

# informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Herzessachen Gaumenfreuden für Herz und Sinne  
Tipp im Bergischen Die Bücherstadt Langenberg lädt ein  
Schlaf Schlank und schlau über Nacht  
Auf den Zahn gefühlt So wichtig ist gesundes Zahnfleisch

3. Quartal 2007 / Ausgabe 30

 **DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE**

# informiert!

## Intern

**Gripeschutzimpfung bei der Bergischen –**  
*Jetzt vorbeugen* ..... 4  
**Unsere Zusatzleistungen –**  
*Profitieren Sie von unseren Angeboten* ..... 5  
**Impressum** ..... 23  
**Servicecoupon – Bestellen Sie einfach**  
*und kostenlos unsere Broschüren* ..... 24

## www://

**Neues aus dem Internet –**  
*Interessante Adressen und Links* ..... 11

## Aktionen

**Graffiti on Ice –**  
*Junge Künstler verschönern die Stadt* ..... 12  
**Kooperation mit der Eissporthalle Solingen** ..... 13  
**Marathon-Aktion – Wer geht an den Start?** ..... 22

Mit 10% Rabatt  
für unsere Kunden

Mit 20% Rabatt  
für unsere Kunden

## Wellness

**Erlebnistag in der Waterworld Bergische Sonne** ..... 14

## Gesundheit

**Schlank und schlau durch erholsamen Schlaf** ..... 10–11  
**Parodontitis –**  
*Was Sie für gesundes Zahnfleisch tun können* ..... 15  
**Herzessachen –**  
*Herzgesunde Tipps und Rezepte* ..... 18–20  
**Unser Herz – Motor des Lebens** ..... 21

## Regional

**Tipp im Bergischen –**  
*Die Bücherstadt Langenberg lädt ein* ..... 6–7

## Kinder

**Spiel und Spaß für die Kleinen –**  
*Wasserräder selbst bauen* ..... 16–17

Gewinnspiel  
Baukästen von  
Fischertechnik



## Buchtipps

**Arzt-Deutsch zum Schmunzeln** ..... 22

## 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,*

kürzlich, am 25. August, hat die BERGISCHE Krankenkasse im Stadtsaal von Solingen-Wald ihr 135-jähriges Bestehen öffentlich gefeiert. Dieser Veranstaltungsort wurde ganz bewusst gewählt, denn 1871 wurde in eben diesem Stadtteil, der damals noch ein eigenständiger Ort war, in Zeiten der industriellen Revolution die »Kranken- und Sterbekasse des Schirmfurniturenherstellers Kortensbach & Rauh, Solingen-Weyer« gegründet (Weyer gehört als Ortsteil zu Wald). Mit einer weiteren traditionellen Solinger Betriebskrankenkasse, nämlich der im Jahre 1909 gegründeten BKK Rasspe, fusionierten beide zum 1.1.1997 zur BKK Bergisch Land, die im Jahre 2006 in »BERGISCHE Krankenkasse« umbenannt wurde.

Solche Anlässe bieten – in Zeiten einer schnelllebigen und turbulenten Entwicklung – Gelegenheit zur Rückbesinnung, auch auf gute alte Werte. Hiermit meine ich auch das traditionelle Selbstverständnis der Betrieblichen Krankenversicherung, die nämlich den Versicherten seit jeher als Kollegen betrachtete, dem geholfen werden muss. Hierdurch unterschied man sich schon immer von den anderen Krankenkassenarten.

Längst ist die BERGISCHE keine Betriebskrankenkasse im üblichen Sinne mehr, sondern eine geöffnete Krankenkasse und ein moderner Dienstleister. Historisch fühlen wir uns aber diesen alten Werten weiterhin verbunden.

In unserer letzten Ausgabe haben wir Sie nach Ihrer Meinung zum Thema »Wahltarife« befragt. Die Resonanz ist überwältigend, täglich gehen noch immer etwa 20 Rückläufer bei uns ein. Allen Teilnehmern schon an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung. Das zeigt uns, dass der Weg, den Kunden bei der Gestaltung künftiger Angebote einzubeziehen, richtig war. In der nächsten Ausgabe werden wir Sie über die Ergebnisse informieren.

Unser Tipp im Bergischen führt Sie in dieser Ausgabe in die Bücherstadt Velbert-Langenberg. Lesen Sie, wie dort engagierte Bürger selbst Stadtmarketing betreiben.

Große Beachtung fand in den Medien (Presse und Fernsehen) die Graffiti-Aktion in Solingen. 11 Jugendliche hatten mit künstlerisch ansprechenden Graffiti die Eishalle verschönert. Finanziert wurde das Projekt ausschließlich von Sponsoren. An Stelle von missmutiger Kritik an Graffiti gab es dieses Mal Lob von allen Seiten für die jungen Künstler, was denen richtig gut tat. Ich konnte mich persönlich davon überzeugen, dass es allen Beteiligten riesigen Spaß bereitet hat.

Empfehlen möchte ich Ihnen in diesem Heft auch zwei Artikel zum Thema »Herz«. Lesen Sie Wissenswertes über unser wichtigstes Organ, und wie Sie es mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und viel Entspannung fit halten können.

In diesem Sinne grüsst Sie sehr *herzlich*

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*



## Gripeschutzimpfung bei der BERGISCHEN

**Sie möchten einer Grippe rechtzeitig vorbeugen? Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt hierfür.  
Wer sich impfen lässt, ist gut geschützt vor der nächsten Grippewelle.**



**Kostenlos**  
für unsere Versicherten!

**Termine**  
**Solingen:** 23.10.2007  
08:00 bis 12:00 und 13:00 bis 17:30 Uhr  
Walder Kirchplatz 12

**Wuppertal:** 30.10.2007  
08:00 bis 12:00 und 13:00 bis 17:30 Uhr  
Schlossbleiche 22

*Bitte Impfausweis und Versichertenkarte mitbringen! Die Impfung wird eingetragen.  
Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.*

(pk) In den Kundenzentren der BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse können Sie sich auch in diesem Jahr wieder kostenlos impfen lassen. Die Impfstoffe werden aufgrund der neuesten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich neu hergestellt. Durch Überwachung der WHO wird sichergestellt, dass der Impfstoff auch Antigene gegen den gerade aktuellen Epidemiestamm enthält.

### Unsere Empfehlung

Für folgende Personengruppen ist eine Impfung gegen Grippe besonders empfehlenswert:

- Alle über 60 Jahre alten Menschen
- Chronisch kranke Menschen jeden Alters
- Beschäftigte mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen und Altenheimen

# Unsere Leistungen – das Beste im Überblick

(pk) Hier finden Sie ein großes Angebot voller attraktiver Zusatzleistungen. 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 weitere Zusatzleistungen durch neue Verträge.

## Alternative Behandlung

- › Homöopathische Leistungen

## Unsere qualifizierten Gesundheitsprogramme mit Wellnesscharakter

- › Attraktive Wochen- und Wochenendangebote
- › Europakuren mit präventivem Charakter in Italien, Polen, Tschechien und Ungarn

## Gesundheit & Fitness

- › Ausgewählte **Gesundheitskurse** ohne Eigenbeteiligung mit bis zu 150 Euro jährl. Erstattung

### Akupunktur

- NEU!** › **Hautkrebsvorsorge** – jetzt mit Versicherungskarte

### Sonderkonditionen bei Fitnessanbietern

- NEU!** › Kooperation mit der **Eissporthalle Solingen** siehe auch Artikel S. 13

## Spezial-Programme

- › Bessere Betreuung und verkürzte Wartezeiten bei unseren Programmen  
**Hallo Baby**,  
**ViTep** (Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen),  
**CorBene** (bei Herzinsuffizienz), siehe auch Artikel S. 21,  
**Herz+** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren, siehe auch Artikel S. 21

- NEU!** › Neuer Vertrag mit der PAN Klinik in Köln: Ambulante sowie kurzzeitstationäre **Operationen**

## Hilfe in vielen Lebenslagen

- › **Quitline** – Kostenloser Beratungsservice rund um das Thema »Rauchen« unter der Rufnummer: 01801 40554101410
- › Beratung zur **Künstlersozialkasse**
- › **Sozialer Dienst** – Beratung, Betreuung und Hilfe bei besonders schwerwiegenden Erkrankungen
- › **Lebenshilfe online** – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat

## Rund um Ihre Versicherung

- › **Private Zusatzversicherungen** zu Sonderkonditionen bei der Barmenia

## Leistungserweiterungen

- › Erweiterte Leistungen bei **Haushaltshilfe** – bis zu 26 Wochen möglich
- › **Zuschuss zu den Kosten eines Hospizaufenthaltes** (kalendertäglich 245 Euro statt der gesetzlich vorgeschriebenen 147 Euro)

## Prämien und Rabatte

- › Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie
- › **Sanicare** – Sparen Sie Ihre gesetzliche Zuzahlung bei Arzneimitteln
- › **Deutsche Internet Apotheke** – Kostenersparnis bei Arzneimitteln
- › **Onlinesuche** für zuzahlungsbefreite Medikamente unter [www.die-bergische-kk.de/arztnei](http://www.die-bergische-kk.de/arztnei)



Wünschen Sie weitere Informationen? Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:

redaktion@[die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)  
oder **0212 2262-0**

# Einladung zum Schmäkern

»Ein Buch ist ein Garten,  
den man in der Tasche trägt.«

Arabisches Sprichwort



Gibt es etwas Angenehmeres, als es sich mit einem guten Buch, einem Tässchen Kaffee oder Tee auf dem Sofa gemütlich zu machen? Zumindest geht das Bücherfreunden so. Die Bücherstadt Langenberg lädt Sie herzlich dazu ein.

(pk) Die historische Altstadt Langenberg mit ihren verwinkelten Gassen, reich verzierten Fachwerkhäusern und altem Kopfsteinpflaster ist reizvoll gelegen. Egal aus welcher Richtung Sie anreisen, es erwartet Sie Natur pur. Wanderfreunde finden ein umfangreiches Wanderwegenetz vor. Aber Langenberg hat buchstäblich mehr zu bieten. Seit 1998 nennt sich der Velberter Stadtteil Langenberg »Bücherstadt«. Nach dem Vorbild einiger anderer Bücherstädte, darunter das in den Ardennen (Belgien) gelegene Redu oder das walisische Hay-on-Wye, hat sich Langenberg ganz der Literatur und dem Buch verschrieben. 2001 haben engagierte Bürger einen Verein gegründet, der ehrenamtlich die Förderung der literarischen Kultur in der Stadt übernommen hat. Hintergrund dieser Aktion war der Leerstand vieler Häuser und Ladenlokale in der Innenstadt. Für größere Unternehmen waren die kleinen Gewerbeflächen nicht genügend lukrativ. So entstand vom Verein die Idee, leerstehende Häuser zu übernehmen.

Die Bücher stammen aus Spenden, Auflösungen von Bibliotheken und Sammlungen. Die Buch-Haltung obliegt den Mitgliedern des Vereins, die die Eingänge sichten, sortieren und zum Verkauf präsentieren. So konnten schon einige Antiquariate an neue Besitzer übergeben werden. Der Verein kann dies als geglückte Existenzgründung und Wirtschaftsförderung verbuchen. An höchster Stelle bleiben so viel Engagement und Tatkraft nicht verborgen. Bundespräsident Horst Köhler lud Isolde Marx, die Vorsitzende des Vereins »Bücherstadt Langenberg e.V.«, mit einigen Repräsentanten im Juli 2007 zum Sommerfest auf Schloss Bellevue ein. Vor den laufenden Kameras des RBB (Rundfunk Berlin Brandenburg) stellten sie ihr beispielhaftes Konzept vor.

## Funk, Fernsehen und Fahrkarten

Der Öffentlichkeit war Langenberg bisher durch seinen Rundfunksender Langenberg für Mittelwelle, Ultrakurzwelle und Fernsehen bekannt. Jetzt rührt Isolde Marx als Vorsitzende kräftig die Werbetrommel, um Gäste in das bergische Städtchen zu locken. Auf Stadtrundgängen führt sie die Besucher durch die Gassen, um sie auf Interessantes, Kurioses und Geschichtliches hinzuweisen. »Langenberg hat sehr viel zu bieten und ist immer einen Besuch wert«, betont sie. Früher gehörte Velbert zu den



reichsten Städten des Rheinlandes. Begründet wurde dieser Wohlstand durch die ansässige Tuchindustrie. Auch eine der größten Papierfabriken Europas war in Langenberg ansässig. Hier wurden Fahrkarten für die meisten Eisenbahnen hergestellt.

### Kaffee und Krimi

38 Stufen muss der Krimifan erklimmen, um zu Holger Bernerts 26 Quadratmeter großem Krimiladen zu gelangen. Dafür erwartet ihn im Antiquariat »Im Honnes« ein Bücherladen der ganz besonderen Art. Bücherwürmer mit kriminalistischem Faible können hier nach Lust und Laune in den Beständen von antiquarischen Büchern und sogenannten Mängel-exemplaren stöbern. Aber auch Bestseller kann man hier finden. Im Lesecafé können Sie dann die Bücher in Ruhe unter die Lupe nehmen, bis Sie den spannendsten Krimi ermittelt haben. Der Velberter Journalist Bernert hat sich mit dem Krimiladen einen Jugendtraum erfüllt. Doch einfach nur Bücher zu verkaufen, ist ihm nicht genug: »Ich möchte Leben in die Bude bringen und mit guten Gesprächen, Lesungen und Weinverkostungen zum kommunikativen Zentrum für Krimifans werden«.

### Bücher und Brötchen

In der Backstube von Enrique Rosales wird noch gebacken wie vor hundert Jahren – korngesund! Er setzt auf reine Vollkornprodukte ohne Zusatz von Aroma- und Konservierungsstoffen. Das Getreide erhält der Bio-Bäcker von umliegenden Demeter-Bauernhöfen. Die Verarbeitung erfolgt zu hundert Prozent von Hand. Verschiedene Getreidemühlen mahlen das Getreide. Das Brot wird im Holzofen gebacken. Besonders für Kinder ist es spannend zuzusehen, wie das Brot hergestellt wird. So kommt es schon mal vor, dass sie helfen, das Holz für den Ofen nachzulegen. Auch auf dem Wochenmarkt am Aachener Platz in Düsseldorf können die Kunden Bäcker Rosales zusehen, wie er seine Backwaren fertigt und sie dann frisch duftend aus seinem mobilen Backofen zaubert. Der aus Honduras stammende Bäckermeister und studierte Landvermessungstechniker hat viele gute Ideen und reichlich Elan, um sie umzusetzen. So plant er, im Bücherhaus ein Kulturcafé einzurichten, wo sich Menschen treffen, wo vorgelesen oder gesungen werden kann.

»Ich möchte Leuten etwas Gutes geben«, erklärt Enrique Rosales und ergänzt damit die Gemeinschaft der Förderer Langenbergs.

## Nachgeschlagen

**Definition** Die UNESCO definiert ein Buch als eine gedruckte, der Öffentlichkeit verfügbar gemachte, nichtperiodische Veröffentlichung mit mindestens 49 Seiten Umfang. Der Name Buch kommt von dem mittelhochdeutschen Begriff »buoch« und deutet auf die Buche hin, da früher oft Buchenholz für den Einband verwendet wurde. Der lateinische Begriff »liber« deutet auf Baumbast und das griechische Wort »byblos« auf die Papyrusstaude hin.

**Reform des Buches** Philipp Erasmus Reich (1717 – 1787) reformierte im 18. Jahrhundert den Buchhandel in Deutschland. Er kämpfte gegen den Raubhandel und Selbstverlag und führte den Barverkehr an Stelle des Tauschhandels ein. 1765 gründete er die Buchhandels-gesellschaft, ein Vorläufer des heutigen Börsenvereins der Deutschen Buchhändler.

**Buchpreisbindung** Bücher unterliegen in Deutschland der gesetzlichen Buchpreisbindung, da sie als schützenswertes Kulturgut gelten. Auflagenstarke Bücher sollen Bücher mit kleinerer Auflage (z. B. Fachliteratur) quersubventionieren. Ausnahmen gelten für Mängel-exemplare, Remittenden oder Bücher aus Räumungsverkäufen.

### Bücherhaus

Hauptstr. 18, 42555 Velbert-Langenberg  
Tel.: 02052 927765 und 925714

Öffnungszeiten:

Di. bis Fr. 14 – 18 Uhr

Sa. und So. 11 – 18 Uhr

### Der Krimiladen Antiquariat »Im Honnes«

Hellerstraße 12, 42555 Velbert-Langenberg

Tel.: 0163 8147700

Öffnungszeiten:

Sa. und So. 11 – 18 Uhr

info@der-krimiladen.de

www.der-krimiladen.de



### Backstube Rosales

Fahrenscheidt 1, 42555 Velbert-Langenberg

Tel.: 02052 813408

### Führungen

Ansprechpartnerin: Isolde Marx

Tel.: 0171 7337427

## Alterswarzen immer untersuchen lassen

(fk) *Unebene Wucherungen der Hornhaut können nicht nur ein unschönes Bild der Haut verursachen. Hinter einer vermuteten Alterswarze kann sich auch ein schwarzer Hautkrebs verbergen, da er in seinem Aussehen einer Warze stark ähnelt.*

Bei warzenähnlichen Hautwucherungen sollte daher unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um Klarheit über die Erkrankung zu bekommen und der Entwicklung eines Hautkrebses vorzubeugen. Alterswarzen bilden sich vor allem dort, wo die Haut beeinträchtigt ist, wie im Genitalbereich, in der Taille oder unter der Brust.

## Blauer Dunst adé – Immer weniger Jugendliche rauchen

(fk) *Laut repräsentativer Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat das Zigarettenrauchen bei Jugendlichen einen historischen Tiefstand erreicht.*

Der Anteil der 12 bis 17jährigen Raucher sei von 28 % im Jahr 2001 über 20 % in 2005 auf 18 % zurück gegangen. In keiner der seit 1979 durchgeführten Befragungen konnte ein so niedriger Zigarettenkonsum festgestellt werden. Der Rückgang ist bei Mädchen und Jungen gleich.

Trotz des positiven Trends setzt die Bundeszentrale ihre Anstrengung zur Tabakprävention fort. Denn mit dieser Befragung liegen ihr auch erstmals Daten zum Konsum von Wasserpfeifen vor. Danach geben 14 % der 12 bis 17jährigen an, im letzten Monat Wasserpfeife geraucht zu haben. Die Untersuchungsergebnisse zeigen auch, dass die Jugendlichen die gesundheitlichen Risiken des Wasserpfeiferauchens unterschätzen. Weitere Informationen zur »rauchfrei«-Jugendkampagne unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) ://

## Speichel als Schmerzmittel

(fk) *Menschlicher Speichel kann als natürliches Schmerzmittel bis zu sechs Mal stärker wirken als Morphin. Zu diesem Ergebnis kommen Forscher des französischen Instituts Pasteur. Verantwortlich dafür sei vor allem das so genannte Opiorphin, das den Abbau körpereigener Opiate (Endorphine) bremst. Endorphine spielen eine Schlüsselrolle in der Wahrnehmung von Schmerz. Sie regulieren Gefühlszustände und emotionale Reaktionen. Die Wissenschaftler hoffen, Opiorphin zur Entwicklung einer neuen Generation natürlicher Schmerzmitteln nutzen zu können.*

Quelle: Bio

## Tinnitus Ratgeber 100 Fragen – 100 Antworten

(fk) *Drei Millionen Menschen leiden laut Deutscher Tinnitus Liga an dauerhaften Ohrengeräuschen, die als Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen wahrgenommen werden.*

»Das Klingeln der Ohren«, lateinisch Tinnitus aurium, kurz Tinnitus ist ein Symptom, dessen Verbreitung unter anderem durch

vermehrte Lärmbelastung und Stress stetig zunimmt. Auf der Basis von 100 Patientenfragen gibt ein aktueller – von der Stiftung Gesundheit zertifizierter – Ratgeber umfangreiche Hilfestellung zum Thema Tinnitus.

## Tinnitus Ratgeber

akademos Wissenschaftsverlag  
ISBN 978-3934410-86-2

für 12 Euro im Buchhandel

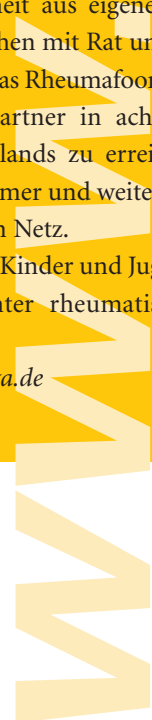


## Rheumafoon – Ruf doch mal an! Hotline für junge Rheumakranke

(fk) *Die Deutsche Rheuma-Liga hat das bundesweite Beratungstelefon »Rheumafoon« eingerichtet. Unter dem Motto »Junge Rheumatiker beraten junge Rheumatiker« können Kinder und Jugendliche, die unter chronischem Rheuma leiden, über die Hotline andere junge Betroffene ansprechen. Die Jugendlichen kennen die Krankheit aus eigener Erfahrung und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Über das Rheumafoon sind acht Ansprechpartner in acht Regionen Deutschlands zu erreichen. Die Telefonnummer und weitere Infos finden Sie im Netz.*

Mehr als 30.000 Kinder und Jugendliche leiden unter rheumatischen Erkrankungen.

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)







[www.ernaehrung.de/tipps](http://www.ernaehrung.de/tipps)

Wie viele Kalorien verbrenne ich pro Tag?  
Was ist mein Idealgewicht? Wie ernähre ich mich bei bestimmten Erkrankungen?

(pk) Diese und viele weitere Fragen rund um die gesunde Ernährung werden in diesem Portal beantwortet. Zusätzlich stehen kostenlose Berechnungstools zur Verfügung. So können Sie zum Beispiel Ihr Essverhalten testen, Ihren Energiebedarf ermitteln oder Ihren Body-Mass-Index errechnen. Zusätzlich finden Sie ein Rezeptverzeichnis mit den Nährwertangaben pro Portion. Menschen mit bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen können hier gezielt geeignete Rezepte finden.

[www.genetik-gesundheit.de](http://www.genetik-gesundheit.de)

Neues Wissensportal zum Thema Genetik

(fk) Hoffnungen, aber auch Ängste und Unsicherheit gehen mit der Entschlüsselung des menschlichen Erbguts und den neuen Entwicklungen auf diesem medizinischen Gebiet einher. Während neue medizinische Ansätze Hilfe bei Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen versprechen, lösen gentechnische Methoden etwa bei vorgeburtlichen Untersuchungen Befürchtungen und kontroverse Diskussionen aus. Ein neues Wissensportal zum Thema Genetik und Gesundheit greift diese Problematik auf.

Das vom Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz betreute Portal ist seit dem 01. Juli 2007 online.



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

Lebenshilfe online

(pk) In Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten wir Ihnen bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Expertenchats

**16. Oktober 2007, 20:00 – 21:30 Uhr**

**Übergewicht im Kindesalter** – Gesundheitsrisiken, Prävention und Therapiemöglichkeiten

**30. Oktober 2007, 20:00 – 21:30 Uhr**

**Medikamentenabhängigkeit** – die stille Sucht

**27. November 2007, 20:00 – 21:30 Uhr**

**Krebs** – neue Wege im Kampf gegen die Volkskrankheit

**18. Dezember 2007, 20:00 – 21:30 Uhr**

**Alkohol** – der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht

Unser Angebot

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:



**Spielsucht –**

**wenn Computerspiele das Leben bestimmen**

Computerspiele sind heute fester Bestandteil der Alltagskultur von Kindern und Jugendlichen. Je nach Inhalt können sie positive wie negative Wirkungen haben.

**Soziale Phobien – wenn der Alltag Angst macht**

Zurückhaltende Menschen bekommen oft den Rat, nicht so schüchtern zu sein, auch mal aus sich heraus zu gehen oder über ihren eigenen Schatten zu springen.

**Asthma und Allergien – ist Heilung möglich?**

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)



# Erholsamer Schlaf macht schlank und schlau

## Lange

Zeit gingen Forscher davon aus, dass der Körper den Schlaf in erster Linie zu Regenerationszwecken nutzt. Neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung zufolge könnte die Wiederauffrischung des Körpers auch durch bloßes Ausruhen geschehen. Für unser Gehirn aber ist Schlaf unerlässlich. In ihm verarbeitet und speichert es am Tage aufgenommene Eindrücke, Emotionen und Informationen. Schlaf spielt bei der Speicherung von Gedächtnisinhalten eine entscheidende Rolle, hilft kreative Lösungen bei Problemen zu finden und den Regelkreis zwischen Hunger und Sättigung zu steuern. Vorausgesetzt, er ist ausreichend und erholsam.

(ftk) Schlafen ist ein Grundbedürfnis für uns Menschen.

Der Entdecker der Relativitätstheorie Albert Einstein schlief jede Nacht mindestens neun Stunden, Napoleon war mit vier bis fünf Stunden ein ausgesprochener Kurzschläfer.

Warum wir uns tagtäglich für mehrere Stunden zur Ruhe betten müssen, ist trotz langjähriger Forschung noch nicht wirklich geklärt. Die Folgen akuter und chronischer Schlafstörungen sind dagegen inzwischen recht gut untersucht. Bereits nach 48 Stunden ohne Schlaf erlischt unsere Konzentration für einfachste Tätigkeiten. Langanhaltender Schlafmangel kann vielfältige Auswirkungen haben: erhöhte Tagesmüdigkeit mit Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche, erhöhte Reizbarkeit und Unruhe, sogar Depression. Weiteren Studien zufolge können dauerhafte Schlafstörungen auch Diabetes, Übergewicht und Gedächtnisverlust begünstigen.

Schlaf steuert den Regelkreis von Hunger und Sattsein. Die Fettzellen schütten im nächtlichen Schlummer unter anderem das Hormon Leptin aus, welches Sättigung vermittelt, während sein Gegenspieler Ghrelin das Verlangen nach Nahrung steigert. Gestörter oder mangelnder Schlaf kann die Konzentration des Appetitanregers Ghrelin erheblich steigern und die Leptinausschüttung verringern. Wer abnehmen möchte, sollte also auf ausreichend erholsamen Schlaf achten, auch weil sich zu keiner Zeit leichter auf Nahrung verzichten lässt als im Schlaf.

Acht Stunden gelten gemeinhin als Formel für gesunden Schlaf. Die Schlafdauer allein sagt aber wenig über die Qualität des Schlafes aus. Entscheidend sind vielmehr die Ausprägungen der einzelnen Schlafstadien. Fünf Stadien durchlaufen wir wiederholt Nacht für Nacht: erstens das Stadium des Einschlafens, zweitens das Stadium des leichten Schlafs, gefolgt vom Tiefschlaf in den Stadien drei und vier und fünftens das REM- oder Traumschlafstadium. REM steht für »Rapid Eye Movement«, was sich mit »schnelle Augenbewegungen« übersetzen lässt.

Das Gehirn nutzt unterschiedliche Schlafstadien zur Verarbeitung und Speicherung von Eindrücken, Emotionen und Informationen.

Im Tiefschlaf zum Beispiel überträgt es Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis, um sie dort mit bereits vorhandenen Inhalten zu verknüpfen und abzuspeichern. Emotionen und motorische Bewegungsabläufe festigt das Gehirn überwiegend im REM- oder Traumschlaf. Zu diesen Ergebnissen kommen jedenfalls Forscher wie Jan Born und Björn Rasch von der Universität Lübeck. Sie vermuten, dass das Gehirn im Schlaf besser Gedächtnisinhalte abspeichern kann, weil es nicht gleichzeitig aktuelle Sinneseindrücke aufnehmen muss. Diese neuen Erkenntnisse der Schlafmedizin sind insbesondere für all diejenigen interessant, die in ihrem Beruf viele geistige Eindrücke und Informationen aufnehmen und verarbeiten müssen. Statt bis tief in die

Nacht zu arbeiten, ist es ratsamer für eine stimmige Balance zwischen Informationsaufnahme und Verarbeitung im Schlaf zu sorgen. Dies kann auch dazu beitragen, späteren Burn-Out Syndromen vorzubeugen. Der nächtliche Schlaf ist dann erholsam, wenn man am Morgen erwacht und sich frisch, ausgeruht und bereit für neue Aktivitäten fühlt.

Schlaf ist für jeden Menschen die Grundlage körperlich-geistiger Ausgeglichenheit und kreativ-schöpferischer Tatkraft. Im Schlaf regenerieren Körper und Geist.

Einige Tipps für einen erholsamen Schlaf:

**Ausreichend Schlaf.** Es ist einfach herauszufinden, ob man ausreichend schläft. Wenn man sich tagsüber hinlegt und bereits nach wenigen Minuten einschläft, hat man ein Schlafdefizit. Wer nach 15 Minuten Liegen noch wach ist, braucht sich keine Sorgen zu machen. Er ist ausgeschlafen.

**Entspannung am Abend.** Ein Tag sollte ruhig ausklingen. Ruhe und ein Abendspaziergang an der frischen Luft sind besten Hilfen zum Einschlafen. Schwerwiegende Probleme sollten nicht vor dem Einschlafen diskutiert werden.

**Schlafpflege und Schlafritual.** Einschlafrituale, die täglich gleich ablaufen, helfen erholsam zu schlafen. Das kann ein Bad sein oder das Zurechtlegen der Kleider für den nächsten Tag. Auch ein Glas warme Milch mit Honig oder Kräutertee sind als Schlaftrunk bestens geeignet.

Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten helfen dem Körper, biologische Rhythmen aufeinander abzustimmen.

**Regelmäßige Bewegung.** Sportliche Aktivitäten wirken sich ausgesprochen günstig auf den Schlaf aus. Bei ihm werden unter anderem Stresshormone abgebaut. Durch regelmäßige körperliche Betätigung werden auch die Tiefschlafphasen länger.

**Genussmittel in Maßen.** Kaffee und colahaltige Getränke sind als Muntermachen zum Einschlafen weniger geeignet. Auch auf den Genuss von Alkohol sollte ab drei Stunden vor dem Schlafengehen verzichtet werden. Alkohol fördert das Einschlafen, stört aber das Durchschlafen in der zweiten Nachthälfte.

**Lesen und Fernsehen.** Lesen ist für viele Menschen ein perfektes Schlafmittel. Wer im Bett im Liegen liest, braucht nur noch das Licht auszuknippen. Auch der Fernseher wird als Einschlafhilfe genutzt. Empfehlenswert ist dies allerdings nicht. Die »bewegten« Bilder dringen tief in unser Unterbewusstsein ein. Und wer sich im Bett »in den Schlaf guckt«, kann Denkkapazitäten verlieren und Erlerntes vom Tag schlechter abspeichern, weil zunächst der Fernsehstoff verarbeitet wird.

# WORKSHOP GRAFFITI ON ICE

(pk) Über Kunst lässt sich bekanntlich streiten. Aber nichts polarisiert so sehr wie Graffiti. So auch bei der Eissporthalle in Solingen, die unfreiwillig immer wieder für die einen verschönert und nach Ansicht der anderen beschmiert wurde. Der Betreiber der Eissporthalle, die Lebenshilfe Solingen e.V., kam auf die Idee, die Außenfassade mit professionellen Graffiti gestalten zu lassen, da der Ehrencodex unter Sprayern das Übersprühen von Werken nicht zulässt.

## Von der Idee zum Kunstwerk

Ende Mai wurde die Idee in die Tat umgesetzt und die Außenfassade in ein Kunstwerk verwandelt. Auch wichtige Vertreter der Stadt Solingen nahmen Anteil an dieser Aktion. Begeistert hat, dass junge Menschen engagiert sind, ihre Stadt zu verschönern. Das gelungene »Graffiti on Ice Projekt« wird hoffentlich bald Schule machen und zur Nachahmung anregen. Vielen Dank an die jungen Graffitikünstler für die tolle Umsetzung.



## Das große Künstler-Casting

Im Mai hat die BERGISCHE Krankenkasse darum zu einem großen Graffiti-Workshop aufgerufen, um 10 begabten Sprayern eine 340 qm große Wandfläche für sprühende Ideen zu übergeben. Begleitet wurde das Projekt von zwei professionellen Graffiti-Künstlern und erhielt mit Hilfe von Sponsoren auch finanzielle Unterstützung.

Die eingereichten Entwürfe wurden zur Abstimmung auf die projektbegleitende Internetseite [www.graffiti-on-ice.de](http://www.graffiti-on-ice.de) gestellt. Die Teilnahme war überwältigend: Über 115.000 Stimmen wurden abgegeben. Am Workshopwochenende hatten die Teilnehmer Gelegenheit sich kennenzulernen. Sie haben neben ein wenig Theorie erste Entwürfe zu Papier gebracht. Später konnte die Wirkung der farnefrohen Werke auf eigens aufgestellten Probewänden getestet werden.

## GRAFFITI

### Der Begriff

Das Wort kommt von dem italienischen Wort »Graffito« und bedeutet »mit dem Griffel kratzen«.

### Die Geschichte

Erste Vorläufer finden sich bereits im 18. Jahrhundert. Graffiti als fester Bestandteil der Hip-Hop-Kultur haben ihre Wurzeln im New York der 70er Jahre. In Europa tauchte die Idee in den 80er Jahren auf. In der Kunstszene konnten sich Graffiti in den letzten Jahren immer weiter etablieren. Thomas Baumgärtels Spray-Banane, die an über 4.000 Orten der Welt zu finden ist, gilt inzwischen als Gütezeichen für Kunst.

### Bekannte Künstler

Keith Haring, Jean-Michel Basquiat, Thomas Baumgärtel

### Einordnung in der Kunst

Mischung aus abstrakter Malerei, Kalligraphie, Comic (besonders Manga-Ästhetik)

### Motivation

Kreativität, Gruppengefühl, Ruhm (engl. fame), Selbstverwirklichung, Kick, Grenzerfahrungen

**Im Internet:** [www.graffiti-on-ice.de](http://www.graffiti-on-ice.de), [www.graffiti-info.de](http://www.graffiti-info.de), [www.bananensprayer.de](http://www.bananensprayer.de)

**Speziell für freischaffende Kreative:** [www.die-bergische-kk.de/prinzipksk](http://www.die-bergische-kk.de/prinzipksk)

## Eine erfolgreiche Kooperation geht in die Verlängerung

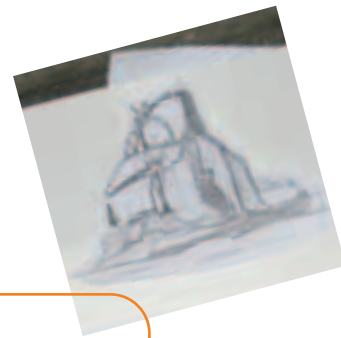


(pk) Die Kooperation der BERGISCHE Kassenkasse mit der Eissporthalle Solingen war im letzten Jahr ein großer Erfolg. Aus diesem Grund wird das Angebot für Versicherte bis zum 31.12.2008 verlängert. Die sportliche Eiszeit hat Mitte September begonnen und endet Mitte April. In der übrigen Zeit finden Messen, Events und Festlichkeiten statt.

Die Lebenshilfe Solingen e. V. als Betreibergesellschaft der Eissporthalle in Solingen unterhält mit der Halle einen Platz für vielfältige Aktionen: für Eishockey, Eisstockschützen-Turniere oder als Mietobjekt. Das ist ein tolles Angebot, auch ohne Kufen unter den Schuhen.



Eissporthalle Solingen GmbH  
Brühler Str. 20, 42657 Solingen  
[www.eissporthalle-solingen.de](http://www.eissporthalle-solingen.de) ://  
Tel. 0212 5996700



### **Unser Extra**

**Versicherte der BERGISCHE Kassenkasse erhalten 10 % Rabatt für Schlittschuhlaufen, -verleih und -schleifen.**

*Das Angebot ist gültig bei Vorlage der Krankenversicherungskarte am Eingang in Verbindung mit dem Personalausweis. Angebot gültig auch für Begleitperson (Erwachsener) und bis einschließlich zweier begleitender Kinder bis zum 18. Lebensjahr. Rabatt nicht gültig für Veranstaltungen Dritter.*



## Erlebnistag in der Waterworld Bergische Sonne – Urlaub für zwischendurch 21. Oktober 2007

(pk) Wellness, Spaß und Entspannung pur erwartet Sie am 21. Oktober 2007 in der Waterworld Bergische Sonne. Erleben Sie Freizeitspaß für die ganze Familie. Besonders Stressgeplagte können abtauchen in der großzügigen Bade- und Saunalandschaft und sich später mit einer wohltuenden Massage verwöhnen lassen.

### Sauna

Zur Entspannung bietet die Bergische Sonne eine Fels-Stollen-Sauna, die Kelo-Pfahlsauna, sowie die Eventosauna mit einer meditativen Stimmung aus Licht, Klang und Wärme. Gerade im Herbst sind regelmäßige Saunabesuche wohltuend für Körper und Seele. Durch das Wechselspiel von Heiß und Kalt wird die Durchblutung des Körpers angeregt und somit die Immunabwehr gestärkt. Das intensive Schwitzen ist auch gut für die Haut: Nährstoffe und Sauerstoff können vermehrt transportiert werden, die Hautzellen erneuern sich schneller. Dadurch verlangsamt sich auch die Hautalterung. Es werden dabei Schlackenstoffe ausgeschieden, und die Haut wird gründlich gereinigt.

### Sonne

Die Waterworld Bergische Sonne verspricht an 365 Tagen im Jahr Sonne für Ihr Gemüt. Bei schönem Wetter entspannen Sie auf der Liegewiese und bei schlechtem im großzügigen Innenbereich.

### Schlemmen

Das Marktrestaurant »La Plata« bietet saisonale Spezialitäten mit einem umfangreichen vegetarischen Angebot. Tropical-, Fitness- und Saunabar vermitteln das passende Urlaubsgefühl.

### Sport

Ein vielfältiges Sportkursprogramm mit individueller Betreuung steht Bewegungshungrigen zur Verfügung. Wählen Sie zwischen Aquarobic, Yoga, Spinning, Wirbelsäulengymnastik und vielem mehr.

Die Präventionskurse Aquafitness und Wirbelsäulengymnastik können wir mit bis zu 150 Euro im Kalenderjahr bezuschussen. Sprechen Sie uns an.

Team Prävention, Tel.: 0212 2262-350

Weitere Infos finden Sie unter [www.bergische-sonne.de](http://www.bergische-sonne.de)

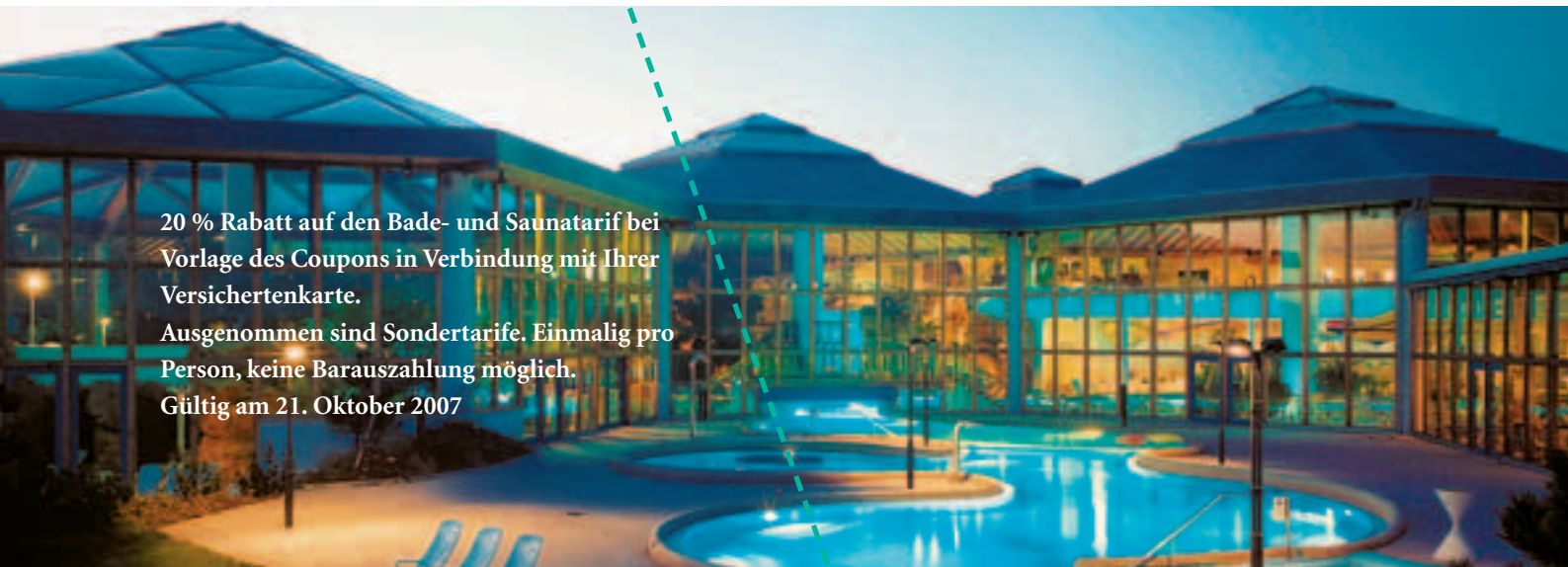


### Rabattcoupon

20 % Rabatt auf den Bade- und Saunatarif bei Vorlage des Coupons in Verbindung mit Ihrer Versicherungskarte.

Ausgenommen sind Sondertarife. Einmalig pro Person, keine Barauszahlung möglich.

Gültig am 21. Oktober 2007



# »Auf den Zahn gefühlt«

## Parodontitis – So wichtig ist gesundes Zahnfleisch



(pk) Parodontitis führt bei einem 35-Jährigen häufiger zu Zahnverlust als Karies. Lesen Sie, warum die Zahnfleischerkrankung oftmals zu spät erkannt wird und wie man erfolgreich vorbeugen kann.

Zwei Drittel der Erwachsenen leiden unter Zahnfleischerkrankungen, die sich später zur Parodontitis entwickeln können. Da die Erkrankung oft schmerzfrei verläuft, wird sie nicht genügend beachtet.

### Die Ursachen

Die Ursache besteht meist in einer Infektion durch Bakterien, die zunächst eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) hervorruft, die dann auf den Knochen und den Zahnhalteapparat übergreift (Parodontitis).

Anfangs schwillt das Zahnfleisch an, sieht gerötet aus und blutet schon bei leichten Berührungen. Im fortgeschrittenen Stadium zieht sich das Zahnfleisch immer weiter zurück. Eiteransammlungen entstehen, der Zahn kann sich lockern und schließlich ausfallen.

Wichtig ist es darum, Entzündungen des Zahnfleisches ernst zu nehmen und rechtzeitig den Zahnarzt aufzusuchen. Außerdem empfiehlt sich eine regelmäßige halbjährliche zahnärztliche Untersuchung.

### Die Behandlung

Zur Therapie gehört, dass die Zahnoberflächen und die für die Mundhygiene schwer zugänglichen Bereiche unterhalb des Zahnfleischsaumes sorgfältig gereinigt werden. Darüber hinaus werden (unter örtlicher Betäubung) dauerhaft entzündetes Gewebe und harte Ablagerungen unter dem Zahnfleisch entfernt und die Zahnwurzeln geglättet. Dadurch werden die Regeneration des Zahnfleisches gefördert und die Ursachen für die Entzündung beseitigt.

### Unsere Leistungen

Die BERGISCHE Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten der Behandlung in voller Höhe. Reichen Sie den Behandlungsplan des Zahnarztes vor Beginn der Behandlung bei uns ein.

### So beugen Sie vor

#### Mundhygiene

Reinigen Sie Ihre Zähne gründlich am Zahnfleischrand. Halten Sie den Bürstenkopf geneigt und putzen Sie vom Zahnfleisch weg. Spezielle Zahnbürsten (Interdentalbürsten) und Zahnseiden sind besonders für schwer zugängliche Bereiche geeignet.



#### Ernährung

Stärken Sie ihr Immunsystem durch eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung. Bevorzugen Sie kauintensive Speisen – z.B. Vollkornbrot statt Toast oder Rohkost statt weichgekochtem Gemüse.

#### Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung

Lassen Sie 2-mal jährlich Zahnfleisch und Zähne durch den Fachmann untersuchen.

**Für Fragen stehen wir Ihnen gern unter Tel.: 0212 2262-370 zur Verfügung.**



# Bau dir ein kleines Wasserrad

Hast Du einen kleinen Bach in der Nähe? Dann kannst du mit der Energie seines Wassers ein kleines Wasserrad antreiben.

**Du brauchst:**

1 dicken Korken, 1 hölzernes Stäbchen (wie für Grillspieße),  
8 Eis am Stiel ohne Eis (vorher ablutschen!), 2 Astgabeln aus dem Wald.

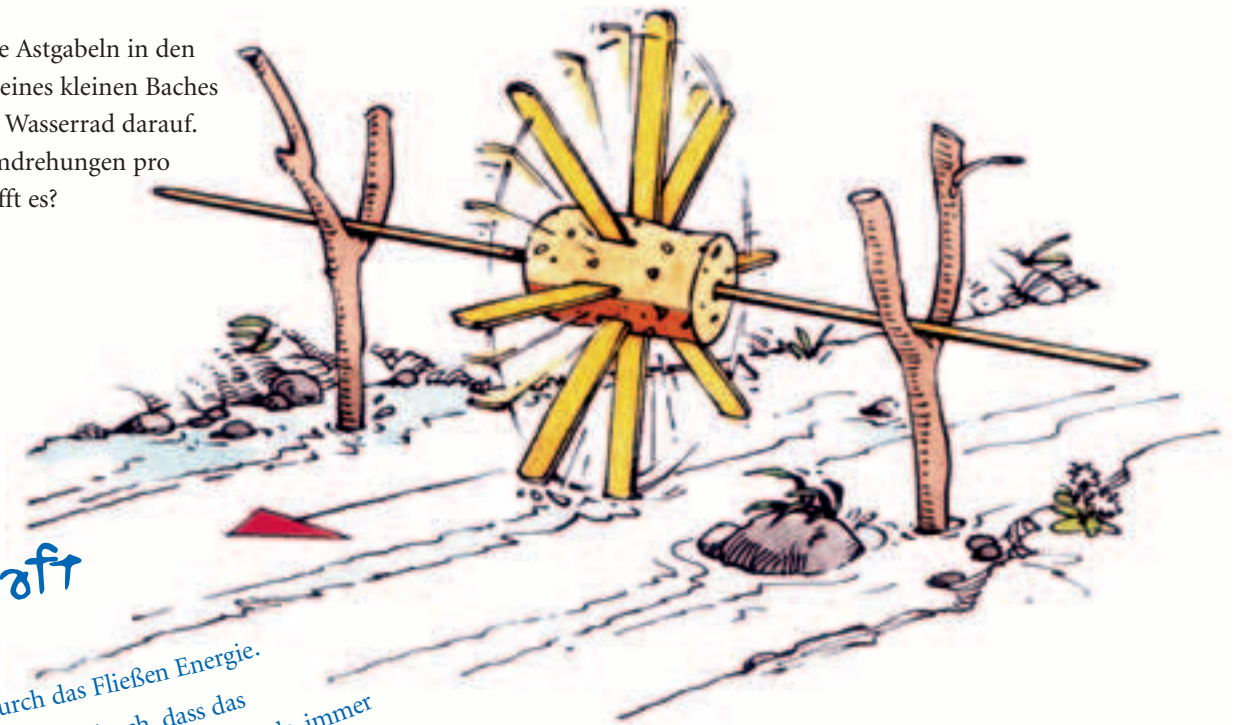


1 Ein Erwachsener soll dir den Korken mit einem langen Nagel durchbohren. Dann steckst du das Holzstäbchen hindurch.

2 Ritze die Seiten des Korkens mit einem scharfen Messer an 8 Stellen ein. Wenn du noch nicht so geübt mit dem Messer bist, lässt du dir von einem Erwachsenen helfen.

3 In diese Ritzen werden die Eisstiele geklemmt.

4 Stecke die Astgabeln in den Untergrund eines kleinen Baches und lege das Wasserrad darauf. Wie viele Umdrehungen pro Minute schafft es?



## Wasserkraft

Wasser enthält durch das Fließen Energie. Diese Energie entsteht dadurch, dass das Wasser durch die Schwerkraft der Erde immer nach unten fließt. Dadurch entsteht Wasserkraft, die der Mensch nutzen kann, um zum Beispiel Mühlesteine anzutreiben. Heute kann man daraus Strom machen.

Aus der Broschüre »Zu Besuch bei Frosch + Co«  
Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden beim  
Ministerium für Umwelt und Naturschutz,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes  
Nordrhein-Westfalen und steht im Internet zum  
Download bereit.

Tel. 0211 4566666, Fax 0211 4566621

[www.munlv.nrw.de](http://www.munlv.nrw.de)





## Ein Tipp: Für kleine Entdecker . . .

... oder alle, die wissen wollen, wie etwas funktioniert, bietet das Deutsche Museum Bonn spannende Workshops für Kinder an. Hier könnt ihr erleben, wie faszinierend Naturwissenschaft und Technik sein können. Durch Basteln und Experimentieren geht ihr den Geheimnissen der Wissenschaft auf den Grund. Die Workshops können auch im Rahmen eines Kindergeburtstages gebucht werden.

### Hier ein Beispiel: Wer war der Dieb?

Die Tricks der Detektive für Kinder von 5 – 9 Jahren.

Hier erfahrt ihr in 1,5 Stunden, wie man mit ausgewählten Methoden der Kriminalistik einen kniffligen Fall löst. Bei der Spurensicherung lernt ihr zum Beispiel auch die Einzigartigkeit des Fingerabdrucks kennen.

### Deutsches Museum Bonn

Ahrstr. 45, 53175 Bonn, Tel.: 0228 302-255 [www.deutsches-museum-bonn.de](http://www.deutsches-museum-bonn.de)

## Großes Gewinnspiel

Hier kannst du einen von drei Universalbaukästen von Fischertechnik im Wert von 59,95 Euro gewinnen.

Der seit über hundert Jahren bestehende Baukasten **ADVANCED Universal II** wurde überarbeitet und erweitert und ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet. Aus 440 Bausteinen lassen sich mit umfangreicher Bauanleitung 48 Modelle bauen. Aus dem Baukasten können sich komplette Spielszenen entwickeln: Rennwagen, Startrampe, Start- und Ziel-Bogen, Servicestation mit Hebebühne und Abschleppwagen vermitteln Rennatmosphäre. Eine Wippe, ein Karussell und eine Schaukel verwandeln das Kinderzimmer schnell in einen Spielplatz. Und die große Drehschaukel erinnert an den Rummelplatz. Mit dem Baukasten wird dir die Technik viel verständlicher.

Um mitzumachen brauchst du nur die Erfindungen zeitlich richtig zuzuordnen. Das ist nicht immer ganz einfach.

- A) Compact disc (CD)
- B) Waschmaschine
- C) Telefon
- D) Reißverschluss
- E) Bleistift

- 1) 1860 In Deutschland erfand Philipp Reis, wie man elektronisch Töne überträgt.
- 2) 1915 Eine zeitsparende Erfindung, die richtig sauber macht.
- 3) 1893 Der US-Ingenieur Whitcomb Leonard Judson stellte diese neue Verschlussmöglichkeit auf der Weltausstellung in Chicago vor.
- 4) 1790 Eine geniale Erfindung des Österreichers Josef Hardtmuth aus Graphitstaub und Ton. Vorläufer gab es bereits früher.
- 5) 1983 Mit dieser Erfindung kann man mit Hilfe eines Laserstrahls digital abgespeicherte Daten lesen.

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



## Her|zens|sa|chen

(pk) In vielen alten Kulturen glaubte man, dass das Herz der Sitz des Verstandes, des Willens und der Gefühle ist. An einigen alten Sprichwörtern kann man dies noch ablesen. Wir haben einige Symbole zusammengetragen und verbinden sie mit Informationen und Tipps für eine herz-gesunde Ernährung.

**Herz|stück** Das Herz ist das wichtigste Organ des Menschen. Im Körper hat es zwei zentrale Aufgaben: Es sorgt dafür, dass das Blut in der Lunge Sauerstoff tanken kann, und es pumpt das mit Sauerstoff beladene Blut in den Körper. Dafür betreibt es zwei getrennte Pumpsysteme, die am Tag rund 7.000 Liter Blut transportieren. Um das Herz für diese Hochleistung frühzeitig zu stärken, sollte eine herz-gesunde Ernährung bereits im jugendlichen Alter beginnen.

**herz|haft** Gerade herzhafte Speisen stehen für eine kalorienreiche und deftige Küche. Dabei schmeckt Herzhaftes dem Herzen aber gar nicht. Neben ausreichender Bewegung und Entspannung ist eine vitaminreiche, leichte Küche in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu empfehlen. Auch Koch- und Streichfette sollten eingeschränkt werden, da sie gesättigte Fettsäuren enthalten, die sich in den Arterien ablagern und somit das Herzinfarktrisiko erhöhen. Eine Menge bis zu 40 g ist jedoch unbedenklich.

**Zu Her|zen ge|hen** Cholesterin kann das Herz belasten, indem es sich in die Herzkranzgefäße einlagert. Dabei ist Cholesterin für den Körper grundsätzlich kein feindlicher Stoff. Der Körper produziert selbst täglich bis zu 2 g Cholesterin. Dieser Zellbaustein ist Ausgangsprodukt für Vitamin D, Hormone und Gallensäure, die den Fettabbau unterstützen. Außerdem ist er ein

wichtiger Bestandteil unserer Haut und der Zellmembranen.

Da der Körper selbst Cholesterin produzieren kann, ist er auf eine Zufuhr von Außen gar nicht angewiesen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher den Verzehr von nur 300 mg pro Tag.

**herz|zer|rei|ßend** Das LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin in den Körper hinein. Dieses lagert sich dann an den Wänden der Blutgefäße ab und verengt die Arterien. Außerdem ist LDL-Cholesterin anfällig für freien Sauerstoff, die so genannten Sauerstoffradikale. Sie wiederum wandeln das LDL-Cholesterin in das gefährliche Oxysterin um. Das begünstigt die Ablagerung von Kalzium, so dass es dabei zu einer Verkalkung der Gefäßwände kommt.

**her|zens|gut** Ungesättigte Fettsäuren vermehren das HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein). Man bezeichnet es auch gern als das »gute« Cholesterin. Diese Teilchen transportieren überschüssiges Cholesterin aus dem Körper, z. B. aus der Arterienwand zurück zur Leber.

### (Her|zens)gu|te Le|bens|mit|tel

- Kaltgepresstes Sonnenblumen-, Distel-, Raps- oder Olivenöl enthalten viele ungesättigte Fettsäuren.
- Seefisch wie Lachs, Makrele und Hering ist reich an ungesättigten Fettsäuren.
- Vitamine schützen vor Sauerstoffradikalen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, sowie das Provitamin A (Carotin) befinden sich hauptsächlich in fetthaltigen Lebensmitteln, aber auch in Obst und Gemüse. Resorbiert werden können fettlösliche Vitamine nur, wenn gleichzeitig auch Fett verzehrt wird.
- Nüsse sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzen-

stoffen. Durch ihren hohen Fettanteil (50 bis 65 %) haben sie entsprechend viele Kalorien.

Studien über die Auswirkungen des Nussverzehr belegen jedoch, dass Menschen, die nach Belieben Nüsse knabbern, kaum an Gewicht zunehmen. Außerdem sind Nüsse mit ihren B-Vitaminen die ideale Gehirn- und Nervennahrung.

- Ballaststoffe (z. B. Haferflocken, Vollkornprodukte) führen dazu, dass Cholesterin vermehrt ausgeschieden wird.
- Bitterstoffe (z. B. Grapefruits, Chicorée, Rucola) zu Beginn der Mahlzeit regen die Bildung von Gallensäure an.

### Her|zig

Süßigkeiten gehören zu den leeren Kalorienträgern, sie enthalten kaum Vitamine oder Mineralstoffe. Kuchen enthält z. B. viele Kohlenhydrate, die sich in Fett umwandeln, wenn sie nicht durch Sport abgebaut werden.

### Her|zens|wär|me

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Herz wie auch der Dünndarm dem Element Feuer zugeordnet. Dieses Element steht auch für die Sonnenkraft und gehört zum Sommer. Alle Störungen und positiven Einflüsse, die sich in anderen Organen abspielen, werden im Herzen registriert und über die Zunge sichtbar gemacht. Gestärkt wird das Element durch rote und bittere Lebensmittel, wie z. B. Rote Bete, rote Früchte, Wermut, bittere Kräuter, Lamm, Schaf- und Ziegenkäse und vieles mehr.

### Son|ne im Her|zen

Wer sich selbst hin und wieder verwöhnt, tut seinem Herzen sehr viel Gutes. Bei Stress stößt der Körper nämlich vermehrt Hormone aus. Lassen Sie die Sonne in Ihr Herz und entspannen Sie mit Musik hören, Baden, Yoga oder Autogenem Training.

# MEDITERRANER SALAT



**E** 40 GRAMM PINIENKERNE  
reich an Vitamin B1, E, Kupfer, Eisen,  
Magnesium, Mangan

**W** 400 SEETEUFELFILET  
reich an Omega-3-Fettsäuren



**H** 2 EL ZITRONENSAFT



**H** 250 GRAMM  
RUCOLA  
enthält viele Bitterstoffe



**H** 300 GRAMM KIRSCHTOMATEN



**F** EIN BUND BASILIKUM

**M** EIN EL **SENF**  
MITTELSCHARF



**W** SALZ / **M** PFEFFER, WEISS

**H**  
4 - 5 EL

**BALSAMICO**  
WEISS



**F** EINE MSP. ROSENPAPRIKA



**E** 1/2 TL ROHRZUCKER



**E** 4 EL KALTGEPRESSTES RAPSÖL  
für das Dressing

**E** 3 EL RAFFINIERTES RAPSÖL  
zum Erhitzen

## Zu|be|rei|tung:

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und auskühlen lassen. Seeteufelfilet in ca. 4 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum in feine Streifen schneiden. 2 EL Rapsöl, Senf, Salz, Essig, Rosenpaprika, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Basilikum und die Hälfte der Pinienkerne zur Marinade geben.

Den Fisch salzen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Seeteufel unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Rucola und Tomaten mischen und auf eine tiefe Platte geben. Lauwarme Seeteufelwürfel darüber anrichten und die Marinade gleichmäßig darüber gießen. Mit den restlichen Pinienkernen bestreut sofort servieren.

**Wir|kung:** stärkt die Nieren und das Herz

**Tip|p:** dazu passen Nudeln, Hirse, Polenta oder rote Linsen

# ROTE-BETE-SUPPE

Die rote Bete dünn schälen und in feine Würfel schneiden.  
In der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen.  
Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.  
Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber geben.  
Wirkung: stärkt das Herz

## ZUTATEN

F 750 GRAMM ROTE BETE

E 750 ML GEMÜSEBRÜHE

M PFEFFER

W SALZ

H SAFT EINER HALBEN ZITRONE

H PETERSILIE

E 100 ML SAHNE

### Nach der 5-Elemente-Küche

W = Wasser

E = Erde

M = Metall

H = Holz

F = Feuer



Wissenswerte Informationen und tolle Rezepte der Mittelmeerküche finden Sie auch im Internet unter:  
[www.herzstiftung.de/gesunder\\_lebensstil.php](http://www.herzstiftung.de/gesunder_lebensstil.php)



**Unser Exklusiv-Angebot im Herbst:** »Herzenssachen – Gaumenfreuden für Herz und Sinne«  
Der qualifizierte Ernährungskurs vermittelt während des 4-stündigen Kochvergnügens viele Tipps zur herzgesunden Ernährung (inkl. Bio-Produkten, Getränken, Ölverkostung und Rezepten). Die Kursgebühr von 65 Euro wird von der BERGISCHEN Krankenkasse mit 50 Euro bezuschusst.

#### Termine:

**3.11.2007** 15:00 bis 19:00 Uhr in Hilden

**17.11.2007** 15:00 bis 19:00 Uhr in Wuppertal  
(Kochschule Kirschbaum)

**Anmeldung** bei der Gesundheitspraxis Hilden

Ansprechpartnerin: Doris Hengesbach

Tel.: 02103 909591

E-Mail: [gesundheitspraxis-hilden@t-online.de](mailto:gesundheitspraxis-hilden@t-online.de)

[www.gesundheitspraxis-hilden.de](http://www.gesundheitspraxis-hilden.de)



#### Unser Kursangebot

Den Kurs »Bewusste und genussvolle Ernährung« der Gesundheitspraxis Hilden können wir mit bis zu 150 Euro im Kalenderjahr unterstützen.

#### Sprechen Sie uns an:

Team Prävention, Tel.: 0212 2262-350

Anmeldung bei der Gesundheitspraxis Hilden

Wir danken Frau Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung.

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

# Herz MOTOR DES LEBENS

(fk) Rund 100.000 Mal schlägt das Herz am Tag und versorgt über ein dicht verzweigtes 2.500 Kilometer langes Netzwerk von Arterien, Venen und Kapillaren alle Organe mit Blut. Gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend ungesättigten Fettsäuren, aber wenig tierischen Fetten und Süßem (siehe auch Artikel auf S. 18), ausreichend Bewegung und möglichst wenig Stress sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin erhalten das Herz gesund. Leider begünstigt unser moderner Lebensstil mit Bewegungsmangel, fett- und zuckerreichem Essen und hohen Stressbelastungen die Entstehung von Herzerkrankungen. Die chronische Herzinsuffizienz ist in den westlichen Industrienationen heute die häufigste internistische Diagnose.

Eine Herzinsuffizienz ist eine Herzschwäche, bei der der Herzmuskel seine Funktion nicht mehr vollständig erfüllt. Blut staut sich dabei im Herzen. Es ist nicht mehr in der Lage, den

Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1995 eine Definition geschaffen, die festlegt, dass eine Herzinsuffizienz die Unfähigkeit des Herzens beschreibt, Blut und Sauerstoff in einem Maße zu den Organen zu transportieren, die den jeweiligen Bedürfnissen entspricht, und dass die Krankheitssymptome der Luftnot und der schnellen Ermüdbarkeit auf eine Herz-erkrankung zurückgeführt werden können.

Auch Herzrhythmusstörungen werden durch unseren Lebensstil mit viel Stress und ungesunder Lebensweise begünstigt. Kein anderer Muskel arbeitet im Körper so ununterbrochen reibungslos und präzise wie der Herzmuskel. Er schlägt im immer gleichen Takt, ist aber auch in der Lage, sich bei Belastungen anzupassen.

Herzrhythmusstörungen können harmlos, aber auch lebensgefährlich sein.

Auf jeden Fall sollten wiederholt auftretende Rhythmusstörungen abgeklärt werden.

**Ihre Herzgesundheit liegt uns natürlich am Herzen. Als besondere Zusatzleistung bieten wir Ihnen spezielle Programme:**

**+ CorBene** Das Wort CorBene setzt sich aus den Wörtern Cor (lat.: Herz) und Bene (ital.: gut) zusammen und steht für eine schnellere und besser aufeinander abgestimmte medizinische Versorgung von Versicherten mit einer Herzinsuffizienz. CorBene stellt durch den optimierten Behandlungsplan sicher, dass Sie nach neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen versorgt werden. Das Ziel von CorBene ist, dass Sie im täglichen Leben leistungsfähiger bleiben, Ihre Belastbarkeit gesteigert wird und Sie mehr Lebensqualität gewinnen.

**Herz+** Dieses Programm bietet Ihnen eine schnellere und besser abgestimmte Versorgung mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren. Die Operationen werden von den Herzchirurgen Dr. Knapp und Bugenhagen, soweit möglich, ambulant in einer der Vertragskliniken durchgeführt. Sie können dann in Ihrer vertrauten häuslichen Umgebung genesen. Sollte es erforderlich werden, wird die Behandlung auch stationär durchgeführt.

**Haben Sie Fragen?** Rufen Sie uns einfach an unter Tel.: 0212 2262-310 oder fordern Sie Infomaterial über unseren Service-Coupon an.



## Michael Neubert im Training gestürzt

(fk) Von Null auf 100 sollte es gehen. Unterstützt von Radio RSG und der BERGISCHEN startete der Reporter Michael Neubert im Januar mit dem Training zum Lauf seines Lebens. Sein Ziel war, im Oktober beim Röntgenlauf in Remscheid zu starten.

Sehr viel hat der bis dato völlig unsportliche Neubert in den vergangenen Monaten auf sich genommen: Ernährungsumstellung, Krafttraining, Laufen bei jedem Wetter, Grippe, seelische Tiefs und Hochs. Und jetzt das. Am 08. August stürzte er an einem kleinen Abhang. Der Regen hatte den Boden aufgeweicht. Das linke Knie war dick und schmerzte. Fünf Tage später stürzte der Marathon-Man erneut aufs linke Knie: und zwar zu Hause in der Badewanne. Seither humpelt er an Krücken. Diagnose: Bänderzerrung, Muskelzerrung und Prellungen. Mindestens drei Wochen Trainingspause hat der Arzt verordnet. Die Teilnahme am Marathon im Oktober ist erst einmal in weite Ferne gerückt. Ob's dennoch klappen wird, berichten wir in der nächsten »informiert«.



Weitere Informationen unter: [www.100prozentfit.de](http://www.100prozentfit.de), [www.radiorsg.de](http://www.radiorsg.de), [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de)

## Buchtipp

### Arzt-Deutsch zum Schmunzeln

(fk) Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist ein nicht immer ganz einfaches, verständliches Kapitel. Was meint der Arzt, wenn er beim Betrachten eines Röntgenbildes »Oh!« sagt oder die Chefarztvisiten 2,8 Sekunden dauern? Der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen erklärt in seinem Buch »Arzt – Deutsch / Deutsch – Arzt« wovon Mediziner, Politiker, Krankenversicherungen und Pharmavertreter wirklich reden. Frei nach dem Motto »Heilkunst ist die Kunst, dem Patienten die Zeit zu vertreiben, die der Körper braucht, um sich selbst zu heilen« mokiert er sich über den Terminologieschwachsinn der Medizinwelt und versucht seinen Lesern die Lachmuskeln zu kitzeln, denn schließlich sei »Lachen doch die beste Medizin«.

Arzt – Deutsch / Deutsch – Arzt, illustriert von dem Cartoonisten Erich Rauschbach, verfügt über ganzheitliche Heilkräfte und dreht das Stethoskop einfach um: Das Buch zeigt Patienten, wie sie den passenden Arzt zu ihren Symptomen finden.



Langenscheidt Verlag  
ISBN 978-3-468-73177-8  
9,95 Euro

# Im Stammbaumfieber Recherche online möglich

(fk) Rund 85 % der Deutschen halten es für wichtig, den eigenen Familienstammbaum zu kennen. Rund ein Drittel weiß laut Umfrage von »The Generations Network« zumindest lückenhaft über Ahnen und Urahnen Bescheid.

Um der Familiengeschichte nachzuspüren, braucht es heute kein Stöbern in muffigen Archiven mehr. Das weltweite Ancestry-Netzwerk bietet Zugriff auf die weltweit größte Sammlung genealogischer (die Ahnenforschung betreffend) Daten im Internet mit mehr als 5 Millionen Namen aus 23.000 Datenbanken. Auf der Site kann kostenlos ein eigener Stammbaum erstellt und gemeinsam mit Verwandten gepflegt und erweitert werden. In einem kostenpflichtigen Teil bietet die Seite Zugriff auf detaillierte Infos, etwa aus historischen Passagier- und Musterungslisten oder Volkszählungen.

Tipps zur Ahnenforschung gibt auch der renommierte Genealogie-Experte Dr. Franz Josef Burghardt. Er rät etwa, beim Ausmisten auf alte Dokumente und Briefe zu achten oder bei Familienfeiern auch mal über die Vergangenheit zu sprechen. Teile der Familie, die schon vor mehreren Generationen nach Übersee ausgewandert sind, können im Portal über Einwanderungslisten gefunden werden.

So lassen sich auch Nachkommen ausgewanderter Vorfahren in der Online-Community finden.

The Generations Network unter  
**[www.ancestry.de](http://www.ancestry.de)** //

## 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](mailto:marie.fenske@t-online.de)

Satz, Druckvorstufe:  
Meike Range, Solingen  
Tel. 0212 6500838

Fotonachweis: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Seite 6, 12, 13:  
BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse  
Seite 14: Waterworld Bergische Sonne  
Seite 16: Ministerium für Umwelt und  
Naturschutz, Landwirtschaft und Ver-  
braucherschutz des Landes NRW  
Seite 17 unten: Fischertechnik

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich  
Redaktionsschluß: 17.09.2007  
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.

## 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](mailto: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

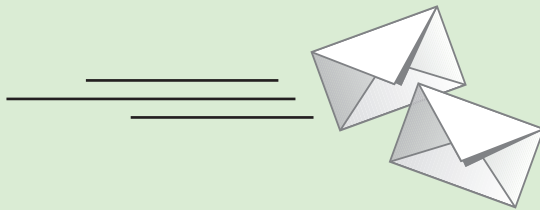
**Kundenzentrum Wuppertal**  
Schloßbleiche 22  
42103 Wuppertal  
Telefon 0202 747479-0  
Telefax 0202 747479-9

**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, falten und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax senden)



- Infomaterial** zur Mitgliedschaft bei der BERGISCHEN Krankenkasse zur Weitergabe an Freunde, Bekannte und Kollegen
- Akupunktur**
- Homöopathie**
- Private Zusatzversicherungen**
- Chroniker Programme**
  - Diabetes mellitus  Typ I  Typ II
  - Koronare Herzerkrankungen
  - Brustkrebs
  - Asthma/COPD
- Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- Zuzahlungsgutschein:**
  - Sanicare  Deutsche Internetapotheke
- Informationen zu:**
  - CorBene  Herz+
- .....

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