

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Naturmedizin –
Dieter Trzolek macht
Profikicker fit

Handwerk –
Pinsel und Bürsten
mit Liebe gemacht

Backmittel –
Tradition versus
Industrie

4. Quartal 2011 / Ausgabe 47

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

4 **Expertenchat**
Thema: Rund um die Kinderseele

5 **Organspende**
Eine wichtige Entscheidung

6 **Alternative Medizin**
Dieter Trzolek
macht Profikicker fit



**TIPP IM
BERGISCHEN**



14 **Gesunde Psyche**
Partner der BERGISCHEN hilft

23 **Impressum**

12 **Gesellschaftsspiele**
Was bedeuten sie heute?

8 **Bürsten und Pinsel
nach alter Tradition**

18 **Ernährung**
Was ist drin in
Fertigbackwaren?

20 **Rezepte**
Gesundes zum
Selberbacken



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,

die gute Nachricht zuerst.

**Wir werden bis in das Jahr 2014 hinein keine Zusatz-
beiträge erheben.**

Das gibt allen Kunden der BERGISCHEN Krankenkasse Planungssicherheit. Wir können diese Aussage wegen der nachhaltig sehr soliden und gesicherten wirtschaftlichen Situation bei der BERGISCHEN Krankenkasse abgeben.

Daneben sind weitere Leistungserweiterungen für 2012 fest eingeplant.

Mit der BKK für Heilberufe wird zum 31.12.2011 – wegen fehlender wirtschaftlicher Leistungsfähigkeit – eine weitere Krankenkasse geschlossen. So bedauerlich diese Situation auch ist, sie ist eigentlich nichts Besonderes, denn Schließungen von Krankenkassen hat es schon immer gegeben. Nach der Einführung von Zusatzbeiträgen in der Gesetzlichen Krankenversicherung werden solche Kassenschließungen aber viel intensiver von den Medien beobachtet und öffentlichkeitswirksam begleitet. Bleibt zu hoffen, dass alle Beteiligten an dem Abwicklungsverfahren (diese wären das Bundesversicherungsamt, der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen, der BKK Bundesverband und auch die betroffene Krankenkasse selber) aus den Fehlern im Rahmen des Schließungsverfahrens der City BKK gelernt haben und das Vertrauen der Bevölkerung in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) erhalten bleibt.

Denn es gibt zum Prinzip der GKV, mit einem garantier-ten Krankheitsschutz für alle, keine Alternative. Schon gar nicht die Private Krankenversicherung, welche immer schon nur gute Risiken zu versichern braucht(e) und sich trotzdem heute in wirtschaftlichen Schwierigkeiten mit hohen Beitragssprüngen befindet.

Die aktuelle Winterausgabe der „informiert!“ bietet unseren Kunden wieder reichlich Abwechslung. Fußballfans lernen in diesem Heft den ehemaligen Sportphysiotherapeuten Dieter Trzolek, bekannt von Bayer Leverkusen, von einer etwas anderen Seite kennen.

Nicht um den Ball, aber auch um Spielen geht es an anderer Stelle: Was bedeutete gemeinsames Spielen früher, wofür steht es heute?

Wer gern backt, wirft am besten einen Blick auf unsere Ernährungsseiten. Darin geht es um wichtige wie auch verzichtbare Zutaten.

Der Tipp im Bergischen stellt einen alteingesessenen Bürsten-Hersteller aus Schloß Burg vor.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe Ratschläge, wie man auch in schwierigen Zeiten sein seelisches Gleichgewicht bewahren kann.

Ich wünsche allen Lesern viel Freude beim Lesen, schöne Festtage und einen guten Übergang in das Jahr 2012.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

Individuelle Ratschläge auf individuelle Fragen.

(tos) Das bieten renommierte Fachleute in den Expertenchats der BERGISCHEN. Die kommenden Wochen drehen sich rund um den Nachwuchs – im Themenkomplex „Junge Familie“. Egal, ob Sie konkrete Auskünfte wünschen oder nur mitlesen möchten: Der Expertenchat ist für Sie sowohl vertraulich als auch anonym und kostenfrei.



Die nächsten Expertenchats:

16. Januar 2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Das Kind im seelischen Tief – was tun?

12. März 2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Hyperaktiv oder einfach nur lebhaft?
ADS bei Kindern.

Expertenchat verpasst?

Zu diesen Themen senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:
Diagnose Depression – Umgang mit der Krankheit
Konflikte am Arbeitsplatz – hilft ein dickeres Fell oder der Betriebsrat?

Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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

Sonntag, 29.01.2012

Intensivseminar mit Kochkurs,
„Essen für ein gutes Körpergefühl.
Grundlagen der Fünf-Elemente-
Ernährung – Wasser-Element“,
10:00-18:00 Uhr,
Ort: Praxis Doris Hengesbach,
Hagdornstraße 12, 40721 Hilden,
Kosten: 95 Euro zzgl. MwSt.

Sonntag, 06.02.2012

Wohlfühltag mit TCM-Massage
und Fünf-Elemente-5-Gang-Menü;
Teilnehmer lernen massieren, genie-
ßen selbst eine Massage und werden
von TCM-Ernährungsberaterin
Doris Hengesbach bekocht;
10:00-18:00 Uhr, Praxis Beate Zastera,
Trills 43, 40699 Erkrath,
Kosten: 110 Euro (inkl. Mittagessen,
Getränke, Informationsmaterial)

JANUAR 2012

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					

FEBRUAR 2012

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				

MÄRZ 2012

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					

Gute Entscheidung – gutes Gefühl

(tos) Mal ehrlich: Haben Sie eine eindeutige Haltung zur Organspende? Besitzen Sie sogar einen Organspendeausweis? Wenn nicht, sind Sie nicht allein. Studien zufolge fühlt sich die Mehrheit der Deutschen nicht ausreichend informiert und zögert deshalb, sich mit diesem wichtigen Thema zu befassen. Das möchte die BERGISCHE ändern – gemeinsam mit der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

SPD-Bundestagsabgeordneter Frank-Walter Steinmeier, Birgit Wetzinger, Lebensgefährtin von Ex-Formel-1-Weltmeister Niki Lauda, und dessen Bruder Florian. Olle Westling, Vater von Prinz Daniel von Schweden. Sima und Ivan Klasnic, Eltern des kroatischen Fußballprofis Ivan Klasnic. Rosalinde Göppel, Ehefrau des CSU-Bundestagsabgeordneten Josef Göppel. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie spendeten einem Angehörigen eine Niere. Damit gehören sie zu den 2.187 Organspendern, welche die Stiftung Eurotransplant 2010 in Deutschland, Belgien, Kroatien, den Niederlanden, Österreich und Slowenien verzeichnete. Demgegenüber stehen hierzulande aktuell rund 12.000 Menschen, die dringend auf ein Spenderorgan angewiesen sind. Pro Tag sterben drei von ihnen, weil sie nicht länger warten können.

Wer Stellung bezieht, kann Leben retten

Die Zahlen sprechen für sich. Doch trotzdem beschäftigen sich viele erst mit Organspenden, wenn sie selbst oder ihr Umfeld betroffen sind. Wer aber so früh wie möglich Stellung bezieht, kann nicht nur Leben retten. Er erspart auch seinen Angehörigen viel Unsicherheit, da sie gefragt sind, wenn dem Betroffenen etwas zustößt: Spenden oder nicht? Im Ernstfall sind sie dankbar für die Gewissheit, die richtige Entscheidung treffen zu können. Am deutlichsten bekundet den eigenen Willen ein Organspendeausweis. Darin erklärt der Inhaber, ob und in welchem Ausmaß er einer Organ- oder Gewebeentnahme zustimmt. So bleiben keine Zweifel offen. Alternativ genügt ein formloses Schriftstück, das, wie der Ausweis, am besten immer mitgeführt wird.



Jeder Vierte hat einen Ausweis

Nach einer Umfrage der BzG (2010) besitzen 25 Prozent der Deutschen einen Organspendeausweis. Grundsätzlich bereit, ein Organ zu spenden, sind sogar 74 Prozent. Zulässig sind Organ- und Gewebespenden nach gültigem Transplantationsgesetz allerdings sowohl bei Lebenden als auch Verstorbenen nur dann, wenn sie oder (bei Hirntod) enge Familienangehörige explizit zugestimmt haben. Aktuell steht eine Gesetzesänderung zur Diskussion, die jeden Bürger zu einer Entscheidung verpflichten soll. Dokumentiert würde sie etwa auf der Krankenversichertenkarte oder dem Personalausweis.



Organspendeausweis

Ausweisinhaber erlauben widerruflich entweder die generelle oder eingeschränkte Entnahme von Organen oder schließen Organe explizit aus. Auch ein umfassender Widerspruch ist möglich. Gespendet werden können zum Beispiel Niere, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse, Augenhornhaut und Gewebe. Erhältlich ist der Ausweis unter anderem in Arztpraxen und Apotheken.

Infotelefon

BZgA und DSO (Deutsche Stiftung Organtransplantation) beantworten Fragen rund um Organ- und Gewebespende kostenfrei unter Telefon 0800 90 40 400 (montags bis freitags, 9:00 bis 18:00 Uhr).

www.organspende-info.de
www.dso.de



HEILSTEINE UND HAIFISCHKNOPFEL FÜR DIE KICKER



Es war 1975, als Dieter Trzolek und die Fußball-Bundesliga Bekanntschaft miteinander machten. Eine Bekanntschaft, die den Profifußball nachhaltig verändert hat. Der gelernte Krankenpfleger und Heilpraktiker heuerte als Sport-Physiotherapeut bei Bayer Leverkusen an, in einer Zeit, in der „Physios“ noch Masseure hießen und in erster Linie müde Kicker-Muskeln nach Spielen oder Trainings durchkneteten und Mannschaftsärzte in erster Linie den Produktpaletten der Arzneimittelhersteller vertrauten. (mas)

Für Spieler, Trainer, Manager und Fans war es mindestens ein Kulturschock, als Dieter Trzolek statt herkömmlicher Sprays und Salben Haifischknorpel, Heilsteine oder Krautwickel mitbrachte.

„Ich war der Erste, der die Naturheilkunde in die Bundesliga hineingebracht hat. Und wenn man dann zum ersten Mal mit einem Kohlkopf auftaucht oder mit Zwiebelsocken, meinen viele: ‚der ist bekloppt‘“, sagt Trzolek und lacht, wenn er an die 70er Jahre zurückdenkt.

Ein Buch aus dem Jahr 1895 hatte ihn auf die Spur der Naturheilmethoden gebracht, „Der Drogist“ von Johannes Cracau, eine Sammlung von Kräuterrezepten gegen alle möglichen Verletzungen und Krankheiten.

Erfolg mit Zistrosenkraut

Trzolek brachte dank dieser Lektüre Behandlungsmethoden mit, die manch hart gesottenem Spieler den Angstschweiß oder große Fragezeichen auf die Stirn trieben. Etwa Blutegel, die er gegen Blutergüsse einsetzte, oder Weißkohlsuppe gegen Entzündungen. Er legte auch schon mal Kohlwickel auf Schürfwunden oder behandelte geschwollene Kniegelenke mit Bockshornklee-pulver. Spielern mit Halsschmerzen empfahl er Tee aus Blüten des Zistrosenkrautes – und hatte Erfolg. Erhitztes Murmeltierfett setzte er ein, „um dem Gewebe bei Entzündungen möglichst schnell Flüssigkeit zu entziehen“.

Vertrauensperson von Ballack und Co.

Nach dreieinhalb Jahrzehnten hat sich herumgesprochen, dass die Methoden des Dieter Trzolek wirken: „Blutegel, die heute auch in Kliniken bei Blutergüssen verwendet werden, und vieles andere war anfangs Neuland. Da habe ich die Spieler eben informiert, warum ich das mache und wie es ihnen hilft.“ Immerhin haben ihm im Laufe von 36 Jahren in der Bundesliga Stars wie Michael Ballack, Rudi Völler, Zé Roberto und Lukas Podolski vertraut, denn die letzten drei Jahre war „Tscholli“, wie ihn die Spieler rufen, bei Podolskis 1. FC Köln unter Vertrag.

Individuelle Behandlung ist wichtig

Was Trzolek nicht nur bei den Fußballstars sympathisch macht: Er ist kein Ideologe, der die evidenzbasierte Medizin, die Schulmedizin ablehnt. Das Label „Wunderheiler“, das ihm manche anhaften, mag er nicht. Denn am eigenen Leib hat er die Grenzen der Naturheilmethoden erlebt. Als er vor fünf Jahren an Lymphdrüsenkrebs erkrankte. Dieter Trzolek musste Bestrahlungen und Chemotherapie machen. Er ist gegenwärtig ohne Befund und geht vierteljährlich zur Kontrolluntersuchung. Doch insgesamt ist ihm die Schulmedizin „viel zu vernunftorientiert. Die sieht immer nur Befunde und lässt das Befinden außer Acht. Da heißt es immer nur: drei mal eine Tablette. Egal, ob jemand 40 oder 80 Kilo wiegt. Das kann doch nicht wirksam sein. Menschen sind individuell und müssen auch so behandelt werden“.

„Wer heilt, hat recht.“

Trzolek ist sicher: „Man muss nicht alles beweisen. Entscheidend ist, dass etwas hilft. Mir ist es lieber, wenn jemand unwissenschaftlich gesund ist, als dass jemand wissenschaftlich krank ist.“

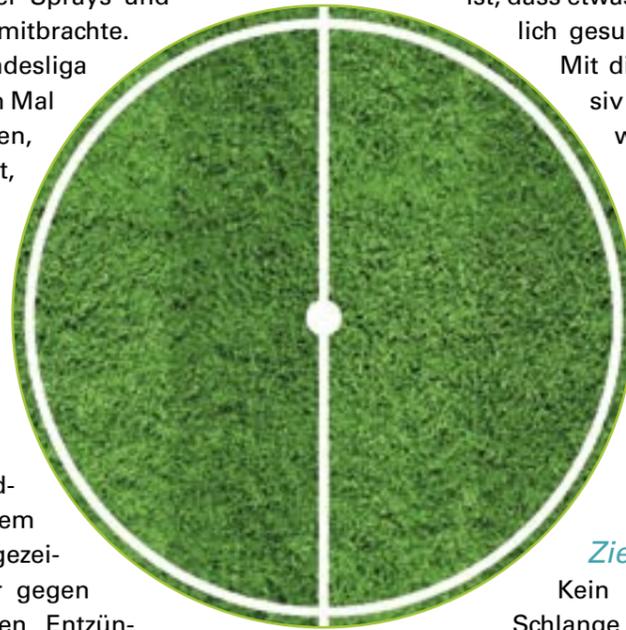
Mit diesem Ansatz hat der 63-Jährige bislang fast exklusiv die Fußballprofis behandelt und sich dabei einen wahren Fanclub erarbeitet. Dabei war ihm ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Manche seiner Methoden sind so einfach, dass man sich fragt, warum man nicht selbst darauf gekommen ist. Etwa seine inzwischen in vielen Internetforen erwähnte Anti-Fußpilzpaste aus Backpulver und Wasser. Einfach und günstig umsetzbar. Sein Wissen hat der „Druide“, wie ihn Sportjournalisten getauft haben, in einem eigenen Buch zusammengefasst. „Die natürliche Sport-Apotheke“ ist mittlerweile sogar ins Holländische übersetzt worden.

Ziel: Einklang von Körper und Seele

Kein Wunder, dass der Physiotherapeuten-Nachwuchs Schlange steht und von „Tscholli“ in die Welt der Naturheilkunde eingeführt werden möchte. Trzolek bildet in Köln Physiotherapeuten zu Sportphysiotherapeuten weiter und bringt ihnen die Naturheilkunde im Sport nahe. Gemeinsam mit einem chinesischen Arzt, der nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Patienten kuriert, hat Trzolek eine Praxis in Burscheid eröffnet, mitten im Grünen, auf Gut Landscheid. Dieter Trzolek, zu Beginn seiner Zeit bei Bayer Leverkusen Naturheil-Avantgardist, ist auch in anderer Hinsicht seiner Zeit voraus: Lange bevor die Klubs Sportpsychologen an Bord holten und sich erste Spieler oder Trainer offen zu seelischen Erkrankungen bekannten, war ihm neben der Physis auch die Psyche der Kicker wichtig. So lobte ihn gerade erst der renommierte Sportpsychologe Prof. Jens Kleinert von der Deutschen Sporthochschule Köln als jemanden, der schon früh im Profisport „großen Wert auf den Einklang von Geist und Körper“ legte. Auch jetzt auf Gut Landscheid kümmert sich Trzolek nicht nur um die körperlichen Beschwerden seiner Patienten, sondern auch um deren Seelenwohl.



„Man muss die Grenzen kennen, man kann nicht alles mit der Natur heilen. Vieles aber schon.“ D. Trzolek



Ihr Extra

Interessieren Sie sich auch für alternative Heilmethoden? Dann sind Sie bei der BERGISCHEN genau richtig. Schauen Sie nach unter www.bergisch-bewusst.de



Das lesen Sie in der nächsten Ausgabe: **Anthroposophische Medizin**

**TIPP IM
BERGISCHEN**



- Gemüsebürsten
- Rasierpinsel
- Anschlusspinsel
- Straßenbesen
- Heizkörperbürsten
- Siphonbürsten
- Massagebürsten
- Haarbürsten
- Hubbürsten
- Waschbeckenhaubbürsten
- Tischbesen
- Babybürsten
- Billardtischbürsten
- Glättebürsten
- Möbelbohrerbürsten
- Staubpinsel
- Puderpinsel
- Malerpinsel
- Nagelbürsten

Man kann sich kaum sattsehen in dem kleinen Fachgeschäft am Schloßplatz bei Schloß Burg: Pinsel, Bürsten und Besen wohin man sieht, in allen Formen und Größen. Einige kennt man auf Anhieb, andere wirken ungewohnt speziell. „Das ist ein Staubpinsel aus Kaschmirziegenhaar“, erklärt Leonhard Zagermann, das Interesse der Besucherin richtig deutend. Schon seit 150 Jahren werde das Haar des in China gezüchteten Tieres zum Staubwischen verwendet, weil es sehr fetthaltig ist und Staub sehr gut aufnimmt. Der Pinsel ist nicht nur praktisch, sondern auch außergewöhnlich hübsch: Alrun Zagermann hatte die Idee, dunkle und helle Haare im Schachbrettmuster einzuziehen.

So spannend können Borsten sein
Dem gelernten Bürstenbinder zuzuhören, ist beeindruckend, lehrreich und spannend zugleich. Bis ins kleinste Detail schildert er zum Beispiel, warum und wie Schweineborsten vor ihrer Verwendung in Bürsten bearbeitet werden müssen: Warum europäische Mastschweine keine verwendbaren Borsten besitzen. Warum Rosshaar sich nicht für Straßenbesen, aber umso besser für Schneehandfeger eignet, besonders, wenn es am unteren Ende geschlitzt ist. Dass man für einen Zierstrich auf dem Motorrad einen anderen Pinsel benötigt als für einen Farbstrich auf der Leinwand. Warum es kaum noch echte Federkiele für bestimmte Künstlerpinsel gibt.

Familientradition seit 87 Jahren

Überhaupt ist jedem einzelnen Gegenstand anzumerken, dass er mit Liebe hergestellt und sein Platz im Regal mit Bedacht ausgesucht wurde. Die Zagermanns kennen ihr Sortiment genau, merken sofort, wenn der Partner einen Artikel verkauft oder anders platziert hat. Seit mehr als 87 Jahren gibt es das Generationsunternehmen, seit 24 Jahren befindet es sich am jetzigen Standort. Leonhard Zagermann hat den traditionellen Bürstenmacherbetrieb – er gehört zu den rund 35 verbliebenen in Deutschland – von seinem Vater übernommen und ist seit jeher mit Herzblut bei der Sache. „Das Thema Haare und Borsten habe ich schon mit der Muttermilch aufgesogen“, scherzt der 76-Jährige.

Die „alten Dinge“ pflegen

Bis heute hat Leonhard Zagermann seine Neugier nicht verloren, experimentiert gern und saugt Wissen auf, wo er kann. Er besucht Anwender seiner Produkte, schaut Künstlern in ihren Ateliers bei der Arbeit zu, erfragt ihre Bedürfnisse, studiert Farb- und Materialverhalten. „So kann ich die Pinsel gegebenenfalls verbessern“, sagt der Solinger bescheiden. Neue Entwicklungen auf dem Markt verfolgt er ebenso, wie er „die alten Dinge“ pflegt. Die hätten sich schließlich bewährt. „Fachliteratur gibt es leider kaum noch“, sagt er. „Deshalb ist es gut, sich mit alten Fertiggern zu unterhalten. Aber auch die sind immer seltener zu finden.“

Haare und Borsten: stilecht und wie früher

Die Zeit scheint stillzustehen im Geschäft von Leonhard und Alrun Zagermann. Weit ab von industrieller Massenproduktion fertigt, repariert und restauriert das Solinger Ehepaar in traditioneller Handarbeit Bürsten, Pinsel und Besen. Mehr als 800 Exemplare hängen, stehen und liegen in den vielen Regalen bereit. Jedes Teil erfüllt seinen eigenen Zweck.(tos)



Schubbürsten
Teppichbürsten
Kleiderbürsten
Flaschenbürsten
Topfbürsten
Pflanzenbürsten
Handfeger
Trinkschlauchbürsten
Spülbürsten
Toilettenbürsten
Gläserbürsten
Kännchenbürsten
Wannenbürsten
Zahnbürsten
Prothesenbürsten
Acrylpinsel
Grunderpinsel
Schablonierpinsel

Qualität steht an erster Stelle

Ganz bewusst arbeitet das Ehepaar „gegen den Zug der Zeit“. Billige, womöglich im Ausland hergestellte Massenware findet man in dem kleinen Fachgeschäft nicht. Fast alle der mehr als 800 Artikel fertigen sie selbst, nur ausgewählte Arbeiten, die sie mit ihren eigenen Maschinen nicht verrichten können, geben sie an Kollegen. Rohmaterial, das den hohen Anforderungen nicht genügt, geht an den Zulieferer zurück. „Bevor wir mindere Qualität anbieten, haben wir einen Artikel lieber eine Weile nicht vorrätig“, sagt

Leonhard Zagermann. Man sieht ihm an, dass er mit dieser Einstellung sein Leben lang gut gefahren ist: Qualität, Haltbarkeit und Kundenzufriedenheit stehen an erster Stelle. Vom heute üblichen Drugstore-Prinzip – möglichst breites Warenangebot, kurze Lebensdauer, Discountpreise – hält er nichts. „Wir bieten unseren Kunden gute und individuelle Beratung. Nicht jede Bürste eignet sich für jeden Zweck. Und jedes Produkt braucht seine Pflege. Dafür hält es aber auch Jahrzehnte.“ „Manchmal“, sagt Leonhard Zagermann lachend, „schneien Kunden einfach herein, um sich zu bedanken. Dann sagen sie zum Beispiel: Heute brauche ich nichts, Eure Sachen halten ja so lange.“ Für Ehepaar Zagermann ist dies das größte Kompliment.

Haare, Fasern und Borsten

Die Materialauswahl richtet sich stets nach dem Verwendungszweck der Bürste. Kräftige Bürsten werden mit Schweineborsten hergestellt, feine Pinsel aus Tierhaar, zum Beispiel von Kaschmirziege, Dachs, Bär, Waschbär, Marder oder Iltis. Künstlerringel sind meist aus Wildtierhaar. Wegen seiner Röhrenform nicht zur Bürsten- und Pinselherstellung geeignet ist das Haar von Rotwild. Für Gemüse- und Scheuerbürsten oder Werkstatt-Besen verarbeiten die Zagermanns hochwertige Pflanzenfaserstoffe.

Mit ruhigen und bedächtigen Bewegungen greift Leonard Zagermann einen kleinen Büschel voll Borsten, um ihn anschließend mit Hilfe einer Metallschlinge in einen Holzkörper zu ziehen. Immer wieder von neuem bringt er die Borsten an das Holz, schneidet ab und zu überstehende Härchen ab.

Kontakt

Bürstenmacher A. Zagermann, Schloßplatz 5, 42659 Solingen, Tel/Fax: 0212 47964, geöffnet täglich außer montags und freitags von 11 bis 18 Uhr, www.buersten-zagermann.de

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.
Die schönsten Tipps werden veröffentlicht.

Pflegeversicherung:

Mehr Geld ab 2012



(tos) Wer pflegebedürftig wird, kann sich auf die BERGISCHE verlassen: ob selbst organisierte Pflege zu Hause, Beauftragung eines Pflegedienstes, Tagespflege, Kombination oder vollstationäre Pflege.

Ab dem 1. Januar 2012 erhöhen sich fast alle Leistungen der BERGISCHEN Pflegekasse um zehn bis 60, in einem Fall sogar um 93 Euro monatlich. Schauen Sie in die Tabelle auf unserer Website: www.die-bergische-kk.de/pflege oder rufen Sie uns an unter Telefon 0212 2262-322 oder -324.



Zahnersatz:

Sparen mit der zweiten Meinung

(tos) Unverbindlich alternative Zahnarzt-Meinungen einholen? Beim Zahnersatz teils erhebliche Kosten sparen, ohne auf im Ausland hergestellte Produkte zurückzugreifen? Das geht – mit dem neuen Partner der BERGISCHEN. Einfach per Online-Auktion: Sie registrieren sich kostenlos auf dem Portal www.2te-ZahnarztMeinung.de. Dort stellen Sie Ihren Heil- und Kostenplan (HKP) ein. Binnen einer Woche können Zahnärzte aus der Umgebung alternative Angebote dazu abgeben. Danach vergleichen Sie nach Preis, Patientenbewertungen, Entfernung zum Wohnort. Beim Zahnarzt Ihrer Wahl vereinbaren Sie einen Kennenlern- und Untersuchungstermin. Sind Sie überzeugt, lassen Sie sich behandeln – und nur dann. Sie sind zu nichts verpflichtet. Stiftung Warentest hat das Auktionsportal getestet und je nach HKP eine Ersparnis für den Kunden zwischen 20 und 62 Prozent errechnet. Überwiegend gibt es Rabatte bei Material- und Laborkosten, die jedoch immer „made in Germany“ bleiben. Mehr Informationen unter www.die-bergische-kk.de/2te



Der jüngste Spieler fängt an!

Spielen, das gehört für Kinder zum Alltag. Fangen, Verstecken, Domino, MauMau ... diese Spiele kennt jeder in Deutschland.

Besonders im Winter wird in den Familien wieder gespielt – Keltis, Uno, Risiko – das stärkt Zusammenhalt und Gemeinschaftssinn. (Ira)

Gewinnspiel

Die Monster-Falle gibt es in diesem Heft zu gewinnen. Schauen Sie nach auf Seite 17.

Laut der griechischen Mythologie erfanden die Götter das Spiel. Dabei wurde das heute unter dem Namen „Mikado“ weltweit bekannte Geschicklichkeitsspiel bereits 100 v. Chr. von den Römern gespielt. Und die Chinesen benannten vor zwei Jahrtausenden ein Zahlenlotto „Keno“, das auffällige Regelmäßigkeiten mit dem heutigen Bingo aufweist. Eine Vielzahl der noch heute gängigen Gesellschaftsspiele hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum. So saßen schon im antiken Griechenland die Männer beim Gelage und spielten das sogenannte Kottabos. „Dame“ trat erstmals im 12. Jahrhundert in Südfrankreich auf, „Mensch ärgere Dich nicht“ 1907 in Deutschland.

Glück haben oder kombinieren

Gesellschaftsspiele – das sind meist Brett- oder Kartenspiele, wobei das Spektrum von reinen Glücksspielen (etwa die meisten Würfelspiele) über Denk- und Geschicklichkeitsspiele wie Schach bis zu Partyspielen reicht. Bekannte Gesellschaftsspiele sind zum Beispiel Malefiz, Halma, Stadt Land Fluss und Monopoly. Als Quiz- und Partyspiele sind besonders Trivial Pursuit, Tabu oder THINK beliebt. Alljährlich seit 1979 wird der Kritikerpreis „Spiel des Jahres“ für deutschsprachige Brett- und Kartenspiel-Neuheiten vergeben. Er gilt als die weltweit bedeutendste Spieleauszeichnung. Auch die millionenfach verkauften Spiele „Die Siedler von Catan“ und „Carcassonne“ erhielten 1995 beziehungsweise 2000 diese Auszeichnung. Seit 2001 wird zusätzlich das „Kinderspiel des Jahres“ ausgezeichnet.

Geselligkeit ist größter Nutzen

In diesem Jahr stand dafür auf der Nominierungsliste auch das Spiel „Monster-Falle“ von Inka und Markus Brand aus Gummersbach. Die beiden, die zwei Kinder im Alter von sieben und neun Jahren haben, arbeiten seit zwölf Jahren als Spiel-Erfinder. Sie sind der Meinung, dass der größte Nutzen, den das Spielen mit sich bringt, die Geselligkeit ist: „In unserer leistungsorientierten Gesellschaft kommen Nachmittage oder Abende im Kreise der Familie oder mit Freunden oft zu kurz. Gemeinsam mit Kindern, Nachbarn oder Kollegen um einen Tisch zu sitzen und zu spielen, sorgt meist für schöne und zum Teil unvergessliche Momente und lässt Sorgen und Nöte vergessen.“

In Rollen schlüpfen

Familientherapeutin Gabriele Huth-Schneider aus Solingen sieht das ähnlich: „Gesellschaftsspiele fördern den Gemeinschaftssinn. Sie ermöglichen den Familienmitgliedern, in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen – der Starke kann schwach sein, Kleine sind ganz groß. Das kann dazu führen, dass Kinder, denen es zum Beispiel an Selbstbewusstsein mangelt, eine unglaublich positive Motivation erfahren, die sie auch mit in ihren Alltag nehmen.“ Besonders eignen sich für solche positiven Verstärkungen Merkspiele wie Memory oder „Zicke Zacke Hühnerkacke“, bei denen sich Kinder erfahrungsgemäß die Bilder besser einprägen können – und gewinnen.

Playstation kann nicht lachen

„Spielen ist unserer Meinung nach nicht nur ein gutes Mittel gegen Langeweile, Spielen bildet auch“, sagt Inka Brand. „Zum Beispiel, indem man Siegesstrategien ausheckt, die Spielsituation überschaut und einige Spielzüge vorausschauet.“ Spielen, das bedeutet für viele aber auch: stundenlanges Sitzen vor Spielkonsolen oder im Internet – kann dieses Spielen ein Gesellschaftsspiel ersetzen? „Nein“, sagt Inka Brand energisch. „Brett- und Kartenspiele werden immer ihren Platz in den Familien haben und ihre Berechtigung nicht verlieren – schließlich kann die Playstation weder lachen noch jubeln, nicht fluchen und auch nicht hämisch grinsen.“

In eine andere Welt eintauchen

Die WDR-Journalistin Sabine Koppelberg aus Bergisch-Gladbach ist Koordinatorin der Jury „Kinderspiel des Jahres“, sie meint: „Eltern sollten sich bewusst Zeit nehmen, um mit ihren Kindern zu spielen, am besten feste Zeiten vereinbaren, zu denen elektronische Medien ausgeschaltet bleiben und Kinder und Eltern gemeinsam in eine andere Welt eintauchen. Für Kinder ist es dabei immer wieder eine tolle Erfahrung, gemeinsam mit den Eltern Erfolg und Misserfolg zu erleben und zu merken, dass man auch mal gegen Mama und Papa gewinnen kann und diese sich dann so richtig schön ärgern.“ Veronika Macher vom Ravensburger Spiele-Verlag weiß: „Beim Spielen geht es um wesentlich mehr als nur um Zeitvertreib und Spaß:

BERGISCH family

Für Familien hat die BERGISCH family ein ganz besonderes Leistungspaket geschnürt. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.

Eine Studie von Ravensburger in Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig hat ergeben, dass Spielen die Familienbande stärkt. Besonders Gesellschaftsspiele ermöglichen demnach die Kommunikation und die Auseinandersetzung, auch zwischen Kindern mit großem Altersunterschied.“ Ein Trend sind ihrer Erfahrung nach Brettspiele, die mit einem elektronischen Element funktionieren.

Originalität und Spaß

Was macht also ein gutes Spiel aus? Dazu Sabine Koppelberg: „Eine originelle Spielidee, dass das Spiel Spaß macht und einen hohen Wiederspielreiz bietet. Am besten, man probiert es erst einmal aus – zum Beispiel im Laden oder auf der Messe „Spiel“, die jedes Jahr im Oktober in Essen stattfindet.“ Und welches ist ihr persönliches Lieblingsspiel 2011? „Eindeutig das aktuelle „Spiel des Jahres 2011“ QWIRKLE, bei dem es darum geht, bunt gemusterte Holzsteine mit verschiedenen Formen und Farben taktisch klug in Reihen anzulegen und Punkte zu sammeln. Ein wunderbar leicht verständliches, spannendes und schnelles Legespiel mit sehr einfachen und logischen Regeln, das alle Generationen gleichermaßen anspricht.“

Eine gute Orientierung bieten die aktuellen Empfehlungen in der Broschüre des Vereins Spiel des Jahres: www.spiel-des-jahres.com im Download-Bereich





Wer sich den Anforderungen seines Alltags nicht mehr gewachsen fühlt, bekommt bei der BERGISCHEN Unterstützung.

Das Team ihres langjährigen Partners Gesundheitszentrum Köln

hilft dabei, Lösungen zu finden. (tos)

„Manchmal braucht es den Blick von außen“

Beratung bei der BERGISCHEN

Die BERGISCHE vermittelt ihre Kunden bei Bedarf nicht nur an das GZK weiter, sondern bietet seit sechs Jahren einmal wöchentlich Beratung direkt vor Ort, an der Herresbachstraße 29 in Solingen. „Bei psychischen Krisen muss schnellstens Hilfe her“, sagt Ute Braun, Abteilungsleiterin „Leistungen“. „Monatelange Wartezeiten gibt es nicht. Unsere Versicherten bekommen im GZK binnen maximal zehn Tagen einen Termin zum Erstgespräch.“ Die Klienten nehmen das Hilfsangebot sehr gut an, bestätigt Gertrud Krupp vom GZK: „Sie verlieren das Gefühl, hilflos zu sein, und merken: Jetzt geht es weiter.“

NEU!

Die Beratung wird auf Bergisch Gladbach ausgeweitet. Infos unter Telefon 0212 2262-320. Wohlfühl-Tipps von den Experten des GZK, einen Burn-Out-Test und mehr Infos gibt es unter: www.die-bergische-kk.de/burn-out



Am Anfang fiel Elena S. gar nicht auf, dass sie ab und zu weniger motiviert war als sonst. Doch während der folgenden Wochen war sie immer öfter gereizt, müde, in sich gekehrt. Inzwischen hat die 37-Jährige jeglichen Antrieb verloren. Keine Lust auf Job, Freunde, Familie, Freizeit. Nichts kann sie mehr begeistern. Das Gefühl innerer Leere belastet sie sehr. Das Schlimmste: Allein kommt sie nicht dagegen an.

Wenn die Achtsamkeit verloren geht

„Etwas stimmt nicht, irgendetwas im Leben passt nicht mehr, aus welchen Gründen auch immer. Ein erster wichtiger Schritt ist, sich dessen bewusst zu werden und nach Lösungen zu suchen“, sagt Sozialtherapeutin Barbara Herrmann. Um das zu spüren, brauche es einen achtsamen Umgang mit sich selbst: in sich hinein hören, seine Bedürfnisse erkennen und akzeptieren. „Manchmal geht diese Achtsamkeit verloren, man fühlt sich hilf- und orientierungslos.“ Dann können Barbara Herrmann und ihr Team helfen.

„Wir lassen los“

Seit fünf Jahren arbeitet die Sozialtherapeutin im Gesundheitszentrum Köln (GZK) eng mit der BERGISCHEN zusammen. Mittels Gesprächstherapie begleitet sie Versicherte auf Wunsch zurück in ein selbstbestimmtes Leben. „Einige, die zu uns kommen, orientieren sich erst mal. Andere möchten schon etwas ändern. Wir klären, welchen Auftrag sie uns geben und ob wir ihn erfüllen können.“ Kernkompetenz der Coaches ist die systemisch-lösungsorientierte Beratung. Die effektive Interventionsmethode stellt die Handlungsfähigkeit des Klienten wieder her. Herrmann: „In den Gesprächen wertschätzen wir die Vergangenheit des Klienten. Aber wir lassen auch los, orientieren uns an Gegenwart und Zukunft: Was kann er in seiner Situation tun? Wie kann er selbstständig weitergehen oder besser mit seiner Situation leben?“



Ressourcen aktivieren

Schubladendenken gebe es dabei nicht, sagt Herrmanns Kollegin Gertrud Krupp, Gestalttherapeutin im GZK. Keine Patentlösung für alle, sondern individuelle Hilfestellung. „Wir bestimmen nicht, was der Klient tun soll, sondern zeigen ihm Ressourcen, die er selbst in der Hand hat.“ Das könne ein ungenutztes Potenzial sein, das er während der Therapie entdeckt, oder ein altes Ziel, das er wieder aufnimmt und damit weiterkommt. „In der Therapie sortiert der Klient Emotionen und Verhalten neu“, erklärt Herrmann. Dabei finde er unter Umständen auch zu alten Mustern zurück, mit denen er anders umgehe. „Es geht nie darum, sich total umzukrempeln“, bestärkt Krupp. Sondern darum, was passiert sei, wo man heute stehe und was zur Besserung der Lage beitragen könne. „Manchmal braucht es den Blick von außen“, sagt Herrmann. „Und manchmal reicht schon eine kleine Nuance, um ein Ziel zu formulieren oder eines wiederzufinden.“

Psychische Erkrankungen nehmen zu

Während im GZK noch vor etwa fünf Jahren überwiegend Suchterkrankungen behandelt wurden, gibt es laut Herrmann jetzt mehr psychische Erkrankungen. „Etwa ein Viertel unserer Klientel hat ein Burn-Out-Syndrom. Das bedeutet zunächst einmal die Nichtbewältigung von Belastungen.“ Im Gegensatz zu einer Depression oder Belastungsstörung sei Burn-Out kein medizinischer Fachbegriff zur Beschreibung einer einzelnen Krankheit. „Eher liegen einem Burn-Out eine oder mehrere andere psychische Ursachen zugrunde, es ist ein Symptom. Das führt zu veränderten Empfindungen und veränderter Wahrnehmung des Alltags.“

Landkarte definiert Einstellung

Auf Wahrnehmung und Bedeutungsgebung komme es am Ende an – bei jedem Menschen. „Das Wohlbefinden hängt entschieden von der eigenen Einstellung zum Leben und seinen Facetten ab. Auch Stress ist eine Frage von Definition und Umgang.“ Die einen seien immer auf Achse und glücklich damit. Weniger Belastbare fragten sich: Wie schaffen die das bloß? „Wie jemand reagiert, hängt von der eigenen inneren Landkarte ab, die jeder gemäß der systemischen Therapie mit sich trägt. Sie prägen unter anderem Erfahrungen, Regeln, Normen, Ressourcen, Verhaltensweisen und Ziele. Auch Glaubenssätze spielen eine Rolle.“ Eine Überzeugung wie „Ich schaffe das nie!“ macht irgendwann fast automatisch krank. Besser, man formuliert es anders: „Ich schaffe es vielleicht jetzt noch nicht, aber ich finde die passende Lösung.“



Barbara Herrmann



Gertrud Krupp

Ihr Extra Gesundheitszentrum Köln – schnelle Hilfe bei Krisen

Barbara Herrmann, Gertrud Krupp, Dr. Peter Herrmann und ein kompetentes Team beraten Einzelpersonen sowie Unternehmen an der Sedanstraße in Köln. Zusammen mit Krankenkassen bieten sie ambulante Patientenschulungskonzepte, Krisenintervention und -management. Auf Basis der systemischen Therapie werden unter anderem psychische Belastungs-, Ess-, Angststörungen, Depressionen und Burn-Out in Einzel- und Gruppensitzungen behandelt. Einem Clearing-Gespräch folgen 20 Gesprächseinheiten à 50 Minuten. Bei Bedarf können Angehörige oder Beziehungspartner teilnehmen. Auch behandelnde Ärzte werden einbezogen. Stark psychotische oder drogenabhängige Patienten werden weitervermittelt. Bei Fragen oder Interesse stehen Kunden der BERGISCHEN die Teams Gesundheit und Entgeltersatzleistungen unter Telefon 0212 2262-320, -380 und -390 zur Verfügung.



[tos] Spielen macht einfach Spaß.

Manchmal kann man ganz ohne Würfel, Spielfiguren, Spielfelder oder Karten spielen.

Hier ein paar Beispiele.

Lasst euch überraschen!

Spielen nach Herzenslust

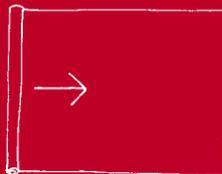
Basteltipp:

Die Zeitungspalme

Zeitungen kann man nicht nur lesen, sondern auch mit ihnen basteln. Probiere es aus und gestalte eine Palme!



Das brauchst du:
eine einfache Zeitungsseite,
ein Stück festen Karton, Schere,
Kordel und Klebstoff.



So geht es:
1. Rolle die Zeitungsseite an der schmalen Seite zu einer engen Rolle zusammen.



2. Binde die Rolle in der Mitte mit der Kordel zusammen. Danach machst du rund um ein Ende kleine Schnitte. Danach die Papierzipfel auseinanderbiegen – das werden die Wurzeln.

3. Jetzt mache an der anderen Seite der Rolle lange Schnitte. Schütte die langen Streifen auseinander – das sind die Palmblätter.



4. Klebe die fertige Palme mit den Wurzelzipfeln auf den Karton. Fertig!

Jeder sucht sich einen kleinen, stabilen und stumpfen Gegenstand aus [Schlüsselanhänger, Kunststoff-Figur].

Einer von euch ist Spielleiter und nimmt alle Gegenstände entgegen, sodass die Mitspieler sie nicht sehen.

Dann setzt ihr euch in einen Kreis, Gesichter nach außen. Der Spielleiter legt die Gegenstände in die Kreismitte.

Gegenstände raten

Jetzt kann jeder der Reihe nach ohne hinzusehen ertasten, was in der Mitte liegt. Ihr sagt nicht, was ihr erfühlt habt. Dann legt der Spielleiter einige weitere Gegenstände zu den anderen.

Dann dreht ihr euch um:
Was ist neu hinzugekommen?



Setzt euch im Kreis zusammen.
Zwei Spieler gehen in die Mitte und schauen sich ein paar Minuten genau an.

Wer hat mehr gesehen?

Dabei versuchen sie, sich so viele Details wie möglich von dem Gegenüber einzuprägen.

Dann drehen sie sich mit dem Rücken zueinander. Reihum fragt jetzt die Gruppe abwechselnd einen der beiden nach Merkmalen des anderen.

Zum Beispiel, welche Farbe seine Schuhe haben, ob sein Pullover Streifen hat oder ob er Schmuck trägt. Gewonnen hat, wer die meisten Fragen richtig beantwortet.



Setzt euch alle zusammen in einen Kreis.
Einer fängt an und zeigt seinem rechten Nachbarn eine Grimasse.

Stille-Post-Grimassen

Der Nachbar schaut genau hin, dreht sich zu seinem eigenen rechten Nachbarn und macht dasselbe Gesicht.

Dabei dürfen die anderen im Kreis nicht hinsehen.

Der letzte, der eine Grimasse bekommt, muss sie der ganzen Gruppe zeigen.

Ist es dieselbe Grimasse, die sich der erste im Spiel ausgedacht hat?



Mitmachen und gewinnen

Was ist dein Lieblingsspiel und warum?

Schicke uns eine Postkarte mit deiner Antwort an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Stichwort Kinderredaktion, Postfach 19 25 40, 42705 Solingen.

Oder sende eine E-Mail an: redaktion@die-bergische-kk.de Einsendeschluss ist der 31. Januar 2012.

Unter allen Zuschriften verlosen wir fünf Mal das Spiel „Monsterfalle“ von KOSMOS: Kugelrunde und quergestreifte, glubschäugige und bunt behaarte Knuddel-Monster treiben ihr Unwesen in einer alten Villa.

Bevor aber Oma Frieda zurück kommt, müssen sie verschwinden!

Wer schnappt die meisten Monster?

Traditionsbrötchen *statt*

Den Unterschied zwischen einem echten und einem künstlichen Apfel erkennt man meist mit bloßem Auge. Schwieriger ist es, festzustellen, ob ein Brötchen nach alter Tradition gebacken oder als Teigling mit synthetischen Zusatzstoffen hergestellt wurde. „informiert!“ hat genau hingeschaut. (tos)

Synthetik-Semmeln

Im Morgengrauen macht sich der Bäcker auf den Weg in seine Backstube. Mit roten Wangen mischt er gemahlene Körner mit natürlichen Zutaten wie Zucker, Butter und Milch. Im Anschluss beginnt er, mit Hingabe den Teig zu kneten, und deckt ihn liebevoll zu. Ein paar Stunden später holt er das duftende Gebäck aus dem Ofen, um es behutsam in seiner Auslage zu drapieren. Nostalgisch und verträumt mutet dieses Szenario an. In der heutigen Zeit kaum mehr denkbar.

Tiefgekühlt in den Ofen

Inzwischen haben Teiglinge den Markt erobert. Die maschinell hergestellte Massenware wird vorgeformt als Brötchen, Croissants und Co. an Industriebäcker und Handelsketten geliefert. Vor dem Verkauf müssen die frischen, gekühlten oder tiefgefrorenen Teiglinge nur noch kurz aufgebacken werden. Das ermöglicht es Selbstbedienungs-Backshops, Supermärkten mit Gebäcksortiment und Bäckereiketten, permanent „backfrische“ Ware zu verkaufen. Eine herkömmliche Backstube und ausgebildete Fachkräfte braucht es nicht mehr.

Aus weniger wird mehr

Der Ofenduft mag verlockend sein. Der Großteil der Inhaltsstoffe erweist sich als weniger appetitlich: Wie andere Fertigmischungen und -gerichte enthalten auch Teiglinge zahlreiche Backmittel und Zusatzstoffe. Grundsätzlich sollen sie die Qualität und Verarbeitungsfähigkeit der Erzeugnisse verbessern. In einigen Fällen können sie sogar erntebedingte Qualitätsunterschiede im Getreide ausgleichen. In der zeit- und umsatzorientierten Massenproduktion werden sie jedoch meist dafür eingesetzt, aus weniger mehr zu machen. Dank der Zusätze wird Gebäck zum Beispiel besonders groß, luftig, weich oder vollmundig. Farben erscheinen besonders satt. Es bleibt wahlweise lange frisch, knusprig, saftig, aromatisch oder schnittfest. Während der Produktion sparen Backmittel und Zusatzstoffe Zeit, Aufwand und Kosten. Sie machen Teig weich, verhindern Kleben, binden Zutaten, die sich eigentlich nicht vermengen lassen, oder beschleunigen Gärungsprozesse. Kaum wegzudenken für Backkonzerne.

„Mehl und jede Menge E-Nummern“

Dass diese Massenanfertigung nichts mehr mit dem rotwangigen Bäcker in seinem romantischen Backstübchen



gemein hat, ist das eine. Das andere, das Bedenkliche ist, dass Backmittel und Zusatzstoffe synthetisch, chemisch oder biotechnologisch erzeugt sein können. „Das kann zu allergischen Reaktionen führen, etwa Hautausschlag oder körperlichen Beschwerden“, sagt Doris Hengesbach, Ernährungsberaterin und Partnerin der BERGISCHEN. Auf der Zutatenliste findet man den Auslöser nicht unbedingt, denn nicht alle der mehr als 70 erlaubten Stoffe müssen deklariert werden. Trotzdem werden Backshops immer beliebter. „Die Leute kaufen dort ein, weil die Waren günstig sind und immer frisch aus dem Ofen kommen“, sagt Hengesbach. Dabei bestünden sie überwiegend nur noch aus „Mehl und jeder Menge E-Nummern“. Meist werden die Backmittel nur noch mit Wasser angerührt. „Vielen ist der Unterschied zu einem traditionell gebackenen Brötchen gar nicht bewusst.“

Schnell viel günstig produzieren

Auch abseits der Backhelfer lohnt es sich, kritisch zu sein. Wird zum Beispiel statt Zucker Glukosesirup und statt Butter Margarine verwendet? Dann legt der Hersteller ebenfalls Wert auf möglichst günstige Produktion. Hochwertige Rohstoffe sind teuer, außerdem erfordert Backen nach herkömmlicher Tradition viel Zeit, Geduld, Wissen und ein Händchen für das Zusammenspiel der Zutaten. Beispiel Hefeteig: „Es darf nicht zu viel Hefe in den Vorteig, und er muss ein paar Stunden stehen, aber nicht an der wärmsten Stelle, zugig darf es auch nicht sein, und er muss abgedeckt werden. Und die Schüttflüssigkeit darf nicht zu warm sein!“ So wurde 2010 etwa Bäcker und Bio-Sterne Koch Rainer Hensen in der ZEIT zitiert. Wer aber auf hohe Umsätze setzt, hat für so etwas keine Zeit. Er muss schnell viel produzieren, viel verkaufen – und will dafür wenig ausgeben. Nicht selten wird die Fertigung ins Ausland verlagert.

Qualität fördern

Für Verbraucher kann das nicht nur geschmackliche, sondern auch gesundheitliche Folgen haben. Tester der Zeitschrift „ÖKO Test“ etwa wiesen im Buttercroissant einer Feinbäckerei statt Butter minderwertige Margarine mit bedenklich hoher Schadstoffkonzentration nach. Überdurchschnittliche Qualität sowie naturreine Zutaten bieten am ehesten Bio-Bäckereien. Doch auch Bäckereien mit hohem Qualitätsanspruch nutzen mitunter Fertigmischungen – um ein breiteres Sortiment präsentieren zu können. Ganz sicher gehen Verbraucher, wenn ihr Bäcker nachweislich die „slow baking“-Richtlinien (langsames Backen) erfüllt. Den gleichnamigen Verein gibt es seit 2006, seitdem haben sich einige Hundert in ganz Europa angeschlossen. Ihr Ziel: alte Werte wieder aufleben lassen, die Qualität handwerklich hergestellter Backwaren fördern. Sie bereiten sie aufwendig über

mehrere Tage zu, nach traditionellen Rezepturen, ohne Backmittel, synthetische Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffe, dafür mit frischen, naturbelassenen Rohstoffen.

Rezepte

Man muss nicht immer fertig kaufen. Wer wirklich sicher sein will, was in seinem Brot steckt, kann auch ganz einfach selbst backen. Wie, verrät Ernährungsberaterin Doris Hengesbach auf der nächsten Seite. Auch für die, die es süß mögen, hat sie sich etwas Leckeres ausgedacht.

Weiterlesen?

Erfahren Sie mehr über Backmittel, ihre Funktion und Wirkung, Zahlen aus der Bäckereibranche und „slow baking“: www.die-bergische-kk.de/zusatzstoffe, www.slowbaking.de.



Sesam-Gewürzbrot

Zutaten:

500 g Weizen-Vollkornmehl

1 1/2 TL Salz

1 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlener Fenchel

1 TL gemahlener Anis

1/2 TL gemahlener Kümmel

100 g Sesam

1 Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

1/2 TL Honig

1/2 l Wasser oder Molke

1 Ei

Fett zum Ausfetten der Backform

ca. 2-3 EL Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Das Mehl mit den Gewürzen und dem Sesam mischen. Einen kleinen Teil Wasser oder Molke handwarm erhitzen, die Hefe mit dem Honig darin auflösen. Zwei gehäufte EL der Mehlmischung zur Hefe-Wasser-Mischung geben und diesen Ansatz abgedeckt zehn bis 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend Hefeflüssigkeit zur Mehlmischung geben, Ei und restliches Wasser (Molke) hinzugeben und alles mindestens zwei Minuten lang gut verkneten. Den feucht-klebrigen Teig abgedeckt für etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach sollte er nur noch leicht feucht und etwas fester sein, ansonsten noch etwas Mehl hinzugeben. Eine feuerfeste, flache Form knapp zwei Zentimeter hoch mit heißem Wasser befüllen und auf den Backofenboden stellen. Den Ofen auf 240 Grad vorheizen, eine Kasten- oder Brotbackform gut einfetten und mit dem Sesam austreuen. Den Hefeteig kurz zusammenkneten, in die Form geben, die Form einige Male auf der Arbeitsfläche aufstoßen – damit die Luftblasen entweichen – und die Oberfläche mit etwas Wasser glattstreichen. Das Brot in der Form weitere zehn Minuten gehen lassen. Anschließend auf der zweiten Schiene von unten 15 bis 20 Minuten vorbacken. Die Hitze reduzieren und das Brot weitere 25 bis 30 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und das Brot in der Nachhitze nochmals fünf bis zehn Minuten backen.



Bratapfelkuchen

Zutaten für den Teig:

100 g Butter

200 g Mehl

100 g Zucker

1 TL Backpulver

1 Eigelb

Zutaten für die Füllung:

6 kleine Äpfel (à 100 g)

50 g Marzipanrohmasse

1 EL Rum

1 EL Rosinen

2 Eier

60 g Butter

75 g Zucker

6 EL Zitronensaft

275 g Magerquark

2 gehäufte EL Grieß

Zubereitung Teig:

Fett schmelzen. Mehl, Zucker und Backpulver mischen. Eigelb und Fett zugeben. Zu Streuseln verarbeiten.

Zubereitung Füllung:

Äpfel waschen und Kerngehäuse herausstechen. Marzipan, Rum und Rosinen verkneten, die Äpfel damit füllen. Eigelb trennen. Fett und Zucker schaumig schlagen. Zitronensaft, Quark, Eigelb und Grieß zugeben, verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Zwei Drittel der Streusel in eine Springform (22 Zentimeter Durchmesser) geben und etwas andrücken. Die Äpfel darauf setzen, Quarkmasse einfüllen. Restliche Streusel darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 75 Minuten backen, dann abkühlen lassen.



Jetzt online:

BERGISCHES

Gesundheitslexikon

(tos) Der Arzt Ihres Vertrauens ist bei Beschwerden immer Ansprechpartner erster Wahl. Wer sich zusätzlich informieren möchte, dem bietet die BERGISCHE jetzt einen Überblick: Im neuen Online-Gesundheitslexikon finden Interessierte Definition, Ursache, Symptome, Diagnose, Therapie, Prävention und Literatur zu Beschwerden von A wie „Abdomen, akut“ bis Z wie „Zyklusstörung“. Schauen Sie einfach rein – aber vergessen Sie nicht: Das Lexikon ersetzt keine ärztliche Beratung.

www.das-bergische-gesundheitslexikon.de



Alt und neu:

BERGISCHER

Firmenlauf

(tos) Am 16. Oktober hat der 4. BERGISCHE Firmenlauf mit mehr als 3.400 Teilnehmern und rund 10.000 Zuschauern eine überwältigende Premiere in der Wuppertaler Innenstadt gefeiert. Eindrücke, Fakten und Informationen zu weiteren Planungen finden Sie auf der Website des BERGISCHEN Firmenlaufs sowie bei Twitter:

www.bergischer-firmenlauf.de

[www.twitter.com/bergische](https://twitter.com/bergische)



Hainbuchenblatt

Rotbuchenblatt

Buchecker

Blatt einer Nordamerikanischen Eiche

Blatt und Eichel einer Deutschen Eiche



Sehr geehrte Redaktion von der Bergischen KK,

auf Seite 16 (Anm. d. Redaktion: Ausgabe 03-2011) ist Ihnen ein Fehler unterlaufen. Früchte und Blätter sollten sortiert werden, doch Sie haben Bucheckern und Hainbuchenblätter zusammengestellt, und Hainbuchen haben außer dem Namen nichts mit Rotbuchen und deren Früchten zu tun.

Außerdem zeigen Sie mit Roteichenblättern und Eicheln ausgerechnet eine nicht heimische Art. Diese stammt ursprünglich aus Nordamerika. Bitte demnächst etwas mehr Sorgfalt.

Jörg Allenstein, Düsseldorf

Anmerkung der Redaktion:

Sehr geehrter Herr Allenstein, vielen Dank für Ihre Anmerkung. Schön, dass Sie sich die Seite so aufmerksam angeschaut haben. An dieser Stelle bilden wir Hain- und Rotbuchenblatt, Bucheckern sowie nordamerikanische und heimische Eichenblätter und Eicheln ab.

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 (lra), Marc Saha (mas),
Joachim Wichelhaus

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com, www.fotolia.de
S. 6: Stefan Ostler
Titel, S. 2, 8, 9, 10: Moritz E. Trebin
S. 15: Andrea Dingeldein

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 08. November 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.



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 für die ganze Familie
- Vorsorgeuntersuchungen und Erinnerungsservice
- Homöopathie für Kinder
- 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 Familien: BERGISCH family.

- › Homöopathie für Kinder
- › Rabatte für Familien
- › Persönliche Begleitung von der Schwangerschaft an



BERGISCH
family



B DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE

www.bergisch-bewusst.de
Serviceline: 0212 2262-168