

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

vielfältig: intelligenter essen und genießen

mutig: wann sich Veränderung lohnt

natürlich: Stärkung durch anthroposophische Medizin

besonders: eine etwas andere Wanderung

1. Quartal 2012 / Ausgabe 48

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

Inhalt

TIPP IM BERGISCHEN

8 Wandern durch den Flüsterwald mit den Wupper-Tellern

4 **Expertenchat**
zu den Themen: „Übergewicht bei Kindern“ und „Gesunde Zähne bis ins hohe Alter“

6 **Lebenshilfe**
Mut zur Veränderung

12 **Anthroposophie**
Was steckt hinter dieser alternativen Heilmethode?

18 **smartFOOD**
Schlau, schön und glücklich durch intelligentes Essen?

Mit Rezepten von Executive Chef Roland Trettl

16 **Kinderseite**
Jede Menge RÄTSEL zum Mitmachen und Gewinnen

mit Gewinnspiel

23 **Impressum**



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



Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**



Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

derzeit ist es die Politik, welche es Entscheidungsträgern in gesetzlichen Krankenkassen außerordentlich erschwert, strategische Entscheidungen zu treffen und diese auch noch im Vorfeld abwägen zu können. Beispiele gefällig?

Politik zum einen

Unverhohlen werden durch das Bundesfinanzministerium Begehrlichkeiten dergestalt geäußert, dem angeblich so gut ausgestatteten Gesundheitsfonds staatliche Zuschüsse zu streichen. Waren zeitweise jährliche Kürzungen von 4 Milliarden Euro im medialen Umlauf, so haben sich die Vorstellungen von Herrn Schäuble derzeit (Anfang März 2012) bei einem jährlichen Kürzungsbetrag um 2 Milliarden Euro eingependelt. Sieht so eine verlässliche Politik aus? Dass eine solche „Politik nach Kassenlage“ ein erhebliches Risiko darstellt, macht der Umstand deutlich, dass die derzeitigen Reserven im Gesundheitsfonds aufgebauete Mindestrücklagen und Betriebsmittel sind und gerade einmal ausreichen, um Ausgaben der Krankenkassen von drei Wochen zu finanzieren. Eine Studie von McKinsey kommt zudem zu dem Ergebnis, dass schon im Jahr 2013 die Reserven des Fonds von derzeit über acht Milliarden Euro auf die Hälfte und damit auf die gesetzlich vorgeschriebene Mindestreserve zusammenschrumpfen. Im Jahre 2014 erhöht sich laut McKinsey das Defizit dann derartig, dass die Krankenkassen reihenweise in Zusatzbeiträge gehen müssen, die im Durchschnitt 15,50 Euro betragen sollen.

Wie sind da noch vernünftige Planungen möglich, inkl. einer nachhaltig gesicherten Finanzierung von Leistungserweiterungen?

Am Rande: die Zuschüsse des Finanzministeriums wurden – bis auf lediglich 2 Milliarden Euro zur Finanzierung des Sozialausgleiches für Zusatzbeiträge – eingeführt, um gesellschaftspolitisch bedingte Ausgaben der Krankenkassen zu finanzieren.

Politik zum anderen

Mit Wirkung zum 01.01.2012 wurde durch das sog. „GKV-Versorgungsstrukturgesetz“ den gesetzlichen Kran-

kenkassen erstmals die Möglichkeit eingeräumt, ihren Leistungskatalog zu erweitern. Eine Krankenkasse kann neuerdings in ihrer Satzung zusätzliche, vom Gemeinsamen Bundesausschuss nicht ausgeschlossene, Leistungen in der fachlich gebotenen Qualität im Bereich der medizinischen Vorsorge und Rehabilitation, der künstlichen Befruchtung, der zahnärztlichen Behandlung ohne die Versorgung mit Zahnersatz, bei der Versorgung mit nicht verschreibungspflichtigen apothekenpflichtigen Arzneimitteln, mit Heilmitteln und Hilfsmitteln, im Bereich der häuslichen Krankenpflege und der Haushaltshilfe sowie Leistungen von nicht zugelassenen Leistungserbringern vorsehen.

So weit(schweifig), so gut. Das dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales unterstellte Bundesversicherungsamt als oberste Aufsichtsbehörde der Krankenkassen beeilte sich 4 Tage vor Umsetzung des Gesetzes am 27.12.2011 in vorauseilendem Gehorsam zu äußern, diese Leistungen der Krankenkassen streng zu kontrollieren. Ja, was ist denn nun letztendlich politisch gewollt und genehm?

Ausgesprochen genehm ist mir persönlich der Einzug des Frühlings. Das erste Grün, die milden Temperaturen und längeren Sonnenstunden laden zu neuen Taten ein. Wenn auch Sie der Frühling lockt, finden Sie in dieser Ausgabe vielfältige Anregungen. Ergründen Sie zum Beispiel mit den Wupper-Tellern die Geheimnisse des Flüsterwaldes. Oder entdecken Sie die naturheilkundlichen Vorzüge der Anthroposophie. Für den besonderen Genuss finden Sie in dieser Frühlingausgabe zwei Rezepte des österreichischen Executive Chef Roland Trettl für Leser der informiert! Ernährungswissenschaftlich untermauert, sollen die Lebensmittel schön, klug und glücklich machen.

Ihnen glückliche Frühlingstage zum Genießen. Bis in drei Monaten, wenn sie mögen.

Ihr
Joachim Wichelhaus

Termine

Individuelle Ratschläge auf individuelle Fragen.

(tos) Individuelle Tipps auf individuelle Fragen. Das bieten renommierte Fachleute in den Expertenchats der BERGISCHEN. Die kommenden Wochen stehen im Zeichen der beiden Themenwelten „Junge Familie“ sowie „Aktiv und gesund in der Lebensmitte“. 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. April 2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Übergewichtige Kinder – hilft eine Diät oder mehr Toleranz?

14. Mai 2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Gesunde Zähne bis ins hohe Alter



Expertenchat verpasst?

Zu diesen Themen senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:
Das Kind im seelischen Tief – was tun?
Hyperaktiv oder einfach nur lebhaft?
ADHS bei Kindern

Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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



Dienstag, 17.04.2012

Kostenloser Info-Abend zum Thema „Antroposophische Behandlung bei Kindern“, 18:00 bis 19:30 Uhr, Kundenzentrum Bergisch Gladbach, Hauptstraße 164 A, Anmeldung unter Telefon 02202 29412-0.

Sonntag, 06.05.2012

Tag der offenen Tür mit Aktionen für Kinder und Erwachsene sowie Vorträgen zu Gesundheitsthemen, 13:00 bis 18:00 Uhr, Kundenzentrum Bergisch Gladbach, Hauptstraße 164 A.

Montag, 21.05.2012

Kostenloser Info-Abend zum Thema „Antroposophische Medizin bei Erwachsenen“, 18:00 bis 19:30 Uhr, Kundenzentrum Bergisch Gladbach, Hauptstraße 164 A, Anmeldung unter Telefon 02202 29412-0.

Sonntag, 08.07.2012

5. BERGISCHER Firmenlauf, www.bergischer-firmenlauf.de

APRIL 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

MAI 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		

JULI 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

Nicht vergessen: Kranken- versicherungsschutz im Urlaub



(tos) Krankenversicherungsschutz im Ausland genießen Sie in vielen beliebten Reiseregionen Europas*. Vermerkt ist das auf der Rückseite Ihrer bisherigen Versichertenkarte – und ebenso auf der neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK). Rundum geschützt sind Sie mit einem privaten Auslandsreisekrankenversicherungsschutz. Dieser deckt zuverlässig alle Ausgaben für akute medizinische Leistungen im Ausland ab. Ohne diesen Zusatzschutz zahlen Versicherte eventuell Behandlungskosten zum Teil oder ganz aus eigener Tasche. Denn während Ärzte im Ausland flexible Abrechnungssysteme haben, dürfen gesetzliche Krankenkassen nur nach hierzulande geltenden Bestimmungen abrechnen. Das bedeutet, dass bestimmte Kosten selbst zu tragen wären, zum Beispiel für einen notwendigen Reiserücktransport – das können mehrere Zehntausend Euro sein – oder für nicht erstattungsfähige Zuzahlungen wie Praxisgebühr, Arznei- und Hilfsmittel. Beugen Sie vor: mit unserem Gesundheitspartner Barmenia. Sie erreichen den Kundenservice unter Telefon 0202 4 38 35 60 und online unter www.bergische-zusatzversicherung.de.

Übrigens: Rund 10.000 Exemplare der neuen eGK hat die BERGISCHEN zum Jahreswechsel an ihre Kunden versandt. Bis zum Ende dieses Jahres schreibt der Gesetzgeber aktuell vor, mindestens 70 Prozent aller Versicherten ausgestattet zu haben. Die BERGISCHEN plant derzeit, bis zum 31. Dezember 2012 sogar alle ihre Versicherten mit einer eGK zu versorgen.

* Ihr Schutz bezieht sich auf alle Länder in Europa, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, also ein Vertrag über die medizinische Betreuung von Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung. Details unter www.die-bergische-kk.de/urlaub und Telefon 0212 2262-320.

Gut geschützt neues Angebot für Jugendliche

(tos) Nutzen Sie dafür das neue Angebot der BERGISCHEN zur J2-Untersuchung. Dieser freiwillige Vorsorge-Check richtet sich an 16- und 17-Jährige und gilt für ganz Nordrhein-Westfalen. Untersucht werden unter anderem Risiken möglicher Erkrankungen wie Diabetes, außerdem Körperhaltung, Fitness und Medienverhalten. Welche Ärzte die J2-Untersuchung anbieten? Das Team „Gesundheit“ hilft Ihnen unter der Telefonnummer 0212 2262-320 gern weiter. Oder schauen Sie ins Internet: www.die-bergische-kk.de, www.bergisch-family.de

Ihr Extra

Die „J2“ ist eine der drei freiwilligen Vorsorgeuntersuchungen (U10, U11, J2), die Kinder- und Jugendärzte als sinnvolle Ergänzung zu den gesetzlich festgeschriebenen Check-Ups (J1, U1 bis U9) empfehlen – und für Sie kostenlos. Legen Sie in der Praxis einfach Ihre Versichertenkarte vor. Ihr Arzt rechnet direkt mit der BERGISCHEN ab.

Kurz notiert

(tos) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen wieder moderat aus: 2011 betrug es rund 127.500 Euro. Für die Altersvorsorge kamen etwa 12.000 Euro zusammen. Seit November 2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.



Mut

zur Veränderung

(Ira) Beziehungsratgeber gibt es wie Sand am Meer. Aber niemand ist damit so erfolgreich wie das Ehepaar Eva-Maria und Wolfram Zurhorst. In ihren Büchern machen sie Mut: Jede Lebens-Krise birgt ungeahnte Chancen.

Die Lösung liegt in dir.

„An jeder Krise wächst man“, ist eine der provokanten Aussagen von Eva-Maria Zurhorst (48), nachzulesen auch in ihrem neuesten Buch „ida – die Lösung liegt in dir“. ida, das steht für insidedeep all. Es bedeutet, dass alles, das uns bei der Lösung unserer Probleme hilft, in uns selbst schlummert und nur von uns wachgeküsst werden muss. Bewusster wahrnehmen, bewusster fühlen, gewohnheitsgemäße Handlungen überdenken und – wenn nötig – abstellen. „Wenn das mal alles so einfach wäre“, mag man denken. Aber die gelernte Journalistin und PR-Managerin weiß, wovon sie spricht.

Liebe dich selbst, ...

Warum nicht einfach ein Neuanfang?

Bekannt wurde Eva-Maria Zurhorst durch ihr erstes Buch „Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest“. Das schrieb sie 2004, nachdem sie eine tiefe Ehekrise mit ihrem Mann gemeistert und eine Ausbildung zur Psychotherapeutin (HPG) absolviert hatte. Seitdem lebt sie vom Schreiben, von Coaching, Vorträgen und Seminaren. Mehr als 15 Jahre wohnten sie und ihr Mann Wolfram (42) mit Tochter Annalena (17) im Süden von Wuppertal in einem großen Haus mit Garten. Vorigen Sommer brachen sie die Zelte ab, verkauften Haus und Hof, starteten auf Mallorca neu. „Vieles hatten wir in den letzten Jahren dem Erfolg geopfert“, sagt Eva-Maria Zurhorst. „Nun haben wir einen Neuanfang gewagt. Wir appellieren auch an unsere Leser: Habt keine Angst vor Veränderung.“ Nach Deutschland kommt das Ehepaar trotzdem noch regelmäßig, plant einen Zweitwohnsitz in Berlin. Wolfram Zurhorst berät einmal im Monat in einer befreundeten Solinger Praxis Paare und Einzelpersonen.



„Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest“ (2004). Das erste Buch von Eva-Maria Zurhorst wurde zum erfolgreichsten deutschen Beziehungsratgeber aller Zeiten, verkaufte sich mehr als 700.000 Mal und wurde in 16 Sprachen übersetzt.

Nimm dein Leben in die Arme

Nicht in die Hand, sondern in die Arme

Mit ihren plakativen Slogans regt Eva-Maria Zurhorst zum Perspektivwechsel an. Zum Beispiel: „Nimm dein Leben in die Arme, nicht einfach in die Hand!“ Der lineare Verstand allein packt das nicht, es braucht den angeleiteten Blick nach innen. In der Umsetzung bedeutet das: Sein einzig wahrer Partner ist man selbst. Innen geht immer vor außen. „Unsere Vision ist es, etwas Neues, Versöhnendes, die Grenzen Überschreitendes in Gang zu setzen und Menschen wieder in Verbindung mit sich selbst und ihren inneren Kräften zu bringen“, sagt die Autorin. „Wir verstehen uns als Impulsgeber, die ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen und eine neue öffnende und befreiende Perspektive auf Eingefahrenes, Erstarrtes und Behinderndes vermitteln.“

Am Ende trifft man immer auf sich selbst

So ermutigt die Autorin ihre Leser, sich die eigenen Abgründe mutig anzusehen, der Undercover-Agent des eigenen Herzens zu werden: „Still werden, nach innen gehen und dort einen offenen Raum für Veränderungen schaffen – das ist der simple, aber wahrhaftige und einzig wirklich funktionierende Weg, um Entwicklung anzustoßen.“ Sie ist sicher: „Es ist egal, mit wem du zusammen bist. Am Ende triffst du sowieso immer nur auf dich selbst.“ Anders ausgedrückt: Der Andere ist nur das Gegenüber, mit dem man im Idealfall die eigene Fähigkeit zu lieben entdecken kann. Insofern raten die Zurhorsts dazu, eine Beziehungskrise als Chance anzunehmen, sich wieder selbst besser kennenzulernen, an sich zu arbeiten. Dazu gehört auch: den Anderen nicht für eigenes Unglück verantwortlich machen. Grenzen setzen. Nein sagen können. Abhängigkeit von anderen lösen. Sich selbst lieben.

In „Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“ (2004) beschreiben Eva-Maria und Wolfram Zurhorst die Schritte hinein in den Ehe-Alltag. Das Buch wurde ebenfalls international übersetzt.

Das dritte Buch „Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst“ wurde tatsächlich aus einer Job-Krise geboren: Wolfram Zurhorst verlor seine Stelle als Manager in einem Textilunternehmen und sattelte um auf Beziehungs- und Karrierecoach.

Neben den „Liebe dich selbst“-Büchern gibt es nun auch das Buch „Beziehungsglück“ mit DVD von Gräfe & Unzer. Das neueste Buch von Eva-Maria Zurhorst heißt „ida – die Lösung liegt in dir“ (2011). Aktuell planen die Zurhorsts zwei neue Bücher, eins über Berufsthemen und eines zu Sexualität.

Weitere Informationen, Termine und Tipps: www.zurhorstundzurhorst.com





Eine Wanderung mit den Wupper-Tells: Natur zum Anfassen

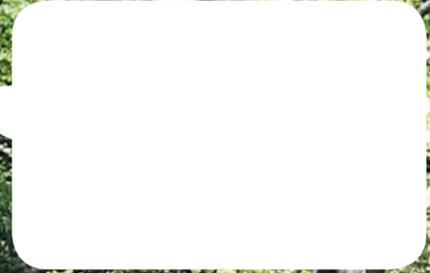
Kennen Sie die Wupper-Tells? Man findet sie in den Wäldern nahe der Wupper. Sie erzählen von Zwergen, Riesen und einer längst vergangenen Zeit, aber auch von Lurchen und Glühwürmchen. Denn die 14 seit 2010 zertifizierten Natur- und Landschaftsführer sind Menschen, die Besuchern von der Wupper und den Wäldern drumherum erzählen – „vertellen“, wie es im Solinger Platt heißt und auch im Englischen: „to tell.“ (Ira)

Mit seinen alten Buchenwäldern, Felsaufschlüssen und der Wupper ist der Landschaftsraum zwischen Remscheid und Solingen reich an schutzwürdigen Lebensräumen. Doch nicht nur die wildromantische Schönheit, sondern auch Deutschlands höchste Eisenbahnbrücke, die Müngstener Brücke, der historische Stadtkern Burg und der Brückenpark Müngsten mit seiner Schwebefähre werden mehr und mehr zu touristischen Attraktionen. „Die Erzähl-Naturführer können zum einen die Besonderheiten der heimischen Tier- und Pflanzenwelt und zum anderen auch die damit verbundenen Sagen, Geschichten und Märchen vermitteln und spannend erzählen“, erläutert Dr. Jan Boomers, Leiter der Biologischen Station Mittlere Wupper, der das Projekt mit ins Leben gerufen hat. „Gleichzeitig klären die Wupper-Tells über die bestehenden Regeln und das richtige Verhalten im Naturschutz-Gebiet auf – wir schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe.“

Flüstern im Flüsterwald
Seitdem zahlreiche Projekte im Rahmen der Regionale 2006 den Naturraum rund um die Müngstener Brücke attraktiver gemacht haben, kommen von Jahr zu Jahr mehr Besucher dorthin, auch auswärtige. So erfreulich diese Entwicklung auch ist, so sehr liegt den Verantwortlichen der Schutz der Natur am Herzen. Sie fragten sich: Wie kann ein sanfter Tourismus Einzug halten im Bergischen? Welche Vorsichtsmaßnahmen müssen getroffen werden? Die Antwort darauf ist der „Flüsterwald“. Denn im Naturschutzgebiet zwischen Burg und Müngsten gibt es Bereiche mit Brutplätzen, die nicht betreten werden dürfen, und andere, bei denen dies zu bestimmten Jahreszeiten möglich ist – aber eben am besten nur im Rahmen einer Wupper-Tell-Führung. Und auch nur unter der Prämisse, zu flüstern – so bekam der „Flüsterwald“ seinen Namen. Dr. Jan Boomers: „Auf diese Art können wir das vorhandene, individuelle Potenzial des Naturraums nutzen, die Besucher in den Schutz der Natur einbeziehen und viele neue Fans für dieses Stückchen Erde gewinnen. Denn nur, was wir schätzen und verstehen, möchten wir auch schützen.“



TIPP IM BERGISCHEN



Rechts und links am Wegesrand

Guido Weber ist so ein Wupper-Tell. Der gebürtige Wuppertaler, Anfang 50, ist gelernter Biologe und lebt inzwischen mit seiner Familie in Bochum. Heute spaziert er mit einer kleinen Gruppe Richtung Burg und erklärt auf unterhaltsame Weise, was sich links und rechts am Wegesrand befindet. Und er erklärt auch, warum es sich bei dieser Region um ein „FFH-Gebiet“ handelt, ein sogenanntes Flora-Fauna-Habitat entsprechend der EU-Naturschutz-Richtlinie, das einen besonderen Schutz erfährt.

Fängt der Biber Lachse?

Mit Quizfragen lockt der Wupper-Tell seine großen und kleinen Mitwanderer aus der Reserve: „Wer ist das: Jetzt bauen die Menschen auch noch eine Burg! Nirgends kann ich in Ruhe Lachse fangen. Es wird Zeit, dass ich meinen Pelz rette.“ „Ein Bär!“ ruft ein kleiner Junge, wird aber gleich von einem größeren belehrt, dass es die an der Wupper doch gar nicht gibt. „Ein Biber?“ fragt der Größere. „Leider hier seit Langem nicht mehr zu Hause“, lautet die Antwort, und alle überlegen weiter. Ein Fischotter ist es am Ende,

und alle staunen. Dann möchte Guido Weber von den Kindern wissen, wer das wohl 1965 gesagt haben könnte: „Papa, warum stinkt der Wald denn so?“ Die Kinder überlegen: Wald, der stinkt? Kennen sie nicht...

Die Erwachsenen müssen helfen: Es war die Wupper, die früher stark nach Chemikalien stank, sodass man gar keine Lust hatte, dort entlang zu wandern. Guido Weber löst das Rätsel ganz auf: „Ja, das habe ich als kleiner Junge oft gesagt, als ich mit meinen Eltern hier war.“

Mit ganzem Herzen dabei

92 Unterrichtsstunden hat Guido Weber wie auch alle anderen Wupper-Tells absolviert und viel gelernt über Erzählkunst und Naturkunde, über die Geschichte der Region und Spielpädagogik. Nun ist er „Natur- und Landschaftsführer für den Naturraum Wupperberge zwischen Remscheid und Solingen“ und führt seine Gäste aus nah und fern durch die Wupperberge. Dass er mit ganzem Herzen bei der Sache ist, merkt man sofort.

Feuersalamander und Zwergsklappen

Persönliches und Geschichtliches, Spannendes und Lehrreiches, das verbindet auch Wupper-Tell Annette Hentges (44) bei ihren Wanderungen. „Ich bin gern in der Natur, gern unter Menschen. Hier kann ich viele Seiten von mir ausprobieren“, sagt die Solingerin. Am schönsten findet sie die zweieinhalbstündige Nachtwanderung „Feuersalamander und Zwergsklappen“, die speziell für Familien geeignet ist, aber durchaus auch andere Besucher staunen lässt. Eine Familie mit zwei Kindern zahlt dafür zum Beispiel 15 Euro. Taschenlampen nicht vergessen!

Wupper-Tell-Führungen

Seit Einführung der Wupper-Tells im Herbst 2010 sind schon Dutzende Gruppen losgezogen, von Burg und von Müngsten, Schaberg und von Remscheider Gebiet aus. Viele haben den Eisvogel gesehen, Schwarzspechte, Feuersalamander oder Kleinstlebewesen, die sie sonst nie bemerkt hätten. Die nächsten Führungen stehen schon fest. Interesse? Fragen Sie nach bei der Biologischen Station Mittlere Wupper unter: Telefon 0212 254-2727, oder lesen Sie im Internet: www.wupper-tell.de

Schritt für Schritt ...

... gesund und schlank

(tos) Schonend Pfunde verlieren, dauerhaft das Gewicht halten und gleichzeitig die Gesundheit verbessern? Dabei hilft die Ernährungsberatung „DR. AMBROSIUS“, neuer Partner der BERGISCHEN in Sachen Prävention. Erfahrene Fachleute vor Ort unterstützen Interessierte auf dem Weg zu ihrem Ziel – ohne Hilfsmittel wie Medikamente oder Pülverchen. Vielmehr werden sie Schritt für Schritt an eine individuell sinnvolle und gesunde Ernährungsweise herangeführt, die sich bequem in den eigenen Tagesablauf integrieren lässt. Das Motto: „Jeder is(s)t anders.“

Die Ernährungsberatung „DR. AMBROSIUS“ umfasst anerkannte Präventionskurse. Interesse oder Fragen? Wenden Sie sich an das Team „Krankenhaus“ der BERGISCHEN, Telefon 0212 2262-310.



„bauchgefühl“ zeigen

(tos) Unzufrieden mit der Figur, kein Appetit oder Ess-Attacken: Wer noch mitten in der Entwicklung steckt, ist nicht immer mit sich selbst im Reinen. Dann ist gerade die Nahrungsaufnahme für viele junge Menschen ein sensibles Thema. Aus diesen psychischen Problemen – auch Stress in der Schule oder im Freundeskreis sind Auslöser – können Essstörungen wie Mager-, Fettsucht und Bulimie entstehen. Doch das muss nicht sein, dank „bauchgefühl“. Im Rahmen dieser Kampagne können sich Schulen, Eltern wie auch Jugendliche mit dem Thema auseinandersetzen, sich informieren und beraten lassen. An zwei Schulen hat die BERGISCHE das Projekt – zusammen mit dem Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW – schon eingeführt: am Solinger Humboldt-gymnasium und testweise am Wuppertaler Carl-Fuhlrott-Gymnasium. Möchten Sie mehr wissen? Benötigen Sie Unterstützung? Schauen Sie einfach nach unter: www.das-bergische-bauchgefuehl.de Welche Nahrungsmittel Körper und Seele gut tun, erfahren Sie außerdem auf Seite 18 dieser Ausgabe. Noch mehr Infos zum Thema gibt es online unter www.die-bergische-kk.de. Haben Sie Fragen? Das Team „Gesundheit“ hilft Ihnen unter Telefon 0212 2262-320 gerne weiter.



Mit Spaß zu mehr Bewegung

(tos) Kinder zwischen sechs und zehn Jahren profitieren ab sofort von einem neuen Angebot der BERGISCHEN und ihrem langjährigen Partner, der TherapieBurg in Solingen: Zehn Mal eine Stunde pro Woche lernen die Kleinen in Präventionskursen vor Ort spielerisch und altersgerecht, sich im Alltag gesund zu bewegen. Das weckt nicht nur dauerhaftes Interesse am Sport, sondern wirkt auch motorischen sowie Haltungsschwächen entgegen. Infos dazu gibt's im Kundenzentrum Solingen unter Telefon 0212 2262-360.

Ihr Extra

Kunden der BERGISCHEN profitieren jährlich bis zu 500 Euro von ihrer Gesundheitsvorsorge.



Anthroposophie [anthropos: Mensch], [sofia: Weisheit]

(tos) Es gibt viele Wege, gesund zu werden – auch über die Integrative Medizin. Dazu gehört als besondere Therapierichtung neben Homöopathie und Pflanzenheilkunde die Anthroposophische Medizin. Aber was genau steckt dahinter? Hildegard Pütz vom Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e.V. gibt Einblicke.

informiert!: Frau Pütz, was kann sich ein Laie unter Anthroposophischer Medizin vorstellen?

Hildegard Pütz: Eine der wichtigsten Annahmen der Anthroposophischen Medizin ist: Der Mensch besteht nicht nur aus Körper und Psyche, sondern aus geistigen, seelischen, vitalen und körperlichen Komponenten, die ineinander wirken.

informiert!: Was bedeutet das?

Hildegard Pütz: Als individuelles und soziales Wesen kann ein Mensch nicht losgelöst vom Naturreich betrachtet werden, sondern nur im Verhältnis zu sich selbst und seiner Umwelt. Ein Patient wird also nicht nur auf körperliche Symptome untersucht, sondern gleichzeitig werden sein seelischer Zustand und seine äußeren Lebensumstände in die Diagnose und die Entwicklung einer ganzheitlichen Therapie einbezogen.

informiert!: Wo liegt der Unterschied zur Schulmedizin?

Hildegard Pütz: Ein Schulmediziner stellt eine Diagnose und widmet sich hauptsächlich der festgestellten Krankheit. Der ganzheitliche Mensch tritt in den Hintergrund. Das schränkt seine Individualität ein. Die ist aber für den Genesungsprozess sehr wichtig: So individuell wie jeder Mensch ist, so individuell ist auch seine Gesundheit. Dementsprechend wird der Patient von uns behandelt.

informiert!: Wie kann das aussehen?

Hildegard Pütz: Ein Patient hat zum Beispiel chronische körperliche Beschwerden. Die werden mit anthroposophischen Arzneimitteln behandelt, mit mineralischen, pflanzlichen oder tierischen Substanzen, oft in speziellen Verfahren potenziert. Gleichzeitig werden die Ursachen der Beschwerden ermittelt. Meist sind sie aufgrund von Stress entstanden. Stress beschreibt die Anthroposophische Medizin als Ungleichgewicht von äußeren und inneren Umständen. Das Ziel ist, die Balance wieder herzustellen.

informiert!: Wie kann so ein Ungleichgewicht aussehen?

Hildegard Pütz: Häufig birgt der Beruf Stressfaktoren: ein Mangel an Gestaltungsmöglichkeiten, zum Beispiel am Fließband. Ein Missverhältnis zwischen eigenen Ansprüchen und Anforderungen am Arbeitsplatz. Ein gestörter Zeitrhythmus, etwa bei Schicht- oder Wochenenddiensten. Arbeitslose sind gefangen in eigenen Anforderungen und einem Mangel an Mitgestaltungsmöglichkeiten. Auch im psychosozialen Bereich entsteht Stress, zum Beispiel in Familien aufgrund hoher Erwartungen und Kommunikationsschwierigkeiten.

informiert!: Wie werden solche Dysbalancen wieder ausgeglichen?

Hildegard Pütz: Das Ziel ist, sich in der Konfliktsituation abzugrenzen und besser damit umzugehen. Dazu gehört, sich zu erholen, seine Identität wiederzufinden. Die ist in Stresssituationen oft bedroht.

informiert!: Sie bieten Kurse in Stressmanagement mit Anthroposophischer Kunsttherapie (BVAKT)* an: Malerei, Plastik, Musik und Sprachgestaltung. Wie hilft das den Teilnehmern?

Hildegard Pütz: Es geht darum, sich selbst wahrzunehmen, mit sich und anderen zu kommunizieren, zu handeln, zu erleben, zu reflektieren. So können mögliche Probleme erkannt und Lösungen gefunden werden. Wir passen die künstlerischen Prozesse konkret an den Bedarf der Zielgruppe an und setzen sie ein, um entspannende Effekte zu erzielen und Entwicklungen in Gang zu bringen.

informiert!: Wie sieht das konkret aus?

Hildegard Pütz: Im Rahmen der Malerei beispielsweise setzen sich die Teilnehmer mit den eigenen Lebensthemen auseinander. Die spiegeln sich in ihren Bildern wider und werden betrachtet. Daraus entsteht ein Erkenntnisprozess: Wie nehme ich mich und meine Umwelt wahr? Was ist gut so, wo will ich etwas verändern? Das nennen wir Kreatives Stressmanagement. Es macht das zuvor nicht steuerbar Erscheinende gestaltbar.

informiert!: Wie erleben das die Teilnehmer?

Hildegard Pütz: Sie haben Freude an dem, was sie tun – das ist die wichtigste Voraussetzung. Durch das Spielerische erlangen sie Zugang zu Kreativität erleben und entwickeln etwas Neues. Das kann zur Beruhigung wie auch zur Anregung dienen, sie bauen Stress ab und schöpfen neue Kraft, ohne überfordert zu werden.

Hildegard Pütz: Die Diplom-Kunsttherapeutin und Anthroposophische Kunsttherapeutin betreut Anthroposophische Kurse unter dem Dach des Berufsverbandes für Anthroposophische Kunsttherapie e.V., einem neuen Kooperationspartner der BERGISCHEN. Die Kurse zwischen sieben und 15 Teilnehmern werden erstmals in Wuppertal angeboten.



Ihre Extras

Möchten Sie sich anthroposophisch behandeln lassen? Hat Ihr Arzt eine Zulassung für Krankenkassen und die Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland sowie einen Vertrag mit der BERGISCHEN, dann übernehmen wir die Kosten für Sie. Fragen beantwortet das Team Gesundheit unter Telefon 0212 2262-320. Ebenfalls erfahren Sie dort Adressen von anthroposophischen Ärzten und Kliniken. Adressen von Anthroposophischen Kunsttherapeuten (BVAKT)* können Sie ebenfalls dort erfahren.

Möchten Sie einen anthroposophischen Kurs belegen und bis zu 500 Euro von einem Zuschuss jährlich profitieren? Schauen Sie online nach unter www.kursverzeichnis.de oder www.bvakt.de. Fragen zu den Kursen beantworten die Ansprechpartner des Berufsverbands für Anthroposophische Kunsttherapie montags von 16.30 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr unter Telefon 02330 60 66 73.



Weitere Links

www.damid.de (Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland)
www.thylmann-gesellschaft.de (Victor Thylmann Gesellschaft, Informationen zur Anthroposophischen Medizin in Hamburg)



Anthroposophie

Die Bezeichnung stammt aus dem Griechischen und vereint die Begriffe Mensch (ánthropos) und Weisheit (sophía). Begründet hat die Anthroposophie der österreichische Philosoph und Geisteswissenschaftler Dr. Rudolf Joseph Lorenz Steiner (1861-1925). Nach dessen Forschungsergebnissen macht ein individuelles Ich erst das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele sowie seinen Bezug zum Natur- und Menschenreich aus. Anthroposophie spielt in der Medizin eine Rolle, aber auch zum Beispiel in der Landwirtschaft (ökologisch-dynamische Anbauweise, „demeter“), Kunst, Pädagogik (Waldorf), Heilpädagogik (Camphill Dörfer) Sozialtherapie (Troxler-Haus mit Werkstätten, Wuppertal), Sonderpädagogik (Christian Morgenstern Schule, Troxler-Schule-Wuppertal) und Architektur.



Besserverdienenden erst kürzlich Wechsel von GKV in PKV erleichtert

Für die meisten kein Weg zurück

Willkommen zurück?

Der Wechsel von der Gesetzlichen (GKV) in die Private Krankenversicherung (PKV) ist in den allermeisten Fällen eine Entscheidung fürs Leben. Doch laut Studien wünschen sich jährlich rund 50 Prozent der Wechsler eine Rückkehr in die GKV. Kennen Sie auch jemanden? Hier lesen Sie, wer als Privatversicherter tatsächlich noch zurück kann. (tos)

Angestellte, ... wenn ihr jährliches Bruttogehalt im Laufe eines Jahres unter die Versicherungspflichtgrenze von 50.850 Euro brutto fällt – jedoch nicht aufgrund von Kurzarbeit. Die Versicherungspflicht tritt dann rückwirkend mit Beginn des niedrigeren Entgeltes ein. Besser Verdienende können ihr Einkommen beeinflussen, indem sie zum Beispiel ihre Arbeitsstunden verringern und von einem Vollzeit- in einen Teilzeitvertrag wechseln.

Selbstständige und Freiberufler, ... wenn sie hauptberuflich in ein Angestelltenverhältnis wechseln und ihr Jahresentgelt unter der Versicherungspflichtgrenze liegt, also unter 50.850 Euro brutto. Eine andere Möglichkeit ist, die Selbstständigkeit aufzugeben und sich über Eltern oder Ehepartner versichern zu lassen, wenn diese Mitglied bei einer gesetzlichen Krankenkasse sind.

Berufsanfänger, ... wenn sie zum Beispiel ihr Studium abgeschlossen oder aufgegeben haben. Bedingung ist, dass ihr zu erwartendes Einkommen unterhalb der Versicherungspflichtgrenze liegt. Beträgt ihr Jahresarbeitsentgelt voraussichtlich mehr als 50.850 Euro, können sich Berufsanfänger freiwillig gesetzlich versichern lassen. Bedingung: Sie waren innerhalb der vergangenen fünf Jahre insgesamt mindestens 24 Monate gesetzlich versichert.

Arbeitslose ... grundsätzlich. Sie werden von ihrer jeweiligen Arbeitsagentur für gewöhnlich automatisch gesetzlich krankenversichert, sofern sie diesem Schritt zugestimmt haben.

Personen über 55 Jahre ... nur in vereinzelten Ausnahmefällen unter individuellen Bedingungen. Grundsätzlich ist 55 Jahre die Altersgrenze, ab der Angestellte und Selbstständige nicht mehr in die gesetzliche Krankenversicherung wechseln können.

Für alle Privatversicherten gilt: Wer seine Befreiung von der Versicherungspflicht beantragt hat, weil er unter allen Umständen privat versichert bleiben wollte, kann nicht zurück in die GKV. „In der Regel ist der Wechsel von der gesetzlichen in die private Krankenversicherung eine Entscheidung fürs Leben“, sagt Joachim Wichelhaus, Vorstand der BERGISCHEN. „Deshalb sollte der Schritt sehr gut überlegt sein.“ Auf den ersten Blick mag vieles attraktiv wirken. Kunden sollten aber genau hinschauen – meist bleibt die GKV die bessere Wahl.

Jährlich Beitragsteigerungen bis zu 30 Prozent

Horrende Beiträge im Alter

Tipp

Informationen zu GKV und PKV erhalten Sie von unserer Expertin Alexandra Bremicker unter Telefon 0202 747479-65.

Ihr Extra

Für einen auch im Alter bezahlbaren Rundumschutz ergänzen Sie am besten Ihre gesetzliche Versicherung um sinnvolle private Zusatzversicherungen. Kunden der BERGISCHEN profitieren von der Gesundheitspartnerschaft mit dem Privatversicherer Barmenia. So bleibt Ihre Versorgung flexibel und individuell.

Wünschen Sie eine Beratung? Rufen Sie an unter 0202 438 35 60 oder gehen Sie online: www.bergische-zusatzversicherung.de



www.bergischer-firmenlauf.de



Bald am Start:

(tos) Haben Sie Lust auf ein Sportevent der Extraklasse? Sind Sie sogar einer der rund 3.500 Läufer oder der 12.000 Zuschauer, die den 4. BERGISCHEN Firmenlauf im Oktober 2011 zu einer Rekordveranstaltung gemacht haben? Dann freuen Sie sich auf Sonntag, 8. Juli 2012, wenn der Firmenlauf sein erstes Jubiläum und eine weitere Premiere feiert.

Neben dem unvergleichlichen Gemeinschaftserlebnis und dem sportlichen Kick gibt es auch dieses Jahr viele weitere Highlights und ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie. Das Orga-Team des 5. BERGISCHEN Firmenlaufs sprüht vor Energie. Ziel ist, den großen Erfolg vom vergangenen Jahr noch zu übertreffen: mit 5.000 Läufern und 20.000 Zuschauern! Mitten im Herzen Wuppertal-Elberfelds starten der Firmenlauf (5 km), der Uni-Lauf (5 km), die Junior-Uni-Läufe (410 m, 1,6 km) und die Promi-Meile (1,6 km). Obendrauf gibt's eine Premiere: den Barmenia Fun-Run über zehn Kilometer. Merken Sie sich das Datum vor – es lohnt sich!



Familienzusammenführung!

Sie haben einen gemeinsamen Stammbaum? Versichern Sie sich auch alle gemeinsam bei der BERGISCHEN! Sie profitieren von 100 Prozent Leistungsschutz und vielen attraktiven Extras – für jeden das Richtige.

Ein besonderes Paket schnürt die BERGISCHEN für junge Menschen, die in Kürze ihre Ausbildung beginnen: das BERGISCHEN Berufsstarter-Paket. Gleich anfordern und alle Vorteile nutzen.

Mehr für Berufsstarter unter:
www.die-bergische-kk.de/berufsstarter
Mehr für Familien unter:
www.bergisch-family.de



Ausführliche Informationen zu den Läufen, Anmeldung, Wettbewerb sowie Streckenplan, Bilder und vieles mehr finden Sie im Internet unter www.bergischer-firmenlauf.de, www.facebook.de/bergische und www.twitter.com/bergifila



Übrigens!

Mamas, Papas, Omas, Opas, Tanten, Onkels, Cousinen, Cousins aufgepasst: Jeder, der ein neues Mitglied bei der BERGISCHEN wirbt, erhält 20 Euro geschenkt. Haben Sie uns auch schon weiterempfohlen?

FÜR
EUCH!

RÄTSEL

Heute geht es auf der Kinderseite rund um Fehler.

Normalerweise macht keiner gerne Fehler.

Auf unserer Kinderseite sind sie diesmal aber erlaubt. Schaut selbst!

Mitmachen und gewinnen!

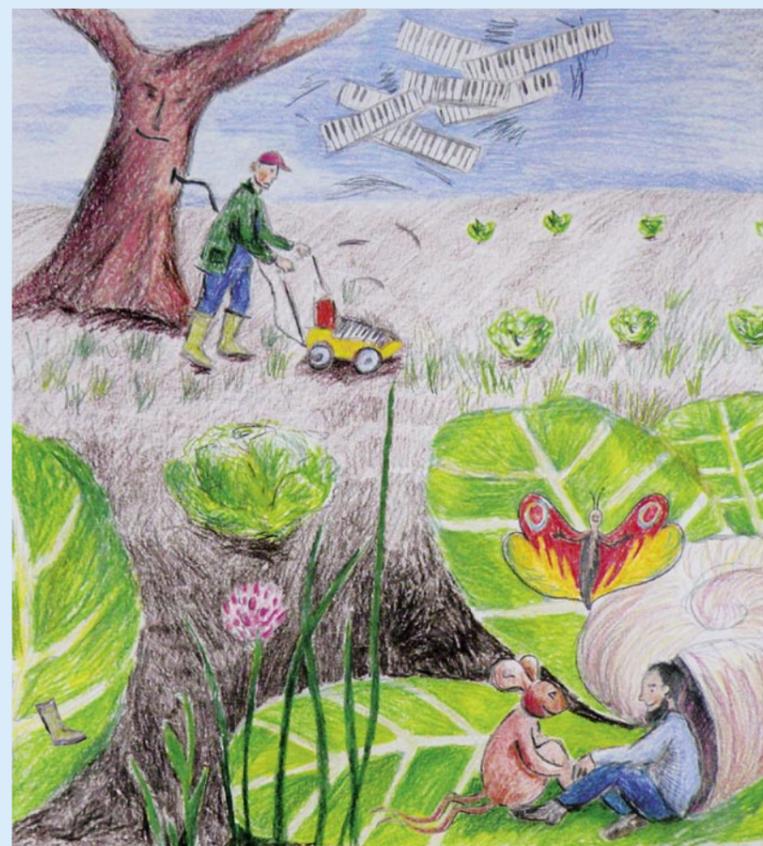
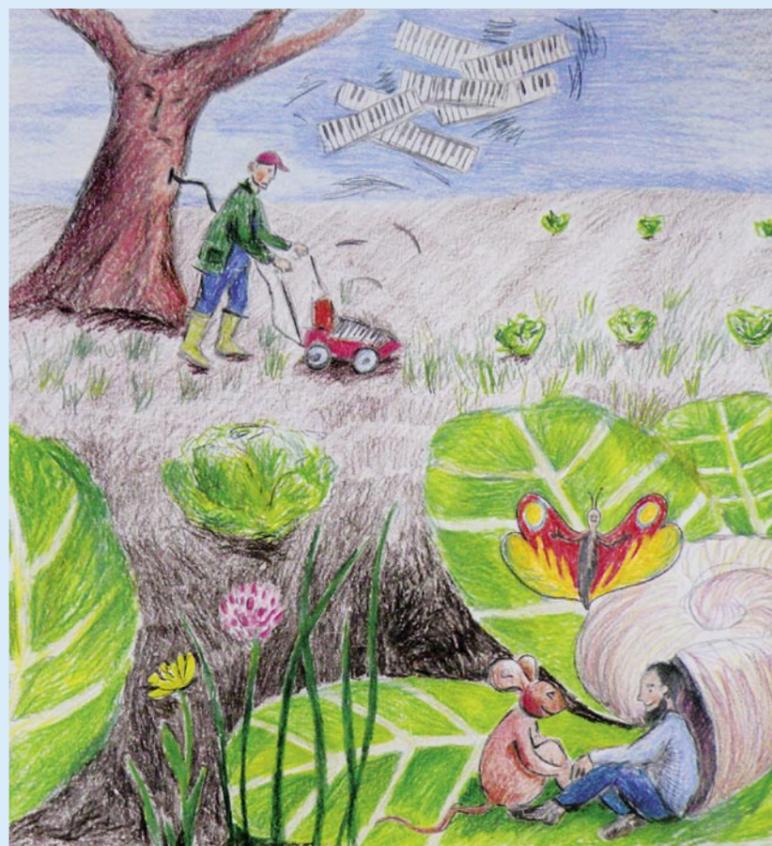
BILDERRÄTSEL

Hier seht ihr zwei Bilder, die fast gleich aussehen.

Aber eben nur fast! Findet ihr alle Fehler? Wie viele sind es? Schickt eure Antwort bis zum 04. Mai 2012 (Einsendeschluss) an:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Kinderredaktion
Heresbachstraße 29
42719 Solingen

Gewinnen könnt ihr mit etwas Glück eines von drei „Sagaland“- Familienspielen von Ravensburger.



VER- RÜCKTE GESCHICHTE

Es war einmal ein Riese, der war so groß wie eine Maus. Er wohnte in einem Schneckenhaus in einem Salatbeet auf einem Bauernhof. Eines Tages wollte der Bauer mit seinem Rasenmäher die Salatköpfe von dem Beet ernten. Er steckte das Kabel des Rasenmähers in den nächsten Baum und schaltete den Mäher an.

Der Motor brummte wie sieben Klaviere, doch dann war er auf einmal stumm wie ein Fisch. Der Bauer war verzweifelt. Wie sollte er nun die Salate vom Feld holen? Jemand anderes war aber sehr erleichtert, dass die Köpfe noch auf der Wiese stehen bleiben konnten. Und das war natürlich – der Riese!

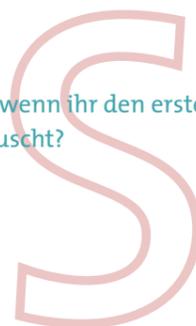
Schreibe uns!
Könnt ihr auch eine verrückte Fehlergeschichte erzählen? Schreibt sie auf und schickt sie uns mit der Post! Die schönsten werden in der nächsten „informiert“ veröffentlicht.

BUCHSTABEN_SALAT

Manchmal bedeutet ein anderer Buchstabe einen Fehler, manchmal aber auch nicht! Könnt ihr entdecken, wo? Kennt ihr vielleicht noch mehr Wörter, mit denen das funktioniert?

Was passiert mit den Worten, wenn ihr den ersten Buchstaben durch ein S austauscht?

MALZ
FAHNE
FESSEL
FENSTER



Was passiert, wenn ihr den ersten Buchstaben vergesst?

PINSEL
BLUME
BROT
REGAL



Was passiert mit dem Wort, wenn ihr es rückwärts schreibt?

RENTNER
ANNA
ENTE
LAGERREGAL

SCHÖN essen:

WISSENSCHAFT

TRIFFT STERNEKÜCHE

(tos) Für die einen ist es Smart Food, für die anderen die wahrscheinlich älteste Ernährungsweisheit der Welt.

Fest steht: „Intelligentes Essen“ von Apfel bis Zitrone macht nicht nur fit, sondern auch schön, schlau und glücklich.

Die „informiert!“ blickt deshalb in dieser Ausgabe Richtung Salzburg. Dort haben sich ein berühmter Spitzenkoch und eine renommierte Ernährungswissenschaftlerin zusammengetan,

um rundum gesunden Genuss zu kreieren.



Im österreichischen Salzburg, ganz in der Nähe des Flughafens, im „Hangar-7“, wo unter anderem die beachtliche Flugzeugflotte der Flying Bulls ausgestellt ist, leitet er ein Gourmetrestaurant: Roland Trettl (40), geboren in Oberbozen in Südtirol. „Ikarus“ heißt das Restaurant, benannt nach einer Figur aus der griechischen Mythologie, in dem ein Aufgebot an Starköchen aus aller Welt den Gästen Tag für Tag feinste kulinarische Besonderheiten serviert. Bezauberten zum Beispiel im vergangenen Dezember Helena Rizzo und Daniel Redondo aus Sao Paulo ihre Gäste, übernimmt im April die Schweizer Köchin Tanja Grandits das Kommando.

Ihr Extra

Frisches Gemüse aus der Region erntefrisch auf den Tisch? Sparen Sie sich den Gang zum Supermarkt und bestellen Sie sich Ihre individuelle Auswahl online bei unserem Partner „Das bioAbo“ in Velbert. BERGISCH Versicherte erhalten auf jede Bestellung fünf Prozent Rabatt. Mehr Infos unter www.das-bioabo.de

Die Ästhetik von Antioxidantien und Co.

Das bislang einmalige Gastkochkonzept, bei dem jeden Monat die Menüs eines anderen Kochs aus der Weltelite im Restaurant „Ikarus“ serviert werden, ist nicht das einzig Besondere an diesem Restaurant. Ebenso wenig wie seine beeindruckende Architektur. Mindestens ebenso spannend ist das innovative Konzept von Executive Chef Roland Trettl, der zusammen mit der Schweizer Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta das Essen sozusagen neu erfunden hat. Zumindest haben sie einen zukunftssträchtigen Trend gesetzt: mit Smart Food, intelligenten Speisen, die je nach Inhaltsstoffen die Schönheit fördern (Beauty Food), dem Gehirn einheizen (Brain Food) oder gute Laune machen (Mood Food). „Ich wusste (...) nicht, was Produkte, was Lebensmittel alles bewirken können. Wenn ich sie koche, wenn ich sie roh lasse, wenn ich sie kombiniere. Plötzlich tat sich vor mir eine neue Welt auf“, sagt Roland Trettl in seinem Buch „Smart Food, intelligent essen“.

Alltägliche Zutaten extravagant präsentiert

Und diese neue Welt stellt er darin ausführlich vor, äußerst appetitlich und ganz und gar außergewöhnlich. Auf den mehr als 280 Seiten locken in Wort und Bild Kreationen, die schon durch ihre Optik bestechen. „Matjes mit roter Bete und Joghurt-Meerrettich-Espuma“, „Dunkle Schokoladenmousse mit Erdbeergratiné und Milchschaum“ oder „Chili con Carne mit Gerste und Mais“ beispielsweise zeichnen sich nicht nur durch außergewöhnliche Zutaten aus. Vielmehr verleiht Roland Trettl den Speisen durch unkonventionelles Verarbeiten und Anrichten – püriert, geist, gegrillt, schicht- oder grüppchenweise im Glas zusammengebracht – einen extravaganten Zauber.

Essen für Körper, Geist und Seele

Dieser optische Genuss allein regt bereits die Glückshormone an, sodass Verdauungsapparat und Immunsystem angekurbelt werden. Damit widerlegen der Koch und die Wissenschaftlerin, die sich übrigens zufällig begegnet waren, ein hartnäckiges Gerücht: Was gesund ist, kann weder gut schmecken noch gut aussehen. Und das Duo geht noch weiter: Diese und all die weiteren Gerichte in dem etwas anderen Kochbuch machen schlau, schön oder glücklich – manchmal auch alles zusammen. Das war Marianne Botta's Part. Begeistert davon, dass sie ihr enormes Wissen über nützliche Inhaltsstoffe endlich „genussvoll umsetzen“ konnte, tischte sie auf. „Rote Beten liefern reichlich Vitamine der B-Gruppe, also Nervenvitamine, sowie Kalium und Eisen. Bananen versorgen den Organismus mit den stimmungsaufhellenden Botenstoffen Serotonin und Dopamin“, verrät sie in „Smart Food“. Essgenuss kann Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun – von innen.

Wirkung nutzen wie vor 2000 Jahren

Was Trettl und Botta „Smart Food“ nennen, bildet seit mehr als 2000 Jahren die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Damit kennt sich Ernährungsfachfrau Doris Hengesbach aus Hilden bestens aus. „In der TCM werden Lebensmittel ganz selbstverständlich dazu genutzt, den Organismus in Balance zu halten beziehungsweise ihm zu helfen, seine Funktionen in Einklang zu bringen“, sagt die langjährige Kooperationspartnerin der BERGISCHEN. Scharfe Gewürze beispielsweise unterstützen die Durchblutung der Haut. Und Hirse gilt als das Schönheitsgetreide schlechthin: „Sie hat von allen Getreidearten den höchsten Anteil an Kieselsäure. Die wirkt entwässernd, strafft das Bindegewebe, macht glänzende Haare und starke Fingernägel.“

Die Gesamtheit macht's

Eine ausgewogene Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig. Trotzdem, so erklärt Doris Hengesbach, geht es auch um die Gesamtheit statt um die einzelnen Komponenten: „Die Stimmung hebt ein ausgefülltes und zufriedenes Leben – und sicher keine Diät. Deshalb: Qualitativ hochwertige Lebensmittel mit Lust einkaufen, gesunde Speisen mit Liebe zubereiten sowie in Ruhe und mit Genuss essen. Das ist ein Rezept, um sich wirklich rundum wohl zu fühlen.“

Mehr erfahren?

Welche Lebensmittel noch schön, schlau und glücklich machen und welche Trends es in der Ernährung gibt, lesen Sie online unter www.die-bergische-kk.de/vitamine

Smart-Food-Rezepte:

Möchten auch Sie Smart Food extravagant genießen? Schauen Sie auf die nächste Seite. Dort verraten Marianne Botta und Roland Trettl zwei ihrer außergewöhnlichen Rezepte. Weitere Anregungen gibt es unter www.die-bergische-kk.de sowie unter www.hangar-7.com

Übrigens: Die besten Smart Food Gerichte werden in der Mayday Bar im Hangar-7 in Salzburg serviert.



Roland Trettl
Smart Food intelligent essen
Fotografiert von Helge Kirchberger.
Mit Texten von Marianne Botta.
ISBN-13: 978389910494-3
Erhältlich auch im Hangar-7 Online-Shop unter <http://shop.hangar-7.com>

Hangar-7

Die Räumlichkeiten des Hangar-7, in denen neben Gastronomie auch Ausstellungen und Events stattfinden, ist sozusagen die Garage der historischen Flugzeugflotte der 1999 gegründeten „The Flying Bulls“: Hier können Raritäten der Luftfahrt sowie Rennbolide und Formel 1 Autos besichtigt werden. Die Flieger nehmen jedoch auch an Airshows und weiteren Luftfahrtveranstaltungen teil.

Red Bull Hangar-7 GmbH +43 662 2197-0
Wilhelm-Spazier-Straße 7A office@hangar-7.com
5020 Salzburg, Austria www.hangar-7.com



Fotos: Helge Kirchberger/Red Bull Hangar-7



BESONDERE REZEPTE FÜR LESER DER INFORMIERT!

Lauwarmer WILDREISSALAT mit GRILLGEMÜSE, MOZARELLA und PINIENKERNEN

Wildreis

120 g Wildreis
2 EL kleinblättriges griechisches Basilikum, gezupft
1 EL natives Olivenöl
Meersalz

Grillgemüse

1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/2 Zucchini
1/4 Aubergine
8 rote Kirschtomaten
1 EL natives Olivenöl
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Anrichten

250 g Büffelmozzarella,
in Stücke geschnitten
20 g Pinienkerne,
ohne Fettzugabe geröstet
einige frische Rucolaspitzen
etwas kleinblättriges griechisches
Basilikum

Wildreis

1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Wildreis zugeben und leicht salzen. Den Wildreis bei milder Hitze ca. 45 Minuten gar köcheln lassen. Den Wildreis abgießen und etwas abkühlen lassen. Den Wildreis mit dem gezupften Basilikum vermengen und mit Olivenöl und Meersalz abschmecken. Den Wildreis später lauwarm servieren.

Grillgemüse

Die rote und die gelbe Paprika von den Kernen befreien, waschen, trocken tupfen und in jeweils 3 Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in dünne längliche Scheiben schneiden (ca. 1/2 mm). Die Aubergine waschen, trocken tupfen und in 1/2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Gemüse auf den Grill oder in einer Grillpfanne von allen Seiten grillen, dabei gelegentlich mit wenig Olivenöl betupfen. Das Gemüse vom Grill nehmen. Die Paprika nach Belieben von der Haut befreien und in Streifen schneiden. Die Auberginenscheiben vierteln und die Zucchinistreifen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Grillgemüse mit Meersalz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen.

Anrichten

Die Hälfte des lauwarmen Wildreises auf 4 Gläser verteilen. Darauf jeweils die Hälfte des gemischten Grillgemüses geben. Das Grillgemüse mit den Büffelmozarellawürfeln belegen. Den restlichen lauwarmen Wildreis und das restliche gemischte Grillgemüse in die Gläser füllen. Mit gerösteten Pinienkernen, frischen Rucolaspitzen und wenig griechischem Basilikum garnieren.

sautierte HÜHNERNÜSSCHEN mit BLATTSPINAT, CASHEWKERNEN und rotem CURRY

Rotes Curry

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, die rote Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten, bis sie duftet. Alles mit der Kokosmilch ablöschen und zum Kochen bringen. Das Zitronengras mit einem Hammer anklopfen, in grobe Stücke schneiden und in den Curryfond geben. Die Korianderwurzeln putzen, würfeln und ebenfalls zugeben. Dann die Fischsauce, die Austernsauce und den Saft einer Limette unterrühren. Anschließend die Kaffirlimettenblätter, die Thaibasilikumblätter und die Korianderblättchen zugeben und den Fond aufkochen. Das Curry ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist und cremig wird. Das Curry durch ein Sieb passieren und anrichten.

Sautierte Hühnernüsschen

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die frischen Hühnernüsschen zugeben und von allen Seiten scharf ansautieren. Dann die Hitze reduzieren und die Hühnernüsschen mit feinem Meersalz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen. Die Hühnernüsschen einige Male durchschwenken und gar ziehen lassen. Anschließend je 5 gegarte Hühnernüsschen auf einem Bambusspieß stecken.

Blattspinat

Den frischen Blattspinat putzen und von den Stielen befreien, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Schwenkpfanne erhitzen und die Schalotten- und die Knoblauchwürfel darin unter Rühren glasig anschwitzen. Dann den Blattspinat zugeben und mit dem heißen Wasser ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und warten, bis der Spinat beginnt, zusammenzufallen. Sofort den Deckel abnehmen und die Pfanne einige Male durchschwenken. Den Blattspinat mit Meersalz, frisch gemahlenem weißem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und sofort anrichten.

Anrichten

Je 2 Hühnernüsschenspieße in 4 Gläser geben. Die Hälfte des roten Currys in die Gläser geben und mit dem Blattspinat bedecken. Das restliche rote Curry am Glasrand auf dem Blattspinat platzieren. Mit gerösteten Cashewkernen und etwas Fingechili-Julienne bestreuen und sofort servieren.

Rotes Curry

100 ml Rapsöl
60 g rote Currypaste
1 l ungesüßte Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras
5 Korianderwurzeln
15 g Fischsauce
30 g Austernsauce
1 Limette
4 Kaffirlimettenblätter
30 g frische Thaibasilikumblätter
50 g frische Korianderblättchen

Sautierte Hühnernüsschen

40 g frische küchenfertige Hühnernüsschen (Sot-l'y-laisse, alternativ 4 Hühnerkeulen, ausgelöst und in 2 cm große Stücke geschnitten)
1 EL Rapsöl
feines Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
8 lange Bambusspieße

Blattspinat

200 g frischer Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
100 ml heißes Wasser
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Anrichten

60 g geröstete, leicht gesalzene Cashewkerne
einige fein geschnittene rote Fingerchilistreifen (Julienne)



Fotos: Helge Kirchberger/Red Bull Hangar-7



Sehr geehrte Damen und Herren

ich finde Ihre Mitgliederzeitschrift sehr interessant und informativ. Leider liegt mir jedes Mal der penetrante Geruch, vermutlich von der Druckerschwärze, in der Nase. Da man in der Regel seiner Nase vertrauen kann, kann dieser Geruch nicht sonderlich gesund sein. Riechen Sie einfach mal selbst daran. Und vielleicht gibt es Möglichkeiten zur Änderung?“

Claudia Zimmermann-Fadel, Odenthal

Anmerkung der Redaktion:

Sehr geehrte Frau Zimmermann-Fadel, Sie dürfen ganz beruhigt sein: Es gibt keinen Anlass zu gesundheitlichen Bedenken, weder in Bezug auf das Papier noch auf die Druckfarbe des Magazins. Die „informiert!“ wird in sogenannten Pigmentfarben gedruckt. In ihnen sind die Farbstoffe als winzige Partikel enthalten und lösen sich weder in Wasser noch in anderen Lösemitteln. Schon deshalb sind sie gesundheitlich unbedenklich. Zudem werden Druckfarben heutzutage auf ökologischer Basis hergestellt. Von Papieren der grafischen Industrie geht ebenfalls kein Gesundheitsrisiko aus. Kontinuierliche staatliche Kontrollen – sowohl bei der Herstellung von Druckfarbe als auch Papier – garantieren deren gleichbleibende Qualität und Unbedenklichkeit. Direkt bei der Auslieferung der „informiert!“ ist der Geruch etwas intensiver. Vielleicht hilft es Ihnen, Ihr Magazin einige Zeit in einen Zeitungsständer oder Ähnlichem zu stellen, bevor Sie mit der Lektüre beginnen. Erfahrungsgemäß wird der Geruch schon nach wenigen Tagen merklich schwächer.

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen, Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns! Schicken Sie Ihren Leserbrief per Post an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen, oder per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Leider können wir nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlichen – bitte haben Sie dafür Verständnis. (tos)

Impressum

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

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

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

Layout, Satz, Druckvorstufe:
logos Kommunikation und Gestaltung
www.logos-kommunikation.com

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com, www.fotolia.de
S. 7: Boris Breuer, S. 8, 9, 10: Biologische Station Mittlere Wupper,
S. 18: Gerald Rihar, Helge Kirchberger
S. 20, 21: Helge Kirchberger

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 08. März 2012
Auflage: 47.000

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

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

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

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

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

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

 **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

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

- Infopaket zur BERGISCHEN private Zusatzversicherungen
 Gesundheitsreisen für die ganze Familie Angebote von Kooperationspartnern
 Homöopathie für Kinder

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

Kein Zusatzbeitrag
bis mindestens 31.12.

2013

BERGISCH
DIE BERGISCHEN
KRANKENKASSE

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