informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

SEHHILFEN UND MEHR
Jetzt Zuschuss mit dem Flexibonus

GLÜCK
So zufrieden ist man in NRW

TREND
Repaircafés im Bergischen

TRADITION
Man is(s)t bergisch

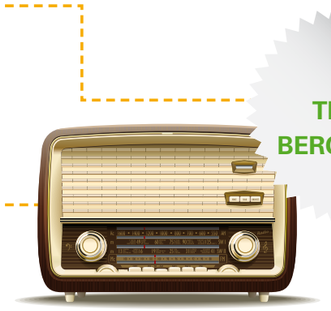
4. Quartal 2013 / Ausgabe 55

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Inhalt

4 **Termine**
Veranstaltungen und Termine in Ihrer Nähe

5 **Steuer**
Kranken-, Verletzten-, Kinderpflege- und Mutterschaftsgeld senken die Steuerlast



6 **Gesundheit**
Richtiges Händewaschen kann Infektionen vermeiden

8 **Repair-Cafés – zum Wegwerfen zu schade**

7 **Psychologie**
Markus Prause – erst Extremsportler, dann extrem depressiv

14 **Sport**
Pilates – das gesunde Ganzkörpertraining

NEU

12 **Der neue Flexibonus**
Jetzt 300,00 € für Ihre Gesundheit

18 **Ernährung**
Bergische Küche ganz modern

16 **Für Kinder**
Miträtseln und gewinnen

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

Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach Abschluss der Koalitionsgespräche zum Thema „Gesundheit“ kann, mit Redaktionsstand 26.11.2013, festgehalten werden, dass der große Wurf wieder einmal nicht erfolgte: Es wird für die Versicherten teurer werden. Die Herausforderungen der alternden Gesellschaft (Demografie), mit immer weniger Erwerbstätigen auch im Gesundheitsmarkt, wurden auf die nächstfolgende Legislaturperiode verschoben. Und warum erhielten die Krankenkassen nicht wieder vollständig ihre Beitragssatzautonomie zurück (statt nur für den Zusatzbeitrag)? Es gibt viele weitere Fragen, auf die ich an dieser Stelle nicht eingehen möchte. Schade, eine große Koalition hätte grundsätzliche Änderungen der Strukturen im Gesundheitswesen ohne große politische Hürden meistern können.

Wie glücklich sind Sie? Das fragte das Allensbach-Institut in einer Studie über 3.000 Menschen über 16 Jahren. Die Ergebnisse lesen Sie in dieser Ausgabe. Gesundheit steht für viele Menschen meist an erster Stelle, wenn es um Glück geht.

Übrigens: Bei der BERGISCHEN sind Sie bestens versichert. Ab dem Jahr 2014 profitieren Sie von 300,00 € statt bisher 200,00 € für Ihre Gesundheit. Dazu gibt es neue Extras wie Sportuntersuchungen, Zuschuss zu Sehhilfen und vieles mehr. Das gilt übrigens für Mitglieder und Familienversicherte. Lesen Sie alles über den neuen Flexibonus auf den Seiten 12 bis 13.

Für einen jungen Versicherten der BERGISCHEN war es mit dem Glück in der Vergangenheit nicht so gut bestellt. Nach außerordentlichen Erfolgen im Extremsport kamen die Depressionen. Wie er sich den Weg zurück ins Leben erkämpft hat, schildert er in seinem Buch, das wir Ihnen vorstellen möchten.

Praktische Hilfe, wie Sie alte Toaster oder Fahrräder wieder flott bekommen, erhalten Sie im „Tipp im Bergischen“. Nachhaltigkeit liegt im Trend und kommt der Umwelt zugute. Nebenbei macht es Freude, mit anderen zu werkeln und zu tüfteln. Die Repair-Cafés machen es vor. Wenn Sie sich dabei die Hände schmutzig machen, haben wir auch die passenden Tipps für Sie im Heft.

Mit dieser Winterausgabe endet das Jahr 2013. Freuen Sie sich mit uns auf viele spannende Themen 2014. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ganz viel Glück, Zufriedenheit und vor allem anderen Gesundheit. Verleben Sie schöne Festtage!

Ihr
Joachim Wichelhaus

Termine

Individuelle Tipps
auf individuelle Fragen

Das beliebte Portal Gesundheit online wird 2014 noch attraktiver. So erhalten Sie zusätzliche Onlineservices und Chats. Lassen Sie sich überraschen. Bei Redaktionsschluss stehen die Termine der neuen Expertenchats noch nicht fest. Nutzen Sie unseren Newsletter oder folgen Sie uns auf Twitter um immer auf dem laufenden zu sein. (pk)
www.die-bergische-kk.de/newsletter
www.twitter/bergische

Expertenchat verpasst?
Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Wenn Stress krank macht
Existenzängste

Ganz bequem anfordern:
per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder telefonisch unter 0212 2262-140

Wipperfürth:
Oberbergische Gesundheitstage
08./09.03.2014

Messe rund um die Themen Gesundheit und Pflege. Besuchen Sie uns am Stand der BERGISCHEN. Kultur- und Veranstaltungszentrum „Alte Drahtzieherei“, Wupperstraße 8, Wipperfürth

Infoabend:
Jetzt vom Flexibonus profitieren
Themen:
Alles über neue Mehrleistungen der BERGISCHEN wie Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, Zuschuss zu Sehhilfen und vieles mehr. Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Tipps zum Flexibonus auf den Seiten 12 und 13.

Wuppertal:
06.02.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Wuppertal, Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal. **Interessiert?** Dann melden Sie sich einfach an unter: Telefon 0202 747479-0.

Solingen:
13.02.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Solingen, Hauptstraße 30, 42651 Solingen. **Interessiert?** Dann melden Sie sich einfach an unter: Telefon 0212 2262-0 an.

Bergisch Gladbach:
20.02.2014, 18:00 Uhr

Kundenzentrum Bergisch Gladbach, Hauptstraße 164 A, 51465 Bergisch Gladbach. **Interessiert?** Dann melden Sie sich einfach an unter: Telefon 02202 29412-70.

Entgeltersatzleistungen:
Tipps für die Steuererklärung

(ad) Kranken-, Verletzten-, Kinderpflege- und Mutterschaftsgeld senken die Steuerlast

Haben Sie im Jahr 2013 Entgeltersatzleistungen erhalten? Etwa Kranken-, Verletzten-, Kinderpflegekrankengeld oder Mutterschaftsgeld?

Solche Einkünfte sind seit Kurzem in der Steuererklärung anzugeben. Eine Bescheinigung über die gezahlten Leistungen brauchen Sie dem Finanzamt jedoch nicht vorzulegen.

Der Grund: Seit 2011 schreibt der Gesetzgeber vor, dass der Sozialversicherungsträger, der die Leistung auszahlt, die Daten über die gezahlten Bruttoentgelte auf elektronischem Weg an das Finanzamt bis zum 28. Februar des Folgejahres zu übermitteln hat.

Zahlungen für das Vorjahr
Stichtag für die Zahlungen des laufenden Jahres ist jeweils der 10. Januar des Folgejahres. Das bedeutet: Hat die BERGISCHE Ihnen bis zum 10. Januar 2014 Entgeltersatzleistungen für das Jahr 2013 oder für frühere Jahre gezahlt, werden diese Zahlungen dem Jahr 2013 zugeordnet.

Entgeltersatzleistungen für das Jahr 2013, die die BERGISCHE Ihnen erst nach dem 10. Januar 2014 gezahlt hat, berücksichtigt das Finanzamt dagegen für das Steuerjahr 2014.

Steuerlast mindern
Wenn Sie der BERGISCHEN im laufenden Jahr Entgeltersatzleistungen zurückerstattet haben, sollten Sie dies in der Steuererklärung angeben, denn das kann die Steuerlast mindern.

Auch wenn Sie Kranken- oder Verletztengeld erhalten haben und in dieser Zeit eine Rente bekommen, muss das Finanzamt Ihre Steuerpflicht neu beurteilen. Auch das kann sich steuermindernd auswirken. Fügen Sie in diesem Fall Ihrer Steuererklärung den Rentenbescheid oder die Mitteilung Ihres Rentenversicherungsträgers über die Rentennachzahlung bei.

Tipp

Eine Hand wäscht die andere

Der menschliche Körper ist bewohnt! Wir sind besiedelt von Millionen mikroskopisch-kleiner Lebewesen, von denen wir profitieren und die mit uns in friedlicher Koexistenz leben. Der Mikrokosmos hält jedoch auch Unerfreuliches bereit: Viren, Pilze und Bakterien, Keime, die uns krank machen können. Gerade in der Erkältungszeit ist deshalb Händewaschen das A und O. Hier ein paar „Finger-Tipps“!

(cg) Wussten Sie, dass sich auf unserer Handinnenfläche durchschnittlich 150 unterschiedliche Bakterienarten tummeln und die meisten Bakterien nicht im Darm, sondern auf dem Zeigefinger siedeln? Was uns da gerade bewohnt, ob Freund oder Feind, ist für das bloße menschliche Auge nicht erkennbar. Aber, würde man den Staffellauf infektiöser Keime durch unseren Alltag verfolgen, könnte man damit einen „mikrobiologischen Thriller“ drehen. Überall, wo eine Vielzahl von Menschen zusammentrifft, lauern unsichtbare Mikroorganismen. Wir drücken auf Ampelknöpfe, Toilettenspülungen und Lichtschalter, schieben Einkaufswagen durch den Supermarkt und berühren im Bus Haltegriffe, die vor uns schon unzählige andere Menschen berührt haben.

Von der Hand in den Mund

Mithilfe unserer Hände gelangen die eingesammelten Mikroorganismen vom Hosenschlitz zum Aufzugsknopf. Die Hustenhand, die wir zuvor geschüttelt haben, vervollständigt den „Keim-Cocktail“, der, weil wir uns ständig unwillkürlich an Mund, Nase oder Augen fassen, schließlich auf unseren Schleimhäuten landet. Viele respiratorische Viren werden nicht etwa über Husten und Niesen weitergegeben, sondern über die Hände. Deshalb sollte man diese vor allem in der Erkältungszeit regelmäßig reinigen. Doch wie macht man es richtig?

Effektive Handhygiene

Man sollte die Hände und Handgelenke mit warmem Wasser befeuchten und dann gründlich einseifen, ungefähr 20 bis 30 Sekunden lang. So viel Zeit wird benötigt, bis die Hülle der Keime, die sogenannte Zellmembran, welche aus Lipiden besteht, vom Seifenschaum zerstört wird und das Bakterium oder Virus niemanden mehr infizieren kann. Besonders wichtig ist die Reinigung der Fingerzwischenräume und der Fingerkuppen, denn diese gelten als die erklärten „Lieblingsplätze“ der Keime. Flüssigseife ist hierbei von Vorteil, denn sie ist hygienischer als ein Seifenstück und lässt sich besser verteilen. Es empfiehlt sich, eine milde pH-neutrale Waschlotion zu verwenden, damit die Haut nicht austrocknet. Wer die Fingernägel bei der Reinigung ausspart, hat sich im Grunde nur halb die Hände gewaschen, denn auch im Nagelbett setzen sich Keime mit Vorliebe fest. Nach der Reinigung sollten die Hände sorgfältig unter laufendem Wasser abgespült und anschließend gut abgetrocknet werden. Ist unterwegs keine Seife zur Hand, kann man vorübergehend auch ein Desinfektionsgel benutzen.

Hände waschen ja – Hände schütteln besser nicht

Doch nicht nur durch regelmäßiges Händewaschen können wir uns und andere wirksam schützen, auch der Verzicht auf das Händeschütteln oder das Öffnen von Türen mit dem Arm oder Ellbogen kann in der Erkältungssaison sehr sinnvoll sein. Und da unsere Hände ein „Eigenleben“ führen, sollte man möglichst nicht in die Handfläche, sondern in die Armbeuge niesen, denn Bakterien machen niemals Ferien!

LEBEN ZWISCHEN DEN EXTREMEN

Wie passen Triathlon und Depressionen zusammen? Markus Prause aus Leverkusen, Versicherter der BERGISCHEN Krankenkasse, hat darüber ein Buch geschrieben. (lra)

Die Stunden, Tage und Wochen, in denen er unter Depressionen litt und von Zeit zu Zeit noch leidet, beschreibt Markus Prause als Momente, in denen „der Mann mit dem Hammer kommt“. Auch deshalb hat er seinem Buch über das Leben mit Depressionen – entgegen den Empfehlungen seiner Lektorin - den brachialen Titel „Der Schädelzerschmetterer“ gegeben.

Auf der Rückseite des Buches ist ein Bild von ihm, dem „Schädelzerschmetterer“, wie er ihn nennt, abgedruckt. Markus Prause hat es geschaffen, als er fünf Wochen in einer Reha-Klinik war und im Rahmen einer Ergo-Therapiestunde aufgefordert wurde, dem „Angstmonster“ ein Gesicht zu geben. „Seitdem ist es wirklich so, dass ich mir vorkomme, als hätte ich dieses Monster aus meinem Kopf verbannt. Ich gebe ihm keinen Raum mehr. Was für eine Erleichterung“, schreibt der Leverkusener in seinem Buch, das er selbst verlegt hat.

Markus Prause, 1967 geboren, möchte mit diesem Buch seine Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit Depression teilen und anderen Menschen Mut machen, offen damit umzugehen. „Mein Leben zwischen den Extremen“, so der Untertitel, bezieht sich zu einem Teil auf seine sportliche Leistungsorientierung. Als Triathlet kannte er nur ein Ziel: Höher, schneller, weiter. „Ich wollte immer noch schneller schwimmen, radeln und laufen. Also habe ich trainiert, trainiert und noch mal trainiert.“ Zehnmal nahm er am Ironman auf Hawaii teil, viele weitere Wettkämpfe in Asien und Europa hat er ebenfalls bestritten. Andererseits verfiel er – auch durch den Verlust seiner Arbeitsstelle als Leiter einer Kindertagesstätte – in ein tiefes Loch, litt unter Depressionen, Panikattacken, Zukunftsängsten, ja, Todesangst. Seine Krankenkasse, die BERGISCHE, so sagt er, habe ihn stets unterstützt und auch eine Verlängerung der Psychotherapie anerkannt. Diese, so betont der Autor, der nun wieder als Teilzeit-Ergänzungskraft in einer Kita arbeitet, sei ein wichtiger Teil seines Lebens: „Meine Therapeutin fängt mich auf und bringt mich immer wieder auf den richtigen Weg.“

BALANCEAKT

Sein Balanceakt zwischen diesen Extremen, darum geht es hauptsächlich in seinem Buch. Ebenfalls berichtet er über seine Kindheit, über Personen, die ihm viel bedeuten. Eine Online-Stellungnahme dazu von „Caterina“ lautet: „Er lässt uns an seinen Gedanken und Gefühlen unverfälscht teilhaben. Das ist nicht immer einfach, auszuhalten und manchmal auch schwer zu verstehen, aber gerade das macht dieses Buch so wertvoll. Ich empfehle es Betroffenen – sowohl an Depression erkrankten Menschen als auch deren Familienangehörigen oder Freunden.“

Das Buch ist zum Preis von 12,99 € über den Autor direkt zu bestellen, am besten per Mail an prausemarkus@web.de.
Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse können sich bei Fragen zum Thema Depressionen an unsere Fachfrau Barbara Hermann wenden. Sie ist Systemische Familientherapeutin und hält regelmäßig Sprechstunden in den Räumen der BERGISCHEN ab. Kontakt über die Serviceline 0212 2262-0.

TIPP IM BERGISCHEN

Besser als Wegwerfen:

Repair-Cafés im Bergischen

Seit einigen Monaten gibt es auch im Bergischen Land sogenannte Repair-Cafés – Werkstätten, von Vereinen betrieben, die ihre Dienste der Allgemeinheit zur Verfügung stellen, meist kostenfrei. (lra)

Reges Treiben herrscht im zweiten Stock des Mirker Bahnhofs in Wuppertal-Elberfeld. Denn an jedem ersten Sonntag im Monat öffnet ab 15 Uhr der Verein des Reparatur-Cafés seine Pforte für Besucher, um gemeinsam mit ihnen deren alte Toaster, Plattenspieler oder sonstige elektrischen Geräte wieder in Gang zu bringen.

Virginia Lazarski, 20, ist schon zum zweiten Mal hier: „Letztes Mal hat man mir geholfen, den Toaster auseinanderzubauen, aber uns fehlte ein bestimmter Widerstand. Also bin ich ins Fachgeschäft gegangen und habe das besorgt. Nun hoffe ich, dass es klappt.“ Die Studentin ist nur eine von rund einem Dutzend Wuppertalern, die an diesem regnerischen Nachmittag an den Werkbänken Platz nehmen und auf Hilfe hoffen von Nico Heßler und seinen rund fünf „Kollegen“, die heute als Experten den Laien zur Seite stehen.

Insgesamt hat der Verein 43 Mitglieder und neue sind immer herzlich willkommen. „Ich selbst arbeite als Softwareentwickler. Wir haben aber auch Studenten, eine Ärztin und einen Koch in unseren Reihen“, meint Nico. Die Vereinsmitglieder treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Tüfteln in der Werkstatt, seit einem Jahr nun auch einmal monatlich sonntags, um Menschen wie Virginia Lazarski zu helfen.

Leider hat die Studentin Pech: Der Widerstand, den sie gekauft hat, passt nicht. Nun kramt Nico in einer riesigen Schublade, in der Hoffnung, darin das richtige Teil zu finden. Derweil nehmen seine Kollegen am Nachbartisch einen Fernseher auseinander, wieder andere hantieren an Lautsprecherboxen, Waffeleisen, Videorecordern und Handys. Quer über den Tisch sind Hunderte von kleinen Schrauben verteilt, Lötkolben stehen dort und Messgeräte. Ein paar Unentwegte warten geduldig mit ihren kaputten Teilen unterm Arm. Schließlich ist der ungewöhnliche Service von Nico und seinen Vereinskollegen gratis. „Über eine Spende freuen wir uns aber“, sagt er lächelnd.

Die „Trefferquote“ liegt bei über 50 Prozent. Selbst die meisten, die Unterstützung suchen und feststellen müssen, dass es leider eben doch nicht funktioniert, sind froh, es hier probiert zu haben und geben trotzdem eine Spende. Eine Besucherin sagt: „Leider ist mein alter Plattenspieler nicht mehr zu reparieren. Aber wenn die Jungs das hier sagen, weiß ich, dass er wirklich nicht mehr zu retten ist. Die haben echt Ahnung!“

Repair-Cafés sind Treffs, wo man alleine oder gemeinsam mit anderen Dinge reparieren kann. Die „Kunden“ bringen die beschädigten Gegenstände einfach mit, um sich zusammen mit den Hobbybastlern vor Ort an die Arbeit zu machen. Dabei lernt man eine Menge über Technik und bekommt vielleicht auch einen Kaffee oder ein Kaltgetränk angeboten. Die Bloggerin Martine Postma hatte vor einigen Jahren in Amsterdam die Idee zum ersten Reparatur-Café. Sie sagte dazu einmal in einem Interview: „Die Industrie treibt uns ständig dazu an, neu zu konsumieren. So wird das Reparieren langsam zu einer aussterbenden Kultur. Das wollen wir ändern.“

Mittlerweile gibt es über 50 solcher Einrichtungen in den Niederlanden. In Deutschland sind es schon über 20 – Tendenz steigend.

Auch der Treff in Wuppertal hat gut zu tun. Unten auf der Straße wartet der kaputte Wäschetrockner eines jungen Pärchens im Auto. Ein Fall für Didi, finden alle, und der 60-jährige Tüftler macht sich mit den beiden grinsend auf den Weg. Überall waren sie schon, erzählen sie. „Lohnt nicht“, hat ein Händler gesagt, ohne den Trockner überhaupt gesehen zu haben. „Aber für einen neuen fehlt uns das Geld“, sagen sie resigniert. Didi braucht einen Schraubendreher und drei Minuten: „War nur ein verklemmter Schalter. Könnt ihr beim nächsten Mal selber machen.“

Wieder zwei glücklich gemacht an diesem grauen Sonntag. Repair-Cafés sind wirklich eine tolle Sache. Mehr davon!

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 DIE BERGISCHE KRANKENKASSE; Redaktion; Postfach 19 05 40; 42705 Solingen oder schicken uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.

Repair-Cafés im Bergischen und Umgebung:

Wuppertal

Reparatur Café in Utopiastadt im Mirker Bahnhof, Mirker Str. 48, 42105 Wuppertal

Wann: Jeden ersten Sonntag im Monat ab 15:00 Uhr; parallel dazu im Erdgeschoss die Radwerkstatt, die nach demselben System funktioniert

Kontakt: reparaturcafe@devtal.de

Düsseldorf

Bilker Allee 217, 40215 Düsseldorf

Website: GarageLab e.V., www.garage-lab.de

Kontakt: verein@garage-lab.de

Haan

Repair-Café im Technikraum der Emil-Barth-Realschule, Walder Straße 15, 42781 Haan

Wann: Donnerstags in der Mitte des Monats ab 13:30 Uhr im Technikraum 0.15 der EBR

Kontakt: Emil-Barth-RS@t-online.de, Telefon: 0212 9911565, Techniklehrer Mathias Wunderlich

Repariert werden Mikrofone, Headsets, kaputte Stühle oder auch mal ein Fahrrad.

Rösrath

Repair-Café Rösrath

Wann und wo: Jeden ersten Samstag im Clubraum der Evangelischen Kirche, Hauptstraße 16, 51503 Rösrath sowie jeden dritten Freitag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr in der Mensa des JUZE, Bensbergerstraße 43

Kontakt: repaircafe_roesrath@yahoo.de, Friedrich Wilhelm Mörtl, Telefon: 02205 905246

Köln

Dingfabrik Köln (Nippes) e.V., Erzberger Platz 9, 50733 Köln

Kontakt: repaircafe@dingfabrik.de

Im Internet findet man unter *www.repaircafe.de* die Termine aller in Deutschland stattfindenden Repair-Cafés.

Ein kleiner Tipp: Wer die Bedienungsanleitung des defekten Gerätes noch hat, sollte sie unbedingt mitbringen – das hilft manchmal sehr … ;-).

Besuchen Sie uns

(ad) Gehören Sie auch zu den Menschen, die telefonisch oder per E-Mail ihre Wünsche mitteilen? Das ist praktisch und schnell. Manchmal jedoch geht nichts über ein persönliches Gespräch. Besuchen Sie uns doch mal in einem unserer Kundenzentren. Unsere Fachberater informieren Sie gerne auch über viele neue Extras.

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-411

Kundenzentrum Wuppertal

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

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach
Telefon 02202 29412-0
Telefax 02202 29412-99

Öffnungszeiten in allen Kundenzentren

Montag bis Donnerstag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Freitag: 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Hauptverwaltung BKK Haus

Heresbachstraße 29
42719 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-411

Termine nach telefonischer Vereinbarung zwischen 08:00 und 16:00 Uhr

Ab 2014 nur noch mit elektronischer Gesundheitskarte zum Arzt

(ad) Mittlerweile haben alle Krankenkassen, auch die BERGISCHE, auf die elektronische Gesundheitskarte (eGK) umgestellt. Fast alle Versicherten führen sie bereits mit sich, ab 1. Januar 2014 ist sie ausschließlich gültig.
Sie haben noch keine eGK? Dann nutzen Sie einfach unseren Service in den Kundenzentren in Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach: Dort können Sie kostenfrei ein persönliches Lichtbild für Ihre neue Karte anfertigen zu lassen.

Wichtig:
Sollte uns über den Jahreswechsel hinaus kein Lichtbild vorliegen (Ausnahme Kinder bis zum 15. Lebensjahr sowie bettlägerige Personen), können wir leider ab 2014 in den betroffenen Ausnahmefällen keine Ersatzversicherungsscheine mehr ausstellen.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an: Telefon 0212 2262-0.

Flexibonus noch attraktiver:

Jetzt mit 300,00 € pro Jahr und neuen Extras

(ad) Seit 2013 profitieren alle Versicherten bei der BERGISCHEN vom Flexibilitätsbonus: 200,00 € jährlich zurück für medizinische Leistungen, die sonst nur privat bezahlt und nicht übernommen werden können. Zum Beispiel für Extras wie professionelle Zahnreinigungen, Osteopathie oder 3D-Ultraschall in der Schwangerschaft.

Ab 1. Januar 2014 erweitern wir den „Flexibonus“: Jetzt können Sie sich pro Kalenderjahr und Person bis zu 300,00 € jährlich erstatten lassen.

Das ist NEU ab 1. Januar 2014

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

Nutzen Sie ab Januar im Flexibonus auch die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung und Beratung bei einem Vertragsarzt (mit entsprechender Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“). Wichtig ist, dass die Untersuchung nach ärztlicher Bescheinigung notwendig ist, um kardiale (Herz/Kreislauf) oder orthopädische (Stütz- und Bewegungsapparat) Erkrankungen zu verhüten oder frühzeitig zu erkennen.

Falls ärztlich bescheinigte Risiken vorliegen, erweitert sich die Leistung um ein Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsuntersuchung und eine Laktatbestimmung.

Kontaktlinsen und Brillen

Jetzt profitieren Sie auch beim Kauf von Sehhilfen, zum Beispiel Kontaktlinsen und/oder Brillen. Die BERGISCHE erstattet Ihnen 100,00 € alle drei Jahre. Voraussetzung ist eine augenärztliche Verordnung beziehungsweise die Augenglasbestimmung des Optikers und die Originalrechnung(en).

Erweiterte Vorsorge

Sie erhalten im Rahmen des neuen Flexibonus jetzt auch bis zu 50,00 € jährlich für folgende Vorsorgeuntersuchungen zurück:

- Hautkrebsscreening mit Auflichtmikroskopie
- Glaukom-Vorsorge inklusive Messung des Augeninnendrucks und Spiegelung des Augenhintergrundes
- Thin-Prep-Abstrich
- FOBplus-Bluttest (Darmkrebsvorsorge)
- Osteoporose-Screening (Knochendichtemessung)
- Mammografievorsorge vor dem 50. Lebensjahr (Brustkrebsvorsorge)
- Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen der Brust, des Unterleibs und der Spirale
- Klimakteriumsprechstunde
- Chlamydienscreening
- PSA-Wertemessung (Prostata)

Mit dem Flexibonus profitieren Sie bereits seit Februar 2013 von zahlreichen Extra-Leistungen. Auch für diese Leistungen gilt die Erhöhung ab 1. Januar 2014.

- Osteopathie
- Professionelle Zahnreinigung
- Alternative Arzneimittel
- Schwangerschaftsvorsorge
- Geburtsvorbereitungskurs für Lebenspartner

Nutzen Sie einfach eine oder mehrere Leistungen aus dem Flexibonus.

Gern können Sie pro Jahr mehrere Leistungen des Flexibonus kombinieren, um die 300,00 € auszuschöpfen. Einzige Ausnahmen sind hieraus erweiterte Übernahmen der neuen Vorsorgen (bis 50,00 € pro Kalenderjahr/Person) und Sehhilfen (bis 100,00 € pro Person innerhalb von drei Kalenderjahren).

Wichtig für die Nutzung des Flexibonus ist außerdem, dass Ihre Versicherung bei der BERGISCHEN zwischen dem 1. Januar und 30. September des Kalenderjahres begonnen hat.

Reichen Sie uns anschließend die Originalrechnung(en) und/oder Verordnung(en) ein, sodass wir Ihnen den gezahlten Betrag überweisen können.

Dann rufen Sie einfach an: 0212 2262-339 oder schicken Sie eine E-Mail an info@die-bergische.kk.de. Weitere Informationen inklusive Beispiele und Voraussetzungen online unter *www.flexibonus.de*

Pilates – Muskelkräftigung mit kleinen, feinen Übungen

(mas) Für viele ist bereits der Name ein Mysterium. Was bedeutet Pilates? Woher stammt der Begriff? Aus Griechenland, aus der Antike? Ist es ein internationaler Kunstname wie Aerobic? Oder steckt ein Unternehmen dahinter?

Die Antwort ist „erschreckend" banal: Mönchengladbach. Dort nämlich kam im Jahr 1883 Joseph Hubert Pilates zur Welt. Der kleine Joseph litt an Asthma, Rachitis und rheumatischem Fieber. Dennoch oder vielleicht gerade deshalb war ihm Sport sehr wichtig. Vor dem Ersten Weltkrieg jobbte Pilates, inzwischen ein junger Mann, in England als professioneller Boxer und als Zirkusartist. Er trainierte auch die Beamten von Scotland Yard in Selbstverteidigung. In dieser Zeit entwickelte er sein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings namens „Contrology". Zurück in Deutschland kam er mit Yoga und modernem Tanz in Berührung. 1926 wanderte Joseph Pilates in die USA aus – und gründete mit seiner Frau, einer Krankenschwester, ein Box- und Trainingsstudio, in dem auch Max Schmeling trainierte. Im selben Gebäude befand sich das New York City Ballet. So lernte Pilates nach und nach die Bewegungsformen kennen, die er in sein Training einfließen ließ – eine Mischung aus Kräftigungs-übungen für den Rücken, Yoga-Elementen, Turn-übungen und Kampfsportelementen. Fast immer im Sitzen oder Liegen, meist auf einer Trainingsmatte, wie es sie auch beim Yoga gibt. Es ist Training für Boxer genauso wie für Balletttänzer.

Für jeden geeignet

Und Joseph Pilates' Trainingskonzept geht auf. Die Pilates-Lehrerin Anja Leiendecker aus Overath bei Bergisch Gladbach ist vor allem davon begeistert, dass es eigentlich niemanden gibt, der Pilates meiden sollte: „Es gibt keine Einschränkungen oder Ausschlusskriterien wie bei vielen anderen Sportarten. Es gibt ja viele Sportarten, die eine gewisse Kondition voraussetzen oder die man mit Knieproblemen oder anderen Gebrechen nicht ausführen kann. Beim Pilates ist das Gegenteil der Fall: Wer Beschwerden hat, zum Beispiel eine eingeschränkte Beweglichkeit, kann diese durch Pilates ausgleichen und verbessern. Deswegen wird die Pilates-Methode auch häufig in der Gesundheitsrehabilitation, zum Beispiel bei Bandscheibenerkrankungen, eingesetzt."

Leiendecker selbst ist eher zufällig mit Pilates in Kontakt gekommen. Sie kommt ursprünglich aus der Tanzszene, unter anderem mit einer klassischen Ballettausbildung. Da lernte sie Pilates kennen, das ihr „letztlich von allen Trainingsmethoden einfach deshalb am besten gefallen hat, weil nicht nur gedehnt wird (wie zum Beispiel beim Yoga), sondern weil auch Kräftigungsübungen genutzt werden und viel mehr mit fließenden Bewegungen gearbeitet wird."

Diese Kombination hat es auch Deniz angetan, einer Anwältin aus Köln. Die Mittdreißigerin hatte schon so einige Tanzerfahrungen gesammelt – und auch Yoga ausprobiert. Aber erst beim Pilates hatte sie das Gefühl, d a s Vorsorge-Training schlechthin gefunden zu haben, um gar nicht erste Rückenprobleme aufkommen zu lassen. Das große Plus des Pilates, so Deniz, sei es auch, wie einfach sie bestimmte Übungen zu Hause nachmachen könne: „Ich arbeite bewusst mit meiner inneren Bauchmuskulatur. Schön, dass auch kleine, feine Übungen viel bewirken." Dieses Gefühl, bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen, habe sie auch

in den (Berufs-)Alltag übernommen – auch gerade dann, wenn sie „einfach nur so" am Schreibtisch sitze oder am Computer arbeite.

Nicht nur für Promis wie Madonna

Pilates ist alltagstauglich? Da hätten vor einigen Jahren noch viele Skeptiker die Köpfe geschüttelt. Das Pilates-Image lautete: Das ist doch kein Sport und nur was für prominente Frauen. Natürlich haben eifrige Pilates-„Botschafterinnen" wie Madonna, Pippa Middleton oder Cameron Diaz nicht unbedingt dazu beigetragen, dass die Muskulatur-Kräftigungsmethode zum Breitensport geworden ist. Doch das Image verändert sich. Zu Pilates-Coach Anja Leiendecker kommen nicht nur junge Frauen: „Ich hatte einmal in einem meiner Seniorenkurse eine ältere Dame von 78 Jahren. Als sie das erste Mal in die Stunde kam, konnte sie viele Bewegungen nicht mitmachen, weil ihre Beweglichkeit stark eingeschränkt war. Mittlerweile ist sie 82 Jahre alt, macht jede Woche eine Pilates-Stunde mit und übt jeden Tag 15 Minuten Pilates bei sich zu Hause — und kann nun alle Bewegungen mitmachen. Sie ist jetzt vier Jahre älter – aber viel, viel fitter."

Und die Pilates-Anhängerin Deniz hat auch einen Freund mit in den Kurs gebracht. Der litt unter Rückenschmerzen – und hatte anfangs Bedenken, „allein unter Frauen" gymnastische Übungen zu absolvieren. Inzwischen, schmunzelt Deniz, sei er viel regelmäßiger im Pilates-Kurs als sie – und über Rückenprobleme erzähle er auch nichts mehr. Vielleicht liegt das auch daran, dass Pilates ein Ganzkörpertraining darstellt, das irgendwie auch ein Krafttraining ist. Es werden nicht nur einige einzelne Muskelgruppen trainiert, wie in einem herkömmlichen Rückentraining, sondern die Gesamtheit der Muskulatur. Dazu gehören alle Muskeln im Rumpfbereich, also Bauch, Schultern und Rücken, aber auch die Beine und der Po. Ganz besonders wichtig beim Pilates ist das Training beziehungsweise die Stärkung der Tiefenmuskulatur, also der Muskeln, die direkt an unseren Wirbeln liegen.

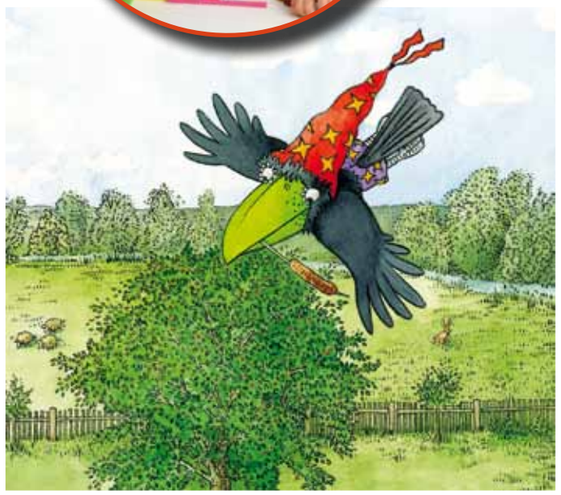
Sie suchen einen geeigneten Kurs?
Die BERGISCHE Krankenkasse unterstützt Sie mit bis zu 500,00 € im Jahr für zertifizierte Präventionskurse (nach § 20 SGB V). Gesundheitskurse in Ihrer Nähe finden Sie über *www.die-bergische-kk.de/kurse* oder einfach unter dem Suchbegriff „Gesundheitskurse". Hier finden Sie auch Pilates-Anbieter (etwa den SV Bayer in Wuppertal) und weitere Informationen.

Tipps für die Trainersuche

Pilates-Kurse und -Workshops gibt es wie Sand am Meer. Man kann aber leicht erkennen, ob ein Kurs etwas tauge, rät die Pilates-Lehrerin Anja Leiendecker: „Der Kursleiter sollte eine richtige Pilates-Ausbildung haben und am besten auch im Deutschen Pilates Verband e. V. registriert sein. Nicht jeder Fitnesstrainer kann auch Pilates-Kurse geben!
Auch die Größe eines Kurses sollten Sie beachten. Kleine Gruppen ermöglichen ein gezielteres Training für die jeweiligen Ansprüche der Teilnehmer.

FÜR
EUCH!

SCHNABELGRÜN AUF REISEN



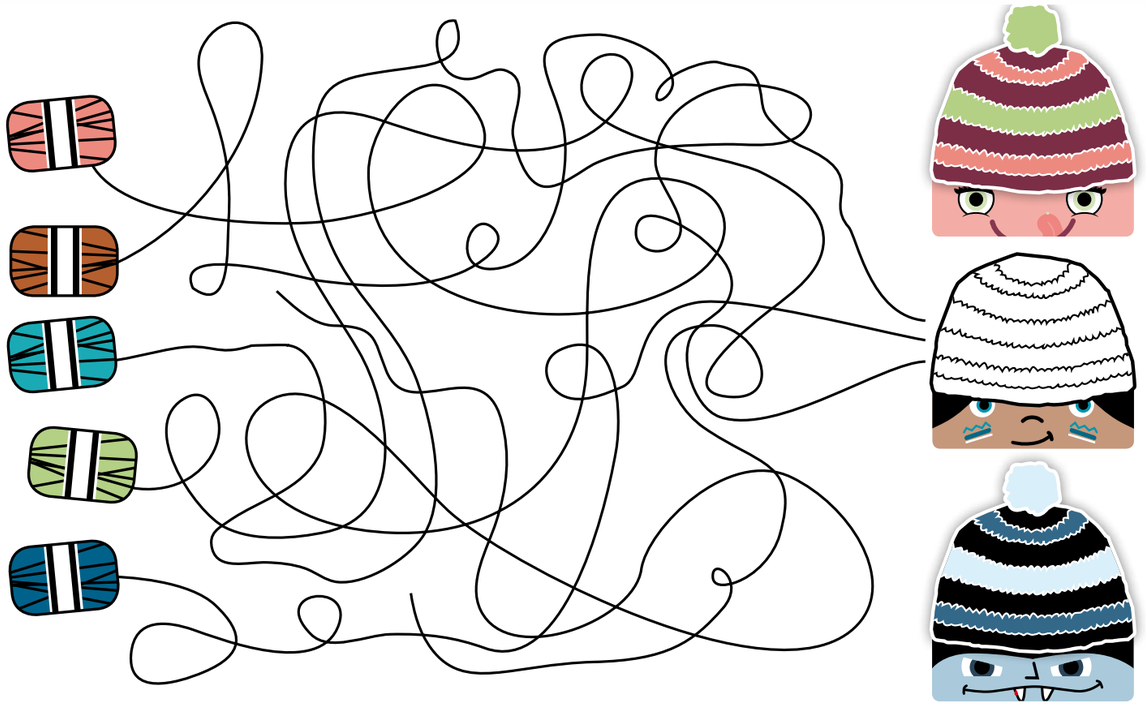
1 drittes Flatterband an Mütze fehlt 2 Schäfchen 3 Häschen auf der Wiese 4 Schweinchen im Fass 5 Stern auf der Mütze 6 Wimpern am rechten Auge 7 Halm im Schnabel

(lra) Kennst du den Raben Schnabelgrün?
Ein netter Kerl, wenn auch etwas vorwitzig. Aber Schnabelgrün ist ja auch noch ein Zauberraben-Lehrling. Leider funktionieren seine Zauberreime nicht immer so, wie er es will. Er ist eben noch ein Grünschnabel! Hier fliegt er gerade im Sturzflug vom Himmel Richtung Wiese. Aber, hm, das rechte und das linke Bild sind nicht gleich. Finde die sieben Fehler und prüfe HINTERHER (nicht schummeln!), ob du alle entdeckt hast.

GEWINNSPIEL

Wer uns eine Postkarte mit einem gemalten Raben schickt, kann eines von drei tollen Noris-Spielen „Beeren klau'n" (ab drei Jahre, Wert: 20,00 Euro) gewinnen. Selbstverständlich ist Schnabelgrün auch hier voll mit dabei. Das Spiel hat gewonnen, wer am Ende die meisten Blaubeeren gesammelt hat.

FINDE DIE RICHTIGEN WOLLKNÄUEL ZU DER MITTLEREN MÜTZE!



Noch eine tolle Sache von Noris:
Jetzt gibt es myboshi-Startersets, mit denen man seine Mütze in kurzer Zeit ganz einfach selbst häkeln kann. Drei verschiedene Farben plus Häkelnadel und Anleitung findest du in jedem Set. Davon verlosen wir insgesamt drei unter allen Kindern, die uns ein Foto schicken, auf dem sie häkeln. Zuerst könnt ihr aber unser Rätsel lösen: Welche Farben hat die mittlere Mütze?
Findet das richtige Ende des Fadens!

GEWINNSPIEL

Wer an einem unserer Gewinnspiele teilnehmen möchte, schickt seine Postkarte bis spätestens 12. Januar an:

Die BERGISCHE Krankenkasse
Kinderredaktion
Heresbachstraße 29
42719 Solingen

Wir freuen uns auf eure Post!
Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht teilnehmen.

Man is(s)t wieder bergisch

Esskultur ist ständig im Wandel – auch die bergische. Stellt man sich unter der Regionalküche bisher nur Braten, fettreiche Eier- und Kartoffelspeisen sowie schwere Bohnen- und Kohleintöpfe vor, zeigen Profiköche, dass es auch moderner geht. Neben Neu-Interpretationen der Klassiker als Schäumchen oder als Fingerfood im Glas findet man auch immer öfter das Bodenständige in neuem Gewand.

(is) Braten mit dunkler Sauce, Sauerkraut oder Kartoffelknödel galten bis vor wenigen Jahren noch als plumpe und etwas schwerfällige Klassiker der deutschen Küche. Schon der aus Düsseldorf stammende Weltbürger Heinrich Heine stellt im 19. Jahrhundert kulinarische Beobachtungen an, bei denen die deutsche Küche nicht besonders gut wegkommt. In Versform und in Prosa kritisiert er die heimische Kochkunst und liebt sie zugleich wie in der Ballade „Deutschland. Ein Wintermärchen“ („Sei mir gegrüßt, mein Sauerkraut …“). Anders als in Deutschland entwickelte sich im Zuge der Revolution von 1789 in Frankreich schon früh eine kulinarische Kultur, die nicht mehr nur dem Adel vorbehalten war. Die feine Küche gehört zu den Errungenschaften der Französischen Revolution und zieht eine florierende Gastronomie nach sich. Ehemalige, arbeitslos gewordene Köche des Adels eröffnen Restaurants, bieten die „Haute Cuisine“ der Adelshöfe für jedermann an. Das führt dazu, dass man Ende der napoleonischen Ära bereits an die dreitausend Lokale zählt, die vom Bürgertum zum Speisen aufgesucht werden.

Bergisches Land erst spät Kartoffel-Region

Die hohe Kochkunst als nationales Kulturgut sucht man in Deutschland indes noch vergeblich. Aufgrund der politischen Verhältnisse (Deutschland ist im 19. Jahrhundert ein Staatenbund) entwickelt sich keine einheitliche Nationalküche. Von einer gehobenen Küche ist das Bergische Land als sehr ländlich geprägte Region mit vielen kleinen landwirtschaftlichen Höfen erst recht noch fern. Getreidebrei ist das Grundnahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung. Erst als sich Mitte des 18. Jahrhunderts die Kartoffel durchsetzt, wird der Speiseplan etwas abwechslungsreicher. Bis zu drei Mahlzeiten pro Tag werden fortan mit Kartoffelspeisen ergänzt. Es wundert daher kaum, dass es so viele verschiedene Zubereitungsarten für Kartoffelgerichte gibt. Auch die Einflüsse der rheinischen und westfälischen Küche sowie die des Westerwalds tun ihr Übriges dazu. 1845 schreibt die in Wetter an der Ruhr geborene Henriette Davidis, die auch im Bergischen Land als Hauswirtschaftslehrerin wirkt, den ersten deutschlandweiten Küchenratgeber („Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche“). Dieser unternimmt erstmals den Versuch, eine überregionale deutsche Küche des Bürgertums aufzuzeichnen und beinhaltet neben einfachen Gerichten des Volkes auch feine Speisen mit exotischen Zutaten wie Ingwer oder Ananas sowie Menü-Empfehlungen für Speiseanlässe wie „Gabelfrühstück“ – die für das aufstrebende Bürgertum fortan zur Repräsentationspflicht gehören.

KOTTENBUTTER – das Butterbrot der Schleifer von der Wupper: dunkles Brot, belegt mit Mettwurst, Senf, Zwiebeln. Die Arbeiter am Schleifstein konnten die Stullenmahlzeit gut zwischendurch auf der Hand essen.

RIEVKOOCHE ODER PILLEKOOKEN – der Rievkooche ist ein Reibekuchen aus fein geriebenen rohen Kartoffeln und der Pillekoochen (Piller = feine Streifen) ein Kartoffel-Eierkuchen aus rohen Kartoffelstreifen.

SUREN KAPPES – Sauerkraut, auch „sure Bunne“ (saure Bohnen) und süßsaure Möhren würden früher in Steintöpfen eingelegt und durch Milchsäuregärung für den Winter haltbar gemacht.

Selbstversorgertum mit eigenen Produkten vom Hof

Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts versorgt sich die einfache Bevölkerung im Bergischen Land überwiegend selbst mit dem, was Hof und Land hervorbringen. Neben Kartoffeln zählen Brot und Milch zu den Hauptnahrungsmitteln. Der Brotteig aus Hafer- oder Buchweizenmehl wird oftmals noch mit Kartoffeln gestreckt, wenn die Getreideernte karg ist. Erlesene Speisen oder Fleischgerichte – wie sie für das Bürgertum üblich sind – kommen nur zu Festtagen auf den Tisch. Gerichte wie Panhas, eine mit Fleischresten vom Schlachten, Blut und Buchweizenmehl angereicherte Speise oder der Pillekuchen, eine Art Kartoffelpfannkuchen, zählen noch heute zu den typisch bergischen Gerichten, die einer Arme-Leute-Esskultur entsprungen sind.

Wiederenteckung des „Local Food“

Mit der Wiederentdeckung des „Local Food“ machen die bodenständigen Klassiker in verjüngten Rezepturen seit Kurzem wieder von sich reden und sogar einfache Gerichte von einst haben in vielerlei Varianten Einzug auf die Teller der Spitzengastronomie gefunden. In raffinierter Art und Weise werden frische Erzeugnisse aus der Region heute nach traditionellen Vorbildern kreativ inszeniert und variiert. Die regionale Küche wird in einem immer globaler werdenden Markt nun als liebenswerte Ausnahme, als Spezialität wahrgenommen und hat sich scheinbar wie von selbst durch das Weglassen der Mehlschwitze, der Zugabe von frischen, außergewöhnlichen Gewürzen und typischen Saisonprodukten ihrer Altbackenheit entledigt.

Traditionell und modern

Besonders hoch ist die Zahl der Sterne- und Gourmet-Restaurants rund um Bergisch Gladbach. Kreative Köche verstehen es aber nicht nur hier, sondern auch anderswo zwischen Wupper und Sieg – die Region auf den Teller zu holen. Eine Bergische Forelle nach dem Vorbild der Altenberger Mönche – das ist keineswegs altmodisch. Es ist eine köstlich-frische Hommage an die Region, deren Erzeugnisse man wertschätzt. Auch zahlreiche Wanderangebote ziehen Genussfreudige ins Bergische Land. Die Bergische Kaffeetafel wartet immer öfter mit kleinen Speisen im Glas auf: Mini-Kottenbuttern oder ein Waffelherz mit Milchreis und Kirschen haben Probiergröße. Auch Potthucke, Sauerkraut mit Mettwurst oder eine Kartoffel-Blutwurst-Praline gibt es als raffiniertes Fingerfood. Die neue bergische Küche – die mehr regionale Vielfalt auf den Teller bringt – ist ein Gedicht, würde auch Heinrich Heine meinen.

Wir danken dem Heimatmuseum in Reichshof-Eckenhagen für seine freundliche Unterstützung, www.feierland-reichshof.de

STIEWEN RIES – süßer, steif gekochter Reisbrei: Er wird mit Fruchtkompott gereicht, kalt scheibenweise aufs Brot gelegt oder warm zu Bergischen Waffeln gegessen.

BURGER BREZEL – eine vierfach geschlungene, zwiebackähnliche Spezialtät, die aus Burg an der Wupper stammt und vom Aussterben bedroht ist.

PANHAS – eine Grützwurst aus Schlachtabfällen mit Buchweizenmehl: Sie wird in Scheiben geschnitten, gebraten und zu deftigen Gerichten gereicht, etwa zu „Himmel und Erde“ oder Sauerkraut.

Der Tipp aus der bergischen Küche für die kalte Jahreszeit

Im Winter schätzte die bergische Küche früher Eintöpfe mit Kohl, Graupen, Linsen oder Erbsen. So war es doch kein Geringerer als Kurfürst Johann Wilhelm II., der Erbsen und Speck zum bergischen Staatsgericht machte. Als er bei der Jagd vom Wege abkam und eine Bäuerin den Ausgehungerten mit dem Arme-Leute-Erbsengericht versorgte, stellte er sie kurzum als Köchin bei Hofe ein. Ernährungsexpertin Doris Kallenbach aus Hilden findet, dass die bergischen Eintopfrezepte von früher, mit weniger Fett gekocht, – immer noch als zeitgemäße Wintergerichte taugen. „Suppen und Eintöpfe mit Linsen oder Erbsen sind, mit viel Gemüse und frischen Kräutern gekocht, gute Sattmacher und Vitaminlieferanten für die kalte Jahreszeit. In der Fünf-Elemente-Ernährung stärken Hülsenfrüchte die Nieren- und Blasenenergie", sagt sie und empfiehlt einen großen Topf auf Vorrat zu kochen. Portionsweise eingefroren und nach Bedarf aufgetaut, hat man in der kalten Jahreszeit schnell eine warme Mahlzeit auf dem Tisch.

LINSENGERICHT MIT KOHL

Zutaten

F Heißer Topf
E 1 EL Öl
M 1 Zwiebel
M 1 Knoblauchzehe
M ½ TL frischer Ingwer
M 1 TL Cumin
W 200 g kleine rote Linsen
E 1 kleiner Wirsing, Spitzkohl oder Grünkohl
H Saft einer halben Zitrone
F 1 EL Thymian
F 1 EL Curcuma
E ½ TL Rohrzucker
M Chilipulver
W Salz
H 1 EL Essig oder 1 EL Zitronensaft

Vorbereitung

Zwiebel schälen und fein schneiden, Knoblauch pellen und fein hacken, Kohl waschen, in feine Streifen schneiden (Grünkohl kurz blanchieren), Zitrone halbieren und auspressen

Zubereitung

Topf erhitzen und Öl hinzugeben. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Cumin, Linsen und Zitronensaft sowie Thymian und Curcuma zugeben. Mit ½ l heißem Wasser ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Eventuell heißes Wasser nachgießen, die Linsen sollten breiig sein. Den Kohl dazugeben und noch ca. 10 Min. mitkochen.
Mit Zucker, Chili, Salz, Essig oder Zitronensaft abschmecken. Einige Zeit durchziehen lassen.

Tipp

Schmeckt auch aufgewärmt gut!

LINSEN-SENF-PASTE

Zutaten

W 1 Topf mit Wasser erhitzen
W 300 g Linsen, rot oder gelb

Separat

F Heißer Topf
E 2 EL Butter
M 2 Zwiebeln
W Salz
H 1 Bund Petersilie
H Saft einer halben Zitrone
F etwas Rosenpaprika
E 1 Messerspitze Rohrzucker
M 1 EL scharfer Senf
M schwarzer Pfeffer

Vorbereitung

Zwiebel schälen, fein schneiden, Zitrone halbieren, auspressen
Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken

Zubereitung

Linsen verlesen, in einen Topf mit Wasser geben und sehr weich kochen, danach zu einer Paste pürieren.
In einer heißen Pfanne die Butter schmelzen und die fein gehackten Zwiebeln glasig dünsten und mit Salz würzen. Petersilie dazugeben und kurz andünsten.
Den Rest der Zutaten nacheinander dazugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Anmerkung

Der Brotaufstrich hält sich 5 Tage im Kühlschrank.

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

Glücksatlas 2013
Menschen im Rheinland sind durchschnittlich zufrieden

(mas) Wer (wie die meisten Versicherten der BERGISCHEN Krankenkasse) in den Großräumen Düsseldorf und Köln lebt, ist ein echter Durchschnittstyp; zumindest was seine Zufriedenheit angeht. Denn für die Regionen Nordrhein-Düsseldorf und Nordrhein-Köln hat der „Deutsche Post Glücksatlas 2013" Werte ermittelt, die genau im deutschen Durchschnitt liegen. Am zufriedensten lebt es sich laut der Studie übrigens in Schleswig-Holstein. Brandenburg ist die unzufriedenste Region. Insgesamt bleibt die Lebenszufriedenheit der Deutschen aber trotz der Euro-Krise auf einem hohen Niveau stabil. „Deutschland befindet sich auf einem Zufriedenheitsplateau", sagt Professor Bernd Raffelhüschen von der Uni Freiburg, einer der Studienleiter, „die kommenden Jahre werden zeigen, ob wir zum höheren skandinavischen Glücksniveau aufschließen oder vielleicht sogar wieder etwas zurückfallen." Der Abstand zwischen ost- und westdeutschen Regionen hat sich allerdings leicht vergrößert, nachdem der Unterschied seit der Wende kontinuierlich zurückgegangen war. Für die Studie hat das Allensbach-Institut über 3.000 Menschen ab 16 Jahren befragt. Eine Zusammenfassung der Studie sowie Fact Sheets zu den Regionen stehen als Information unter *www.glücksatlas.de* bereit.

E-Nummern aufs iPhone

(Dr. Watson) Was hat es eigentlich auf sich mit dem Natriummetabisulfit im Pfanni-Püree? Oder mit den Phosphaten im Cheeseburger von McDonald's? Und worauf müssen wir achten, wenn das Kind so zappelig ist, zu Hyperaktivität neigt? Die aktuellen Antworten auf alle Fragen zu Zusatzstoffen in der Nahrung gibt jetzt die neue DR. WATSON App, erhältlich für iPhone und iPad.

Die Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln stoßen auf zunehmendes Interesse – kein Wunder, denn eine wachsende Zahl von Menschen leidet unter den Chemikalien, die sie zu sich nehmen, über die modernen Produkte aus dem Supermarkt, aus der Kantine, dem Automaten am Flughafen. Namentlich die Kinder sind betroffen, sie nehmen überproportional viele Zusatzstoffe auf. Entscheiden Sie selbst, welche Zusätze mit den sogenannten E-Nummern sie sich zumuten möchten. Die jetzt erschienene DR. WATSON App kann ihnen dabei helfen. Sie beruht auf den aktuellsten wissenschaftlichen Untersuchungen, die Autor Hans-Ulrich Grimm zusammen mit Bernhard Ubbenhorst und Maike Ehrlichmann ausgewertet hat. Weitere Informationen finden Sie auch unter *www.food-detektiv.de*

Liebe Leserinnen und Leser,

nach der letzten Ausgabe der informiert! erhielten wir zahlreiche selbst gemalte Bilder unserer kleinen Leser. Sie nahmen damit an einem Gewinnspiel teil, bei dem es ein Geschicklichkeitsspiel zu gewinnen gab. Die Ergebnisse sind sehenswert. Leider können wir nur eine kleine Auswahl zeigen. Schauen Sie doch mal, wie kreativ die Kinder Waldtiere gemalt haben. Wir bedanken uns bei allen kleinen Künstlern.

Ihre/Eure Redaktion

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns. Schicken Sie uns Ihre Meinung.
Per Post: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen
Per E-Mail: redaktion@die-bergische-kk.de
Es können nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis. (pk)

Impressum

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

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

Redaktion (red):
Alf Dahl (ad), Claudia Gahrke (cg), Petra Koppenhagen (pk), Liane Rapp (lra), Marc Saha (mas), Ira Schneider (is), Dr. Watson, Joachim Wichelhaus

Redaktionsleitung:
Petra Koppenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt: fotolia.de, thinkstock.de, S. 7: Markus Prause, S. 8 – 10: Liane Rapp, S. 11: photographie-osswald.de, S. 14, 15: Stefan Ostler, S. 16, 17: noris-spiele.de, S. 18 – 20: Ira Schneider

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 26. November 2013

Auflage: 47.000

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

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

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

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

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer, Bankleitzahl

IBAN, BIC

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Partnerschaft unter folgender Telefonnummer an 0212 2262-186 oder per E-Mail unter vertriebspartner@die-bergische-kk.de. Sie erhalten umgehend ein umfangreiches Informationspaket – für eine effektive Partnerschaft!

Firma

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-407 oder per Post an die angegebene Adresse.

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Partnerschaft in die Wege zu leiten. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

Porto zahlt die BERGISCHE

Deutsche Post
WERBEANTWORT

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Vertriebspartnerschaft
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen
Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach
Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

Serviceline 0212 2262-0
24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr

weitersagen

20,00 € als Dankeschön

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen gut beraten. Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied mit 20,00 €. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.

Werden Sie Vermittler der BERGISCHEN.

Für Ihre erfolgreiche Vermittlung eines neuen Mitglieds erhalten Sie eine Belohnung. Sprechen Sie uns an.

Jürgen Albert, Telefon 0212 2262-186,
E-Mail vertriebspartner@die-bergische-kk.de

Kein Zusatzbeitrag bis 2014

aussichtsreich

für Vereine, Unternehmen und Selbständige

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE