch.



Steckbrief – Wasser-Sommelier Torsten Henkels

Der 47 Jahre alte Solinger arbeitet als Verkaufsleiter „Gastronomie“ bei der Haaner Felsenquelle an der Flurstraße in Haan. Wasser-Sommelier ist Torsten Henkels seit April dieses Jahres – als einer der vier ersten in NRW. An dem weltweit ersten Ausbildungskurs in der Genussakademie Doemens bei München haben er und 14 weitere „Azubis“ erfolgreich teilgenommen. Nach acht Kurs-tagen und vier Prüfungsteilen – „Theorie rund ums Wasser“, „Praktische Verkostung“, „Marketing und Beratung im Getränkehandel“ sowie „Marketing und Beratung in der Gastronomie“ – gab es ein Diplom.

Unterstützung beim BERGISCHEN Firmenlauf

Die Haaner Felsenquelle gehört zu den zahlreichen Partnern des BERGISCHEN Firmenlaufs (siehe Seite 6). Mehr dazu und auch zu den weiteren Partnern lesen Sie online unter: www.bergischer-firmenlauf.de



Es hämmert, es pocht, es sticht oder es dröhnt – Kopfschmerzen äußern sich in vielen Varianten. Die „informiert!“-Redaktion sprach darüber mit Dr. med. Charly Gaul, Arzt im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum. Die Einrichtung ist ein neuer Partner der BERGISCHEN.



Unruhe im Kopf

Gesundheit

(tos) Rund 200 Arten von Kopfschmerz unterscheidet die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS, international headache society). Die Auslöser lassen sich meist gut zurückverfolgen und sind vergleichsweise harmlos. So kann ein verspannter Muskel Kopfschmerzen verursachen, eine Erkältung, Unterzuckerung, niedriger Blutdruck, Einatmen von Lösemitteln, Überanstrengung der Augen, Flüssigkeits- oder Sauerstoffmangel, Hitze, zu lange Sonneneinstrahlung. Eine durchzechte Nacht hinterlässt Kopfschmerzen – typischerweise wegen des Alkohols. „Die mit Abstand häufigsten Auslöser sind aber Stress und Stressabfall“, sagt Dr. med. Charly Gaul vom Westdeutschen Kopfschmerzzentrum. Rund 80 Prozent der Patienten sind davon betroffen.

„Wetter-Kopfschmerz“ nicht bewiesen

Übergewicht wird laut Gaul ebenfalls mit häufigen Kopfschmerzen assoziiert. Frauen leiden durch hormonelle Schwankungen zu knapp einem Drittel an Kopfschmerzen. Weitere Gründe sind unter anderem Kopf- oder Gefäßverletzungen, Bluthochdruck, Schleudertrauma und Gehirnerschütterung. „Das Wetter als Auslöser ist nicht bewiesen“, sagt Gaul. Auch Nahrungsmittel als Auslöser würden überschätzt: „Das betrifft maximal 20 Prozent der Migränekpatienten.“

Pfefferminzöl, Sport und Pausen

Ein Arztbesuch ist ratsam, wenn die Schmerzen plötzlich, ungewohnt heftig oder und lang anhaltend auftreten. Dann muss eine ernste Erkrankung ausgeschlossen werden. Ansonsten können schon einfache Hausmittel gegen das Dröhnen im Kopf helfen, zum Beispiel ein Kühlpack oder Pfefferminzöl auf der Stirn oder starker Kaffee.

Bei Spannungs-Kopfschmerz und Migräne rät Gaul: Auszeit gönnen, hinlegen, entspannen. Vorbeugend wirken Stressmanagement, ein strukturierter Tagesablauf mit regelmäßigen Pausen, Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (siehe Kasten, Seite 15) und moderater Ausdauersport – drei Mal eine halbe Stunde pro Woche.

Medikamente: Vorsicht, Gewöhnungsgefahr

Schmerzmittel sollten nur im akuten Fall und höchstens zehn Mal im Monat nicht mehr als drei Tage hintereinander eingenommen werden, sagt Gaul. Denn übermäßiger Konsum kann – neben Bluthochdruck und Beeinträchtigung der Nieren – zu „Übergebrauchskopfschmerz“ führen. Im Zweifelsfall erst nach Monaten oder Jahren. Der Körper gewöhnt sich an den Wirkstoff und kalkuliert die Dosis in seine Schmerzbekämpfung ein. Die Wirkstoffkonzentration muss regelmäßig erhöht werden, der Körper gewöhnt sich erneut, Schmerzen treten immer häufiger auf.

Das Team „Krankenhaus“ der BERGISCHEN berät Sie unter Telefon 0212 2262-310. Infos unter: www.die-bergische-kk.de (Leistungen, IGV). Unseren Kooperationspartner erreichen Sie unter: www.westdeutsches-kopfschmerzzentrum.de



Zerknirscht?

Wer seine Beißwerkzeuge nachts aneinander presst und reibt, kaut bildlich gesprochen im Schlaf den Tag durch. Bruxismus nennt man dieses nächtliche Zähneknirschen. Ursache dafür sind meistens Stress und Anspannung. Weil Bruxismus nicht nur die Zähne beschädigen, sondern auch unter anderem Kopfschmerzen verursachen kann, passt der Zahnarzt eine Kunststoff-Bisschiene an, die über Nacht getragen wird und die Zähne schützt.

Kopfschmerztagebuch

Gibt es keine erkennbare Ursache für Kopfschmerzen, ist ein Tagebuch sinnvoll. Anhand von Daten, zum Beispiel über Aktivitäten und Nahrungsmittel, die vom Aufstehen bis zum Schlafengehen mit Uhrzeit dokumentiert werden, lassen sich mögliche Auslöser finden. Ein Kopfschmerztagebuch können Sie sich beim Westdeutschen Kopfschmerzzentrum herunterladen:

http://www.uni-due.de/neurologie/WKZ/pdf/Kopfschmerztagebuch_WKZ.pdf



Ihre Extras

Sie leiden an chronischen Kopfschmerzen, zum Beispiel Migräne? Profitieren Sie von der neuen Kooperation der BERGISCHEN mit dem Westdeutschen Kopfschmerzzentrum im Universitätsklinikum Essen. Die individuellen ambulanten und teilstationären Behandlungen verringern Schmerzattacken und verbessern die Lebensqualität. Für eine Weiterbehandlung am Wohnort können Sie aus mehr als 70 niedergelassenen Ärzten aus Neurologie, Schmerztherapie und Allgemeinmedizin wählen.

Möchten Sie mit Yoga, Pilates oder progressiver Muskelrelaxation entspannen lernen? Die BERGISCHE bezuschusst das mit bis zu 500 Euro pro Jahr. Den passenden Anbieter finden Sie online: Die „Easy!“-Präventionskursdatenbank bietet Infos zu Angeboten in Ihrer Nähe. Einfach Postleitzahl und gewünschten Themenbereich eingeben. Mehr unter: www.die-bergische-kk.de/kurse



Kleines Kopfschmerz-Lexikon

Migräne

Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzkrankungen in Deutschland und ist teilweise genetisch bedingt. Während einer Attacke aktiviert das Gehirn seine schmerzverarbeitenden Zentren und schüttet Botenstoffe aus, die dem Körper signalisieren: „Es tut weh.“ Menschen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr erleben Migräne am häufigsten und intensivsten.

Verbreitung in Deutschland: Frauen: 15 %, Männer: 8 %.

Beschwerden: immer wiederkehrende Schmerzepisoden, häufig einseitig, pochend, pulsierend. Ankündigung durch Aura (z. B. Augenflimmern, Gefühls-, Sprachstörungen) bei ca. 10-15 %.

Begleitscheinungen: Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Ruhebedürftigkeit.

Dauer: einige Stunden bis zu mehr als drei Tagen.

Cluster-Kopfschmerz

Der Cluster-Kopfschmerz äußert sich meist unvermittelt durch einseitige, starke Schmerzen überwiegend an Schläfe und Auge. Meist tritt er gehäuft (cluster) und in Attacken auf. Eine Ursache ist bisher nicht nachgewiesen.

Verbreitung in Deutschland: ca. jeder 1000. Einwohner, Männer dreimal so oft wie Frauen.

Häufigkeit: vier Mal in der Woche bis zu acht Mal täglich.

Begleitscheinungen: Augenrötung, -tränen, hängendes Lid, Stirn-, Gesichtsschweiß, Rastlosigkeit.

Dauer: zwischen 15 Minuten und drei Stunden, periodisch für einige Wochen bis zu mehreren Monaten.

Spannungs-Kopfschmerz

Bei Spannungs-Kopfschmerz sind die Schmerzzentren im Gehirn besonders sensibel. Die Entstehung ist nicht abschließend geklärt. Spannungs-Kopfschmerz kann zeitgleich mit Migräne auftreten. Vermutlich gibt es eine genetische Veranlagung zur chronischen Variante.

Verbreitung in Deutschland: 70 %.

Beschwerden: beidseitig an Stirn oder Hinterkopf, dumpf-drückend, leicht bis mittelstark.

Häufigkeit: Bei 2 % chronisch (in drei aufeinanderfolgenden Monaten mindestens an 15 Tagen), sonst episodisch.

Begleitscheinungen (wenn chronisch): leichte Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit, sonst meist ohne Begleitsymptome.

Dauer: 30 Minuten bis zu einer Woche.



**FÜR
EUCH!**

Pflanze eine Kräuterschnecke!

Hast du einen Garten und möchtest
dir eine schöne Ecke gestalten?

Probiere es mit einer Kräuterschnecke!
Sie sieht schön aus und bietet zu jeder
Jahreszeit leckere Kräuter.

Außerdem lockt sie viele Lebewesen an,
zum Beispiel Schmetterlinge und
Bienen. Vielleicht sogar eine
Spitzmaus oder eine Eidechse.



Das brauchst du:

Handschuhe, Schaufel, Schotter und Steine,
Kieselsteine (die du gesammelt hast),
Eventuell größere eckige Natursteine aus dem Gartencenter,
Gießkanne, Kräuter oder Kräutersamen (siehe Seite 17).



So geht es:

Als erstes markierst du mit Sand oder Steinen die Größe der Kräuterschnecke.

Der Kreis sollte ungefähr drei bis vier Schritte groß sein. In den Kreis kommen als Erstes Schotter und Steine. So sickert dort später das Wasser durch und kann sich nicht stauen – denn das mögen die meisten Pflanzen nicht. Auf den Schotter füllst du Gartenerde.

Dann ist die nächste Schicht dran: Markiere in der Mitte des ersten Kreises einen kleineren. Lasse etwa 40 Zentimeter Platz bis zum Rand. So können die Kräuter später gut wachsen. In den Kreis schichstest Du eine Mischung aus gleichen Teilen Gartenerde und Sand.

Die oberste Schicht bildet ein noch kleinerer Kreis. Er besteht aus Sand, Steinen und ein bisschen Erde.

An den Rändern der Erdhügel kannst Du Steine aufschichten.

Am Ende gießt du die Schnecke kräftig, damit sich die Erde festigt.

Fertig? Dann kommen jetzt die Kräuter!

Die verschiedenen Etagen und Erdschichten sind für die Kräuter unterschiedliche Klimazonen. Die brauchen sie zum Wachsen. Du kannst schon fertige Kräuter in die Schnecke pflanzen oder Samen säen.

Ganz oben in dem trockenen Boden bekommt die Kräuterschnecke am meisten Sonne und Wärme ab. Wasser sickert schnell in die unteren Schichten.



Wer liebt was:

Sonnig und heiß mögen es mediterrane Kräuter: Rosmarin, Thymian, Lavendel, Oregano, Basilikum (braucht viel Wasser).

Auch diese einheimischen Kräuter vertragen Sonne, aber keine Hitze: Dill, Schnittlauch.

In der Mitte ist es mäßig feucht und halbschattig bis schattig.
Das gefällt: Bohnenkraut, Estragon, Knoblauch, Petersilie, Salbei.

Im untersten Teil sollte es immer feucht sein. Dann wachsen dort: Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Waldmeister, Zitronenmelisse.



Tipp:

Wenn du keinen Garten hast, kannst du dir auch eine Kräuterschnecke mit Blumentöpfen bauen. Die kannst du auf den Balkon oder die Terrasse stellen. Achte darauf, dass sich in den Töpfen das Wasser nicht staut. Dafür kannst Du Steine in die Blumentöpfe legen, bevor du die Erde einfüllst.

Lass dir helfen!

Manchmal ist es besser, die Kräuterschnecke nicht auf der Wiese aufzuschichten. Deine Eltern können dir dabei helfen, die Grasschicht zu entfernen.





MILCH: MYTHOS MUNTERMACHER

Was bedeutet eigentlich ...

pasteurisiert? Kurz auf ca. 70 Grad Celsius erhitzt, damit entkeimt und haltbar gemacht. Verfahren bei Frischmilch, Haltbarkeit (gekühlt): etwa eine Woche.

ultrahocherhitzt? Kurz auf ca. 140 Grad Celsius erhitzt, damit entkeimt und haltbar gemacht. Das verändert die Eiweiß-Struktur und verringert den ursprünglichen Vitamingehalt um etwa 20 Prozent. Verfahren bei H-Milch, Haltbarkeit: mehrere Monate (ungeöffnet).

ESL? (extended shelf life, englisch, „verlängerte Haltbarkeit“). Die Milch wird für zehn bis 15 Sekunden auf etwas mehr als 100 Grad erhitzt. Haltbarkeit (gekühlt): etwa zwei Wochen.

homogenisiert? Einheitlich gemacht: Durch starken Druck werden die Fettmoleküle zerkleinert, sodass sie sich mit den Wassermolekülen mischen und sich nicht mehr als Rahm an der Flüssigkeitsoberfläche absetzen. Verfahren bei Frisch- und H-Milch.

Fakt ist: Was den Nährstoffgehalt angeht, hat Milch gegenüber vielen anderen Nahrungsmitteln die Nase vorn. Als Kalziumlieferant ist sie Spitzenreiter, zudem enthält Milch Eiweiß, Fett, Jod, Kalium, Kohlenhydrate, Magnesium, Phosphor sowie die Vitamine A, D, E, K, B1, B2 und B12. Macht sie das schon zum unentbehrlichen Ernährungsbestandteil? Immerhin liegt der deutsche Pro-Kopf-Verbrauch allein an Trinkmilch im Jahr bei fast 67 Kilogramm. Erzeugnisse wie Käse, Quark und Joghurt kommen noch hinzu. Trotzdem ist Milch kein Muss. „Wer sich ausgewogen ernährt und viel kalziumhaltiges Gemüse zu sich nimmt, kann auf Milch und Milchprodukte verzichten“, sagt Ernährungsberaterin Doris Hengesbach. Welche Sorten besonders reichhaltig an Kalzium sind, zeigt die Hildenerin in einer Tabelle (siehe Seite 20).

Verträglichkeit durch Genmutation

Eine gute Nachricht ist das vor allem für diejenigen, denen Milch nicht schmeckt – und die sie nicht vertragen. An Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit, siehe Seite 19) zum Beispiel leiden laut Deutschem Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. allein zwölf Millionen Menschen in Deutschland. Am ehesten wird Milch in Nordeuropa vertragen, etwa von knapp 80 Prozent der Skandinavier. Wissenschaftler führen das auf für die in diesen Regionen typische Viehzucht zurück, genauer: das Melken und den Milchkonsum. Der löste Studien zufolge in der Vergangenheit eine zufällige

*(tos) Säuglingsnahrung, Vitaminlieferant,
Ersatznahrungsmittel bei Fleischverzicht –
Milch hat viele Funktionen.*

Und auch viele Gesichter.

*Während die einen die weiße Flüssigkeit
für lebenswichtig halten, machen sie
andere für Krankheiten verantwortlich.*

Was ist dran an den Milch-Mythen?

Genmutation im menschlichen Organismus aus, so-
dass ihm die Verarbeitung der Milchbestandteile in-
zwischen keine Probleme mehr bereitet.

Der Körper lehnt Milch zurecht ab

Ursprünglich ist das Verdauungssystem nicht auf
Säuglingsnahrung anderer Säugetiere ausgelegt. „In
der Natur trinkt nur das Kalb Milch, nicht die Kuh.
Katzen rühren Milch meist auch nicht an. Das hat
schon seinen Sinn“, sagt Doris Hengesbach. In ihrer
Hildener Praxis betreut sie Kunden nach der Tradi-
tionellen Chinesischen Medizin (TCM). „Der Körper
weiß, was ihm gut tut. Das ist individuell verschie-
den.“ Und doch rät die Deutsche Gesellschaft für
Ernährung jeden Tag zu einem Glas Milch sowie zu
Käse, um den Kalziumbedarf zu decken.

„Diese einheitlichen Vorgaben passen nicht auf jeden“,
hebt Hengesbach hervor. „Wer keinen Geschmack an
Milch findet oder mit Unverträglichkeitsanzeichen
wie Durchfall und Bauchschmerzen reagiert, muss
sich nicht zwingen. Milch verschleimt den Darm und
die oberen Atemwege. Letzteres ist besonders bei Er-
kältungskrankheiten kontraproduktiv.“ Diese Unei-
gigkeit zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde
– dazu gehört auch die TCM – besteht laut Henges-
bach schon seit rund 15 Jahren.

Laktoseintoleranz

Laktose ist die Bezeichnung für Milchzucker – ein Zwei-
fachzucker, der während der Verdauung im Dünndarm
in seine beiden Einfachzucker Galaktose und Glukose
aufgespalten wird. Dazu bildet der Körper Laktase.
Bei Menschen mit Laktoseintoleranz wird keine Laktase
produziert, sodass der Milchzucker unverdaut bleibt und
vom Dünndarm nicht aufgenommen werden kann.
Es gibt primären und sekundären Laktasemangel.
Zu den Symptomen gehören Blähungen, Durchfall und
Bauchschmerzen.

Laktose ist nicht nur in Milch selbst, sondern auch in
ihren Erzeugnissen und in vielen Fertigprodukten wie
Pizza- und Nudelgerichten enthalten. Grund dafür ist die
künstliche Zufuhr von Milchzucker im Herstellungspro-
zess: Laktose beeinflusst das Endprodukt, unter anderem
als Trägersubstanz für Aromen.

Laktoseintoleranz ist zu unterscheiden von Milcheiweiß-
allergie, bei der Betroffene allergisch auf das Eiweiß aus
der Kuhmilch reagieren. Schafs- und Ziegenmilch haben
eine andere Fettstruktur als Kuhmilch und werden meist
besser vertragen. Auch Joghurt bekommt der sensiblen
Verdauung wegen seiner Kulturen besser als Milch und
ihre anderen Produkte.



Pflanzliche Kalziumquellen

Die Tabelle zeigt den Kalziumgehalt pro 100 Gramm je Gemüse-/Nuss-/Kräutersorte.

Spinat:	226 mg	Sesam:	260 mg
Grünkohl:	212 mg	Mandeln:	252 mg
Fenchel:	109 mg	Haselnüsse:	226 mg
Brokkoli:	105 mg		
Lauch:	87 mg	Basilikum:	245 mg
Bleichsellerie:	80 mg	Petersilie:	245 mg
Knollensellerie:	68 mg	Schnittlauch:	219 mg
Grüne Bohnen:	57 mg	Gartenkresse:	214 mg
Endivien:	54 mg		
Schwarzwurzel:	53 mg		
Kohlrübe:	48 mg		
Wirsing:	47 mg		

Kalzium: nur mit Vitamin D

Zwar benötigt der Körper zweifellos Kalzium, unter anderem für Muskel- und Knochenaufbau. Jedoch nicht zwingend aus Milch, wie die Asiaten beweisen: Nur rund ein Prozent der Bevölkerung verträgt das Nahrungsmittel überhaupt. Dennoch ist Osteoporose, also Knochenschwund, in Asien wesentlich weniger verbreitet als in Deutschland. „In Asien sind traditionell Soja, Algen und Fisch die Eiweiß- und Kalziumträger“, sagt Doris Hengesbach. „Sie liefern gleichzeitig Vitamin D. Ohne das nimmt der Körper gar kein Kalzium auf. Da kann man hierzulande noch so viel Milch trinken.“ Radikale Milch-Gegner machen das Nahrungsmittel zusätzlich für weitere Zivilisationskrankheiten verantwortlich: Diabetes, Übergewicht – sogar Krebs. Davon hält Doris Hengesbach allerdings nichts. „Diese Krankheiten haben mehrere Auslöser, die zusammen spielen. Ein Faktor allein macht noch keine Beschwerden.“ Bedeutendere Risikofaktoren seien dagegen Stress und mangelnde Bewegung.

Mehr Fett, mehr Nährstoffe

Die gesündeste Milch ist Frischmilch. Sie ist am wenigsten industriell behandelt (siehe Seite 18) und enthält – bei vollem Fettgehalt von 3,5 bis 3,8 Prozent – die meisten Nährstoffe. Viele Vitamine aus der Milch, etwa A, D, E und K, kann der Körper nur zusammen mit Fett aufnehmen. 1,5-prozentige Milch liefert also wesentlich weniger, 0,3-prozentige Milch so gut wie gar keine Nährstoffe mehr. Der Verarbeitungsprozess spielt ebenfalls eine Rolle – je länger und stärker die Milch erhitzt wird, desto weniger Gutes bleibt ihr erhalten. Mehr zu Vitaminen unter www.die-bergische-kk.de/vitamine. Und auf der nächsten Seite finden Sie zwei Rezepte – mit und ohne Milch – von Doris Hengesbach.



Mehr zum Thema: www.die-bergische-kk.de/milch



5- ELEMENTE KÜCHE

Rezepte

Diesmal hat Doris Hengesbach, Ernährungsberaterin und Fachfrau für Traditionelle Chinesische Medizin, zwei süße Desserts kreiert. Ob mit Milch oder doch lieber nicht – Schleckermäulchen kommen bestimmt auf ihre Kosten.

Alle Rezepte finden Sie zum Nachlesen auch im Internet unter: www.die-bergische-kk.de/rezepte. Interessieren Sie sich auch für den aktuellen zweiten Band des Kochbuchs „Die Fünf-Elemente-Küche, Tipps und Rezepte“ von Doris Hengesbach? Weitere Infos unter: www.gesundheitspraxis-hilden.de



Schokoladen-Tofu-Speise

Zutaten für vier Personen:

Wasser	400 g Seidentofu (weich, aus dem Reformhaus)
Feuer	200 g Zartbitterschokolade
Erde	1 EL Rohrzucker
Erde	1 Msp Vanillepulver
Metall	1 Prise Koriander, gemahlen
Holz	Physalis zum Dekorieren

Vorbereitung:

Tofu aus der Packung nehmen, Wasser ablaufen lassen. Schokolade zerkleinern.

Zubereitung:

Tofu mit dem Pürierstab fein pürieren. Schokostücke in eine Schüssel geben, Schüssel in einen Topf mit heißem Wasser stellen, im Wasserbad schmelzen lassen. Zucker und Vanille dazugeben, verrühren. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Tofu in die Schokolade rühren. Mit Koriander abschmecken. In kleine Schalen füllen und mit Physalis garnieren.

Kokos- Panna-Cotta mit Fruchtsoße

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Für die Panna Cotta:

Erde	400 ml Kokosmilch
Erde	100 ml Schlagsahne
Erde	1 Msp gemahlene Vanille
Erde	1-2 EL Rohrzucker
Wasser	1 gestrichener TL Agar-Agar (Bindemittel)

Für die Fruchtsoße:

200 g saftige Früchte (z. B. Beeren, Pfirsiche, Erdbeeren oder Rhabarber), Zucker nach Belieben, Blättchen von Pfefferminze oder Zitronenmelisse zum Dekorieren

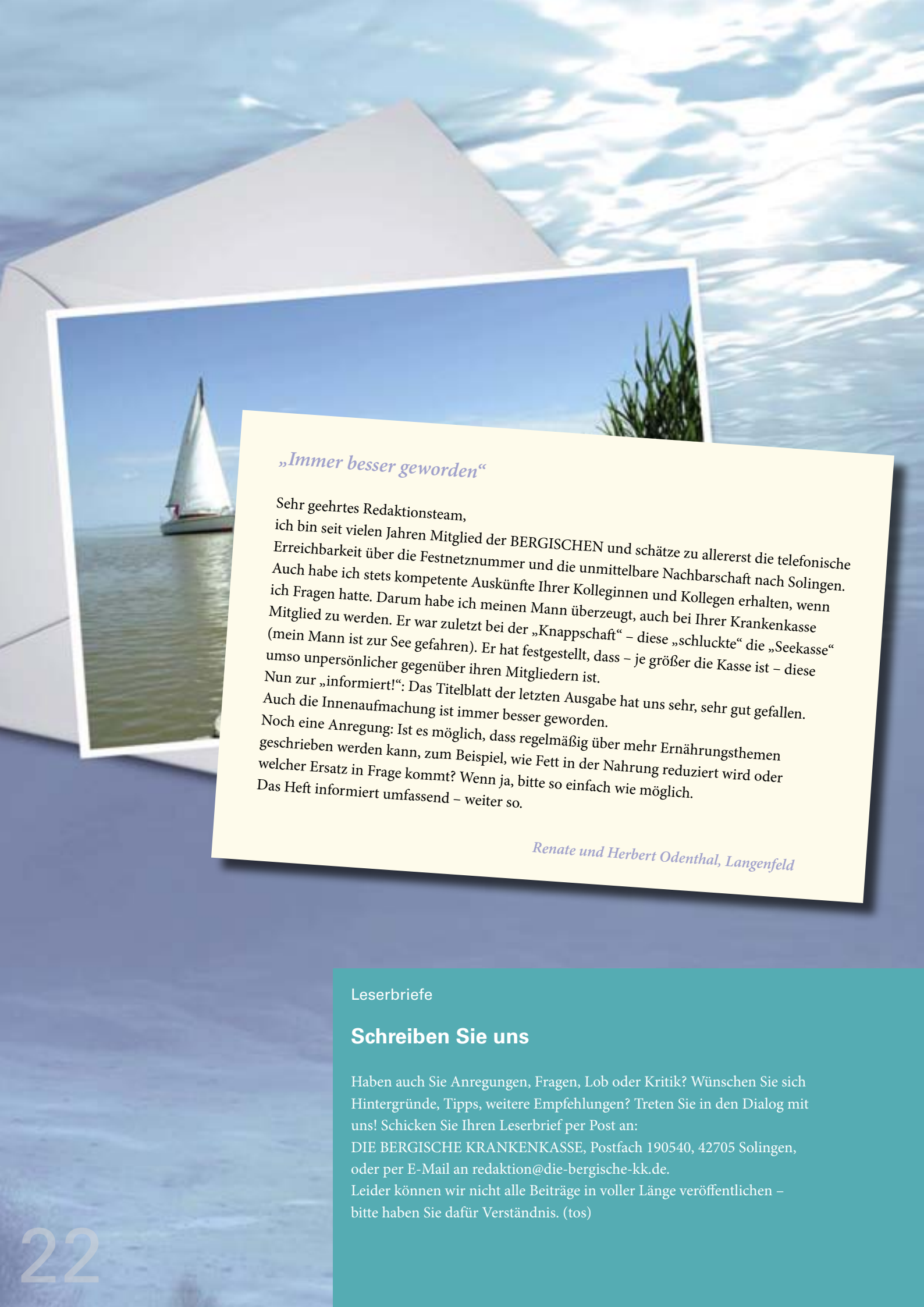
Vorbereitung:

Sahne und Kokosmilch mischen. Agar-Agar in 2 bis 3 EL Wasser anrühren. Schüssel oder kleine Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Obst waschen, putzen, eventuell schälen.

Zubereitung:

Kokosmilch-Sahne-Mischung mit der Vanille und dem Rohrzucker unter gelegentlichem Rühren in einem kleinen Topf acht bis zehn Minuten köcheln lassen. Das angerührte Agar-Agar einrühren, zwei bis drei Minuten leicht kochen. Die Masse in die Schüssel oder die Förmchen gießen, mindestens eine Stunde abkühlen und fest werden lassen. Für die Soße das Obst mit Zucker pürieren. Schüssel oder Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, danach stürzen. Mit der Fruchtsoße auf einen Teller geben. Mit den Blättchen dekorieren. Dann servieren.





„Immer besser geworden“

Sehr geehrtes Redaktionsteam,
ich bin seit vielen Jahren Mitglied der BERGISCHEN und schätze zu allererst die telefonische Erreichbarkeit über die Festnetznummer und die unmittelbare Nachbarschaft nach Solingen. Auch habe ich stets kompetente Auskünfte Ihrer Kolleginnen und Kollegen erhalten, wenn ich Fragen hatte. Darum habe ich meinen Mann überzeugt, auch bei Ihrer Krankenkasse Mitglied zu werden. Er war zuletzt bei der „Knappschaft“ – diese „schluckte“ die „Seekasse“ (mein Mann ist zur See gefahren). Er hat festgestellt, dass – je größer die Kasse ist – diese umso unpersönlicher gegenüber ihren Mitgliedern ist.
Nun zur „informiert!“: Das Titelblatt der letzten Ausgabe hat uns sehr, sehr gut gefallen. Auch die Innenaufmachung ist immer besser geworden.
Noch eine Anregung: Ist es möglich, dass regelmäßig über mehr Ernährungsthemen geschrieben werden kann, zum Beispiel, wie Fett in der Nahrung reduziert wird oder welcher Ersatz in Frage kommt? Wenn ja, bitte so einfach wie möglich.
Das Heft informiert umfassend – weiter so.

Renate und Herbert Odenthal, Langenfeld

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns! Schicken Sie Ihren Leserbrief per Post an:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen,
oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.

Leider können wir nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlichen – bitte haben Sie dafür Verständnis. (tos)

Impressum

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

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

Redaktion (red):
Tonia Sorrentino (tos),
Liane Rapp (Ira), Judith Grütter (jg),
Joachim Wichelhaus

Layout, Satz, Druckvorstufe:
burlon design gmbh
www.burlon-design.de

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com, www.fotolia.de
S. 5 links: Gaby Maass
S. 5 rechts: Laufsport bunert
S. 6: Thomas Philippi
S. 7, 8, 9, 10: Alf Dahl
S. 13: Haaner Felsenquelle
S. 14: Marco Marten

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 08. Juni 2011
Auflage: 47.000

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

Bitte senden Sie kostenlos und unverbindlich Informationen über die BERGISCHE an:

Mein Interessent:

Vorname, Name

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

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist.

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

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

- | | |
|--|--|
| ☐ Infopaket zur BERGISCHEN | ☐ private Zusatzversicherungen |
| ☐ Bonusprogramm | ☐ gesunde Ernährung |
| ☐ Gesundheitskurse, -reisen | ☐ Angebote von Kooperationspartnern |

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

Porto zahlt die
BERGISCHE

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

Serviceline 0212 2262-0

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr

20€ angeln



Fangfrische Dankeschön-Prämie

Mit der BERGISCHEN machen auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen einen guten Fang. Damit Sie für Ihre Empfehlung nicht mit leerem Netz dastehen, belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.

BERGISCH besonders. Für jeden das Richtige

Ob naturverbundener, familiärer oder aktiver Typ: Alle Inhalte der Leistungspakete sind für Versicherte der BERGISCHEN inklusive. Ohne Aufpreis.

Für Aktive: BERGISCH balance

- › Gesundheitsreisen ab 29 Euro
- › Bonusprogramm: bis zu 120 Euro für eine gesunde Lebensweise
- › jährlich 500 Euro Zuschuss für Präventionskurse

BERGISCH
balance

Kein Zusatzbeitrag
GARANTIERT!

**DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

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