

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

Warum in die Ferne schweifen?

Genießen Sie die Sommerauszeit mal im Bergischen

GESUNDHEIT

Zeckenalarm? Nur die Ruhe!

ERNÄHRUNG

Gesund grillen

TIPP IM BERGISCHEN

Waldkletterpark Velbert



Inhalt

BERGISCHE Intern

- 04 Expertenchats + Termine
- 05 Azubis in gesunder Mission
Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 10 Reif für die Insel?
Sicher reisen mit der BERGISCHEN
- 14 Vorgestellt: Der Verwaltungsrat der BERGISCHEN
Zukunft und Gesundheit gestalten

Reise

- 06 Warum in die Ferne schweifen?
Genießen Sie die Sommerauszeit mal im Bergischen
Mit Gewinnspiel!

Tipp im Bergischen

- 08 Das Abenteuer wartet vor der Haustür
Waldkletterpark Velbert

Gesundheit

- 12 Hautsache Sommer!
Sonnenschutz geht jeden an
- 13 Zeckenalarm? Nur die Ruhe!
Ein kleiner Erste-Hilfe-Ratgeber

Notiert

- 16 BioAbo wird Dein BioShop
5 % Rabatt auf jede Lieferung
- 16 Professionelle Zahnreinigung
Im Sept./Okt. für nur 35 €
- 16 Sportliche Kooperationen mit Heimvorteil
Regionale Fitnesspartner
- 16 Spielend besser sehen
Neue Hilfe bei Amblyopie
- 17 Forscher-Ferien an der Junior-Uni Wuppertal
Schulfreie Zeit clever nutzen

Für euch

- 18 Hui, da ist ein Blitz
Was passiert beim Sommergewitter?
Mit Gewinnspiel!

Ernährung

- 20 Gesund grillen
Mit regionalen Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bald haben Sie wieder die Wahl: Die Abstimmung zum Bundestag am 24. September stellt die Weichen für die Zukunft unseres Landes. Übrigens auch für die Landschaft der Krankenkassen. Stichworte wie „Bürgerversicherung“ oder „Einheitskasse“ machten hier in Politik und Medien schon die Runde.

Mir persönlich sind Wettbewerb und Vielfalt lieber. Als Kunde profitieren Sie so viel eher von besonderen Angeboten vor Ort. Regionale Kooperationspartner und Seminare in Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach sind dafür gute Beispiele, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen.

Der Bundestag ist nicht das einzige Parlament in Deutschland. Wichtige Themen wie Rente und Gesundheit legt der Staat in die Hände der Versicherten und Arbeitgeber. Die Sozialversicherungsträger verfügen deshalb über eigene „Parlamente“. Auf Seite 14 erfahren Sie mehr zur Sozialwahl und zum Verwaltungsrat der BERGISCHEN.

Die angenehme Qual der Wahl haben Sie bei den interessanten Urlaubsthemen dieser Ausgabe. Genießen Sie den Sommer. Dafür müssen Sie in den Ferien gar nicht mal weit weg – die Erholung liegt vor der Haustür. Das Bergische Land ist dafür eine gute Wahl.

Sommerliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

10. Juli, 20:30 – 22:00 Uhr:
Sport und Bewegung bei Diabetes

Bewegung ist die beste Medizin – ganz besonders bei Diabetes. Oft kommt durch regelmäßige Aktivität der Stoffwechsel ins Gleichgewicht und der Insulinbedarf kann erheblich reduziert werden. In einigen Fällen wird das lästige Insulinspritzen gleich ganz überflüssig. Was es für Sie persönlich beim Thema Sport und Bewegung zu beachten gibt, erfahren Sie in unserem Expertenchat am 10. Juli 2017 um 20:30 Uhr.

14. August, 20:30 – 22:00 Uhr:
Job, Haushalt, Kinder: mit Stress und starker Belastung umgehen

Überlastung im Beruf, ein hektischer Familienalltag, dazu vielleicht noch finanzielle Sorgen oder Ärger in der Partnerschaft – all das „schlaucht“ und kann an die Substanz gehen. In unserem Expertenchat am 14. August 2017 um 20:30 Uhr können Sie Ihre persönlichen Fragen zur Bewältigung Ihres Alltags oder zum Umgang mit Belastungen stellen.



11. September, 20:30 – 22:00 Uhr:
Blutdruck senken mit natürlichen Mitteln

Sie möchten etwas gegen Ihren hohen Blutdruck tun und/oder in Zukunft weniger Medikamente nehmen? Dann beantwortet unser Expertenchat all Ihre Fragen. Auch wenn man nicht in jedem Fall auf Tabletten verzichten kann: In vielen Fällen lassen sich die Werte auf natürliche Weise normalisieren.

Expertenchat verpasst?:

Besuchen Sie uns einfach unter www.die-bergische-kk.de/expertenchat und laden Sie sich bequem die Protokolle der vergangenen Expertenchats als PDF-Dokumente herunter oder rufen Sie uns an unter 0212 2262-0.

Termine

Freizeittipps

Neugierig auf mehr? Folgen Sie uns im Internet, bei Facebook, Twitter oder abonnieren Sie unseren Newsletter. Alle Infos finden Sie hier auf unserer Internetseite: www.die-bergische-kk.de/termine

1. Juli 2017
Singende Schlossgärten

„Rudelsingen“ macht Spaß und tut gut: Mitsingkonzert auf Schloss Homburg in Nümbrecht für alle, die Freude an Popsongs, Schlagern oder regionalen Liedern haben. Mehr Infos unter www.schloss-homburg.de.

22. Juli 2017
Yoga-Meditation im Steinbruch

Genießen Sie die Ruhe und das meditative Ambiente dieses ganz besonderen Skulpturenparks in Leichlingen. Mehr Infos unter www.sinneswald.net.

5. August 2017
Mit dem Apfel durch die Zeiten

Spiel, Spaß und Infos zu dem Thema Apfel und dem wertvollen Lebensraum Streuobstwiese. Wanderung von Leichlingen nach Bennert. Auch für Kinder ab 5 Jahren. Mehr Infos unter www.dasbergische.de.

19. August 2017
35. Hückeswagener Triathlon

Der ATV Hückeswagen erwartet wieder über 800 Sportler zu seinem Volks- und Mitteltriathlon. Mehr Infos unter www.atv-hueckeswagen.de.

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 19 05 40
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.

Facebook
www.facebook.com/diebergische

Twitter
www.twitter.com/bergische

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Azubis in gesunder Mission

„Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss“, lautet ein schwedisches Sprichwort. Eine gute Gelegenheit dafür ist der eigene Arbeitsplatz. Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) sensibilisiert die BERGISCHE jetzt auch Azubis. Als Gesundheitsscouts sind sie die Basis einer neuen Generation für eine gesunde Unternehmenskultur.

TEXT Alf Dahl

Sie kennen das vielleicht: Verspannungen und Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel im Büro. Stress und Termindruck, der Sie schlecht schlafen lässt. Hastiges Essen und schlechte Ernährungsgewohnheiten, die krank machen. Typische Folgen eines ungesunden Umfeldes am Arbeitsplatz.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement tritt an, das zu ändern. Denn schon bei jungen Menschen besteht dafür ein großer Bedarf, das zeigt eine repräsentative Studie der Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter“: Mehr als 75 % von 1.000 befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter zwischen 14 und 34 Jahren haben sich darin für ein Schulfach „Gesundheit“ ausgesprochen.

Gesundheit von Anfang an

Die BERGISCHE engagiert sich zum Thema BGM in Unternehmen aus der Region. Den Auftakt bildete eine Workshop-Reihe Ende vergangenen Jahres für Azubis. Auf der Tagesordnung der Veranstaltungen in Wuppertal, Solingen und Bergisch Gladbach standen besonders die Themen Stress und Prüfungsvorbereitung.

Der Workshop mit dem Motto „Gesund und fit von Anfang an“ ist ein langfristig angelegtes, mehrstufiges Programm: Es begleitet die Azubis in mehreren Themenblöcken über die gesamte Ausbildungszeit. Sie reflektieren ihre ersten Erfahrungen am Arbeitsplatz und erarbeiten Ursachen und Lösungen für belastende Verhaltensweisen und Arbeitsbedingungen. Ihr Bewusstsein für Gesundheit und die Selbstverantwortung wird gestärkt. Das macht sie zu wichtigen Multiplikatoren im Unternehmen, quasi als Gesundheitsscouts für eine zukunftsweisende Unternehmenskultur.

Mehr Möglichkeiten

BGM bietet natürlich noch eine ganze Menge mehr: Zum Beispiel Gesundheitstage, interne Seminare und praxisnahe Coachings – individuell oder als Gruppe. Häufig gefragt sind auch Angebote zum Mitmachen, etwa Kurse direkt im Betrieb, für Bewegung, Ernährung oder Entspannung.

Die Basis dafür ist das neue Präventionsgesetz. Eine optimale Grundlage für die BERGISCHE, um gerade auch kleine und mittelständische Unternehmen beim Thema Gesundheit aktiv zu unterstützen. Das tun wir aus Überzeugung,

schließlich haben alle etwas davon: Investitionen in Gesundheit verbessern die Lebensqualität, erhöhen die Mitarbeiterzufriedenheit, senken die Krankheitszeiten, steigern die Produktivität und erhöhen das Wohlbefinden. Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. ■

Infos & Kontakt

Startet auch in Ihrem Unternehmen ein Azubi? Oder möchten Sie mit Ihren Kollegen in das Thema einsteigen? Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie eine E-Mail. Zusammen entwickeln wir ein maßgeschneidertes BGM für Sie.

Ansprechpartner für **Arbeitgeber** ist Hermann-Josef Schmitz, Telefon 0212 2262-181, E-Mail hermann.schmitz@die-bergische-kk.de.

Ansprechpartnerin für Anfragen von **Verbänden** und **Organisationen** zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zur Gesundheitsförderung in außerbetrieblichen Lebenswelten ist Anke Kruse, Telefon 0212 2262-118, E-Mail anke.kruse@die-bergische-kk.de.



Warum in die Ferne schweifen?

GENIESSEN SIE DIE SOMMERAUSZEIT MAL IM BERGISCHEN

Die Ferienzeit sollte die schönste Zeit im Jahr sein. Wenn da nicht dieses dumpfe Gefühl wäre, erst dann richtig Urlaub gemacht zu haben, wenn man dafür seine eigenen vier Wände verlassen und eine Fernreise unternommen hat. Dabei hat der „Urlaub @ Home“ viele Vorteile und kann uns genauso Erholung bringen.

informiert! sagt, wie das geht.

TEXT Marc Saha

„Und wie war dein Urlaub?“ ist die wohl meist gestellte Frage, wenn im August die Sommerferien zu Ende gehen. Auf Tablets, Smartphones und via Cloud werden die schönsten Bilder vom sonnenreichen Strandurlaub ausgetauscht, wenn sie nicht vorher schon in Echtzeit auf den virtuellen Pinnwänden bei Facebook, Instagram und Co. zu bewundern waren. „Mir geht es gut“, sollen diese Bilder zeigen, „ich habe schließlich drei sonnengefüllte Wochen Urlaub im Paradies gemacht.“ „Mein Strand, mein Meer, mein Hotel.“ Ein Überbietungswettbewerb in den Büros, Fabriken, Schulhöfen oder Sportvereinen. Wessen Urlaubserlebnisse sind schöner? Wann und warum hat das eigentlich begonnen? Hand aufs Herz, wann haben Sie zuletzt wirklich aufmerksam und neidlos Urlaubsdias oder Cloud-Ordner verfolgt, die Ihnen der Nachbar oder Kollege präsentiert hat?

Akku aufladen in Balkonien

Hallo, wir sprechen von den Sommerferien! Das sollte die schönste Zeit im Jahr sein. Ohne Vorgaben, wo oder wie man sie verbringt. Die Phase, in der wir unseren Akku wieder aufladen. Wer sagt, dass wir dafür ans andere Ende der Welt jetten müssen. Nicht jeder kann oder will Urlaub weit weg machen – egal, ob es nun am Kontostand oder am wenig ausgeprägten Fernweh liegt. Wer bei Google nach „Urlaub zu Hause“ sucht, erhält fast 20 Millionen Treffer. Ferien in „Balkonien“ liegen im Trend. Ein deutsch-niederländisches Forschungsteam kam zu dem Ergebnis, dass es vermutlich keinen Unterschied macht, ob man seinen Urlaub zu Hause oder auf Reisen verbringt, solange man von seiner Arbeit abschalten kann. Balkonien

Urlaub zu Hause – das können Sie unternehmen

Ab an den Badeseen. Vielleicht ist ja der Baggersee, der in nur einer halben Stunde Autofahrt erreichbar ist, genau der richtige? Eine Suche bei www.seen.de/finder.html hilft weiter.

Sie haben Kinder, die gerne Fahrrad fahren? Radtouren, die Sie mit Ihren Kindern machen können, finden Sie hier www.kinderfahrrad.com/kinderfahrradtour. Oder vielleicht lieber durch die Wupperberge wandern?

Spa und Terme zum Beispiel Mediterana in Bergisch Gladbach, besuchen – holt das Mittelmeer-Feeling ins Bergische Land: www.mediterana.de

Museen in der Nähe, wie das Deutsche Werkzeugmuseum in Remscheid, sind einen Besuch wert; als Suchmaschine hilft www.museum.de

Kennen Sie wirklich schon alle Restaurants in Ihrer Gegend? Nun haben Sie mal Zeit, andere als sonst auszuprobieren.

Nutzen Sie das Kultur-Programm im Bergischen – im Theater, Kino oder Konzert.

Ausgefallene Aktivitäten (Lasertag, Hochseilgarten, Bungeesprung) ersetzen die Abenteurer am Urlaubsort. Einen Überblick über Hochseilgärten in Ihrer Nähe finden Sie hier: www.hochseilgarten.de/hochseilgarten-suchen.php. (Einen ausführlichen Erlebnisbericht vom Kletterpark Velbert finden Sie auf Seite 8/9).

Und dann sind da noch Freizeitparks wie Phantasialand in Brühl, der Movie Park in Bottrop-Kirchhellen oder Fort Fun in Bestwig. Oder Kirchen, Klöster, Burgen und Schlösser (wie Schloss Burg).

Wie ist es mit einem Tagesausflug jeweils in eine andere Nachbarstadt? Einfach zum Kennenlernen, für einen Stadtbummel mit einem Café-Besuch?

Workshops oder Kurse machen, zu denen Ihnen sonst die Zeit fehlt.

Endlich mal in Ruhe Freunde treffen – vielleicht zum gemeinsamen Picknick oder Grillabend.

Glücksorte im Bergischen Land besuchen – als kleine Hilfe verlosen wir drei Exemplare des gleichnamigen Buches aus dem Droste Verlag, die Ihnen den Weg zu diesen Orten weisen.

könnte zur schönsten Zeit des Jahres werden und jede Fernreise toppen. Argumente?

- Sie haben im Vorfeld keinen Stress durch Buchungen von Flügen, Hotels, Ferienwohnung, Sie sparen Zeit!
- Keine lange Anreise in Auto, Bahn oder Flugzeug; kein Jetlag.
- Zu Hause schläft man besser – haben US-Forscher der Brown University wissenschaftlich belegt. Sie können übrigens zu Hause auch viel besser ausschlafen, weil Sie nicht auf bestimmte Frühstückszeiten etc. angewiesen sind.
- Sie übernehmen sich nicht, weil Sie unbedingt während Ihres Aufenthaltes an ihrem Urlaubsort alle Strände, Bars, Restaurants, Museen & Co. erkundet haben müssen – das verringert Stress!
- Sie lernen Ihre Umgebung besser kennen. Wer sagt, dass es im Bergischen oder seiner Nachbarschaft langweilig ist?
- Was Sie sich bei einer Urlaubsreise nicht trauen würden, können Sie hier einfach so machen, nämlich mal ohne schlechtes Gewissen nichts machen, also Ausruhen.

Es gibt aber auch Tabus. Überfrachten Sie die Urlaubszeit nicht mit Erwartungen; schauen Sie, dass sowohl Ihr Partner als auch Sie und Ihre Kinder beim „Zuhause-Urlaub“ Zeit für sich haben. Und wenn Sie nicht in die typische Urlaubs-Erkältungsfalle tappen wollen, empfiehlt es sich, vor der freien Zeit auch im Job schon in den Urlaubsmodus zu schalten. Etwa drei Prozent aller Erwachsenen leiden unter einer grippeähnlichen Erkältung, sobald sie von stressiger Arbeit in den Urlaub wechseln. ■

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei Büchern „Glücksorte im Bergischen Land“ (Droste Verlag).



Einfach unter dem Stichwort „Glücksorte“ eine E-Mail mit Ihrer Adresse an redaktion@die-bergische-kk.de senden oder eine Postkarte schicken an:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen.

Einsendeschluss ist der 01.09.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Das **Naturerlebnis** beginnt schon auf der Fahrt zum Park: Die Straße windet sich wie ein kleiner Alpenpass um die Flanken der Höhenzüge von Velbert-Langenberg, wo die nördliche Grenze des Bergischen Landes das Ruhrgebiet küsst. Auf dem Gipfel führen nur die Funktürme noch höher hinaus, während die Schilder am kostenfreien Parkplatz in den Wald weisen.

Sonnig führt der Weg leicht bergab auf den **Bismarckturm** zu, ein stolzes Bauwerk aus massiven Ziegeln, erbaut Anfang des vergangenen Jahrtausends. Beinahe zierlich wirken dagegen die Stühle des **Cafés** zu dessen Füße, in dem sich Kletterer und Spieler des angrenzenden **Minigolfplatzes** erfrischen. Seit dieser Saison kommt vom Betreiber des Parks alles aus einer Hand. Das „**Baumhaus**“ läuft im gastronomischen Testbetrieb, um die kulinarischen Wünsche der Kunden besser kennenzulernen. Im kommenden Jahr ist dann ein Neubau geplant.

Direkt gegenüber dem Klettercafé schmiegt sich die Hütte des Waldkletterparks an die Flanke des Turms. Hier treffe ich zum ersten Mal das Team des Parks. Ganz modern habe ich vorab einen **Termin** über das Internet reserviert. So weiß ich (und das Team), dass wir in 20 Minuten als kleine Gruppe mit der **Sicherheitseinweisung** starten können. Und es bleibt noch Zeit, um die Ausrüstung zu prüfen: Handschuhe habe ich dabei, könnte sie aber auch mieten. Alles andere, was ich zum sicheren Klettern brauche, ist im Preis mit drin. Helm, Seile, Haken und Klettergurt. Eine Ausrüstung wie für den Klettersteig. Als Anfänger gefühlt wie für eine Himalaya-Expedition.

Sicherheit nach DIN 15567

Zusammen geht es mit Nils Labude vom Team des Parks wenige Meter weiter auf die große Wiese. Launige 10 Minuten reichen, und die **Ausrüstung** sitzt. Ebenso wie das Wissen um die Sicherheit bei der Nutzung der verschiedenen **Elemente** des Parks: Immerhin 100 an der Zahl, integriert in 9 Parcours in bis zu 14 Metern Höhe. 8 Seilbahnen mit bis zu 150 Metern Länge warten auf uns. Daneben Höhepunkte wie der Sprung aus 7 Metern Höhe auf ein 10 Meter entferntes Netz – oder gleich die (zubuchbare) Todesschleuder, ein Sprung aus 14 Metern Höhe ins Nichts.

Angesichts dieser Eckdaten ist klar: Das mit der Sicherheit ist nicht nur Theorie oder Schau. Stattdessen wird aus gutem Grund einer der höchsten Sicherheitsstandards aller Waldkletterparks in Deutschland geboten. Zum Beispiel durch ein neuartiges **Sicherungssystem**, das ein Entkoppeln während des Kletterns quasi unmöglich macht, oder die Erfüllung der Euronorm für Seilgärten, DIN EN 15567 und die ausgebildeten Kletterexperten und Sportwissenschaftler vor Ort. Der Besuch des Parks ist damit laut Anbieter nicht riskanter als eine Fahrradtour – sicher aber weit aufregender.

Ganz unaufgeregt, dafür ausgesprochen freundlich, bringt uns Nils eingegurtet nach der Theorie auch noch die **Praxis** näher. Rasch wird die Gruppe locker, und man sieht nur noch strahlende Gesichter nach den ersten Erfolgserlebnissen auf dem kleinen Test-Parcour.

Sinne auf Anschlag

Jetzt kann es losgehen: Auf eigene Faust orientieren wir uns auf dem 6 Hektar großen Gelände in Richtung des ersten Einstiegs. Bei der Einweisung lief es noch wenige Zentimeter über dem Boden, eingeklinkt in Sicherungsseile. Jetzt müssen wir je nach Strecke unterschiedlich hohe **Strickleitern** erklimmen, um in die Welt der Wipfel zu wechseln.

Dort, wo uns die Plattformen um die massiven Stämme Halt und Ausblick bieten und die luftigen Strecken dazwischen zum körperlich angenehm sportlichen Drahtseilakt werden. Dort, wo das Herz vor Aufregung schneller schlägt, die Augen sich weiten und uns die Dimensionen des Raumes in einem ganz neuen Licht erscheinen. Nicht zu reden vom Wald, den wir so noch nie gesehen, gespürt und genossen haben: mit den Sinnen auf Anschlag, dem **Adrenalin** sei Dank. Bis zu 4 Stunden pure Freude mitten in der Natur – das muss man einfach selbst erlebt haben.

Man braucht kein Hochleistungssportler sein, um mitzumachen: Das Angebot des Parks richtet sich an **Kinder** (ab 4 Jahren), **Erwachsene** und **Senioren** mit normaler Physis. Kletterer oder Sportler muss man nicht sein. Spaß, Spannung und eine leichte sportliche Betätigung an der frischen Luft stehen im Mittelpunkt.

Menschen, die **Höhenangst** haben, können perfekt ihre eigenen Grenzen erkunden und überwinden. Die Strecken lassen sich frei wählen und so der Anspruch und das Zutrauen in die Sicherheit und eigenen Fähigkeiten langsam steigern. Am Ende hat das schon vielen Menschen das Erfolgserlebnis geschenkt, die Angst überwunden zu haben.

Manchmal braucht es dafür nur einen kleinen Schritt – hinaus zur Haustüre, auf zum Abenteuer nach Velbert-Langenberg. ■



Waldkletterpark Velbert-Langenberg

Hordtstraße 18 /
Richard-Tormin-Straße 1
42555 Velbert-Langenberg
Telefon 02 21 98 25 60 00

Öffnungszeiten:

8. April bis 5. November
Schulferien Rheinland-Pfalz
und NRW
Täglich außer montags ab 10 Uhr
bis Einbruch der Dämmerung

Außerhalb der Schulferien
freitags bis sonntags und feiertags
Zeiten wie oben

Gruppenbuchungen/ Sonderöffnungen

An jedem beliebigen Tag bei
rechtzeitiger Vorbuchung und
ausreichender Teilnehmerzahl

www.wald-abenteuer.de

Film und Fotos vom
Waldkletterpark
[www.die-bergische-kl.de/
kletterpark](http://www.die-bergische-kl.de/kletterpark)



WALDKLETTERPARK VELBERT

Das Abenteuer wartet vor der Haustür

Das Grün der Bäume versteckt ihn so gut, dass er leicht übersehen wird: Der Waldkletterpark in Velbert-Langenberg. Das Areal rund um den Bismarckturm ist dabei das beste Beispiel, dass das Abenteuer vor der Haustür wartet.

TEXT/FOTOS Alf Dahl



URLAUBSZEIT = REISEZEIT

Reif für die Insel?

Der Urlaub gehört zu den schönsten, unbeschwertesten Wochen des Jahres. Sollte es ausgerechnet dann einmal zu einer Erkrankung oder Verletzung kommen, ist die BERGISCHE an Ihrer Seite. Denn der Versicherungsschutz der BERGISCHEN begleitet Sie in viele europäische Länder.

TEXT inside partner

Umfassend geschützt mit eGK und EHIC können Sie während eines Urlaubs in Deutschland – gegen Vorlage Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) – wie gewohnt das gesamte Leistungsangebot der BERGISCHEN in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite der eGK finden Sie die sogenannte Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC). Mit ihrer Hilfe können medizinische Leistungen in allen Ländern der EU/EWR, in der Schweiz sowie in Montenegro, Mazedonien und Serbien in Anspruch genommen werden. Hierbei ist zu beachten, dass die EHIC nur bei einer Notfallversorgung gilt – beispielsweise bei einem Unfall oder für die fortlaufende Versorgung bei einer schweren chronischen Krankheit. Sie gilt ausdrücklich nicht, falls sich jemand bewusst für eine Behandlung im EU-Ausland entscheidet.

Bei einem Unfall oder bei einer akuten Behandlung ist die EHIC einem „Vertragsarzt“ (Zahnarzt, Krankenhaus) vorzulegen, der über das staatliche Gesundheitswesen abrechnet. Sie erhalten dann alle medizinisch notwendigen Leistungen, als wenn Sie im jeweiligen Urlaubsland versichert wären. Nur Eigenanteile oder Zuzahlungen sind direkt zu begleichen. Die übrigen Kosten für die Behandlung rechnet die BERGISCHE in der Regel direkt mit dem Leistungserbringer im Ausland ab.

Wichtig: Die Europäische Krankenversicherungskarte ...

- ist kein Ersatz für eine Reiseversicherung. Inbegriffen sind weder Leistungen der privaten Gesundheitsversorgung noch andere Kosten, die Ihnen entstehen könnten (z. B. Rückflug nach Deutschland, Wiedererwerb verlorenen oder gestohlenen Eigentums).
- deckt nicht Ihre Kosten, wenn Sie speziell zum Zweck einer medizinischen Behandlung eine Reise unternehmen.
- garantiert keine kostenlose Behandlung. Die Gesundheitssysteme der einzelnen Länder sind unterschiedlich. So ist es möglich, dass Leistungen, für die Sie in Deutschland nichts bezahlen müssen, im Ausland kostenpflichtig sind.

Der Krankenversicherungsschutz der BERGISCHEN greift auch bei einem Urlaub in Bosnien-Herzegowina, der Türkei oder in Tunesien; allerdings gilt hier die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) nicht. Stattdessen stellt die BERGISCHE Ihnen einen sogenannten **Auslandskrankenschein** aus. Mit seiner Hilfe können Sie Notfallbehandlungen, die nicht bis zur Rückkehr nach Deutschland aufgeschoben werden können, bei zugelassenen Leistungserbringern in der Urlaubsregion in Anspruch nehmen. Setzen Sie sich deshalb rechtzeitig vor Reisebeginn mit uns in Verbindung; wir stellen Ihnen dann den passenden Auslandskrankenschein zur Verfügung.

Wichtig: Zusätzlich privat vorsorgen

Ganz egal, in welchem Land Sie Ihren Urlaub verbringen: Eine private Reisekrankenversicherung schützt Sie vor unnötigen Kosten und bietet Ihnen mehr Sicherheit – insbesondere dann, wenn

Ihr Urlaub Sie auf einen anderen Kontinent führt. Zur Abdeckung aller eventuellen Risiken empfehlen wir daher grundsätzlich vor jeder Auslandsreise den Abschluss einer ergänzenden privaten Absicherung – beispielsweise bei unseren Gesundheitspartnern HALLESCHE Krankenversicherung und Barmenia Versicherungen. Hier erhalten Sie eine optimale private Reisekrankenversicherung zu attraktiven Konditionen.

Auch im Urlaub: Die Extras der BERGISCHEN

Natürlich hält die BERGISCHE auch für die schönste Zeit des Jahres zahlreiche Angebote für Sie bereit – beispielweise exklusive Gesundheitsreisen mit Wellness-Charakter. Hier können Sie eine gelungene Kombination aus Urlaub und Gesundheitsförderung in ausgewählten Hotels in ganz Deutschland erleben. Dabei denken wir auch an Ihren Geldbeutel. So unterstützt Sie die BERGISCHE auf Ihrer Gesundheitsreise mit bis zu 190 Euro jährlich.

Sie möchten mehr über die vielen Leistungen der BERGISCHEN rund um Ihren Urlaub erfahren? Unter Telefon 0212 2262-0 steht Ihnen unser Telefonteam gern zur Verfügung. ■

Tipp App „EHIC in Deutschland“

Die Europäische Kommission stellt allen Interessierten eine kostenlose App zum Download zur Verfügung. Hier finden sich zum Beispiel allgemeine Informationen zur Versicherungskarte, zu Notrufnummern sowie Kontaktinformationen und vieles mehr. Nach dem Download sind alle Informationen auch dann verfügbar, wenn das Smartphone offline ist.

iOS



Android



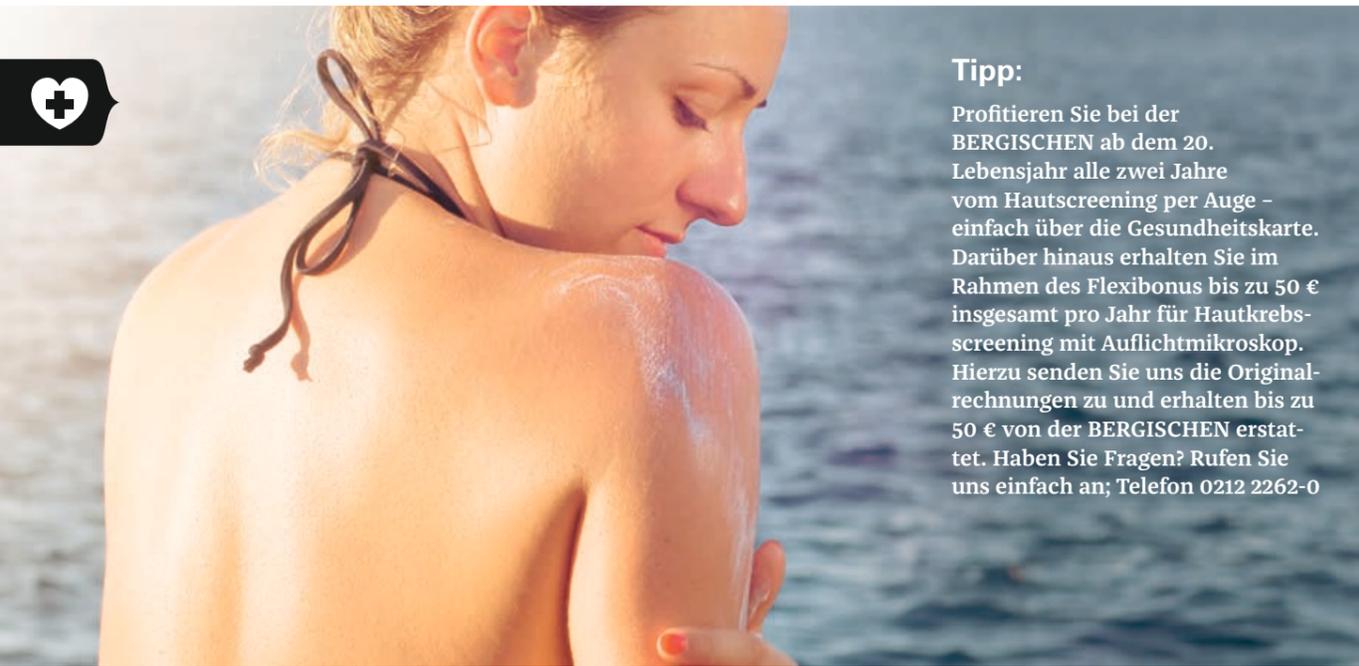
Links für Auslandsurlauber: www.die-bergische-kk.de/urlaub

www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html



Übrigens, unser Kampagnenmotiv haben Ende März viele von Ihnen im Bergischen Land entdeckt!

Vielen Dank für die zahlreichen Foto-Zusendungen zum Gewinnspiel. Alle Gewinner des Bildschirmreinigers „Katze“ wurden inzwischen benachrichtigt.



Tipp:

Profitieren Sie bei der BERGISCHEN ab dem 20. Lebensjahr alle zwei Jahre vom Hautscreening per Auge – einfach über die Gesundheitskarte. Darüber hinaus erhalten Sie im Rahmen des Flexibonus bis zu 50 € insgesamt pro Jahr für Hautkrebs-screening mit Auflichtmikroskop. Hierzu senden Sie uns die Originalrechnungen zu und erhalten bis zu 50 € von der BERGISCHEN erstattet. Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an; Telefon 0212 2262-0

Hautsache Sommer!

Gerade für Sonnenanbeter ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Wichtig ist dabei der achtsame Umgang mit der Sonne – auf dem Balkon im Bergischen genauso wie am Meer. Ob Gärtner, Straßencafébesucher oder Profisportler: Sonnenschutz geht jeden an!

TEXT Katja Kaul

Sonne abblocken – geht das?

Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) raten dazu, vor allem während der Mittagszeit die pralle Sonne zu meiden. Bei zunehmender Sonnenintensität sollte man sich eher an- als ausziehen, denn besonders dunkle, dicht gewebte Textilien schirmen die Haut wirksam gegen UV-Strahlung ab. Leider bietet auch kein noch so gewissenhaftes Eincremen mit Sonnenmilch einen absoluten Schutz, denn kein Produkt kann die UV-Belastung völlig abblocken, auch sogenannte „Sun Blocker“ (Lichtschutzfaktor 50+) nicht.

Wie wirken Sonnenschutzmittel?

Bei den UV-Filtern in den Sonnenschutzprodukten unterscheidet man zwei Wirkprinzipien: physikalische Filter aus Partikeln von Metalloxiden, die weitgehend auf der Hautoberfläche haften bleiben und das einfallende UV-Licht wie winzige Spiegel reflektieren, und chemische Filter. Deren Substanzen dringen in die Haut ein und bilden mit ihr einen Schutzfilm. Dabei werden die schädlichen UV-Strahlen nicht reflektiert, sondern in ungefährliches Infrarotlicht umgewandelt. Die Schutzfunktion bleibt jedoch nur erhalten, wenn man regelmäßig nachcremt.

Keltischer, nordischer, Misch- und mediterraner Typ

Allgemein unterscheidet man zwischen vier europäischen Hauttypen, deren Eigenschutzzeit beträchtlich variiert. Deshalb sollte man zu einem Produkt mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor greifen, der dem eigenen Hauttyp entspricht. Bei Kindern und sehr Hellhäutigen (keltischer Typ) beträgt die Eigenschutzzeit der Haut maximal 10 Minuten. In der Regel gilt: Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = die maximal mögliche Zeit, sich pro Tag ohne Sonnenbrandgefahr in der Sonne aufzuhalten.

Sonnencreme vom Vorjahr?

Die UV-Filter in Sonnencremes bleiben bis zu drei Jahre haltbar. Allerdings nur, wenn die Creme im Kühlschrank „überwintert“. Setzt man Sonnencremes zu großer Hitze aus, können sich die Lichtschutzfilter zersetzen und das in ihnen enthaltene Fett ranzig werden. Riecht eine Creme seltsam, sollte man sie gleich austauschen. Erklärt man den Sommer zur „Hautsache“, lässt er sich mit dem richtigen Sonnenschutz in vollen Zügen genießen! ■

Auch interessant:

„Was passiert bei einem Sonnenbrand?“ Video aus der Quarks & Co/WDR-Mediathek:



www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-was-passiert-bei-einem-sonnenbrand--100.html

Zeckenalarm? Nur die Ruhe!

Gemeine Holzböcke – was wie Heimwerkerzubehör aus dem Baumarkt klingt, verlangt allen, die sich in diesen Tagen oft in kurzer Kleidung im Grünen aufhalten, eine gute Beobachtungsgabe ab: Die Rede ist von Zecken.

TEXT Hannah Blazejewski

„Dabei ist in unserer Region keine Panik angebracht, wenn sich eine Zecke festgebissen hat“, gibt die Heiligenhauser Kinderärztin Heike Nicolai Entwarnung. Denn die Wahrscheinlichkeit, an Borreliose oder gar FSME (Hirn- und Hirnhautentzündung) zu erkranken, sei gering. Selbst der Biss einer infizierten Zecke führe nicht zwangsläufig zu einer Erkrankung.

Die einfachste Methode, den kleinen Blutsaugern ein Schnippen zu schlagen, kennt Hannes Johannsen, Förster im Niederbergischen. „Lange Hose, langärmeliges Shirt und am besten noch die Socken über die Hosenbeine ziehen“, rät der Naturexperte. Den Tierchen eben so wenig Angriffsfläche wie möglich bieten.

Dass Zecken sich von Bäumen auf ihre Opfer fallen lassen, sei ein Ammenmärchen. Oft harren die widerstandsfähigen Spinnentiere wochenlang in Gras und Gebüsch aus und warten auf potenzielle Wirte. „Zecken halten sich in der Höhe ihrer Hauptwirte auf und das sind nicht etwa Menschen, sondern Rehe“, erklärt Johannsen. Wenn dann allerdings ein Mensch des Weges kommt, krabbeln sie auch gerne seine Beine hoch. Und suchen sich zielsicher dünne Hautstellen wie Kniekehlen oder Armbeugen. Dort stechen sie mit ihrem Saugrüssel durch die zugleich betäubte Haut und zapfen Blut ab.

Damit sich die Tiere gar nicht erst festsetzen, sollte man nach jeder Tour durch Wald und Wiese eine Leibesvisitation

machen. Wird eine Zecke entdeckt, die schon Blut geleckt hat, raten Förster und Kinderärztin: „Erst mal Ruhe bewahren“ Wie man die lästigen Blutsauger am besten wieder los wird, weiß der Haarer Apotheker Helmut Franz: „Es gibt viele Möglichkeiten, aber nur eine wirklich vernünftige.“ Die Zeckenzange aus Chirurgenstahl sieht aus wie eine ganz normale Pinzette, nur ihre Spitzen sind abgewinkelt. Damit könne man die Tiere am besten greifen und ruckartig abziehen, so der Apotheker. Für unterwegs kann eine sogenannte Zeckenkarte sinnvoll sein. Die Utensilie im Scheckkartenformat wird flach über die Haut und der Kopf der Zecke in die Einkerbung geschoben.

Missglückt der Versuch und der Kopf bleibt in der Haut stecken, sei auch das kein Grund zur Panik, beruhigt Medizinerin Heike Nicolai. Dabei könne es im schlimmsten Fall zu einer lokalen Entzündung kommen, die schnell abheilt. Ratsam sei jedoch, den Zeckenbiss zu beobachten und im Kalender einzutragen – falls es später zu einer für die Borreliose typischen, ringförmigen Rötung komme. Dieses erste Stadium einer Borreliose könne gut mit einem Antibiotikum behandelt werden.

Gegen Borreliose gibt es noch keine für den Menschen zugelassene Impfung. Bei geplanten Reisen in ein FSME-Risikogebiet wie Süddeutschland oder Österreich rät die Kinderärztin hingegen zu einer Impfung – denn vor der Hirn- und Hirnhautentzündung kann man sich im Gegensatz zur Borreliose schützen. ■





Vorstand und Verwaltungsrat der BERGISCHEN, v. l. n. r.:
Frank Goworek, Arnold Jentsch, Rolf-Dieter Böntgen, Michael Flanhardt,
Thilo Becher, Sabine Stamm, Jens Kortenbach, Jürgen Herder

ZUKUNFT UND GESUNDHEIT GESTALTEN

Vorgestellt: Der Verwaltungsrat der BERGISCHEN

Mehr als 51 Millionen Menschen hatten im Frühjahr einen roten Umschlag im Briefkasten. Absender war die Deutsche Rentenversicherung. Sie bat zur Wahl, genauer gesagt, zur Sozialwahl der Rentenversicherung und teilweise auch der Krankenversicherung. Immerhin die drittgrößte Wahl in Deutschland nach der Bundestags- und Europawahl. Jedoch lange nicht so bekannt.

TEXT Alf Dahl FOTOS Kristina Malis

Hintergrund: Selbstverwaltung und Sozialwahl

Wichtige Themen wie Gesundheit oder Rente legt der Staat weitestgehend in die Hände der Bürgerinnen und Bürger. Lediglich die Rahmenbedingungen werden gesetzlich geregelt. Die Sozialversicherung verwaltet sich selbst. Mit eigenen „Parlamenten“, die bei der Rentenversicherung „Vertreterversammlung“ genannt werden, in der Krankenversicherung „Verwaltungsrat“.

Gewählt wird alle 6 Jahre im Rahmen der Sozialwahl. Das Engagement in den Gremien ist ehrenamtlich – die Vertreter erhalten Aufwandsentschädigungen. Wer mehr wissen möchte, findet unter www.sozialwahl.de ausführliche Informationen.

Auch bei der BERGISCHEN wurde der Verwaltungsrat gewählt. Er ist ein wichtiges Gremium, denn er entscheidet mit über Themen von grundsätzlicher und strategischer Bedeutung. Zum Beispiel, ganz bewusst eine regionale Krankenkasse im Bergischen Land zu sein, die auf ein attraktives Preis-Leistungs-Paket für ihre Kunden setzt. Der Verwaltungsrat beschließt außerdem die Satzung und legt den Finanzhaushalt fest.

Vertrauensvolle Zusammenarbeit

Bereits seit vielen Jahren profitiert die BERGISCHEN von einer guten und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit ihrem Verwaltungsrat. Daneben bildet die Kontinuität im Gremium das Fundament für die „Qualität mit Heimvorteil“ – nicht selbstverständlich, sondern ein Wert an sich.

Heute möchten wir Ihnen unsere sechs Mitglieder des Verwaltungsrats vorstellen. Jeweils drei von ihnen vertreten die Arbeitnehmer- bzw. Arbeitgeberinteressen und bestimmen den Vorstandsbereich.

Zusammen lenken Sie die BERGISCHEN:

Rolf-Dieter Böntgen

Rentner, Vorsitzender des Verwaltungsrates, Gruppe der Versicherten, 66 Jahre

Michael Flanhardt

Geschäftsführer der Rasspe Systemtechnik GmbH, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates, Gruppe der Arbeitgeber, 58 Jahre

Jürgen Herder

Angestellter der Rasspe Systemtechnik GmbH, Gruppe der Versicherten, 62 Jahre

Arnold Jentsch

Rentner, Gruppe der Versicherten, 64 Jahre

Jens Kortenbach

Geschäftsführer der Kortenbach GmbH, Gruppe der Arbeitgeber, 43 Jahre

Thilo Becher

Geschäftsführer der DEINZER GmbH, Gruppe der Arbeitgeber, 49 Jahre

Sabine Stamm

Vorstand

Frank Goworek

stellvertretender Vorstand

Außerdem vorgestellt: Frank Goworek

Nachdem wir Ihnen im vergangenen Jahr unseren Vorstand Sabine Stamm vorgestellt haben, möchten wir Sie heute mit Frank Goworek als stellvertretenden Vorstand bekannt machen:

Seit 1. Oktober 2013 bei der BERGISCHEN, verantwortet der 47-Jährige die Geschäftsbereiche rund um die Kunden, also Leistungen, Beiträge, Pflege und Vertrieb. Mit seiner Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten ist Frank Goworek ein Mann der Praxis. Daneben profitiert er bei seiner Tätigkeit von den Qualifikationen als diplomierter Sozialarbeiter, Personalfachkaufmann und Qualitätsauditor.

Zusätzlich ist Frank Goworek als stellvertretender Vorstand seit 1. Mai 2016 tätig. Zusammen mit Sabine Stamm führt und gestaltet er aktiv die BERGISCHEN.

In seiner Freizeit engagiert sich der TV-Serien-Fan in der Vorbereitung junger Nachwuchskräfte auf Führungspositionen in der Industrie. ■



Frank Goworek,
stellvertretender Vorstand



Bei einem Festakt in Berlin würdigten die Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel die BKK als Pioniere der gesetzlichen Krankenversicherung. Eindrücke zur Veranstaltung auch mit Frank Goworek finden Sie im Video unter www.die-bergische-kk.de/festakt.



Sportliche Kooperationen mit Heimvorteil

TEXT Alf Dahl

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? DIE BERGISCHE unterstützt Sie dabei. Aquatraining, Fitness, Trendsportarten oder Entspannung – der **SV Bayer Wuppertal** zum Beispiel bietet als größter Breitensportverein in der Region das volle Programm an Gesundheitskursen. Oder nutzen Sie mit **Interfit** durch nur eine Mitgliedschaft deutschlandweit mehr als 1.000 Fitness- und Gesundheitsstudios, Schwimmbäder und Golfanlagen. Kunden der BERGISCHE profitieren von monatlichen Sonderkonditionen. Gleiches gilt für das Wuppertaler **Sportforum**, eines der beliebtesten regionalen Studios. Zusammen mit dem **Deutschen Turner-Bund** und dem **Landessportbund NRW** hat die BERGISCHE außerdem das Angebot für Präventionskurse erweitert. Kurse mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ oder „geprüft durch den Qualitätszirkel NRW“ werden genau wie nach § 20 SGB V zertifizierte Kurse übernommen. Die BERGISCHE unterstützt Sie dabei zweimal pro Jahr mit bis zu 250 €.

Infos & Vorteile

www.die-bergische-klk.de/partner
www.die-bergische-klk.de/kurse

BioAbo wird Dein Bioshop

Seit 25 Jahren liefert der Bio-Bauernhof von Martin Grützmaier aus dem Windrather Tal in Velbert frische Lebensmittel aus der Region bis vor die Haustür. Der Hof hat das Angebot jetzt in „Dein Bioshop“ umbenannt und den Markenauftritt neu gestaltet. Sonst ändert sich nichts: Kunden der BERGISCHE profitieren weiterhin von heimischen Erzeugnisse aus 100 % biologischem Anbau und mit 5 % Rabatt auf jede Lieferung.

Infos & Sortiment

www.deinbioshop.de

Professionelle Zahnreinigung für nur 35 €

Im September und Oktober erhalten Sie bei unserem Partner 2te Zahnarztmeinung eine professionelle Zahnreinigung für nur 35 €. Unter www.2tezahnarztmeinung.de finden Sie alle Infos, wie einfach das funktioniert. Tipp: Gegen Vorlage der Originalrechnung des Zahnarztes übernimmt die BERGISCHE im Rahmen des Flexibonus sogar die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung pro Jahr mit bis zu 70 €.

Infos & Flexibonus

www.2te-zahnarztmeinung.de
www.flexibonus.de

Spielend besser sehen

Mit Caterna Seh-Training gibt es jetzt ein neues Angebot für Kinder mit der Sehschwäche „Amblyopie“, bei der die Sehschärfe mindestens eines Auges stark vermindert ist. Die neue Sehschule findet bequem zu Hause in Form eines Online-Spiels statt. Ein spezielles Wellenmuster im Hintergrund der Online-Spiele bewegt das Gehirn dazu, das „schwache“ Auge wieder zu aktivieren. Dadurch kann die Sehstärke innerhalb einer nur 3-monatigen Therapie spürbar verbessert werden. Das Angebot ergänzt dabei die bewährte Okklusionstherapie, das Abkleben des „starken“ Auges.

Infos & Flexibonus

www.die-bergische-klk.de/bessersehen
 Telefonberatung 0212 2262-0



Forscher-Ferien an der Junior-Uni Wuppertal

Schon mal einem Lego-Männchen das Laufen beigebracht? Oder den Kopfschmuck der Indianer genauer unter die Lupe genommen? Für alle, die auch in der schulfreien Zeit ihren Wissensdurst stillen möchten, die gerne ausprobieren, tüfteln, experimentieren, gibt es in Wuppertal eine ganzjährig geöffnete, bundesweit einzigartige Lehr- und Forschungseinrichtung für Kinder und Jugendliche: die Wuppertaler Junior-Uni für das Bergische Land.

TEXT Hannah Blazejewski FOTOS Junior-Uni Wuppertal

Die außerschulische Bildungseinrichtung bietet Mädchen und Jungen zwischen vier und 20 Jahren abwechslungsreichen Stoff für spannende Ferien. Rund 70 Kurse stehen beispielsweise in den Sommerferien auf dem Programm. Und wer dafür einen Platz ergattern möchte, muss sich sputen. „Das komplette Ferienprogramm ist meist innerhalb eines Tages ausgebucht“, sagt Karin Röhrich, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Junior-Uni. Die Nachfrage ist riesig. Kein Wunder, bietet die Einrichtung doch praxisnahes Wissen in vielseitigen Fachgebieten an – und das zum kleinen Preis.

Die Angebote der Junior-Uni soll sich jeder leisten können. Bildung für alle, ohne Aufnahmeprüfung, ohne Zeugnis lautet darum der Leitsatz der Einrichtung. Die Forscherplattform für das Bergische Land kommt dabei ohne Steuergelder aus, ist rein privat finanziert und getragen von einer breiten gesellschaftlichen Unterstützung. So können

die Kursgebühren niedrig gehalten werden. Und das nicht nur in der schulfreien Zeit. Die Junior-Uni ist ganzjährig geöffnet.

Mit mehr als 50.000 belegten Plätzen in über 4.000 Kursen hat sich die Universität für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene seit ihrer Eröffnung 2008 einen Namen als außerschulischer Lernort gemacht. Die Ferienprogramme der Wuppertaler Einrichtung setzen sich bewusst von ganztägigen Betreuungsangeboten ab. „Es sind eher Blockseminare, in denen über eine Woche täglich etwa drei Stunden Themen für den Alltag der Kinder begreifbar gemacht werden“, erklärt Röhrich.

Manche Kurse sind dabei seit Jahren ein Ferien-Renner. „Höher, schneller, weiter“ ist so ein Dauerbrenner. „Wie fliegt ein Flugzeug und wie bewegen sich Schiffe fort?“ In dem Kurs geht es um Antriebsmöglichkeiten und Mobilität“, erklärt Karin Röhrich. Ganz neu im Programm

und trotzdem blitzschnell belegt war in den vergangenen Osterferien beispielsweise „Kunst aus der Dose“, ein Graffiti-Workshop für 11- bis 14-Jährige.

Im Gegensatz zum normalen Semesterprogramm der Uni ist das Ferienangebot nur online einsehbar. Anmelden können sich Interessierte per Internet, Telefon oder persönlich. Wer dabei besonders schnell sein will, sollte sich vorab online registrieren. Dann genügen in der Anmeldephase ein paar Klicks, und mit etwas Glück ist der Platz im gewünschten Kurs gesichert.

Infos & Kontakt:

Junior-Uni
 Am Brögel 31, Wuppertal
 Telefon 02 02 430 43 90
info@junioruni-wuppertal.de,
www.junioruni-wuppertal.de



HUI, DA IST EIN BLITZ!

Ein Sommergewitter! Gerade war der Himmel noch blau, bis diese dunkle Wolke aufzog! Keine Angst, wir erklären Euch, was ihr tun sollt, wenn euch ein Gewitter überrascht. Und mit einem Geistesblitz könnt ihr auch etwas gewinnen. Viel Glück!

Hitzegewitter

Im Sommer gibt es oft Gewitter, denn die Sonne heizt den Erdboden auf. Die Feuchtigkeit aus dem Boden verdunstet und die feuchtwarme Luft steigt nach oben. Dabei kühlt sie wieder ab und es entwickelt sich eine Gewitterwolke. Darin herrscht eine große elektrische Spannung, die sich in Form von Blitzen entlädt.

Donnerwetter und ihr könnt nicht schlafen?

Blitze und Donner können einem schon ein bisschen Angst einjagen. Aber eigentlich ist ein Gewitter ein tolles Spektakel am Himmel, das man gemütlich zu Hause durchs Fenster betrachten kann wie einen Film im Kino. Dort kann euch nichts passieren. Auch im Auto seid ihr sicher. Darin sitzt man wie in einem Metallkäfig, der die Blitze ableitet.

Schneller als der Blitz? Ein Witz!

Auch wenn Blitz und Donner gleichzeitig entstehen, seht ihr den Blitz, bevor ihr den Donner hört, weil der Blitz sich mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegt. Die ist schneller als ein Formel-1-Rennwagen und auch viel schneller als die Schallgeschwindigkeit, mit der der Donner euer Ohr erreicht.

Gewitterformel

Wie weit ist das Gewitter entfernt? Der Schall des Donners braucht für einen Kilometer ungefähr drei Sekunden. Seht ihr einen Blitz, dann zählt einfach die Sekunden, bis ihr den Donner hört, und teilt diese Zahl durch drei. Beispiel: 6 Sekunden : 3 = 2 Kilometer.

Der Blitzreiter hilft weiter!

Haltet euch während eines Gewitters nie draußen im Wasser auf! Falls euch ein Gewitter überrascht und kein Gebäude in der Nähe ist, dann hockt euch auf einer freien Fläche hin und stellt die Beine so nah wie möglich zusammen. Probiert es gleich mal aus.

Blitzwissen

„Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen?“ Falsch und gefährlich! Bei Gewitter nie unter Bäumen Schutz suchen!

Gewinnspiel

Oh, ein Blitz! Und es dauert neun Sekunden, bis man den Donner hört. Wie viele Kilometer ist das Gewitter entfernt? Wisst ihr's?

Schreibt die Lösung auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt 3 Exemplare des Hörbuchs „Bibi Blocksberg und die Gewitterhexe“.

Bitte sendet eure Karte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 01.09.2017 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.





Gesund grillen – Gutes aus der Region genießen!

„REGIONAL IST DAS NEUE BIO“ – was wie ein weiterer Trend im Lebensmittel-Dschungel klingt, überzeugt bei genauerem Hinsehen nicht nur durch Frische dank kurzer Wege, Sortenvielfalt und neue Geschmackserlebnisse. Es unterstützt auch die heimischen Erzeuger und fördert den Naturschutz in der Region. Was hält das Bergische an regionalen Zutaten für die diesjährige Grillsaison bereit? Autorin Ira Schneider hat sich in der Region umgesehen und gemeinsam mit Ernährungsexpertin Heike Langner den Einkaufskorb gefüllt.

TEXT Ira Schneider

Qualität statt Quantität

Bei vielen Menschen wächst der Wunsch nach Authentizität und sie suchen sich in regional und handwerklich hergestellten Lebensmitteln sinnvolle Alternativen zu industriell gefertigten Produkten. Lebensmittel aus der Heimat stehen für mehr Bewusstsein und Genuss. „Viele heimische Spezialitäten schmecken anders als das Supermarkt-Einerlei. Denn regionale Erzeuger setzen bewusst auf Qualität statt auf Quantität. Auch bei den Sorten und Rassen lässt sich oftmals die Artenvielfalt der jeweiligen Region schmecken“, beobachtet Diplom-Ökotrophologin Heike Langner aus Bonn.

Im Bergischen Land versorgt seit über 15 Jahren die Regionalmarke „bergisch pur“ Verbraucher mit rund 90 Produkten aus den verschiedensten Lebensmittelbereichen. „Bergisch pur“ ist ein Verbund von Erzeugern, Verarbeitern und Vermarktern im Bergischen, der hochwertige Produkte für den Kunden bei gleichzeitiger naturschutzorientierter Landwirtschaft erzeugen will. Aber auch auf Wochenmärkten wie in Solingen oder Wuppertal gibt es viele weitere Spezialitäten aus der Region zu entdecken. Fragen Sie einfach mal bei den Anbietern auf Ihrem Wochenmarkt nach.

Die Region schmecken und fördern

Ob Rindfleisch, Lammfleisch, Wildbret, Forellen, Kartoffeln, Käse, Chutneys oder Säfte, Sirupe und Mineralwässer – die Region Bergisches Land hat einiges für den Grillrost und den Sommerdurst zu bieten.

„Ein Grill-Event mit heimischen Zutaten ist mal etwas anderes. Es stiftet Identität und fördert das Gefühl für die Region. Wer eine speziell an die Region angepasste Fleischchasse vom Direktvermarkter auf den Grill legt, genießt bewusster und isst langsamer. Man möchte schließlich den anderen Geschmack möglichst intensiv auskosten. Auch für die Gäste des regionalen Grillabends ist der Erinnerungswert hoch“, so Langner, die in ihrer Praxis „kostbahr RheinAhr für ganzheitliche Ernährungsberatung und -therapie“ auch Genussreisen durchführt.

„Zu den besonderen Rassen für den Rost gehören im Bergischen Land das Coburger Fuchsschaf und das Rote Höhenvieh. Diese Ur-Rassen liefern neben einer hervorragenden Fleischqualität auch einen besonders guten Geschmack, denn sie sind anders als neue Züchtungen nicht nur auf Fleischertrag getrimmt“, so Metzgermeister Holger Kleinjung aus Engelskirchen-Waldefeld, der Mitglied bei „bergisch pur“ ist und sein Fleisch bei Landwirten aus dem Verbund bezieht. Wer bei der Regionalmarke einkauft, bekomme nicht nur ein Stück Fleisch aus artgerechter Weidehaltung, sondern auch ein Stück heimische Kulturlandschaft auf den Teller. „Wenn man sich so wie ich mit dem Bergischen Land verbunden fühlt, kauft man natürlich immer auch den Idealismus für die Region mit“, so der Metzger schmunzelnd.

Wissen, was drin ist – selbst gemacht statt Fertigprodukt

Neben „regional“ ist auch „selbst gemacht“ ein Trend für den Rost. „Wer bei Saucen, Dips und Kaltgetränken auf Basisrezepte setzt und diese immer

wieder variiert, spart nicht nur Geld, sondern auch Kalorien und Zusatzstoffe ein. Denn er weiß ganz genau, welche Zutaten in welcher Menge verarbeitet wurden. Aus Tomaten, Essig, Zucker oder Honig und Kräutern ist zum Beispiel im Handumdrehen ein hausgemachter Ketchup zubereitet. Der Zuckergehalt ist hier nicht so hoch wie bei gekauften Produkten“, so Langner. Auch bei Softdrinks rät die Ernährungsfachfrau dazu, selber zu mixen. Eine gute Basis seien Direktsäfte aus Apfel, Johannisbeere oder Traube und ein gutes Mineralwasser aus der Region. „Ich kann das Mischungsverhältnis selber bestimmen und für einen extra Frischekick sorgt beispielsweise ein Minzblatt“, so Langner. Bei der Regionalmarke „bergisch pur“ stammen die Säfte von Bergischen Streuobstwiesen und werden schonend in der Fruchtsaftkellerei Weber in Nümbrecht-Linscheid gekeltert.

Im Bergischen Land ist die Haaner Felsenquelle der einzige Mineralbrunnen. Mit den Marken Bergische Waldquelle und Haaner Felsenquelle ist der Brunnen der Mineralwasser-Nahversorger für die Region. Beide Unternehmen engagieren sich unter anderem im bergischen Artenvielfaltsprojekt „Vielfalt lebt“ des Naturparks Bergisches Land.

Beilagenküche à la Region

„Nicht nur Bergische Forellen lassen sich mit Tomaten, Knoblauch und einem Zweig Rosmarin in ein Grillpäckchen für den Rost verwandeln. Auch Gemüse oder Schafskäse aus der Region schmeckt geschmort vom Grill. Die einfachste aller Grillbeilagen ist die Kartoffel, die in Alu eingewickelt einfach in der Glut gart. Wer die Kartoffeln etwas vorkocht, kann sie bereits nach wenigen Minuten zum Grillfleisch servieren“, so Langner. Im Verbund der Regionalmarke „bergisch pur“ gibt es darüber hinaus über die Horbacher Mühle in Neunkirchen-Seelscheid auch Mehl und Brotbackmischungen aus regionalem Dinkel zu kaufen. „Daraus lassen sich Brot, Stockbrot- und Fladenbrote im Handumdrehen selber backen“, so Langner – die generell empfiehlt, das Vollkornmehl zu bevorzugen. „Beim Vollkornmehl ist die Nährstoffdichte höher. Es enthält mehr Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Für den Anfang kann man auch ein Teil des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen“, rät Langner. Das verleiht vielen Brotrezepten eine leicht nussige Note. Probieren Sie es aus! ■



TOMATEN-KETCHUP

- 800 g** bunte Gartentomaten
- 200 ml** weißer Balsamessig
- 4** gehäufte Esslöffel Zucker
- 1** gehäufte Esslöffel Salz
- 1** rote Paprikaschote
- 1** Zwiebel
- 1** Tube Tomatenmark (dosieren je nach Feuchtigkeit der Tomaten)
- Paprikapulver edelsüß, weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten und Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenso fein würfeln. Alle Zutaten ohne das Tomatenmark in einen Topf geben und gut 10 Minuten lang köcheln lassen. Die Soße mit einem Stabmixer pürieren und abermals 10 Minuten weiterköcheln lassen. Den Ketchup dabei umrühren, damit er nicht anbrennt. Wenn die Masse noch zu flüssig erscheint, etwas Tomatenmark zugeben und noch einmal mit Gewürzen abschmecken. Nach dem Abkühlen den Ketchup in Gläser oder eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.

HOLUNDER-KICK

Prickelnder Holunder-Kick – ein Rezept von der Haaner Felsenquelle und der IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser.

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 1** Zitrone
- 100 ml** Holunderblütensirup
- 2** Zweige Zitronenmelisse
- 6** Himbeeren
- 400 ml** Mineralwasser

Zubereitung

Schale spiralförmig von einer Zitrone abschälen und halbieren. Saft einer Zitrone auspressen. Je eine Hälfte der Spirale, Holunderblütensirup, Zitronensaft und Zitronenmelisse auf die Gläser verteilen. Mit gut gekühltem, stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen. Himbeeren hineingeben.



Heike Langner
Wildkräuter- und Pflanzenexpertin



Ira Schneider
informiert!-Autorin

Extra-Tipp: Bunte Eiswürfel

Schon ausprobiert? Nehmen Sie je ein Blatt Minze, Zitronenmelisse oder essbare Blüten und geben Sie diese mit in Ihren Eiswürfelbereiter. Mit stillem Mineralwasser auffüllen und gefrieren lassen. Die gefrorenen Kräutlein sind als bunte Eiswürfel echte Hingucker in Glas und Karaffe.

Herausgeber
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Telefon 02 12 22 62-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb
Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Schallbruch 71, 42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion
Hannah Blazejewski, Alf Dahl,
Katja Kaul, Marc Saha, Ira Schneider,
Britta Stein, inside partner

Redaktionsleitung
Petra Koppenhagen

Layout, Satz, Druckvorstufe:
BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:
Titel: Alf Dahl
Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, thinkstock.com,
istockphoto.com, unsplash.com

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 26.05.2017

Auflage: 50.000

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 2262-408, 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

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.



Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen an für eine erfolgreiche Partnerschaft unter der Telefonnummer 0212 2262-186 oder per E-Mail an 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 2262-408 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

Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

KUNDENZENTRUM BERGISCH GLADBACH

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

TELEFONTEAM 0212 2262-0

weilersagen

20 € 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 €. 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

aussichtsreich
für Vereine, Unternehmen und
Selbstständige