


# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



Von Herzen –  
Liebesschwüre  
auf der Brücke

Kürbis –  
bunt, formschön,  
vielseitig

Arztbesuch –  
darf's ein bisschen  
mehr sein?

3. Quartal 2011 / Ausgabe 45

 **DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE**

# Inhalt

4 **Expertenchat**  
Thema: Gesundheit und  
mentales Wohlbefinden



8 **Tipp im Bergischen**  
*Von Rom ins Bergische:  
Liebesschlösser auf der  
Hohenzollernbrücke*



18 **Ernährung**  
**Hochzeit für den Kürbis**

20 **Rezepte**  
Kürbis einmal anders

6 **Arztbesuch**  
Wie viel Leistung ist gesund?



11 **4. BERGISCHER Firmenlauf**  
In den Startlöchern

16 **Für Kinder**  
**Bunt ist der Herbst**



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,

einen bunten Themenstrauß bieten wir Ihnen wieder mit dieser herbstlichen Ausgabe unseres Kundenmagazins. Passend zur Jahreszeit geht es auf unseren Ernährungsseiten um den Kürbis: Das runde Gemüse hat einiges mehr zu bieten, als an Halloween den Grusel-Faktor zu verstärken.

An anderer Stelle geht es um Ihre Gesundheit. Die „informiert!“-Redaktion sprach mit Ärzten aus der Region über sogenannte „Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)“. Der regionale Ausflugstipp führt diesmal nach Köln, genauer: auf die Hohenzollernbrücke. Was sich dort in Sachen Herzensangelegenheiten alles abspielt, lesen Sie ab Seite 8.

Besondere Aufmerksamkeit verdient der Countdown zu unserem 4. BERGISCHEN Firmenlauf. Egal, ob Marathon-Anwärter oder Frischluftliebhaber, ob Groß oder Klein, bei dem Lauf durch die Elberfelder City in Wuppertal kommen alle auf ihre Kosten.

In eigener Sache: Vor einigen Wochen haben wir im Rahmen einer Pressekonferenz in unserem Solinger Kundenzentrum die Garantie abgegeben, bis Ende 2012 auf die Erhebung von Zusatzbeiträgen zu verzichten.

Auch für das Jahr 2013 bin ich an dieser Stelle sehr zuversichtlich, dass Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse keine Zusatzbeiträge zu entrichten brauchen. Dies schaffen wir trotz der permanenten Belastung durch finanzielle Hilfen für in Not geratene BKK. Hierfür haben wir ausreichende Rückstellungen gebildet. Zudem zählt die BERGISCHKE Krankenkasse, nach dem Scoring-Verfahren des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung, zu der Minderheit der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland, die nachhaltig geordnete und gesicherte finanzielle Verhältnisse aufweisen. Hierauf können unsere Kunden die kommenden Jahre vertrauen. Anstatt Zusatzbeiträge zu erheben, erweitern wir permanent unsere Angebote an Zusatzleistungen.

Im Preis-/Leistungsverhältnis zählen wir schon heute zu den Besten in Deutschland, zumindest nach den erfolgten unabhängigen Krankenkassenrankings verschiedener Onlineportale und Zeitschriften.

Genießen Sie die reizvolle herbstliche Natur bei Wanderungen oder Spaziergängen.

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*





### Individuelle Ratschläge auf individuelle Fragen.

Das bieten renommierte Fachleute in den Expertenchats der BERGISCHEN. In den kommenden Wochen geht es um seelisches Wohlbefinden – privat wie auch beruflich. 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:

**17. Oktober 2011, 20:00 bis 21:30 Uhr**  
Diagnose Depression: Umgang mit der Krankheit

**12. Dezember 2011, 20:00 bis 21:30 Uhr**  
Konflikte am Arbeitsplatz – hilft ein dickeres Fell oder der Betriebsrat?

### Expertenchat verpasst?

Zu diesen Themen senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Hormontherapie/Wechseljahre  
Unerfüllter Kinderwunsch – Zerreißprobe für die Partnerschaft und Neuorientierung fürs Leben

### Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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



### Arztberatung bescheinigen lassen

(tos) Sich Untersuchungen und Arztberatungen bescheinigen zu lassen, etwa zu Früherkennung, hat Vorteile. Teilnehmer am Bonusprogramm der BERGISCHEN profitieren zum Beispiel, wenn sie den „Check-Up 35“ und eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung nachweisen. Für bestimmte Altersgruppen\* lohnen sich zudem Bescheinigungen über Beratung zu Früherkennung. Sie werden wichtig, sollten die Personen zu einem späteren Zeitpunkt chronisch erkranken. Stichwort: gesetzliche Zuzahlungen.

suchungen beraten wurden, kann ihre Belastungsgrenze herabgesetzt werden. Sie leisten dann nicht mehr zwei Prozent ihres Jahresbruttoeinkommens, sondern nur noch ein Prozent an Zuzahlungen, zum Beispiel für Arzneimittel. Tipp: Bescheinigung über Beratung immer sofort vom Arzt ausstellen lassen und gut aufbewahren!

\* Frau: geboren nach dem 1. April 1987, Mann: geboren nach dem 1. April 1962.

Weisen neu an Brust-, Darm- oder Gebärmutterhalskrebs erkrankte Patienten mit rechts genannten Geburtsdaten bei ihrem Antrag auf Zuzahlungsbefreiung nach, dass sie vor ihrer Erkrankung über die relevanten Vorsorgeunter-

### Fragen zum Thema?

Das Team „Gesundheit“ hilft Ihnen unter Telefon 0212 2262-320 gerne weiter. Im Netz gibt es mehr Infos rund um das Thema Zuzahlungsbefreiung: [www.die-bergische-kk.de/chroniker](http://www.die-bergische-kk.de/chroniker)

### Termine

**11.09. bis 31.10.2011**  
Aktion „Lichtblicke“ bei der BERGISCHEN Krankenkasse. Für jedes neue durch die Aktion geworbene Mitglied zahlt die BERGISCHEN eine Werbeprämie von 20 Euro für die Aktion Lichtblicke e.V., eine Spendensammlung für notleidende Kinder. Mehr Infos unter [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de) und [www.lichtblicke.de](http://www.lichtblicke.de)

**Mittwoch, 12.10.2011**  
21. Ausbildungsbörse mit der BERGISCHEN, 09:00-14:30 Uhr, Historische Stadthalle, Johannisberg 40, 42103 Wuppertal.

**Sonntag, 16.10.2011**  
4. BERGISCHER Firmenlauf, 1. Junior-Uni-Lauf, BERGISCHEN Promi-Meile, Studi-Lauf, Laurentiusplatz, Wuppertal-Elberfeld, ab 11:00 Uhr. [www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de)

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		

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						

NOVEMBER

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				

Ernährungsberaterin Doris Hengesbach lädt in ihre Gesundheitspraxis, Hagdornstraße 12, 40721 Hilden:

**Donnerstag, 20.10.2011**  
Gesprächskreis „Stärkung der Energie – Schüssler-Salze“, 19:00-21:00 Uhr

**Donnerstag, 10.11.2011**  
Gesprächskreis „Stärkung des Immunsystems“, 19:00-21:00 Uhr

**Donnerstag, 24.11.2011**  
5-Elemente-Kochkurs, 19:00-22:00 Uhr, Kiefernweg 8, 40723 Hilden

Weitere Tipps zum Thema Ernährung gibt Doris Hengesbach ab Seite 18.

Mehr Infos (inkl. Kosten) unter [www.gesundheitspraxis-hilden.de](http://www.gesundheitspraxis-hilden.de)



### BERGISCH family: Neue Leistung für Kinder

(tos) Mandeln raus, so lautet oft das ärztliche Urteil bei Diagnosen wie chronische Mittelohrentzündung oder nächtliche Atmungsstörungen. Eine Total-Operation muss aber nicht sein. Ab sofort bietet die BERGISCHEN jungen Patienten mit vergrößerten Gaumenmandeln die „Tonsillotomie“ an. Dabei werden die Mandeln schonend verkleinert, damit sie das Immunsystem nicht mehr durcheinanderbringen.

Bislang ist die Tonsillotomie keine reguläre Leistung gesetzlicher Krankenkassen. Weil das Verfahren aber wesentlich risikoärmer ist und die Mandeln erhalten bleiben können, hat die BERGISCHEN einen Versorgungsvertrag mit den Kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein-Westfalen geschlossen. So können Familien von dieser innovativen Behandlungsmethode profitieren.

Geeignet ist die Tonsillotomie, die von Hals-Nasen-Ohren-Ärzten in NRW angeboten wird, für Kinder von zwei bis sechs Jahren. Eine Liste aller teilnehmenden Ärzte finden Sie auf unserer Website unter: [www.die-bergische-kk.de/tonsillotomie](http://www.die-bergische-kk.de/tonsillotomie)

### Haben Sie Fragen?

Das Team „Gesundheit“ hilft Ihnen gerne weiter. Telefon: 0212 2262-320, E-Mail: [leistungen@die-bergische-kk.de](mailto:leistungen@die-bergische-kk.de)

## Individuelle Gesundheitsleistungen – darf's ein bisschen mehr sein?



Eine zusätzliche Untersuchung oder Behandlung beim Arzt, die man selbst bezahlt, kann sinnvoll sein. Dennoch sollten gesetzlich Versicherte nicht allzu leichtfertig eine „Individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL) kaufen.

Wichtig ist, sich umfassend aufklären zu lassen sowie Vor- und Nachteile abzuwägen. Denn: Was tatsächlich medizinisch notwendig ist und dem Patienten nachweislich nutzt, zahlt die Krankenkasse. (tos)

Jedes Jahr lässt Heike K. ihre Augen kontrollieren. Auch diesmal war ihre Regeluntersuchung wieder ohne auffälligen Befund. Trotzdem rät ihr der Arzt zu einer Messung des Augeninnendrucks, um einen eventuellen Grünen Star rechtzeitig zu erkennen. „Das müssen Sie selber zahlen, weil die Kasse das nicht übernimmt. Aber ich empfehle es Ihnen.“ Eine IGeL. Notwendig oder nicht? Heike K. ist verunsichert. In einer Patienten-Information zur Früherkennung des Grünen Star liest sie, dass dieser unerkannt zur Erblindung führt. Geht sie ein Risiko ein, wenn sie die kostenpflichtige Untersuchung ablehnt?

Anderes Beispiel: Andreas M. hat Angst vor Diabetes. In seiner Verwandtschaft ist die Krankheit einmal aufgetreten. Symptome hat er nicht. Trotzdem möchte sich der 43-Jährige Gewissheit verschaffen und sein Blut mit einem besonderen Bestimmungsverfahren untersuchen lassen. Auch in diesem Fall müsste der Patient die gewünschte Untersuchung selbst bezahlen.

### „Auf keinen Fall forcieren“

Ausreichend und wirtschaftlich, so will es der Gesetzgeber. Das System der gesetzlichen Krankenkassen ist auf eine vollständige Grundversorgung ausgelegt. Patienten mit erhöhtem Sicherheitsbedürfnis können mit IGeL über das Notwendige hinaus Vorsorge betreiben. Daneben werden auch kosmetische Behandlungen – grundsätzlich IGeL – oft angefragt, schildert Hautarzt Dr. med. Guido Siebenhaar aus Solingen. IGeL könne man bei gewissen Behandlungen anstelle einer Kassenleistung wählen. Beispiel: eine medizinisch notwendige Warzen-Entfernung. „Die operative Variante zahlt die Kasse. Lasern ist aber auch möglich. Eben als IGeL.“ Wichtig sei, dem Patienten die verschiedenen Therapiemöglichkeiten mit sämtlichen Vor- und Nachteilen darzulegen. „Auf keinen Fall sollte man eine Entscheidung forcieren oder auf den Patienten einwirken.“

Dr. med. Guido Siebenhaar, Hautarzt aus Solingen, spricht mit der „informiert!“ über IGeL.

### Keiner wird im Stich gelassen

Der Patient sollte sich allzeit wohl fühlen, so Siebenhaar. „Ihm sollte klar sein, dass er bei einer Erkrankung auf jeden Fall gut behandelt wird, mit IGeL oder ohne. Es darf nicht der falsche Eindruck entstehen, er sei unterversorgt oder werde im Stich gelassen.“ Bei einem möglichen IGeL-Angebot sollte der Arzt also Nutzen und Risiken deutlich darlegen. „Auf dieser Basis kann der Patient frei und unbefangen entscheiden.“ Das Spiel mit der Angst, um ein zusätzliches Geschäft abzuschließen, muss vermieden werden. Besonders hellhörig sollte man werden, wenn der Arzt den Eindruck erweckt, mit der Entscheidung für eine IGeL keine Zeit verlieren zu dürfen – oder gar seine gesamte Behandlung davon abhängig macht.

### Patient kennt oft nur eine Seite

Das Dilemma schildert Harry Ostwald, Medizin-Fachmann bei der BERGISCHEN: „Der Patient ist in der Defensive. Nicht er ist der Profi, sondern der Arzt. Von ihm lässt er sich im Zweifel schnell überreden.“ Daher hielten die meisten Patienten IGeL für sinnvoll, sogar für ein Muss. „Dass IGeL in der Medizin umstritten sind, wissen sie nicht unbedingt.“ Ratsam sei, bei Selbstzahler-Angeboten zunächst bei der Kasse nachzufragen. Gesetzliche Krankenkassen zahlen keine IGeL, weil sie als zu risikoreich und zu wenig nutzvoll eingestuft wurden oder weil ihre Prüfung noch gar nicht stattgefunden hat. Teilweise überwiegt der Schaden einer IGeL nachweislich den zu erwartenden Nutzen. Der Anbieter kommuniziert das nicht unbedingt.

### Zwei-Klassen-Behandlung?

Das beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung in Arztpraxen. Ostwald: „Privatleistungen bekommen den Anschein, die besseren zu sein. In der Folge gelten Privatversicherte als Erste-Klasse-Patienten, gesetzlich Versicherte als Patienten zweiter Klasse. Das sollte man differenzierter sehen.“ Ärzte verdienen an zusätzlichen Privatleistungen, was das Verkaufsinteresse steigern kann. Der Nutzen der IGeL wird in den Vordergrund gestellt – das eigentliche Untersuchungsziel kann aus dem Fokus rücken. Etwa, wenn es bei einer Früherkennungsuntersuchung nicht mehr darum geht, Krebs frühzeitig zu erkennen, sondern dem Patienten „sicherheitshalber“ seine Gesundheit zu bestätigen. Fakt ist: Besteht ein medizinisch begründeter Verdacht auf eine Erkrankung, zahlt die Krankenkasse die Untersuchungen und

Therapien. „Liegt kein konkreter Verdacht vor“, so Ostwald, „beruhigt ein IGeL-Angebot den Patienten nur unnötig.“ Schlimmstenfalls liefert etwa eine Früherkennung einen falschen Befund, überflüssige und belastende Behandlungen folgen.

### Einfluss auf die Psyche

Allein das Wissen um die vermeintliche Notwendigkeit, zusätzliche Untersuchungen oder besondere Behandlungen zu beanspruchen, kann die Psyche beeinflussen. Von in IGeL-Angeboten beschriebenen Symptomen können sich Gesunde schlicht aufgrund der Konfrontation betroffen fühlen. Dieser Effekt heißt „Morbus Mohl“ (morbus, lateinisch: Krankheit) und bezeichnet den Einfluss der Gesundheitsberichterstattung auf die Wahrnehmung des eigenen gesundheitlichen Zustands. Benannt ist er nach Hans Mohl (1928 bis 1998). Er moderierte von 1964 bis 2004 die TV-Sendung „Gesundheitsmagazin Praxis“. Jeweils nach einer Sendung berichteten Ärzte von einer Häufung an Patienten, die über Symptome klagten, die in der jeweils jüngsten Sendung behandelt worden waren.

### IGeL – was ist das?

IGeL sind Angebote deutscher Arztpraxen für Diagnose- und Behandlungsmethoden außerhalb des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen. Nehmen Patienten eine IGeL in Anspruch, entsteht ein privates Behandlungsverhältnis: Sie zahlen die Leistung selbst. Den Preis legt die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) fest. Ist eine Leistung dort nicht aufgeführt, bestimmt der Arzt die Kosten dafür anhand vergleichbarer Leistungen aus der GOÄ.

Wollen Sie mehr wissen? Oder interessieren Sie sich für die Wahltarife der BERGISCHEN, die Ihren Versicherungsschutz sinnvoll ergänzen können?

### IGeL-Check. Pro und contra.

Idealer Weise arbeiten Arzt, Patient und Krankenkasse bei IGeL eng zusammen. Bei medizinisch begründetem Verdacht übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Ihre Behandlung. Haben Sie ein IGeL-Angebot erhalten? Lesen Sie, worauf es jetzt ankommt, sowie Argumente für und gegen Zusatzleistungen zum Selberzahlen.

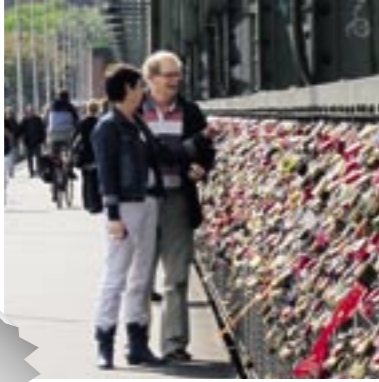
[www.die-bergische-kk.de/igel](http://www.die-bergische-kk.de/igel)

Sie können auch anrufen: 0212 2262-320





## TIPP IM BERGISCHEN



# Von Rom ins Bergische Land: Liebesschlösser auf der Kölner Hohenzollernbrücke– und nun auch in Wuppertal

Warum und wann genau der Brauch nach Deutschland herüberschwappte, ist nicht bekannt. Wohl im Spätsommer 2008 wurden die ersten Vorhängeschlösser an den Geländern der Hohenzollernbrücke in Köln gesichtet. Handelsübliche Modelle mit persönlichen und filigranen Gravuren und Beschriftungen mit Filzstift oder Edding. Symbole für eine besondere Verbundenheit oder Liebe.

### Zeichen: Beständigkeit der Liebe

Von Beginn an beschäftigt sich das Bonner Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte des Landschaftsverbands Rheinland (LVR) mit dem Phänomen. „Ich passiere die Brücke oft mit dem Zug und habe die Entwicklung hautnah miterlebt“, berichtet Dr. Dagmar Hänel, Leiterin der Abteilung Volkskunde. „Nun sind es schon über 40.000 Schlösser. Ein Ende ist nicht abzusehen.“ Warum ausgerechnet hier? An Europas meistbefahrener Eisenbahnbrücke, über die im Minutentakt Züge aus aller Welt rollen? Wo permanent Menschen zwischen dem rechtsrheinischen Stadtteil Deutz und dem Kölner Hauptbahnhof flanieren? „Vermutlich, weil das ein Symbol für unsere schnelllebige Zeit ist. Die Assoziation des Übergangs, des Mobileins. Ferne und Nähe, das Fremde und das Persönliche treffen aufeinander. Die Menschen suchen sich diesen an sich anonymen, verkehrsträchtigen Ort, um ein Zeichen für die Beständigkeit ihrer Beziehung zu setzen“, sagt

die Kulturanthropologin. „Offenkundig ein Ritual, das den Nerv der Zeit trifft.“

### Die Liebe soll keiner mehr trennen

Soeben haben Inna und David (beide 20) feierlich ein glänzend rotes Schloss mit ihren Vornamen ans Geländer gehängt. Gemeinsam werfen sie den Schlüssel weit in den Rhein und schauen ihm lange nach. „Es war seine Idee“, erzählt die junge Kölnerin strahlend. „Er hat die Gravur machen lassen und mich heute damit überrascht.“ Wie Tausende weitere Paare aus Köln und der ganzen Welt wollen die beiden mit diesem Ritual ein Zeichen setzen. Für ihre Liebe. Die keiner mehr trennen können soll. „Es ist, was es ist“, steht auf einem Schloss. „Sarah + Mike forever“ auf einem anderen. „Frosch küsst Prinzessin“. „Nie mehr ohne dich“. Manche Schlösser zeigen Fotos. Andere zieren Federn, Schleifen oder Glitzerherzchen.

### Schloss und Gravur gibt es vor Ort

Ein Ritual, das Folgen hat. Die meisten, die neugierig kommen, um sich die vielen bunten Schlösser anzuschauen, gehen mit einem Lächeln wieder fort. So viel Herzenswärme tut jedem gut und setzt ein Zeichen der Hoffnung, weshalb der Brauch in



*Es gibt sie, die Bräuche aus einer Zeit vor Erfindung des Internets, die wieder aufleben und die Menschen in ihren Bann ziehen. Das Aufhängen von Liebesschlössern ist so ein Brauch. In den 1970er Jahren tauchten die ersten in Riga (Lettland) und Pécs (Südungarn) auf. Und auch in Italien sind „lucchetti d'amore“ sehr beliebt: Sie hängen unter anderem zu Tausenden an der Milvischen Brücke in Rom. (Ira)*

der Domstadt schon

fest verwurzelt ist.

Beim jüngsten Karnvals-

umzug gab es die ersten

Mottowagen. Die beliebte

Mundart-Band „De Höhner“

textete das Lied „Schenk mir

dein Herz“ dazu. Aber die Freu-

de über die Liebesschlösser ist nicht

ungeteilt. Die Deutsche Bahn AG, Eigen-

tümerin der Anfang des vorigen Jahr-

hunderts erbauten Hohenzollernbrücke, drohte

mit der Entfernung. Doch der Protest war so

groß, dass der Konzern verkünden ließ: „Sie

bleiben hängen, solange die Verkehrsicherheit

nicht gefährdet ist.“ Klaus Odenthal, stellvertre-

tender Geschäftsführer der KölnTourismus GmbH,

weiß, dass mancher Reisende die Stadt auch we-

gen dieser ungewöhnlichen Attraktion besucht:

„Wir freuen uns über diese Entwicklung und haben

das Thema in unsere Broschüre „Köln, die Stadt“

aufgenommen. Man sagt ja: „Köln ist ein Gefühl“,

das beweist dieser Brauch. Die Kölner haben Herz,

und das zeigen sie.“ So gibt es auch geführte Segway-

Touren, die unter anderem über die Hohenzollern-

brücke führen. Im KölnShop am Dom gibt es schöne

Schlösser – und die individuelle Gravur dazu gleich

um die Ecke.

### Zahlenschlösser sind nicht traditionsgemäß

Was ursprünglich nur Liebespaare nutzten, findet inzwischen auch Einzug in andere Gemeinschaften. Neben Silberhochzeitspaaren haben sich Abiturjahrgänge, Kegelclubs und Sportgruppen verewigt. Bei vielen kamen Schlösser für Kinder oder Enkel dazu, noch eins für Oma Trude oder Opa Heinz. Selbst Promis erkennen den Trend: So gibt es ein von Chris de Burgh signiertes Schloss in Segelschiffform von seinem Fanclub, aber auch ein 1. FC Köln-Vereins-(Liebes)-Schloss, eigenhändig angebracht von den Fußballern Slawomir Peszkound und Adam Matuschyk. Große, kleine, bunte, einfache Schlösser, Fahrradschlösser – und neuerdings auch Zahlenschlösser. „Das entspricht natürlich nicht der Tradition“, sagt Fachfrau Dr. Dagmar Hänel und lacht. „Denn: Wer den Zahlencode kennt, kann die Verbindung wieder lösen.“ Aber vielleicht ist auch das ein Phänomen unserer Zeit – manche Paare sind wohl realistischer als andere und denken mit Blick auf das Ende pragmatisch.

Der Trend hat sich rheinaufwärts fortgesetzt. Doch während in Düsseldorf an der Goldenen Brücke im Hofgarten die Liebesschlösser von der Stadt abmontiert wurden, lässt man Liebespaare in Wuppertal gewähren. Zum Beispiel am Bismarcksteg in Elberfeld und im Schatten der Schwebbahn-Wagenhalle im Stadtteil Oberbarmen.



Übrigens, ...

wem das Aufhängen eines Schlosses zu aufwendig ist, der findet im Internet Anbieter, bei denen man sein individuelles Schloss virtuell an einer Brücke der persönlichen Wahl aufhängen kann – für 2,95 Euro, sogar an Naturbrücken im US-Bundesstaat Utah und auch an der Münstener Brücke... aber bitte nur in der virtuellen Welt, real wäre das viel zu gefährlich. [www.liebes-schloesser.com](http://www.liebes-schloesser.com)



#### Berühmte Liebesschlösser-Brücken in aller Welt

Pont des Arts, Paris; Milvische Brücke, Rom; Half Penny Bridge, Dublin; Bryggebroen, Kopenhagen; Puente Isabel I, Sevilla.

#### Haben Sie auch einen Tipp im Bergischen?

Senden Sie ihn an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen, oder per E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de).

Die schönsten Tipps werden veröffentlicht.



4. BERGISCHER  
FIRMEN  
LAUF 2011



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



(Ira) Mit großen Schritten naht der 16. Oktober – der Sonntag, für den die BERGISCHE schon jede Menge Läufer von nah und fern aktiviert hat. Der Sonntag des 4. BERGISCHEN Firmenlaufs. Rund 2.000 Teilnehmer werden zu dem Großereignis erwartet. Und rund 10.000 Zuschauer, die die Aktiven mit aller Kraft durch Rufen und Klatschen unterstützen wollen.

Silvia Kramarz von der BERGISCHE (Foto) hält die Strippen zusammen, wenn es um die Organisation des Laufs geht. Ob im Gespräch mit den vielen Verantwortlichen in den teilnehmenden Unternehmen oder mit der Stadt – sie steht in der ersten Reihe. „Es war gar nicht so einfach, so einen Lauf mitten in der Innenstadt umzusetzen“, sagt die Leiterin des Wuppertaler Kundenzentrums. „Dazu bedarf es zum Beispiel nicht nur der Unterstützung der Polizei, sondern auch von vier-

zig Verkehrskadetten. Die konnten wir zum Glück aus Solingen und dem Kreis Mettmann nach Wuppertal holen.“

Die Strecke führt auf ebener Fläche unter anderem über Friedrich-Ebert- und Luisenstraße, Aue, vorbei am Kundenzentrum der BERGISCHE, über die Wupper am Islandufer und durch die Fußgängerzone. Start und Ziel der Laufstrecke in der Elberfelder Innenstadt ist der Laurentiusplatz, Dreh- und Angelpunkt des Geschehens. Dort findet auch das attraktive Rahmenprogramm für die ganze Familie statt, unter anderem das Konzert der Wuppertaler Band „Flieger“. Zudem gibt es dort kostenfreie Läuferverpflegung: Bananen von akzenta, Wasser von den Wuppertaler Stadtwerken, Mineralwasser von der Haaner Felsenquelle, alkoholfreies Weizenbier von Erdinger. Höhepunkt des Abends: das große Abschlussfeuerwerk.



## „Was reizt die Unternehmen besonders am Firmenlauf?“

Während im vorigen Jahr schon rund 80 Firmen-Teams an den Start gingen, hoffen die Veranstalter, in diesem Jahr die 100er-Marke zu knacken. „informiert!“ fragte nach.



**Team 110 – die Polizei NRW hat extra für den Firmenlauf 110 Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Region zusammen getrommelt. Laufen ist für mich der einfachste Weg, gesund zu bleiben.** Mit meinem Team „110“ macht es natürlich doppelt Spaß! **Polizeipräsidentin Birgitta Radermacher**



Wir sind in diesem Jahr erstmalig dabei und wollen gleich mit 120 Leuten an den Start. **Vom Azubi bis zum Vertriebsleiter, der Jüngste 18, der Älteste 60 – alles ist vertreten.** Wir freuen uns, dass unser Arbeitgeber die Startgebühr übernimmt. Es hat sich auch schon eine besondere Stimmung breit gemacht, ein tolles Wir-Gefühl, und ein freudiger Gedanken- und Erfahrungsaustausch abseits vom Job, der für die Motivation in der Belegschaft gut ist. **Axel Quellmann, freigestelltes Betriebsratsmitglied der Erbslöh Aktiengesellschaft in Velbert und Organisator des Lauf für den Konzern WKW Automotive**



Wir werden auf jeden Fall mit mehr als 100 Läufern an den Start gehen. In den Vorjahren sind schon kleinere Laufteams angetreten, aber **in diesem Jahr wollen wir ein großes Vorwerk-Team stellen**, mit Läufern aus allen deutschen Vorwerk-Gesellschaften, also auch aus anderen Bundesländern. Um Risiken zu vermeiden und auch untrainierte Läufer zu motivieren, haben wir regelmäßige Lauftreffs unter professioneller Anleitung für Walker, Anfänger, Fortgeschrittene und Profis eingerichtet. Zusätzlich kann man sich im unternehmenseigenen Fitnessstudio am Standort Wuppertal vorbereiten. Ich selbst würde gern mitlaufen, bin aber am 16. Oktober voll und ganz damit beschäftigt, mich um das Vorwerk-Laufteam zu kümmern. **Andrea Gose, Corporate Management Development bei VORWERK & Co. KG**

### Auf einen Blick

Nicht nur Unternehmen machen an jenem Oktober-Sonntag mit. Auch junge Forscher der Junior Uni, Studenten und Mitarbeiter der Bergischen Uni – und sogar Prominente aus der Region zeigen, was sie können.

Alle Infos und noch mehr Zitate: [www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de)

### Läufe und Startzeiten

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

Als Werkstatt für Menschen mit Behinderung beschäftigen wir zurzeit 850 Personen an den beiden Wuppertaler Standorten Arrenberg und Unterbarmen. **Gesundheitsschutz ist uns wichtig.** Deshalb bieten wir unter anderem Entspannungs- und Tanzkurse sowie eine Laufgruppe an. Beim BERGISCHEN Firmenlauf wollen wir mit rund 30 „provielern“ antreten, in einem guten Mischungsverhältnis von Betreuenden und Betreuten. Für unsere Laufgruppe ist das zudem eine große Motivation, kontinuierlich zu trainieren. Mir persönlich macht es als neuer Geschäftsführer von proviel sehr viel Spaß, unser Team ins Rennen zu schicken – auch, um die BERGISCHE bei ihren sichtbaren Anstrengungen zu diesem tollen Event zu unterstützen. **Christoph Nieder, Geschäftsführer der proviel GmbH, Wuppertal**



**Unsere Feuerwehr hat allein bereits 100 Teilnehmer angekündigt.** Schon im vergangenen Jahr ist eine kleine Gruppe der Stadtverwaltung mitgelaufen. Diesmal sollen es mehr werden, und – wer weiß – vielleicht erleben wir im nächsten Jahr in Wuppertal den ersten Halbmarathon durch die City. Unser Oberbürgermeister, Peter Jung, der auch Schirmherr des Firmenlaufs ist, unterstützt die Teilnahme unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Betriebssportgemeinschaft der Stadtverwaltung stellt in seinem Auftrag die interne Information sicher und sammelt die Anmeldungen. Regelmäßige Lauftreffs sind dauerhaft Teil unseres Betriebssportangebots. Ich wäre auch sehr gerne selbst beim Bergischen Firmenlauf dabei, habe aber schon vor langer Zeit für den gleichen Termin mit Sportfreunden auf Vereinsebene ein Wanderwochenende an der Nahe gebucht. **Harald Bayer, Gesundheitsdezernent der Stadt Wuppertal**

### Schuhhaus & Orthopädeschuhtechnik **königsmark** GmbH

- Comfort-Schuhe • Schuhe für lose Einlagen
- kostenloser Fuß-Check • Einlagen nach Maß
- Sensomotorische- & Sporteinlagen nach Pedographie
- Einlagen zur Schmerztherapie
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Spezialschuhe für Diabetiker
- Computer-Fußdruckmessungen
- Lieferant aller Kassen und Behörden

Wuppertal-Elberfeld • Turmhof 9 • Tel. 0202 / 44 07 93  
Wuppertal-Barmen • Sedanstr. 3-9 • Tel. 0202 / 59 88 18  
Wuppertal-Barmen • Schuchardstr. 26 • Tel. 0202 / 55 26 87  
Sprockhövel • Wuppertaler Str. 3 • Tel. 02324 / 68 65 381

[www.schuhhaus-koenigsmark.de](http://www.schuhhaus-koenigsmark.de)

### Dynamische Fußdruckmessung für höchste Präzision.

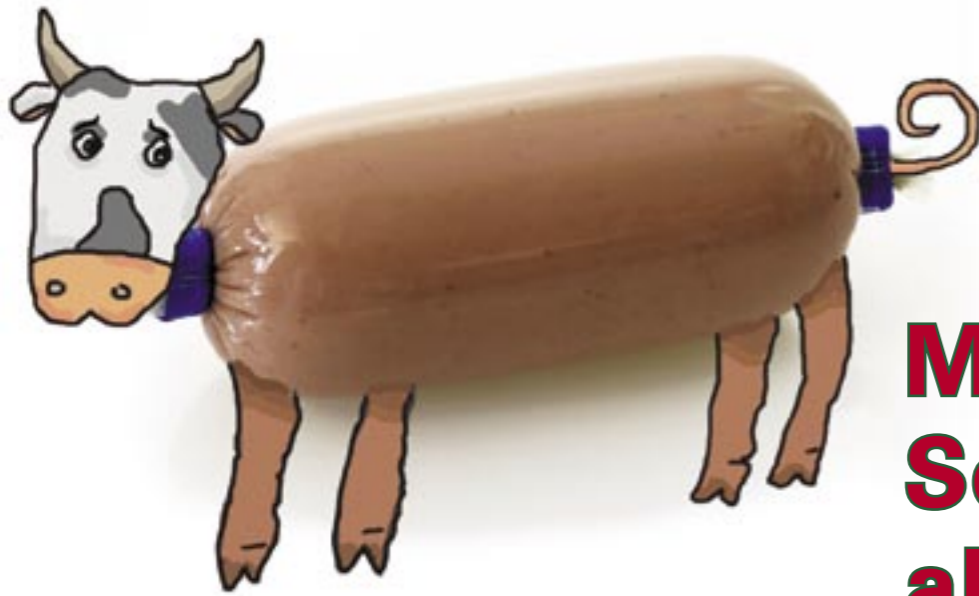
Bei Anfertigung von ein Paar Sporteinlagen erhalten Sie gegen Vorlage dieser Anzeige eine kostenlose Fußdruckmessung im Wert von 40,-€.

Bitte sprechen Sie einen Termin mit uns ab, damit wir uns genügend Zeit für eine individuelle Beratung nehmen können.

Gutscheinf Anzeige ausschneiden und mitbringen.

Anzeige





## Mehr Sch(w)ein als sein!

(Ira) Kalbswiener aus Schweinefleisch, Käse, der keinerlei Milch enthält, Vitaminbonbons aus schierem Zucker: Die Deutschen wollen das nicht länger hinnehmen. Sie revoltieren gegen die Lebensmittelindustrie. Für mehr Transparenz sorgt ein neues Portal:

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

Auf der Internetseite können Verbraucher Lebensmittel melden, deren Aufmachung beziehungsweise Kennzeichnung sie in die Irre geführt hat. Viele wollen ganz Praktisches wissen: etwa, ob in Erdbeerjoghurt echte Früchte verarbeitet sein müssen. Die ersten geprüften Produkte stehen auf der Website, unterteilt in die Rubriken „Getäuscht?“, „Geändert“ und „Erlaubt!“.

### Wie natürlich ist „natürlich“?

Ein Beispiel: „Frau T. aus Hannover“ ärgert sich darüber, dass dem Erasco-Linseneintopf, der als „Natürlich lecker ohne Geschmacksverstärker“ beworben wird, Hefeextrakt zugesetzt ist, das den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat enthält. Die Einschätzung der Verbraucherzentrale: Der Hersteller darf nicht mit dem Hinweis auf den Verzicht des Geschmacksverstärkers Glutamat werben. In ihrer Stellungnahme wehrt sich die Campbell's Germany GmbH, Lübeck: Hefeextrakt sei ein traditionelles Lebensmittel, das zum Würzen der Speise eingesetzt werde.

### „Verbraucher sind zunehmend skeptisch“

Letztlich muss sich der Konsument selbst ein Urteil bilden. Das vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderte Portal liefert die Fakten dazu. Es geht vor allem darum, die Grauzone zwischen offensichtlichem Rechtsverstoß und subjektiver

Täuschungswahrnehmung auszuleuchten. Ernährungsexpertin Isabelle Mühleisen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: „Verbraucher sind zunehmend skeptisch gegenüber den Versprechungen der Lebensmittelindustrie. Sie ärgern sich zum Beispiel darüber, wenn der Mango-Smoothie zum größten Teil aus Apfelsaft besteht. Hier werden falsche Erwartungen geweckt. Diese Fälle können ans Portal gemeldet werden.“

### Portal macht's konkret

Eins ist klar: Die neue Plattform trifft den Nerv der Deutschen. Kaum jemand blickt noch durch, also soll das Portal Klarheit bringen. Zum Beispiel bei der Frage, wie viel Kalbsleber eine Kalbsleberwurst enthalten muss. „15 Prozent“, lautet die Antwort, der Rest kann weiter aus Schweinefleisch bestehen. Keine Vorgaben gibt es bei Putenfleisch. Entsprechend viel Schwein ist selbst in Putenwürstchen für Kinder enthalten. Der Protest der Verbraucher ist groß. Folge: Mehrere Firmen, darunter die Marke Gutfried, haben inzwischen Teile ihrer Produktion umgestellt.

Solche Veränderungen werden ebenfalls dokumentiert, und das Produkt wandert in den Bereich „Geändert“. Hersteller, die bereit sind, ihre Produkte verbraucherfreundlicher zu machen, erfahren so die entsprechende Öffentlichkeit. „Die Plattform soll einen fairen und sachlichen Dialog zwischen Verbrauchern und der Lebensmittelwirtschaft ermöglichen“, sagte Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner (CSU) zum Start des Portals. Deshalb gibt es zu wiederkehrenden Problemen moderierte Chats und ein Expertenforum. Ernährungsexpertin Isabelle Mühleisen verspricht sich von dem neuen Portal jedenfalls, „dass Missstände und Täuschung öffentlich gemacht werden und offengelegt wird, wo Anbieter versuchen, Kunden ganz legal hinters Licht zu führen.“



[www.die-bergische-kk.de/egk](http://www.die-bergische-kk.de/egk)

## Immer dabei: Ihre Gesundheitsdaten

(tos) Viele Versicherte bekommen in Kürze Post von der BERGISCHEN: Die neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist da. Die wichtigsten Fakten:

Was unterscheidet die neue Karte von der alten?

Die Vorderseite zeigt Ihr Foto, das Sie eindeutig als Inhaber ausweist und vor Kartenmissbrauch schützt. Enthaltene Stammdaten sind Name, Geburtsdatum, Anschrift und Krankenversicherungsnummer. Zusätzlich können Sie in Zukunft Infos wie chronische Erkrankungen, Blutgruppe und Allergien speichern lassen. So hat Ihr Arzt bei einem Notfall lebenswichtige Infos sofort parat.

Kann dann jeder meine Daten sehen?

Nein. Sie entscheiden, was auf Ihrer eGK gespeichert wird und wer darauf zugreifen darf. Wie das funktioniert, erfahren Sie noch im Detail.

Ändert die eGK meinen Alltag?

Nein. Sie wird eingeführt, um Ihre Daten zu schützen und die medizinische Versorgung zu verbessern.

Wird die eGK weitere Vorteile haben?

Künftig ja. Werden geplante Funktionen wie elektronische Patientenakte und elektronische Rezepte positiv getestet, können sich Ihre Ärzte über die eGK zum Beispiel zu Untersuchungsergebnissen austauschen.

Ich habe noch kein Foto für meine eGK abgegeben. Was nun?

Sie gehen weiter mit Ihrer alten Karte zum Arzt. Bis zur nächsten Info der BERGISCHEN brauchen Sie nichts zu tun. Ihre Karte gilt bis auf Weiteres.

Warum bekommen jetzt nicht alle eine eGK?

Bis Ende 2011 müssen alle Kassen laut Gesetzgeber mindestens zehn Prozent ihrer Versicherten mit der eGK versorgen. Spätestens ab 2013 sollen alle eine eGK erhalten.

Ich würde lieber meine alte Karte behalten.

Weil geplant ist, bundesweit alle Versicherten mit einer eGK auszustatten, stellen sich Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser und -kassen mit neuer Technik darauf ein. In der Folge sind die alten Karten voraussichtlich ab 2013 nicht mehr nutzbar. Sobald Sie eine eGK erhalten, nutzen Sie nur noch diese für Ihre Arztbesuche.

Warum dauert das Projekt eGK so lange?

Am 1. Januar 2004 hat die Bundesregierung die Einführung der eGK beschlossen. 2005 wurde die Gesellschaft für Gematik-anwendungen der Gesundheitskarte gegründet. Vertreter aus Ärzterverbänden, Kliniken und Krankenkassen sollten die Funktionen gestalten, wurden sich aber oft nicht einig. Seit dem Wechsel der Bundesregierung 2009 steht die eGK wieder mehr im Blickpunkt.





**FÜR  
EUCH!**

Der Herbst ist eine bunte und abwechslungsreiche Jahreszeit. Die Bäume ändern ihre Laubfarbe und lassen Früchte sprießen. Manche Tiere bereiten ihren Winterschlaf vor, und es gibt viele Feste zu feiern. Die „informiert!“-Kinderredaktion zeigt den Herbst von seiner schönsten Seite. (tos)

Diese Blätter verfärben sich im Herbst. Wie heißen die Bäume?

Kastanie  
Buche  
Eiche

## Rate mal!



Und weißt Du auch, welche Früchte zu den drei Baumarten gehören? Ordne die Bilder zu, indem du Sie mit dem passenden Blatt verbindest.

Kastanie  
Buchecker  
Eichel

## Erntezeit

Nicht nur im Wald, sondern auch auf Wiesen und Feldern reift vieles heran. Kennst Du alle Früchte, die man im Herbst ernten kann?

Apfel  
Hollunder  
Pflaume  
Birne  
Kastanie  
Kürbis  
Brombeere  
Eichel  
Hagebutte  
Quitte



## Labyrinth



Im Labyrinth steht ein ausgehöhlter Kürbis, der darauf wartet, angezündet zu werden. Suche den richtigen Weg und bring ihn zum Leuchten! Aber Vorsicht: In jeder Ecke wartet etwas Gruseliges, daran musst Du vorbei!

Mit getrockneten Blättern und Früchten kann man im Herbst eine Menge machen. Bestimmt hast du schon mal Figuren aus Kastanien gebastelt.

Aber hast du auch schon mal einen Blätter-Regenbogen gestaltet? So geht es: Sammle trockene Blätter eines Baumes – zum Beispiel Ahorn – in verschiedenen Farben. Je nach Größe deines Regenbogens reichen fünf Blätter von jeder Farbe. Zu Hause brauchst du ein großes Blatt Papier und Klebstoff. Dann sortierst du die Blätter nach Farben. Dunkelbraune klebst du in einem langen Bogen unten auf das Blatt. Darüber kommen hellbraune, rote, orangene, gelbe und hellgrüne Blätter. Fertig ist dein Regenbogen.

## Blätter-Regenbogen



## Basteltipp





# Hochzeit für den Kürbis

Spätestens, wenn sie zu Halloween ausgehöhlt und mit Kerzen im Inneren versehen werden, weiß man: Es ist Kürbis-Saison. Die abwechslungsreichen Früchte können aber viel mehr als nur ihr Umfeld schmücken. Drei Experten sprechen über die größte Beere der Welt. (tos)



In Sachen Kürbis macht Jochen Roelen keiner etwas vor: Er bestellt Europas größtes „Sortenversuchsfeld“.

Orange, kugelförmig und Basis einer cremigen Suppe. So kennen Kürbis wohl die meisten Menschen. Doch das Gemüse hat viele weitere Gesichter. Mehr als 200 Kürbisarten gibt es laut Ernährungsberaterin Doris Hengesbach auf der Welt. „Hierzulande sind aber die meisten nicht geläufig, weil sie auf unseren Märkten nicht angeboten werden“, sagt die Hildenerin, die mit ihrer Gesundheitspraxis seit Langem Partnerin der BERGISCHEN ist.

## 400 Sorten auf neun Hektar Fläche

Einen Einblick in die große Kürbis-Vielfalt gibt der Spargelhof Roelen in Jüchen. Mehr als 400 Sorten, Ess- und Zierkürbisse, wachsen über das Jahr verteilt auf neun Hektar Fläche – Europas größtem „Sortenversuchsfeld“. „Mit meinem Züchter teste ich Sorten, die hier noch niemand kennt“, sagt Jochen Roelen. Der 33-Jährige arbeitet in fünfter Generation auf dem Hof, der seit Mitte des 19. Jahrhunderts existiert. Was genau testet er auf seinem riesigen Feld? „Zunächst schauen wir: Wird der Kürbis überhaupt was? Einige Sorten brauchen zum Beispiel 160 Tage Sonne zum Reifen. Das klappt hier nicht. Und Frost ist für Kürbisse generell tödlich.“ Gedeiht die Pflanze gut, beobachtet Roelen sie unter anderem mit Blick auf Reinrassigkeit sowie Größe und Anzahl ihrer Früchte.

## En vogue: der „Mikrowellenkürbis“

Begonnen hat alles mit Zierkürbissen, einer Idee, die Jochen Roelen vor zehn Jahren von einer Farm aus den USA mitgebracht hat. Seine Zucht wuchs von Jahr zu Jahr, bis sich das Marktinteresse auf Halloween-Kürbisse verlagerte. „Esskürbisse finden seit etwa fünf Jahren immer mehr Beachtung“, schätzt Roelen. „Sie werden mittlerweile zu 90 Prozent nachgefragt – ein Trend.“ Groß im Kommen sei etwa der „Mikrowellenkürbis“, der sich wie eine Folienkartoffel mit Crème Fraîche füllen, erwärmen und auslöpfeln lässt. Geeignet sind die Sorten „Puccini“ und „Surprise“. Auch „Butternut“, „Hokkaido“ und Muskatkürbis werden gerne gekauft, sagt Roelen. „Unter anderem, weil sie wegen ihrer Größe leicht zu handhaben sind. Der „Gelbe Zentner“ dagegen wiegt bis zu 25 Kilogramm – wer sollte den im Ganzen verarbeiten? Er wird meist in Stücken angeboten.“



## Ihr Extra

Testen Sie das bioAbo: Versicherte der BERGISCHEN profitieren von fünf Prozent Rabatt auf jede Bestellung. Sämtliche Erzeugnisse stammen von Bio-Höfen aus dem Windrather Tal und kommen erntefrisch ins Haus. [www.das-bioabo.de](http://www.das-bioabo.de)



## Die größte Beere der Welt

Wie viele Kürbisse – große, kleine, runde, längliche, bunte, einfarbige – pro Jahr auf seinem Feld wachsen, davon hat der 33-Jährige keine Vorstellung. Es kommt vor, dass er 7.000 Stück auf einmal an den Handel liefert. Einzelne Kürbisse verkauft er im eigenen Hofladen, andere Mengen auch an weitere Höfe. An jedem dritten Septemberwochenende können Besucher zum großen „Herbst- und Kürbisfest“ kommen, um sämtliche Sorten zu bestaunen. Übrigens: Im botanischen Sinn zählt der Kürbis zu den Beeren. Da er bis zu 600 Kilogramm schwer werden kann, gilt er als die mit Abstand größte Beere der Welt.

## Frucht und Kern haben es in sich

Kürbisse sind aber nicht nur schön anzusehen. Die verzehrbaren Arten haben es im wahrsten Wortsinn in sich. Statt Kalorien verstecken sich in dem Fruchtfleisch jede Menge Nährstoffe: Vitamin A, Beta-Karotin, Magnesium, Kalium, Kalzium. Jeder Happen schützt den Körper vor freien Radikalen. Auch die Kerne schmecken – geröstet und geschält – in Backwaren oder als gesunder Snack. Wer Kürbiskerne nicht fertig kaufen, sondern selbst zubereiten möchte, muss sie nur säubern, trocknen lassen und rösten, rät Ernährungsexpertin Doris Hengesbach. Zusätzlich wird aus den Kernen hochwertiges Öl gewonnen – bekannt dafür ist der Ölkürbis aus der Steiermark. Neben den Vitaminen E, A, B1, B2, B6, C und D liefert Kürbiskernöl Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. An Mineralstoffen enthält das Öl Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Selen und Zink. Hinzu kommen sekundäre Pflanzenstoffe, die sich zum Beispiel positiv auf einen ausgewogenen Cholesterinspiegel auswirken.

## Kürbis macht die Mitte stabil

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Kürbis dem Element Erde zugeordnet. Für den Menschen symbolisiert das Element die Mitte und fördert die innere Stabilität, wie Doris Hengesbach erklärt. „Es geht darum, wie die Energie durch den Körper fließt.“ Kürbis wirkt harn- und schweißtreibend, auch bei Schwellungen wird er eingesetzt. „Er trocknet Feuchtigkeit im Körper und beeinflusst dem Säure-Basen-Haushalt positiv.“ In ihrer eigenen Küche verwendet die Fachfrau am liebsten den Hokkaido. Der kann auch mit Schale verarbeitet werden. „Dann ist er aromatischer. Er hat einen leicht süßlichen, nussartigen Geschmack.“ Sogar roh könne man ihn essen, aber auch auf viele Arten warm und kalt zubereiten. Zwei außergewöhnliche Rezepte verrät die Ernährungsexpertin auf der nächsten Seite.



## Hokkaido – rundum bio

Auch auf den Bio-Höfen im Windrather Tal in Velbert beginnt im Oktober die Haupterntezeit der prächtigen Kürbisgewächse. Martin Grützmacher, Inhaber des Hofes im Sondern und Partner der BERGISCHEN mit dem „bioAbo“, baut Hokkaido an. „Das ist ein Kürbis, den viele Höfe anbauen. Er ist schön klein und dazu recht würzig.“ Praktisch sei er auch aus biologischen Gesichtspunkten: „Er bedeckt den Boden relativ schnell, sodass er unempfindlich gegen Unkraut wird. Unter dem Kürbis ist es dunkel, sodass dort fast nichts anderes mehr wächst.“ Ende Juli hat der Fachmann für Bio-Anbau die allerersten Früchte geerntet, bis Januar verkauft er sie. „Hokkaido kann optimal im Keller gelagert werden.“

### Mehr Wissenswertes zum Kürbis unter:

[www.die-bergische-kk.de/kuerbis](http://www.die-bergische-kk.de/kuerbis),

[www.kuerbismuseum.de](http://www.kuerbismuseum.de), [www.spargelhof-roelen.de](http://www.spargelhof-roelen.de)



## Rezepte

5-  
ELEMENTE  
KÜCHE

### Kürbis-Mascarpone-Creme

#### Zutaten für acht Personen:

- Erde 750 g Hokkaido-Kürbis
- Erde 150 ml Apfelsaft
- Erde 1 EL Ahornsirup
- Erde 3-4 EL Amaretto
- Holz 100 g Mascarpone
- Holz 150 g Naturjoghurt
- Erde 1 EL Honig
- Metall 1 TL Zimt
- Holz 2 EL Zitronensaft
- Erde geröstete Mandelblätter



#### Vorbereitung:

Den Kürbis waschen und inklusive Schale in kleine Würfel schneiden. Mascarpone und Joghurt verrühren.

#### Zubereitung:

Kürbiswürfel mit Apfelsaft und Ahornsirup zirka zehn Minuten köcheln lassen. Ein Drittel der Menge mit Amaretto und Süßungsmittel pürieren, dann mit der Mascarpone-Joghurt-Creme vermengen. Mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken. In Gläser schichtweise Creme und gewürfelten Kürbis einfüllen und mit gerösteten Mandelblättern bestreuen. Kalt stellen.

### Kürbis-Shiitake-Kuchen



#### Zutaten für vier Personen:

##### Für den Teig:

- Holz 150 g Weizenvollkornmehl
- Erde 6 EL Rapsöl
- Wasser 1 Prise Salz
- Erde 1 Eigelb
- Holz 50g trockener Quark

##### Für die Füllung:

- Erde 500 g Hokkaido-Kürbis
- Erde 200 g Shiitake-Pilze oder 50 g getrocknete Shiitake-Pilze
- Erde 3 EL Rapsöl
- Wasser Sojasoße
- Metall Kreuzkümmel
- Erde 50 g gemahlene Mandeln
- Erde 100 g geriebener Parmesan
- Holz 100 g Crème fraîche
- Metall Pfeffer
- Metall Muskat
- Wasser Salz
- Metall 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Feuer 1 rote Paprikaschote
- Erde Butterflöckchen



#### Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Teig kneten. Eine bis zwei Stunden ruhen lassen (zum Beispiel abends). Für die Füllung das Kürbisfleisch würfeln, in einem bis zwei Esslöffeln Wasser weich dünsten, abtropfen lassen und pürieren. Die getrockneten Shiitake-Pilze in heißem Wasser zwei Stunden aufweichen lassen, die frischen Pilze waschen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Stiel entfernen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Würzen mit Kreuzkümmel, Sojasoße, Pfeffer und Salz. Gemahlene Mandeln, Käse, Kürbismus und Crème fraîche mit der zerdrückten Knoblauchzehe verrühren. Shiitake unterheben. Paprika in Streifen schneiden. Den Teig ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Die Kürbismasse darauf verteilen und mit den Paprikastreifen und den Butterflöckchen belegen. Bei 220 Grad 45 Minuten im Backofen garen.

Rechts von den Zutaten finden Sie das Element aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das der jeweiligen Zutat zugeordnet wird. Jedes Element hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

# Ausgezeichnet versichert!

typisch bergisch



**DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

### Anzeige



»Hungersnot Ostafrika: Malteser helfen in der Not!«

Um Leben zu retten, verteilen die Malteser Lebensmittel, insbesondere an Kinder, Schwangere und stillende Frauen. **Retten Sie Leben – spenden Sie jetzt!**

Spendenkonto: ADH e.V., Kto.-Nr. 10 20 30, BLZ 370 205 00 (Bfs, Köln)  
Stichwort: Hunger Ostafrika

Die Malteser sind Mitglied von:  
Aktion Deutschland Hilft

**Malteser**  
...weil Nähe zählt.





## Der neue Verwaltungsrat der BERGISCHEN

Sie engagieren sich ehrenamtlich für die Versicherten: Die Herren Kortenbach, Becher, Flanhardt, Herder, Böntgen und Jentsch (von links) bilden seit dem 1. Juli 2011 den neuen Verwaltungsrat der BERGISCHEN. Als höchstes Beschlussorgan sind sie für die Unternehmenspolitik zuständig: Zu ihren Aufgaben gehört unter anderem, die Satzung sowie weitere Rechte der Krankenkasse zu

beschließen und Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung zu treffen. Darüber hinaus beschließen sie den Haushaltsplan der Krankenkasse und wählen den hauptamtlichen Vorstand. Bei allem, was der Verwaltungsrat beschließt, handelt er im Interesse der Versicherten und im Sinne einer allzeit soliden Haushaltsführung. Alle sechs Jahre werden seine Mitglieder neu gewählt. (tos)

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](mailto: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](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)

**Verlag, Druck und Vertrieb:**  
Druckhaus Fischer  
Frank Fischer GmbH  
Memelstraße 8, 42655 Solingen  
[www.fischer-druckhaus.de](http://www.fischer-druckhaus.de)

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

**Layout, Satz, Druckvorstufe:**  
burlon design gmbh  
[www.burlon-design.de](http://www.burlon-design.de)

**Fotonachweis:**  
Sofern nicht anders genannt:  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
S. 6: Liane Siebenhaar  
S. 8, 9 oben: Jonas Rapp  
S. 11: Thomas Philippi  
S. 12 oben: Andreas Fischer,  
Mitte: privat, unten: Vorwerk & Co. KG  
S. 13 oben: Andreas Fischer,  
unten: Jörg Lange  
S. 18 (kleines Bild): Tino Favetto  
S. 22: Bettina Osswald

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich  
**Redaktionsschluss:** 08. September 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 BERGISCHEN 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](http://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 BERGISCHEN 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  
 Gesundheitsreisen     Alternative Medizin  
 Homöopathische Medikamente     Angebote von Kooperationspartnern

Vorname, Name \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_

Porto zahlt die BERGISCHEN

**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 Naturverbundene: BERGISCH bewusst.

- › Homöopathie auf Krankenkassenkarte
- › Sonderkonditionen beim Heilpraktiker
- › Anthroposophische Medizin



BERGISCH  
bewusst



**B** DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE

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