

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Tipp im Bergischen

Kaffee – Interessantes
über die schwarze Bohne

Fit im Frühling

Frühjahrsputz –
Gesund und schön
von innen heraus

Für kleine Leser

Türschild –
Zum Malen und Basteln

In der Praxis

Individuelle
Gesundheitsleistungen
– Was ist zu beachten?

100% FIT – 100% BERGISCH

Die große Marathonaktion 2007

1. Quartal / Ausgabe 28

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

informiert !

| | |
|-------------------|--|
| Intern | <p>Satzungsänderung zum 1.1.2007 4</p> <p>Unsere Zusatzleistungen –</p> <p><i>Profitieren Sie von unseren Angeboten</i> 4–5</p> <p>Impressum 23</p> <p>Servicecoupon – Bestellen Sie einfach <i>und kostenlos unsere Broschüren</i> 24</p> |
| Aktionen | <p>Die Marathonaktion 2007 –</p> <p><i>Wir machen Sie fit für den Lauf Ihres Lebens</i> 10–13</p> |
| Recht | <p>Individuelle Gesundheitsleistungen (iGeL) –</p> <p><i>Was ist zu beachten?</i> 14</p> |
| www:// | <p>Neues aus dem Internet –</p> <p><i>Interessante Adressen und Links</i> 21</p> |
| Gesundheit | <p>Kurznachrichten 9</p> <p>Vitalia – Die Messe <i>rund um Gesundheit, Fitness, Wellness</i> 14</p> <p>Fit und schön im Frühling – <i>Wie Sie Ihren Körper entgiften</i> 18–20</p> |
| Kinder | <p>Das Bonusprogramm für Kinder – <i>Gesunde Zähne von Anfang an</i> 15</p> <p>Spiel und Spaß für die Kleinen – <i>Wie ein kleines Schaf fliegen lernte</i> 16–17</p> |
| Regional | <p>Tipps im Bergischen – Ein Kaffeesommelier <i>verrät seine Geheimnisse</i> 6–8</p> |
| Buchtipps | <p>Hochspannung – Ein Krimi <i>zwischen Kölner Dom und Eigelstein</i> 22</p> |



In dieser Ausgabe zu gewinnen: Bücher für die Kleinen, Kaffeeseminare für die Großen

Legende



eXtra

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.



Post

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



Fragen?

Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.



Links

Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Gesundheitsreform, wahrlich kein »Jahrhundertwerk«, ist verabschiedet worden. Einzelheiten hieraus sind in diesen Tagen und Wochen genug und ausführlich in den Medien erklärt und kommentiert worden. Hier als Nachlese nur ein paar Stichworte (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Einführung einer Versicherungspflicht für alle (niemand ist mehr ohne Krankenversicherungsschutz)
- Ein Wechsel von der GKV in die PKV ist erst nach 3 Jahren des Überschreitens der Jahres-Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung möglich
- Der Kassenbezirk einer BKK richtet sich nach dem Bundesland, in dem das Trägerunternehmen seinen Sitz hat (die BERGISCHE Krankenkasse ist somit ab 01.04.2007 – neben Hamburg – für ganz NRW geöffnet)
- Ausbau der Palliativversorgung
- Ausweitung der ambulanten Versorgung durch Krankenhäuser
- Anspruch auf geriatrische Rehabilitation
- Von der STIKO empfohlene Impfungen sind Pflichtleistungen
- Keine Kostenübernahme für Folgen von Schönheitsoperationen sowie Tattoos und Piercings
- Förderung der Integrierten Versorgung
- Abgabe von einzelnen Tabletten an Patienten möglich
- Aufhebung der Krankenkassenverbände auf Bundesebene und Schaffung eines einheitlichen Dachverbandes (warum die Landesverbände der BKK nicht abgeschafft wurden, weiß nur die Politik)
- Neue Wahltarife für Versicherte
- Neuer Basistarif in der PKV (vergleichbar mit dem Angebot der GKV)
- Einführung des Gesundheitsfonds zum 1.1.2009 mit einheitlichen Beitragsätzen und einem erweiterten Risikoausgleich unter den Krankenkassen.

Wahltarife auch bei der BERGISCHEN Krankenkasse

Auch die Bergische wird ihren Kunden sog. Wahltarife anbieten. Diese führen wir, entsprechend unseres Selbstverständnisses, mit Bedacht und nicht übereilt ein. Keine Zeit haben derzeit offenbar nur die Hochpreiskassen, versuchen sie doch, hiermit ihre hohen Beiträge etwas zu kaschieren. Der Beitragsabstand dieser Kassen zur BERGISCHEN mit 12,9 % bleibt jedoch bestehen, da können noch so viele Wahltarife angeboten werden. Daher kann es durchaus sein, dass wir uns einige Wochen länger Zeit lassen. Es ist schließlich Ihr Vorteil, liebe Leser, letztendlich ein gutes und reifes Produkt nutzen zu können. Schnellschüsse bringen da gar nichts. Spätestens Mitte 2007 sind auch wir auf jeden Fall startklar.

»Fit wie ein Laufschuh!«

Gemeinsam mit Radio RSG unterstützt die BERGISCHE Krankenkasse das Ziel des RSG-Reporters Michael Neuberger, im Oktober auf dem Röntgenlauf in Remscheid an den Start zu gehen.

Unser Marathonartikel in dieser Ausgabe richtet sich schwerpunktmäßig an die ganz »harten« Sportler, denn diesen Personenkreis haben wir bisher nicht so stark angesprochen. Doch auch die Freizeitsportler können sich hierdurch inspiriert fühlen, denn im Frühling durch die Natur zu laufen und die eigene Fitness zu steigern ist schon etwas Schönes. Nebenbei kann man übrigens während des Laufens auch die Seele baumeln lassen. Worauf warten Sie noch?

In diesem Sinne grüßt Sie jemand, der Ihnen in diesen Wochen unter Umständen während des Joggings als Gleichgesinnter begegnen könnte.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Unsere Leistungen – das Beste im Überblick

(pk) Auch in diesem Jahr können wir unsere Leistungen noch erweitern. Sie profitieren von einer noch besseren medizinischen Versorgung und können auch noch sparen. Wer aktiv seine Gesundheit fördert, erhält Prämien und Erstattungen mit unserem Bonusprogramm. Im Laufe des Jahres planen wir zusätzliche Satzungsleistungen.

Spezial-Programme

- Bei Teilnahme an speziellen **Chroniker-Programmen** erstatten wir bis zu 140 Euro jährlich
- Hallo Baby** – unser Spezialprogramm zur Vermeidung von Frühgeburten
- ViTep** Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen – die Wartezeit verkürzt sich von mehr als einem Jahr auf 8 Wochen
- CorBene** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz
- Herz+** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren

NEU! Erweiterte Leistungen bei **Haushaltshilfe** - bis zu 26 Wochen möglich

NEU! Zuschuss zu den Kosten eines **Hospizaufenthaltes** (kalendertäglich 245 Euro statt der gesetzlich vorgeschriebenen 147 Euro)

NEU! Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie

Sichern Sie sich eine **Pauschalerstattung** von 40 Euro durch Teilnahme an einem der Spezialprogramme »Hallo Baby«, »Homöopathie«, »ViTep« u. v. m.

Prämien und Erstattungen

Leistungs-erweiterungen

Satzungsänderungen ab 1. Januar 2007

(pk)
Der Verwaltungsrat der BERGISCHEN Krankenkasse hat am 16. November 2006 und 6. Dezember 2006 die Änderung der Satzung beschlossen.

| | Neue Fassung | Alte Fassung |
|---|---|---|
| § 1 Bereich der Betriebskrankenkasse | Erweiterung auf Hamburg | Region Rheinland (Regierungsbezirke Köln und Düsseldorf) |
| § 8a Beitragsrückzahlung | Ausweitung auf freiwillig versicherte Rentner | Nicht für freiwillig versicherte Rentner möglich |
| § 9 Beitragssätze | Allgemeiner Beitragssatz 12,9 % Erhöhter Beitragssatz 14,0 % Ermäßigter Beitragssatz 12,4 % | Allgemeiner Beitragssatz 12,5 % Erhöhter Beitragssatz 13,3 % Ermäßigter Beitragssatz 12,1 % |
| § 12 Haushaltshilfe | Gebundener Anspruch auf Haushaltshilfe in angemessenem Umfang, längstens für einen Zeitraum von 26 Wochen | Haushaltshilfe in begründeten Ausnahmefällen in angemessenem Umfang, längstens für einen Zeitraum von 26 Wochen |

NEU! › **Homöopathische**
Leistungen

Alternative
Behandlung

Unsere
qualifizierten
Gesundheits-
programme
mit Wellness-
charakter

- › **Aktiv-Woche** –
Wochenprogramm
- › **Fitforwell** –
Wochenendprogramm
- NEU!** › **Fitforyoung** –
Wochenendprogramm
- › **Fit und Vital** –
ambulante Vorsorge-Kur
- › **Europakuren**
mit präventivem Charakter
in Italien, Polen, Tschechien
und Ungarn

- › Ausgewählte
Gesundheitskurse
ohne Eigenbeteiligung
mit bis zu 150 Euro
jährlicher Erstattung
- › **Akupunktur**
- › Sonderkonditionen
bei **Fitnessanbietern**

Gesundheit
& Fitness

- NEU!** › **Quitline** – Kostenloser Beratungs-
service rund um das Thema
»Rauchen«. Sie erreichen unsere
Quitline montags bis freitags von
08:00 bis 20:00 Uhr unter folgender
Rufnummer: 01801 40554101410
- › Beratung zur **Künstlersozialkasse**
befreite Medikamente auf
www.die-bergische-kk.de
Einfach und auf einen Blick sehen
Sie, ob eine Arznei von der
gesetzlichen Zuzahlung befreit ist
oder nicht. Sparen Sie die Zuzahlung!

Hilfe
in vielen
Lebens-
lagen

Rund um die
Versicherung

- › **Sozialer Dienst** –
Beratung, Betreuung und Hilfe
bei besonders schwerwiegenden
Erkrankungen
- › **Lebenshilfe online** –
anonymer, vertraulicher,
kostenfreier Expertenchat

- › Private
Zusatzversicherungen
zu Sonderkonditionen
bei der Barmenia
- NEU!** › **Beitragsrückerstattung**
für freiwillig Versicherte –
Jetzt auch für freiwillig
versicherte Rentner
- › **Selbstbehalt**
für freiwillig Versicherte

**Veröffentlichung
des Vorstandsgehalts der
BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse**

Jahresgehalt 2006: 111.150 Euro
Altersvorsorge: 1.900 Euro
Keine weiteren Aufwendungen,
keine Prämien, keine sonstigen variablen
Bestandteile, kein Dienstwagen.



**Wünschen Sie weitere Informationen?
Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:
redaktion@die-bergische-kk.de oder
0212 2262-0**



Ein Besuch beim Kaffee-Sommelier



Was ist eigentlich ein Kaffee-Sommelier?

Diese Frage stellten wir uns, als wir diesen Tipp aus dem Bergischen erhielten. In Velbert trafen wir uns mit dem Diplom-Kaffee-Sommelier Uwe Liebergall und erhielten einen interessanten Einblick in die faszinierende Welt der schwarzen Bohnen.

(pk) Seit mehr als 100 Jahren wird in der 4. Generation im Café Kaiser in Velbert Kaffeekultur gepflegt. Mit mehreren Kaffeehäusern in Velbert und Mettmann ist das Café in der Branche einer der ältesten Handwerksbetriebe in der Region. Wir lernen Uwe Liebergall, den Geschäftsführer des Cafés und der Kaffeerösterei, kennen.

Leidenschaft für heiße Ware

Was den einen nur die Bohne interessiert, ist für den anderen eine wahre Leidenschaft. Gleich zu Beginn dürfen wir zwischen verschiedenen Kaffeespezialitäten auswählen und können uns bei einem frisch gebrühten Cappuccino von dem wunderbaren Aroma und einer Crema, die nicht an Badeschaum erinnert, überzeugen. Wir sind begeistert.

Kaffeekultur im Bergischen

Sein Wissen hat Uwe Liebergall am Institut für Kaffee-Experten-Ausbildung in Wien noch erweitert und dort auch sein Diplom erworben. Er darf sich als erster Deutscher »Chef-Diplom Kaffeesommelier« nennen. Das Wiener Institut für Kaffee-Experten-Ausbildung ist weltweit die erste und einzige firmenneutrale und unabhängige Institution. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, einen Beitrag zur Hebung der Kaffeekultur und zur Pflege der Kaffeequalität zu leisten. Außerdem ist es ein erklärtes Ziel, den Wissensstand über Kaffee zu erhöhen. Denn damit sieht es in Deutschland nicht so gut aus. Auch wenn der Kaffee

mit einem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 160 Litern pro Kopf das Lieblingsgetränk in unserem Land ist, ist doch das Wissen über den schwarzen Muntermacher gering. Uwe Liebergall gibt darum sein Fachwissen gerne in seinen Kaffee-Seminaren an Interessierte weiter. In rund dreieinhalb Stunden erfahren die Teilnehmer alles über Anbau, Ernte und Aufbereitung von Kaffee. Bei einer Röstvorführung kann man erleben, wie sich die hellgrünen Kaffeebohnen bei ca. 200° C mit einem Knacken in ein tiefes Braun verwandeln. Bei der Kaffeeverkostung lernt man die unterschiedlichen Aromen und Varietäten der Kaffeesorten kennen. Auch wir erleben einen Röstvorgang in einem traditionellen Trommelröster. Während wir auf den richtigen Röstgrad warten, erklärt uns Uwe Liebergall, worauf es beim guten Kaffee ankommt.

Es beginnt mit der Bohne

Im Café Kaiser werden ausschließlich die besten Arabica-Bohnen kleiner Plantagen aus ungefähr 20 verschiedenen Anbaugebieten verwendet. Arabica-Bohnen verfügen über ein edles Aroma und weisen nur halb so viel Koffein, Reiz- und Bitterstoffe auf wie Robusta-Bohnen. Menschen, die bisher empfindlich auf Kaffee reagiert haben, empfiehlt Liebergall ausschließlich Arabica-Kaffees zu verwenden. Er berichtet uns von Kunden, die jahrelang auf den Kaffee genuss verzichtet haben und durch seine qualitativ hochwertigen Kaffees wieder auf den Geschmack gekommen sind.



im Internet ://
www.kult-kaffee.de, www.der-kaffeessommelier.de
www.konditorei-kaiser.de, www.kaffee-experten.at

Qualität statt Masse

Als zweitgrößtes Handelsgut nach dem Erdöl gehört Kaffee zu den Produkten, deren Preis im Laufe der Zeit immer mehr gesunken ist. »Der Preiskampf auf dem Kaffeemarkt hat dazu geführt, dass häufig minderwertige und damit preiswertere Kaffeesorten eingesetzt werden«, erklärt uns der Fachmann. Der immer günstiger werdende Preis geht auch zu Lasten der Qualität. So werden den Mischungen oft große Mengen des billigeren Robusta-Kaffees beigefügt. Für den Verbraucher ist dies nicht transparent. In Deutschland besteht beim Kaffee keine Deklarationspflicht. Lediglich das Mindesthaltbarkeitsdatum muss angegeben werden. Hier verrät uns der Sommelier, dass von einer Haltbarkeit von ungefähr 18 Monaten ausgegangen wird. Rechnet man diese Zeit ab dem angegebenen Datum zurück, weiß man, wann der Kaffee geröstet wurde. Durch den Zwischenhandel erfährt der Kaffee häufig viel zu lange Lagerzeiten.

Alles Frisch

Je weniger Zeit zwischen Röstung und Verbrauch liegt, umso mehr Aromen bleiben erhalten. Durch Sauerstoff verflüchtigt und verändert sich das Aroma. Darum sollten die Bohnen am besten erst kurz vor dem Aufbrühen gemahlen werden. Bei der Lagerung empfiehlt der Sommelier, die Bohnen in der Originalverpackung möglichst luftdicht in einem zusätzlichen Behälter aufzubewahren. Auch sollte man den Kaffee nicht im Kühlschrank lagern, da er fremde Gerüche annehmen kann. Eine lange Vorratshaltung sollte man vermeiden.

Wie ein guter Wein

Beim Wein sprechen wir von den verschiedensten Aromen: erdig, blumig oder mit einem Hauch von Pfirsich. Beim Kaffee käme uns dies nicht in den Sinn. Uwe Liebergall erklärt uns, dass es sich beim Kaffee ähnlich wie beim Wein verhält. Man differenziert beim Kaffee zwischen Fülle, Säure und Aromen. So hat Kaffee 800 verschiedene Geschmackskomponenten, von denen rund 400 bekannt sind. Er zeigt uns ein Holzkästchen, wie es auch die Wein-Sommeliers verwenden, mit verschiedensten Duftrichtungen. Beim Test scheitern wir kläglich: Pfirsich halten wir für eine Birne und Honig für Vanille. Der Experte erläutert uns, dass wir immer mindestens zwei Sinne benötigen, um einen Duft zu identifizieren. Durch Übung kann man jedoch seinen Geschmacks- und Geruchssinn schulen. Bei der Kaffeeverkostung schmeckt und riecht der Sommelier die unterschiedlichen Aromen der Kaffeevarietäten.

Die Röstung

Neben der Qualität des Ausgangsproduktes kommt es auch auf die sorgfältige Weiterverarbeitung – die Röstung – an. Der Sommelier röstet seine Kaffees auf einem traditionellen Trommelröster mindestens 12 bis 15 Minuten bei schonenden Temperaturen bis zu 200° C. Dadurch verliert der Kaffee weitestgehend seine natürlichen Reiz- und Bitterstoffe und gewinnt an Bekömmlichkeit. Industrielle Röstungen finden bei wesentlich höheren Temperaturen statt und sind deutlich kürzer. Es bleiben daher viele Reiz- und Bitterstoffe erhalten, die vielen Menschen auf den Magen schlagen. Wir dürfen zuschauen und erleben, mit wie viel Fingerspitzengefühl der richtige Röstgrad gefunden wird. Abgekühlt werden die Bohnen anschließend mit Luft. Großröstereien bespritzen die Bohnen mit Wasser, was sie schneller altern und an Aroma verlieren lässt. Eine 5%ige Wasserzugabe ist gesetzlich erlaubt. Uwe Liebergall lässt uns an den Bohnen riechen. Wir stellen fast keinen Geruch fest. Der Experte erklärt, dass die Bohnen ihren typischen Duft erst mit der Zeit abgeben.

Was ist nun...

... ein Kaffee-Sommelier? Wir fragen nicht mehr. Für uns ist ein Kaffee-Sommelier einfach jemand, der sehr viel über Kaffee weiß und seine Leidenschaft für das kultige Getränk an andere Menschen weitergeben kann. Zum Abschluss genießen wir noch in Ruhe einen Espresso.



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

Kaffee-Seminare

Für alle, die mehr wissen wollen: Jeweils samstags können Sie unter Anleitung von Uwe Liebergall diverse Kaffeeverkostungen durchführen, erleben eine Röstvorführung und lernen Qualitätskaffee von industrieller Massenware zu unterscheiden. Sie erhalten Tipps und Tricks für die Praxis. Rezepte und Zubereitungsvarianten runden das Programm ab.

Termine und Infos erhalten Sie auf Anfrage unter www.der-kaffeesommelier.de

:// oder unter Tel.: 02051 53144



Gewinnen

Sie ein Kaffee-Seminar beim Kaffee-Sommelier.

Schreiben Sie uns einfach, wie Sie Ihren Kaffee am liebsten genießen: als Espresso, Cappuccino, Filterkaffee oder Caffé latte, etc.

Der Gewinner wird unter allen Einsendern ausgelost. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2007. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kurios

Der teuerste Kaffee der Welt – Kopi Luwak. Der seltenste Gourmetkaffee der Welt wird aus Kaffeebohnen gebraut, die buchstäblich aus den Hinterlassenschaften, also den Kothaufen der in Indonesien beheimateten Fleckenmungsangs gesammelt werden. Im Darm der Tiere werden die Kaffeekirschen einer Nassfermentation durch Enzyme ausgesetzt, die den Bohnen eine Karamell ähnliche Geschmackseigenschaft verleiht.

Falscher Mythos: Kaffee ist schädlich für die Gesundheit

Manche Kreise, darunter auch Ärzte, behaupten, dass Kaffee dehydrierend (entwässernd) wirkt und deshalb nicht zur Flüssigkeitszufuhr hinzugezählt werden dürfe. Die Deutsche Gesellschaft zur Ernährung (DGE) dazu wörtlich: »Das Getränk Kaffee ist ein wichtiger Teil der täglichen Gesamt-Wasserzufuhr. In der Flüssigkeitsbilanz kann Kaffee in aller Regel so wie jedes andere Getränk behandelt werden. Die Geschichte vom Kaffee als Flüssigkeitsräuber beruht auf einem Irrtum, ist also eine Mär.« Untersuchungen des nationalen Krebs-Zentrums in Tokio zufolge sollen die Antioxidantien des Kaffees die Nierenzellen sogar vor krebserregenden Sauerstoffradikalen schützen.

Kaffeerezepte vom Kaffee-Sommelier

Caffé Mexicana

Geben Sie in eine Kaffeetasse 2 Gewürznelken und gießen Sie diese mit sehr starkem Kaffee auf.

Süßen Sie den Kaffee nach Belieben mit braunem Rohrzucker.

Dekorieren Sie auf dem Tassenrand einen Streifen unbehandelter Orangenschale und servieren Sie das Getränk mit einer Zimtstange anstelle eines Löffels.

Eiskaffee verkehrt

Einen starken Kaffee am Vortag zubereiten und in Eiskugelbeuteln einfrieren. Das Mark von 2 Vanilleschoten mit den Schoten in 750 ml Milch aufkochen.

Anschließend die Vanilleschoten entnehmen. Die gefrorenen Kaffeewürfel auf 4 Gläser verteilen.

Die Vanillemilch mit einem Quirl aufschäumen und auf die Gläser verteilen. Nach Belieben zuckern und sofort servieren.

Maria Theresia

Einen doppelten Mokka (kleiner starker Kaffee) mit 2 cl Orangenlikör abrunden und im Glas servieren.

Darauf geben Sie großzügig eine Haube Schlagsahne und dekorieren diese mit Schokospänen.



Gesunde Ernährung – bessere Augen

Wer sich gesund ernährt, spricht Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bevorzugt, trägt damit offenbar auch zum Erhalt seiner Sehkraft bei.

(fk) In einer aktuellen US-Studie mit rund 500 Frauen zwischen 53 und 73 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass vollwertige Nahrungsmittel, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen, die Augen schützen. Griffen Teilnehmer dagegen zu Weißbrot, Keksen oder gar Süßigkeiten, also solchen Lebensmitteln, die schnell »ins Blut gehen«, trat die so genannte »Makula-Degeneration« deutlich häufiger auf. Bei der Makula-Degeneration handelt es sich um eine – meist altersbedingte – Verminderung der Sehkraft, deren Endstadium die Erblindung ist. Die Makula-Degeneration wird auch als Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) oder »Altersblindheit« bezeichnet.

Unpünktlichkeit und Hyperaktivität: Die neuen Gesichter der Depression

(fk) Bei Verabredungen immer zu spät, Probleme mit der Zeiteinteilung, Wutausbrüche bei geringsten Anlässen, geringe Stressresistenz oder Unzuverlässigkeit?

(fk) In den meisten Fällen bieten solche Schwächen keinen Anlass zur Sorge, aber es kann auch sein, dass sich dahinter eine Depression verbirgt. »Viele Betroffene«, so Dr. Hinrichs Bents, leitender Psychologe der Nexus-Klinik in Baden-Baden, »sind in einer Spirale aus Antriebs- und Lustlosigkeit gefangen, versuchen dies aber durch hektische Aktivität

zu überspielen«. Das Problem der Überspielung: Oft dauert es viel zu lang, bis therapeutische Hilfe in Anspruch genommen wird. Und so kann sich eine ernsthafte Depression entwickeln, die aus Hektik, Stress, Resignation, Konzentrationschwäche, Niedergeschlagenheit entstanden ist und nur mit schlechter Stimmung begonnen hat.

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen man sich einsam und niedergeschlagen fühlt und sich auf nichts freuen kann. Solche Gemütszustände gehören zu den normalen Hochs und Tiefs im Leben und sind eine gesunde Art, mit negativen Erfahrungen, Verlusten, Enttäuschungen und Belastungen umzugehen.

Spätestens aber, wenn dieser Zustand über mehrere Wochen oder Monate anhält und sich ein Gefühl der inneren Leere wie Blei auf die Seele legt, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Ausgeschlagene Zähne retten

(fk) Stürze durch einfaches Stolpern sind laut einer Studie der Universität Gießen zum Thema »Frontzahntrauma« die häufigste Ursache für ausgeschlagene Zähne. Stark gefährdet sind auch Skateboard-, Inline- und Fahrradfahrer. Und selbst das Trinken aus enghalsigen Glasflaschen ist nicht ungefährlich. Ausrutschen und Wegreißen der Flasche hat nicht selten Zahnlockerung oder Zahnausfall zur Folge. Zahn raus, bedeutet aber nicht gleich Zahnverlust. Grundsätzlich können ausgeschlagene Zähne zurückgepflanzt werden und wieder normal einwachsen. Vorausgesetzt, die Zellen der Wurzelhaut bleiben lebendig. Bereits nach 15 bis 20 Min. trocknet die Wurzelhaut aus, die Zellen im Zahnhaltegewebe sterben ab. Wasser

ist zur Feuchthaltung eines ausgeschlagenen Zahnes völlig ungeeignet. Sterile H-Milch, Kunststoffolie und isotone Kochsalzlösung (Apotheke) können den Zahn für kurze Zeit feucht halten.

Zähne, die in einer speziellen Zahnrettungsbox aufbewahrt werden, überleben bei Zimmertemperatur mindestens 24 bis 48 Stunden. Eine Zahnrettungsbox wie »DENTO-SAFE« enthält ein ähnlich spezielles Zellnährmedium, wie es auch beim Organtransport eingesetzt wird.

Bei Zahnausfall gilt grundsätzlich: Zahn suchen, Wurzeloberfläche nicht berühren und nicht desinfizieren, Zahn feucht halten – optimal in einer Zahnrettungsbox – und sofort Zahnarzt aufsuchen.

Die Zahnrettungsbox eignet sich auch, um abgeschlagene Zahnbruchstücke zum Zahnarzt zu transportieren. Dieser kann sie mit Spezialkunststoff wieder ankleben. Eine Zahnrettungsbox ist in Apotheken für ca. 20 Euro erhältlich.

Faszination Körper: Das Ohr

(fk) Das Ohr gehört zu den empfindlichsten Sinnesorganen des menschlichen Körpers. Es ist unser Hör- und Gleichgewichtsorgan. Sämtliche Geräusche und Laute, die wir hören, sind Schwingungen der Luft, des Wassers oder der Materie, die unser Ohr aufnimmt, sie zunächst in hydrodynamische Schwingungen und dann in elektrische Nervenimpulse verwandelt, um schließlich vom Gehirn als Information eingeordnet zu werden. Zudem nimmt das Ohr die Körperlage in Relation zur Schwerkraft wahr, sendet diese Informationen ans Gehirn und sorgt so für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.



Hoch motiviert lege ich los.

Ich, der schon nach 25 Treppenschufen eine Regenerationszeit von 10 Min. braucht. Mein erster Weg führt mich nicht in den Wald, sondern an meinen Kleiderschrank. Man möchte schließlich beim Laufen auch gut und am liebsten schon jetzt sehr sportlich aussehen. Ich krame meine alten Sportschuhe hervor. Dazu einen alten Trainingsanzug in giftgrün. Ich ziehe mir die Montur an und stelle mich vor den Spiegel. Mein Gott, sehe ich beschwert aus. Ich entschlöße mich zunächst, im Dunkeln zu laufen. Ich setze mich aufs Sofa und warte, bis die Dämmerung einsetzt. Dazu schalte ich den Fernseher ein und esse einen Schokoladenpudding.

Das Ganze fühlt sich schon jetzt sehr sportlich an. Ich hätte schon früher mit Turnschuhen und Trainingsanzug fernsehen sollen.

Gegen 18 Uhr ist es dann dunkel und ich fasse mir ein Herz und laufe. Bereits an der ersten Straßenecke spüre ich den Schokoladenpudding und mindestens die letzten drei Zigaretten...



dieMarathonaktion⁰⁷



(fk) »100 % FIT – 100 % BERGISCH – Mit uns bleiben sie nicht auf der Strecke« lautet das Motto der Marathonaktion 2007. Gemeinsam mit dem Radio RSG unterstützt BKK Die BERGISCHE Krankenkasse das Ziel des RSG Reporters Michael Neubert, im Oktober beim Röntgenlauf in Remscheid an den Start zu gehen.

Was veranlasst einen bis dato völlig unsportlichen Journalisten aus Solingen, sich ein solches Ziel wie den Marathon zu stecken? Wie muss er trainieren, in welcher Form sich ernähren und was wird ihm als Motivation dienen, sein Ziel zu erreichen? »informiert!« wird ihn ab dieser Ausgabe bis zum Herbst begleiten und aus seinem Vorbereitungsprogramm so einiges an brauchbaren Tipps in Sachen Ernährung, Trainingslehre und Motivation veröffentlichen.

Michael Neubert startet zum Lauf seines Lebens

In 10 Monaten will der Radio RSG Reporter nach eigener Aussage vom Couch Potato zum Marathon Man mutieren und am 28. Oktober beim Röntgenlauf in Remscheid nicht nur starten, sondern auch im Ziel ankommen. Um das zu erreichen, muss er sein Leben komplett neu organisieren. Wie Michael Neubert zum »Lauf seines Lebens« startet, lesen Sie hier:

Michael Neubert suchte ein neues Ziel. Nein, nicht ein solches, das sich leicht erreichen lässt. Eine echte Herausforderung sollte es sein. Im ersten Schritt beschloss er, das Rauchen aufzugeben. Um aber nicht an Gewicht zuzulegen, sollte regelmäßige Bewegung hinzukommen. Gleichzeitig ließe sich ja auch noch die Ernährung umstellen. Und wenn schon so viel Aufwand, warum dann nicht gleich einen Marathon als Ziel?

Jetzt hat Michael Neubert sein Ziel und eine echte Herausforderung. Zum Glück ist er nicht allein.

Die BERGISCHE Krankenkasse trägt gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnern das ehrgeizige Projekt des Solinger Journalisten. Nach einem ärztlichen Check-Up übernimmt Hartmut Maus vom Ohligser Turnverein (OTV) das professionelle Trainingprogramm. Zusätzliche Tipps und Tricks liefert der prominente Marathontrainer Arndt Bader. Den Part der Ernährungsumstellung leitet Biggi Faust. Die Ernährungs- und Wellnessberaterin hat den Kühlschrank von Michael Neubert bereits geräumt.

Die Umsetzung des Vorhabens für Neubert selbst indes bedeutet, drei- bis viermal pro Woche eine Stunde zu trainieren. Und das kann Dienstplan bedingt auch schon mal morgens um 5.00 Uhr sein. Wie sich der mutige Reporter fühlt bei seinem Start ins sportliche Leben, lässt sich nachlesen.

Der Count Down läuft.

Exakt vierzig Wochen Zeit hat Michael Neubert, sich auf seinen ersten Marathon vorzubereiten.

So gelingt ihm der Einstieg:

Training.

Den ersten Schritt zum Marathon beginnt Michael Neubert mit der Überlegung, auf welcher Strecke er mit welcher Bodenbeschaffenheit laufen will: Asphalt oder Waldboden? Letzteres ist für die Gelenke schonender, aber der Marathon selbst wird schließlich auf der Straße gelaufen, so dass er sich früh genug an den harten Untergrund gewöhnen sollte. Neubert legt eine Strecke fest, die sowohl Wald- als auch Straßenabschnitte enthält.

Los geht's. Nach Anweisung von Trainer Hartmut Maus beginnt Neubert mit leichtem Lauf ohne Zeitdruck und ohne Festlegung der Streckenlänge. Wichtig ist in der ersten Trainingsphase, dass ein Läufer Rhythmus findet. Neubert startet, bis ihm nach zwei Minuten die Luft ausgeht. Er wechselt zum Schritt. In einer Art Stop-and-go-Strategie arbeitet Neubert sich vor. Bereits nach vier Wochen ist er in der Lage, eine Stunde ohne Schrittpausen zu laufen.



Ernährung.

Außer ein paar Tomaten, einer Gurke und einem Paket Gouda Käse ist nicht viel verblieben im Kühlschrank von Michael Neubert. Zuckerhaltige Getränke, mit Konservierungsstoffen versetzte Nahrungsmittel, Joghurts und Wurstwaren mit hohem Fettgehalt wurden kategorisch aussortiert.

Neubert ist hoch motiviert und entschlossen. Er streicht Alkohol, Schokolade und Salami ebenso von der Speisekarte wie Fertiggerichte und Tiefkühlpizza. Stattdessen wählt er Obst, Gemüse, Buttermilch und Naturjoghurt. Als Kohlenhydratlieferant nutzt der Neusportler Nudeln, Reis und Vollkornbrot. Seinen gesteigerten Eiweißbedarf zum Muskelaufbau deckt er zurzeit überwiegend durch Eier und Milchprodukte. Da er noch nie gern Fleisch gegessen hat, freundet er sich gerade mit Fisch als weiterer Proteinquelle an.

Motivation.

Der 23-jährige Journalist hat mit dem Ziel Marathon seine Herausforderung gefunden. Die klare Formulierung des Ziels motiviert Neubert – der sich selbst als Ziel-Mensch bezeichnet – entsprechende Maßnahmen zur Veränderung zu ergreifen. Er hat inzwischen rund 4 Kilogramm Gewicht verloren. Sein Körper baut zunehmend Fett- in Muskelmasse um und eine Laufzeit von einer Stunde Dauer hält er locker durch. Doch bei allem Erfolg – der innere Schweinehund meldet sich immer wieder. Gerade an ungemütlichen, dunklen Regentagen ist die Versuchung groß, nach der Arbeit doch lieber auf dem Sofa zu liegen und Sport im Fernsehen anzuschauen. Dies würde Neubert sicher das eine oder andere Mal tun oder sein Vorhaben gar abbrechen, wäre da nicht der hohe Druck von außen. Er hat seine Idee, im Oktober in Remscheid zu starten, in die Welt gebracht. In den folgenden Monaten laufen Radiospots, die den Trainings-Weg von Michael Neubert begleiten.

Der Wertecoach und Berater Stefan Hagen aus Wipperfürth erklärt Folgendes: »Vorsätze sind auch Ziele und die sollten nicht mal so nebenbei gefasst werden. Ziele sollten präzise, terminiert, realistisch, persönlich erreichbar, positiv und schriftlich formuliert werden.« Wichtig zu wissen ist auch, dass das Erreichen eines Zieles meist mit Entbehrungen verbunden ist. Sport zu treiben bedeutet nun mal, sich dafür Zeit zu nehmen. Die Ernährung umzustellen bedeutet, alte Gewohnheiten abzuschaffen. Ein Vorsatz kann nur erreicht werden, wenn die Bereitschaft besteht, etwas für dieses Ziel zu tun.

Vor diesem Hintergrund hat Michael Neubert beste Voraussetzungen, sein Ziel der erfolgreichen Marathonteilnahme zu schaffen. Er hat sein Ziel klar formuliert, ist bereit, Entbehrungen hinzunehmen und alte Gewohnheiten zu ändern.

Die Marathonaktion 2007 online

In den nächsten Monaten werden bei Radio RSG regelmäßig Spots gesendet, die Zuhörer motivieren sollen, selbst aktiv zu werden. In einer Art Tagebuch berichtet Michael Neubert fortlaufend über sein Marathontraining. Bilder begleiten seinen Weg. Michael Neuberts Aufzeichnungen sowie ausführliche Informationen und Hintergründe zum Marathontraining finden Sie unter folgenden Adressen:

www.100prozentfit.de ://
www.radiorsg.de
www.die-bergische-kk.de

Verantwortlich für die Marathonaktion 2007 im Hause der BERGISCHEN Krankenkasse ist Stefan Lohrmann. Der gelernte Sozialversicherungsfachangestellte, selbst als Fußballer sportlich aktiv, möchte mit dieser Initiative aktive Versicherte ansprechen, die sich vielleicht selbst mit dem Gedanken tragen, einen Marathon zu laufen.

Für Fragen

? steht er Ihnen unter Tel.: 0212 2262-145
oder stefan.lohrmann@die-bergische-kk.de
zur Verfügung.

die**Marathonaktion**⁰⁷



Fortsetzung in der nächsten Ausgabe ...

Laufen ist gesund Es muss nicht gleich ein Marathon sein

(fk) Laufen ist für uns Menschen die natürlichste Art der Fortbewegung. Laufen ist nicht nur gesund, sondern verlangsamt auch den Alterungsprozess. Und dabei muss es nicht immer gleich ein Marathon sein. Allein 20 bis 30 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche ausdauernde Bewegung bringen viel für Gesundheit und Wohlbefinden. Seit langem bekannt ist die Wirkung von Bewegung auf Herz, Lunge und Hormonsystem. Ausdauerbewegungen wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen stärken den Herzmuskel und optimieren die Steuerung der Hormone. Da letztlich alle Lebensvorgänge hormonell gesteuert werden, hat die Verbesserung der Hormonsteuerung positive Wirkung auf alle Lebensvorgänge. Zusätzlich zur Kräftigung der Lungenfunktion wird auch der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel durch Bewegung positiv beeinflusst. Die Muskeln verbrennen überwiegend Kohlenhydrate. Fettsäuren werden schneller transportiert und abgebaut. All dies wirkt der gefürchteten Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und den Alterungsvorgängen in den Zellen entgegen.

KurzPorträt

Cornelia Kronenberg entdeckte ihre Leidenschaft und ihr Talent fürs Laufen erst mit 39. Allen modernen Trainingsprogrammen und Techniken zum Trotz plädiert die heutige Marathonläuferin, sich beim Laufen auf das eigene Körpergefühl zu verlassen.

(fk) Bewegt hat sich Cornelia Kronenberg immer schon gern. Als sie aber ihre Kinder in der Leichtathletik erlebte, hat es sie gepackt. Sie kaufte sich Laufschuhe und lief los, einfach so aufs Geradewohl, ohne Pulsuhr, ohne atmungsaktive Trainingskleidung. Das war 1993. Seit 1994 ist die heute 52-jährige Marathonläuferin. Ihren ersten Marathon lief sie in einer Zeit, die ihr Talent verrät, in 3:34 Stunden. Einfach so im Schlabber-T-Shirt. Obwohl der Lauf über 42,195 Kilometer für die Wuppertalerin, die bei der Barmenia in der Kundenbetreuung tätig ist, zum jährlichen Programm gehört, verzichtet sie nach wie vor auf einen Trainer. Die Selfmade-Läuferin setzt Trainingspläne renommierter Laufzeitschriften nicht nur

professionell, sondern auch erfolgreich um. Im Jahr 2000 wurde sie beim Duisburg Marathon in der Altersklasse der 45-Jährigen Deutsche Meisterin. Sie lief persönliche Bestzeit von 3:05 Stunden. Ihr nächstes Ziel: Der 63 Kilometer Ultralauf in Remscheid.

Gewöhnlich läuft Cornelia Kronenberg drei- bis viermal pro Woche, um sich fit und gesund zu halten. In der unmittelbaren Vorbereitung auf einen Marathonwettbewerb, das heißt drei Monate vor dem Start, steigert sich das Laufpensum auf 80 bis 90 Kilometer pro Woche, verteilt auf fünf bis sechs Trainingseinheiten. Um aber über Jahre fit zu bleiben und den Körper nicht zu überlasten, rät die Laufexpertin, sich nicht zu überfordern und auf regelmäßige Regenerationsphasen zu achten.

»Nur wer mit Freude läuft, zieht wirklich Nutzen für Körper und Wohlbefinden aus der Bewegung.«

Sie selbst legt nach jedem Wettkampf eine vierwöchige Pause mit leichten Laufeinheiten ohne Belastung ein.



In der Praxis

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLAISTUNGEN – WAS IST ZU BEACHTEN?

(pk) Bei einem Arztbesuch werden Ihnen Leistungen angeboten, deren Kosten nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Begründet werden diese häufig mit Aussagen, die eine bessere Versorgung versprechen. Hier ist Vorsicht geboten, da es sich hier um sogenannte IGeL handelt.

IGeL bedeutet individuelle Gesundheitsleistungen. Dabei handelt es sich um ärztliche Leistungen, die nicht Teil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sind. Damit neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zu einer ambulanten GKV-Leistung werden können, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein: Die Methode muss der Krankenbehandlung oder der Früherkennung von Krankheiten dienen und sie muss durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) positiv bewertet werden. Dieser Ausschuss ist mit Vertretern der gesetzlichen Krankenversicherungen und der Vertragsärzte (Kassenärztliche Bundesvereinigung) gleichberechtigt besetzt und prüft unter Berücksichtigung des Wirt-

schaftlichkeitsgebotes sorgfältig den Nutzen und die Risiken von Leistungen. Nur bei einer positiven Bewertung durch den Ausschuss kann eine Leistung in den Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen werden.

Entscheiden Sie sich für eine individuelle Gesundheitsleistung, sollten Sie auf einen schriftlichen Vertrag bestehen, der den genauen Rahmen der IGeL und die damit verbundenen Kosten enthält. Ohne schriftlichen Vertrag müssen Sie keine Rechnung bezahlen.

Unsere Empfehlung: Treffen Sie keine übereilten Entscheidungen. Erbitten Sie Bedenkzeit, bevor Sie sich für eine individuelle Gesundheitsleistung entscheiden. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

**Für Fragen stehen wir Ihnen unter
Tel.: 0212 2262-330 zur Verfügung.**



VITALIA – ERLEBNIS GESUNDHEIT

(pk) **Gesundheit,
Wellness,
Fitness
und gesunde Ernährung ...**

Unser Extra

Kostenlose Eintrittskarten für die Messe erhalten Sie als Kunde in unseren Kundenzentren (s. S. 24).

... sind die Themen der diesjährigen Gesundheitsmesse. Zahlreiche Aussteller, darunter Wellnessanbieter, Sportvereine, Fitnesscenter, Selbsthilfegruppen und viele andere bieten Ihnen eine interessante Mischung.

Auch die BERGISCHE Krankenkasse ist mit einem Vortragsprogramm dabei. Die Ernährungsberaterin Margarete Besemann nimmt Ernährungstrends unter die Lupe und gibt Einblicke in die neue Lebensmittelwelt. Besuchen Sie uns an unserem Stand.

Die Vitalia Messe findet in der Zeit vom 27.04. – 29.04. in der Eissporthalle in Solingen statt.

Weitere aktuelle Infos unter www.vitalia-solingen.de und www.die-bergische-kk.de/vitalia 





DAS ZAHNPROGRAMM FÜR KINDER

1. Bonusprogramm für Kinder

In nächster Zeit bekommen alle Kinder im Alter von 6–9 Jahren Post der BERGISCHEN Krankenkasse. In diesem Brief steckt das neue Prophylaxe-Bonusheft für Kinder. Es ist speziell für die Kinder im Alter von 6–11 Jahren angelegt, da diese Altersgruppe im eigentlichen Zahnarzt-Bonusheft nicht berücksichtigt wird. In dem Heft werden die Prophylaxe-Untersuchungen des Zahnarztes dokumentiert, die 2x jährlich stattfinden sollten.

Ihr Kind wird mit dem Bonusheft an den regelmäßigen Zahnarztbesuch gewöhnt, und Spätfolgen wie Füllungen oder sogar Kronen kann somit frühzeitig vorgebeugt werden. Hat Ihr Kind das Bonusheft erfolgreich zu Ende geführt, erhält es als kleines Dankeschön eine Überraschung.

Die BERGISCHER Krankenkasse möchte Ihnen und Ihren Kindern mit diesem Prophylaxe-Programm den Weg zu gesunden Zähnen, einer guten Ernährung und einer erfolgreichen Mundhygiene zeigen.

2. Kieferorthopädische Behandlung

Um eine gute Zahnpflege betreiben zu können, ist eine richtige Zahnstellung wichtig.

Diese ist entweder durch die Natur gegeben oder wird durch eine kieferorthopädische Behandlung herbeigeführt. Sie werden als Eltern eventuell durch Ihren Zahnarzt auf eine mögliche Zahnfehlstellung hingewiesen oder aber Sie haben selber bemerkt, dass die Zähne Ihres Kindes nicht korrekt stehen.

Stellen Sie Ihr Kind in diesem Fall einem Kieferorthopäden vor. Dieser kann ohne große Diagnostik (darunter fallen z.B. Röntgenaufnahmen, Modelle) schnell feststellen, ob eine Behandlung von Nöten ist oder nicht.

Er wird Ihr Kind in eine sogenannte Kieferorthopädische Indikationsgruppe – kurz KIG genannt – einstufen. Die Gruppen 1 und 2 gehören nicht zum Leistungskatalog

der gesetzlichen Krankenkassen. Der Gesetzgeber sieht in diesen Gruppen nur eine geringe Behandlungsbedürftigkeit. Sollte Ihr Kind in eine dieser Gruppen fallen, haben Sie aber die Möglichkeit, mit Ihrem Kieferorthopäden eine private Behandlung zu vereinbaren. Gerne beraten wir Sie auch in diesem Fall über entstehende Kosten.

Stellt der Kieferorthopäde eine KIG-Stufe von 3 bis 5 fest, so übernimmt die BERGISCHER Krankenkasse nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung 100 % der Kosten. Der Gesetzgeber sieht hier aber vor, dass Sie zunächst einen Teil der Kosten selbst tragen müssen. Diese Kosten belaufen sich auf 20 % für das erste Kind, für das zweite und jedes weitere Kind 10 % pro Quartalsrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung stellt Ihnen der Kieferorthopäde eine Abschlussbescheinigung aus. Diese reichen Sie dann bitte mit den Original-Eigenanteilsrechnungen zur Erstattung Ihres bis dahin gezahlten Eigenanteils ein.

Immer wieder erhalten wir von Eltern vor Beginn der kieferorthopädischen Behandlung sogenannte Mehrkosten-Vereinbarungen, verbunden mit der Frage, ob wir die darin aufgeführten Zusatzleistungen übernehmen. Dies ist leider nicht möglich, da der Gesetzgeber im Bereich der kieferorthopädischen Behandlung keine Mehrkostenvereinbarungen vorsieht.

Die Leistungen, die zu 100 % über die BERGISCHER Krankenkasse abgerechnet werden, sind vollkommen ausreichend und zweckmäßig. Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie eine solche Mehrkostenvereinbarung erhalten haben, auch in diesem Fall beraten wir sie gerne.

 Für Fragen stehen wir Ihnen unter
Tel.: 0212 2262-320 zur Verfügung.

Für euch!

Buchtipp

... das Schäfchen sah ihn auch. Seine Wolle sträubte sich, die Ohren standen senkrecht in die Luft und es fing augenblicklich an zu schwitzen. „Wer bist du denn, wie heißt du?“, fragte der Kobold. Und mit einem leisen heiseren Stimmchen antwortete das Schaf „Casablanca“....



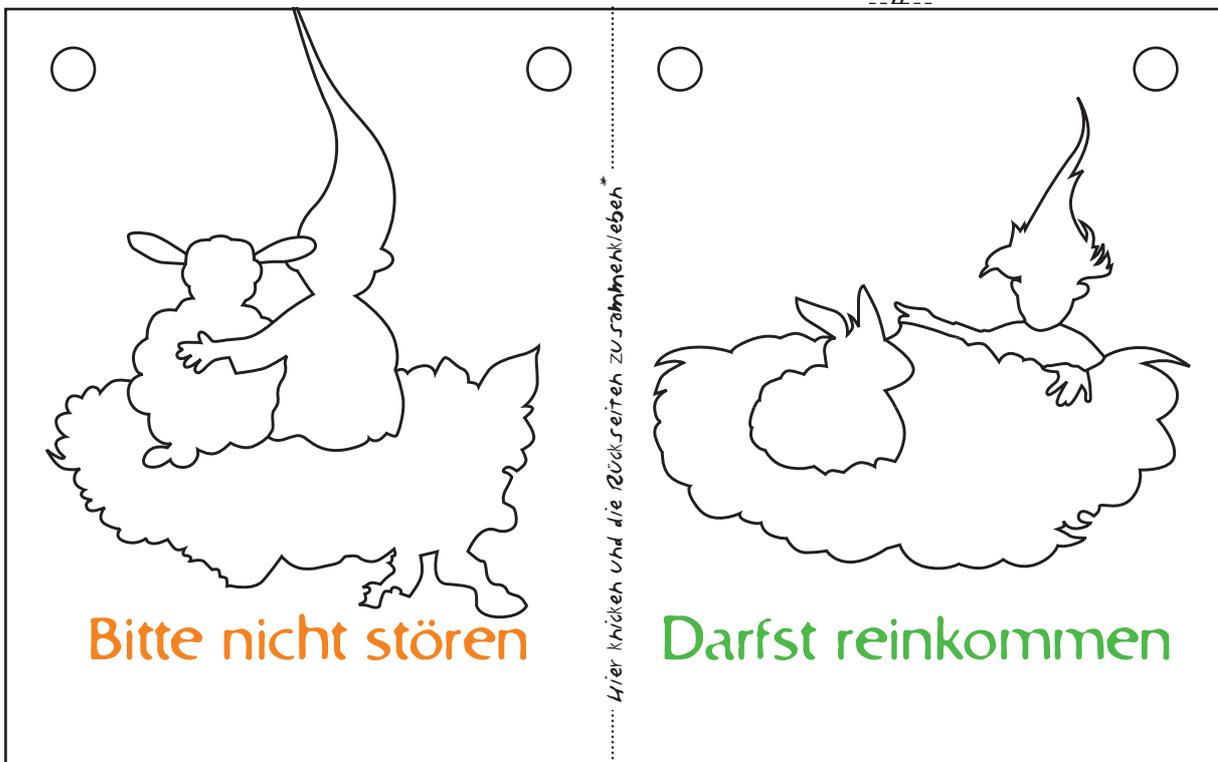
Marie Fenske
Das Schaf im Storchennest
Baumhaus Verlag
ISBN 978-3-8339-0451-6
12,90 Euro

Das kleine Schaf Casablanca landet auf wundersame Weise in einem Storchennest. Seine Mutter hatte es als Zwilling zur Welt gebracht, Casablanca war ihr aber gleich nach der Geburt davongelaufen – und ein Storchenvater hatte das kleine weiße Bündel in sein Nest transportiert. Dort brütete seine Frau gerade den Nachwuchs aus. Das Schäfchen Casablanca wird in die Storchenfamilie integriert, spürt aber immer wieder, dass es anders ist als seine Geschwister. Als die jungen Störche das Fliegen üben, bekommt Casablanca Angst. Gott sei Dank rettet es der Kobold Kontiki aus dem Nest und eine ungewöhnliche Freundschaft beginnt. Kontiki und Casablanca wandern durch eine Welt voller Entdeckungen und Träume. Der Traum vom Fliegen begleitet das kleine Schaf weiterhin und geht in Erfüllung: »Von diesem Tag an war Casablanca kein gewöhnliches Schaf mehr: Es war ein Schaf, das fliegen konnte, weil es daran glaubte.«

Zum Basteln

Keinst du das? Du möchtest deine Ruhe haben und ständig kommt jemand ins Zimmer. Mit einem Türklinke Schild zeigst du dem Besucher, ob er willkommen ist. Einfach ausmalen, Seite auf Pappe kleben und an den Rändern ausschneiden.

○ Löcher ausschneiden und Fäden durchziehen, damit du das Schild an der Türklinke aufhängen kannst



..... Hier knicken und die Rückseiten zusammenkleben*

Wenn dein Schild stabiler sein soll, lege vor dem Zusammenkleben Pappe zwischen die beiden Teile.

Kobold – Der Name leitet sich ab von »Kobe« (= Haus, Hütte) und »hold« (= erhaben, gut). Kobolde sind Hausgeister, die das Haus schützen und seine Bewohner necken. Dabei richten sie aber keinen großen Schaden an. Zu den Plagegeistern gehört auch der bekannte Pumuckl.

Schafe – Sie gehören zu den ältesten Haustieren der Welt. Sie liefern uns Wolle, Milch und Fleisch. Früher hat man Schafe für dumm gehalten. Das stimmt nicht. Englische Forscher fanden heraus, dass sich ein Schaf die Gesichter von 50 verschiedenen Artgenossen merken kann.

Die Bezeichnung »Maulwurf« hat nichts mit dem Maul zu tun, sondern stammt von dem Wort »Mull«, einer Erdform. Der Maulwurf könnte also auch »Erdwerfer« heißen.

„Wer schnarcht denn da so?“, fragte Casablanca und rutschte vom Maulwurfshügel herunter.

„Ich glaub, der Maulwurf“, antwortete Kontiki.

„Der ist da unten?“, flüsterte Casablanca.

„Ja, er ist ein InDerErdeLebender.“

Das war Casablanca unheimlich und die beiden machten, dass sie fort kamen.

zu stellen, aus scheiden, gewinneh...

Du kannst eins von fünf Büchern gewinnen. Wenn du uns folgende Frage beantwortest:

Wie heißt der Kobold, der in der Geschichte das Schaf rettet?

Bitte schicke deine Antwort an:
Redaktion, BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 190540, 42705 Solingen

Einsendeschluss: 11. Mai 2007

Zeit für eine Frühjahrskur

(pk) In der letzten Ausgabe der »informiert!« berichteten wir über die gesunde Wirkung der Gewürze im Winter. Wir waren erfreut über die große Resonanz zu diesem Thema. Für den Frühling möchten wir Ihnen eine Frühjahrskur empfehlen, die Sie fit und schön macht.

Der Frühling ist die ideale Zeit, den Körper zu entsäuern und zu entgiften. Rund 80 Prozent der Nahrung besteht aus säurebildenden Lebensmitteln. Auch Genussmittel wie Alkohol, Cola oder Zigaretten werden im Körper zu Säuren verstoffwechselt. Mangelnde Bewegung, Stress, Ärger und mangelnde Flüssigkeitszufuhr (Wasser) sind weitere Ursachen für eine Übersäuerung. Darum sollte man basenreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kräuter bevorzugen.

Raus aus dem Wintertief

Im Winter sind wir weniger aktiv als zu anderen Jahreszeiten. Neben der mangelnden Bewegung nehmen wir häufig zu viele säurebildende Nahrung auf. Dazu gehören die Süßigkeiten in der Weihnachtszeit und die Festtagsbraten. Das fehlende Licht schlägt uns ebenfalls häufig auf das Gemüt. Alles Faktoren, die uns dann zu Frühjahrsbeginn schlapp und müde fühlen lassen.

Bin ich sauer?!

Erste Anzeichen einer Übersäuerung machen sich bemerkbar, wenn man sich schnell müde und erschöpft fühlt. Äußerlich zeigen sich Hinweise, wenn die Haut fahl wirkt und trocken ist, die Nägel brüchig sind oder die Haare nicht mehr glänzen.

Der Körper kann einen Säureüberschuss normalerweise über Lunge, Nieren, Schweißdrüsen und Darm abbauen. Bei der Überlastung dieser natürlichen Ausscheidungswege kann das Gewebe einen Teil aufnehmen. Dabei entstehen schwerlösliche Salze, die sich im Fett- und Bindegewebe ablagern. Diese sogenannten Schlacken werden dann in Form von Cellulite sichtbar.

Frühjahrsputz von Innen

Nicht alles, was sauer schmeckt, macht auch sauer. So kann man am Geschmack nicht erkennen, ob es sich um ein basisches oder säurebildendes Lebensmittel handelt. Es kommt darauf an, wie die Nahrungsmittel im Stoffwechsel verarbeitet werden. Ein Beispiel: Haselnüsse sind säurebildend, Mandeln dagegen basisch.

Eine Kur mit basischen Lebensmitteln reinigt von innen, gibt Energie und ist auch von außen erkennbar. Wem es schwer fällt, über einen längeren Zeitraum auf säurebildende Nahrung zu verzichten, sollte hin und wieder einen Basen-Tag mit viel Obst, Gemüse und reichlich Wasser (ohne Kohlensäure) einlegen. Spürt man die neue Frische, motiviert dies vielleicht zu einer längeren Anwendung.

Unser Extra

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne ein Rezept zur natürlichen Entsäuerung sowie eine Übersicht der basenreichen und säurebildenden Lebensmittel. Einfach mit unserem Service-Coupon auf der Rückseite des Magazins anfordern oder unter redaktion@die-bergische-kk.de.



Eine wichtige Pflanze

zur Entgiftung ist der wieder in Mode gekommene Bärlauch. Er gehört zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas. Steinzeitliche Funde belegen dies. Karl der Große erklärte den Bärlauch in seiner königlichen Verordnung über die Landgüter (»Capitulare de villis«) zur anbauwürdigen Nutzpflanze. Auch Hildegard von Bingen sprach von der Heilkraft dieser Pflanze. Im Laufe der Zeit geriet der Bärlauch in Vergessenheit, bis ihn 1992 die Gesellschaft für den Schutz und die Erforschung von europäischen Medizinalpflanzen zur Pflanze des Jahres erklärte.



Bärlauch

Bärlauch hat seinen Namen angeblich daher, dass die Bären nach dem langen Winterschlaf erstmal große Mengen der Pflanze fraßen, um sich wieder »durchzuputzen«, also den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Ein gesunder Instinkt der Tiere, den die Naturheilkunde mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt erklärt.

Bärlauch als basenreiches Kraut desinfiziert den Darm, wirkt verdauungsfördernd und entschlackend. Durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt stärkt er das Immunsystem allgemein. Durch seine durchblutungsfördernde Wirkung vertreibt er die Müdigkeit im Frühjahr.

Wirkung

verdauungsfördernd, leber- und galleanregend, desinfizierend, bakterienhemmend, entgiftend, durchblutungsfördernd, keimtötend, auswurfördernd

Wirkstoffe

Lauchöl, Flavonoide, Fructosane, Vitamin C (Ascorbinsäure), Biokatalysatoren, Mineralsalze, Schleim und Zucker

Tipp

Da die Inhaltsstoffe sehr empfindlich sind, sollte er nicht mitgekocht werden, sondern erst am Ende der Zubereitung dazugegeben werden. Er schmeckt kleingeschnitten besonders gut auf Brot, in Salaten, im Kräuterquark oder als Pesto. Der Vorteil gegenüber dem Knoblauch ist, dass man am nächsten Tag nicht aus allen Poren duftet.

Die Blüten können als essbare Dekoration verwendet werden. Ab der Blüte sollten die Blätter nicht mehr verwendet werden, da die Pflanze ihre Kraft dann in die Blütenbildung steckt.

Vorsicht: Wer den Bärlauch im Wald sammeln möchte, sollte seine Blätter nicht mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder dem gefleckten Aaronstab verwechseln. Zur Sicherheit sollte man die Blätter etwas zerreiben. Duften sie nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch.



Rezepte der Gesundheitspraxis Hilden

Bärlauch-Quiche

Zutaten:

(1 große Springform)

H 250 g Mehl

E 5 Eier

F Rosenpaprika

E 150 g Butter

M Pfeffer

W Salz

E 125 g Staudensellerie

E 1 Zucchini

M 1 Bd. Frühlingszwiebeln

E 2 Möhren

E 200 g Sahne

M Pfeffer

W Salz

H 1 Bd. Bärlauch

H 1 Bd. Schnittlauch

E 125 g geriebener Käse

F Rosenpaprika

H 1 Bd. Kerbel

Zubereitung:

Aus Mehl, 1 Ei, 125 g Butter und den Gewürzen einen Teig kneten und 30 Minuten kalt stellen. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. 25 g Butter erhitzen und ca. 5 Minuten dünsten und abkühlen lassen. Den Ofen vorheizen. Eier, Sahne und Gewürze verquirlen. Bärlauch und Schnittlauch fein schneiden und unter die Eiersahne geben. Eine Springform fetten und den Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Das Gemüse einfüllen und die Eiersahne darüber gießen. Mit geriebenem Käse und dem Paprika bestreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 50–55 Minuten bei 180° C backen. Anschließend mit dem gehackten Kerbel bestreuen.

Wirkung: regt die Lebertätigkeit an, stärkt Leber und Gallenblase

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Spaghetti

Salz

Wasser

Pesto:

50 g Mandeln, gerieben

2-3 handvoll Bärlauch

Rosenpaprika

5 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

50 g Parmesan, gerieben

Spaghetti mit Bärlauchpesto



Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Für das Pesto die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und reiben. Mandeln, Bärlauch, Rosenpaprika, Öl, Pfeffer, wenig Salz und den geriebenen Parmesan langsam in der Küchenmaschine fein zermahlen. Sollte die Masse zu fest sein, dann etwas Nudelwasser dazugeben und verrühren. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz haben. Die gekochten Spaghetti tropfnass auf den Teller geben und mit der Soße übergießen.

Wirkung: ausgleichend auf die Leber

(E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz, E=Erde, F=Feuer, nach der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM)

Wir danken Frau Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung.

Frau Hengesbach ist Diätassistentin und Diätküchenleiterin und hat sich in chinesischer Diätik weitergebildet.

WWW.

www.weltgesundheitsstag.de

Der Weltgesundheitstag wird jedes Jahr weltweit am 7. April begangen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erinnert mit diesem Tag an ihre Gründung im Jahr 1948.

(pk) Sie legt jährlich ein neues Gesundheitsthema von globaler Relevanz für den Weltgesundheitstag fest. Ziel ist es dabei, dieses aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsproblem ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken. 2007 ist das internationale Thema »Health and security: Outbreaks and crisis«. Mit einer Kampagne werden die Länder aufgefordert, vorsorgende Maßnahmen zur Bewältigung gesundheitsbedrohlicher Ereignisse, wie Kriege oder Naturkatastrophen, zu entwickeln oder zu optimieren. In Deutschland wird sich der Weltgesundheitstag schwerpunktmäßig mit dem Infektionsschutz befassen. Aktuelle Informationen zum Weltgesundheitstag finden Sie auf dieser Internetseite.

www.waswiessen.de

In diesem Portal finden Sie Wissenswertes rund um Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



(pk) Praktische Hinweise zur Deklaration der Lebensmittel, zum richtigen Einkauf und zur Lagerung unterstützen den Verbraucher. Jede Rubrik informiert außerdem über allgemeine Themen wie »Ökolandbau«, »Gentechnik« oder »Ernährungsempfehlungen«. Zu jedem Thema gibt es umfangreiche Internetseiten, Adressen kompetenter Ansprechpartner, Informationen über Inhalte wissenschaftlicher Forschungsarbeiten, Angaben zur Fachliteratur und Tagungsinformationen.

www.die-bergische-kk.de

Lebenshilfe online

Ausgewählte Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Expertenchats

24. April 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Stalking – wenn der Liebeswahn zur Gefahr wird

29. Mai 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Reizmagen und Reizdarm –

Bauch und Seele wieder in Einklang

26. Juni 2007, 20:00 – 21:30 Uhr

Spielsucht – wenn Computerspiele das Leben bestimmen

Unser Angebot

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:



Rauchen

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) – welche Hilfe gibt es für mein Kind?

Seelische Krisen im Alltag – Hilfe und Bewältigung

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder redaktion@die-bergische-kk.de



(pk) **Als sehr geradlinig** kann man den Schreibstil von unserem Kunden Thomas Kredelbach bezeichnen. Der gebürtige Kölner verzichtet auf langwierige Nebenhandlungen und baut die Spannung immer mehr auf bis zum überraschenden Ende. Dabei erzählt er seine Geschichten aus unterschiedlichen Perspektiven – was für deutsche Krimi-Autoren sehr selten ist. Zwischen Kölner Dom und Eigelstein spielt sein neuer Krimi »Verliebt, verlobt ... und tot«.

Der gelernte Bankkaufmann und studierte Erziehungswissenschaftler publiziert Kurzgeschichten in zahlreichen Büchern, Zeitschriften und Magazinen. Seine Erzählung »Gefährliche Freundin«, wurde für den GLAUSER, den Autorenpreis deutschsprachiger Kriminalliteratur, nominiert. Der GLAUSER gilt als »Krimi-Oscar« und ist für deutsche Krimi-Autoren eine der höchsten Auszeichnungen. Inzwischen gehört er zu den meistgelesenen deutschsprachigen Krimi-Autoren.

Die Idee zu »Verliebt, verlobt ... und tot« fiel ihm ein, als er in der Zeitung die Geschichte eines Mannes las, der vor dem Traualtar vergeblich auf seine Braut wartete. Viele Inspirationen erhält der Autor auch auf seinen zahlreichen Reisen rund um den Globus. Aktuell schreibt er bereits an seinem nächsten Roman.



Buchtipps

»ich sehe beim Schreiben keine Buchstaben, sondern lebendige Bilder.«

»Wenn ich einen Roman zu schreiben beginne, habe ich eine feste Vorstellung davon, wie er aussehen soll. Die Handlung entwickelt beim Schreiben jedoch häufig eine Eigendynamik. So war es auch bei »Verliebt, verlobt ... und tot«.

Das jetzige Ende war so nicht geplant, gefällt mir aber viel besser als das ursprünglich geplante Ende.« **Thomas Kredelbach**

Zum Roman Ein unheimlicher Serienkiller versetzt Köln in Angst und Schrecken. Stets geht der Herzensbrecher, wie der Mörder aufgrund seiner bizarren Art zu töten genannt wird, nach demselben Schema vor: Er entführt seine Opfer, hält sie eine Nacht lang gefangen, tötet sie und legt ihre Leichen an einem öffentlichen Ort in der Stadt ab. Als Erkennungszeichen hinterlässt er stets eine weiße Nelke am Tatort. Die beiden Polizisten Nicolas Stürmer und Stefan Wiesner begeben sich auf die gefährliche Jagd nach dem Killer – nicht ahnend, dass der Fall schon bald zu einer sehr persönlichen Angelegenheit für sie wird ...

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.thomas-kredelbach.de
Leseprobe unter www.lerato-verlag.de/vvut.htm

Thomas Kredelbach
Verliebt, verlobt ... und tot
ISBN: 978-3-938882-26-9
Lerato-Verlag
Preis: 9,95 Euro



Impressum

Herausgeber:
BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0

Redaktion:
Petra Koppenhagen (pk), Frauke Kleist (fk),
Joachim Wichelhaus (jw)

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

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Solingen

Fotonachweis:
www.fotolia.de
S. 18, 19, 20: www.pixelquelle.de

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 12.02.2007
Auflage: 68.000

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



Neuer Beratungs- und Infoservice

Quitline

Telefonberatung rund ums (Nicht-)Rauchen

Mit der »Quitline« steht Ihnen ab sofort ein neuer Service zur Verfügung. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um das Thema (Nicht-)Rauchen.

Egal ob Sie als Nichtraucher, Passivraucher, aktiver Raucher, Angehöriger eines Rauchers, entwöhnungswilliger Raucher oder Ex-Raucher anrufen, unser speziell geschultes Team hilft Ihnen gern weiter.

Sie erreichen unsere Quitline
montags bis freitags von 08:00 bis 20:00 Uhr
unter folgender Rufnummer:

01801 405 54 10 14 10

Kostenlos, anonym und vertraulich.
Einzige Ausnahme: die Telefonkosten für Ihren
Anruf, zum Ortstarif.

Medikamenten-Suchmaschine

Sparen Sie die Zuzahlung

Informieren Sie sich in unserer Datenbank einfach und bequem, für welche Medikamente Sie keine Zuzahlung leisten. Aktuell sind bereits über 6.700 Medikamente erhältlich, bei denen eine Zuzahlung komplett entfällt – rund ein Zehntel aller rezeptpflichtigen Medikamente am Markt.

Mit unserer Suchmaschine für zuzahlungsbefreite Medikamente sehen Sie sofort, ob Ihre Arznei von der gesetzlichen Zuzahlung befreit ist oder nicht.

www.die-bergische-kk.de



Wenn Sie nähere Infos zur Mitgliedschaft haben möchten...

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft bei der BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse oder haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren möchten? Dann senden Sie uns einfach den unten stehenden Coupon zu. Sie erhalten dann ganz unverbindlich unser Infopaket.

E-Mail: info@die-bergische-kk.de

Kundenzentren Solingen
Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-403

Friedenstr. 106 – 108
42699 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-406

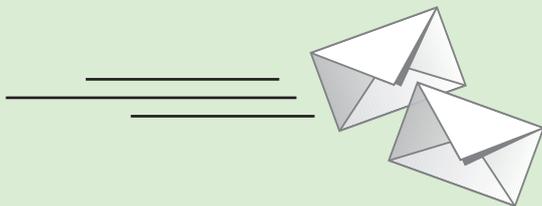
Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
Telefon 0202 747479-0
Telefax 0202 747479-9

Öffnungszeiten
Montags, mittwochs
bis freitags:
8:00 bis 16:00 Uhr
Dienstags:
8:00 bis 17:30 Uhr

 hier abschneiden

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

(Zutreffendes bitte ankreuzen, falzen und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax senden)



- Infomaterial** zur Mitgliedschaft bei der BERGISCHEN Krankenkasse zur Weitergabe an Freunde, Bekannte und Kollegen
- Akupunktur**
- Homöopathie**
- Chroniker Programme**
 - Diabetes mellitus Typ I Typ II
 - Koronare Herzerkrankungen
 - Brustkrebs
 - Asthma/COPD
- Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- Informationen zu basenreichen und säurebildenden **Lebensmitteln** plus Rezept zur natürlichen Entsäuerung

..... hier knicken

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

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert **freiwillig versichert**

Servicecoupon