

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – *Das Magazin*

*Wie digital
wünschen Sie
sich die
BERGISCHE?*

Die Ergebnisse aus unserer Umfrage

BESONDERE MENSCHEN

Der Kicker vom Ölberg: Daniel Grebe

KINDERFLEXI

Mit PEKiP schöne Momente für Eltern und Babys

FASZINATION HONIG

Der Trend zum Imkern
Mit Rezepten

**EASY INS
BERUFSLEBEN**

Mit dem Azubi-Service der BERGISCHEN in den Job starten

1. Quartal 2018 / Ausgabe 72

B DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE



Inhalt

- BERGISCHE intern**
- 04 Expertenchats
Themenvorschau
 - 04 Freizeittipps
Termine in der Region
 - 05 Gute Vorsätze –
die BERGISCHE unterstützt Sie dabei
 - 06 Umfrageergebnis
Wie digital wünschen Sie sich die BERGISCHE?
 - 09 Neue Kooperation
Praxisklinik im Südpark
- Gesundheit**
- 10 Tipps für Azubis –
Easy Start ins Berufsleben
- Im Bergischen**
- 08 Tipps in der Nähe
Bergischer Panoramasteig
 - 12 Besondere Menschen
Daniel Grebe – der Kicker vom Ölberg
 - 14 Soziale Einrichtungen
Hilfe-App für Jugendliche
- Notiert**
- 16 clever für kids
Mehr für Ihre Kinder
 - 16 Fit for 50plus
Bis zu 190 € Zuschuss
 - 16 Vermietung, Verpachtung, Selbstständigkeit?
Neuregelung der Beitragseinstufung
 - 17 PEKiP
Kinderflexi nutzen
- Für euch**
- 18 Lebensraum Baum
Mit Gewinnspiel!
- Ernährung**
- 20 Faszination Honig
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn draußen auf den taufrischen Wiesen schon Tulpen und Narzissen in den schönsten Farben sprießen, für gute Vorsätze ist es auch im Frühling noch nicht zu spät. Mit der ersten Ausgabe der informiert! 2018 möchten wir Ihnen viele gute Motivations-Tipps rund um Ihre Gesundheit geben. Denn sind wir ehrlich: die im Januar vollmundig verkündeten Vorsätze werden gegen Mitte des Jahres meist immer leiser und kleinlauter.

Gut, dass die BERGISCHE Ihnen mit passenden Präventionskursen den nötigen Motivationsschub geben kann: Mit bis zu 500 € für zertifizierte Kurse zur Ernährungsumstellung, Suchtprävention und Fitnesssteigerung können wir Sie bei Ihren guten Vorsätzen unterstützen (Seite 5).

Unterstützung und praktische Tipps gibt es ab Seite 10 auch für Azubis. Damit alle Formalitäten rechtzeitig zum Eintritt in den Berufsalltag erledigt sind, haben wir die wichtigsten Infos für Berufsstarter und ihre zahlreichen Vorteile bei der BERGISCHEM zusammengestellt.

Vielleicht haben Sie an unserer Umfrage zur Digitalisierung teilgenommen? Dann wird Sie das Ergebnis ab Seite 6 bestimmt interessieren. Dank Ihrer Teilnahme wissen wir jetzt, welche Kontaktwege für Sie besonders wichtig sind. In Zukunft setzen wir deshalb weiterhin auf die persönliche und telefonische Beratung und bauen das Onlineangebot parallel gezielt für Sie aus. Denn auch beim Thema Digitalisierung möchten wir ganz nah an Ihren Wünschen sein, um Ihnen auch online „Qualität mit Heimvorteil“ und besten Service zu bieten.

Entdecken Sie in dieser Frühlingsausgabe auch andere Themen: Wie wäre es mit einer Wanderung auf dem Bergischen Panoramasteig? Einfach hochlaufen, um runterzukommen (Seite 8). Mit unseren Tipps ab Seite 18 wird der Ausflug zusätzlich zur spannenden Entdeckungsreise für Kinder.

Am besten entdecken Sie selbst Ihre Magazin-Highlights. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei. Genießen Sie die kommenden Frühlingswochen und bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Ihre Sabine Stamm

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

9. April 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Vegane Ernährung, aber richtig!

Immer mehr Menschen ernähren sich vegan, also ohne tierische Produkte. Zu veganer Ernährung gehört eine Menge Wissen über die richtige Nährstoffzufuhr. In unserem Expertenchat erfahren Sie alles zu dem Thema.

14. Mai 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Diabetes Typ 2: Blutzucker natürlich senken

Bei Diabetes Typ 2 lassen sich oft Medikamente vermeiden oder reduzieren, wenn man seinen Lebensstil der Krankheit anpasst. Wie einfach das geht, können Sie gemeinsam mit unserem Experten besprechen.

11. Juni 2018, 20:30 – 22:00 Uhr
Gesundheitswandern trotz Gelenksbeschwerden

Wie gerade Wandern bei Gelenkschmerzen Beschwerden vorbeugen und sogar Schmerzen lindern kann, erfahren Sie von unserem Experten.



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 02 12 22 62-0.

Termine

Freizeittipps

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

2. April 2018, 11:00 Uhr
9. Lennep Osterlauf

Schöne, abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke des Veranstalters TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e. V. in Remscheid. Telefon 0 21 91 635 27, osterlauf17.todimanski.de

28. April 2018, 10:00 Uhr
Kräuter-Führung

Auf einem Spaziergang durch das Gelände der Station Natur und Umwelt in Wuppertal können Sie unter der Leitung von Christine Christians essbare Wildkräuter und Heilpflanzen kennenlernen. Die ersten grünen Frühlingskräuter helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben, und tragen zur Entgiftung des Körpers bei. Telefon: 02 02 563 62 91, www.stnu.de

9. Juni 2018
25. Bergisches Drachenboot Fest 2018

Für Anfänger und Fortgeschrittene findet von 09. bis 10.06.2018 auf dem Beyenburger Stausee in Wuppertal das beliebte Kanu-Drachenboot-Fest statt. Ansprechpartnerin ist Julia Buscher, j.buscher@dragattack.info, www.drackattack.info

Fotocasting

Bergisches next Top-Model?

Wollten Sie schon immer wissen, wie ein professionelles Fotoshooting abläuft? Die BERGISCHE sucht für die nächste Ausgabe der Imagebroschüre original bergische Fotomodelle, die sich gerne z. B. bei ihrem Hobby, im Sportclub oder beim Familienausflug im Bergischen von einem Profi fotografieren lassen möchten. Natürlich gibt es auch ein Foto für Sie – die besten Aufnahmen erhalten Sie als Abzug zur Erinnerung.

Haben Sie Lust, das Fotomodell für unsere nächste Imagebroschüre zu sein? Ob Familienvater mit Kind, Oma mit Enkel, Mutter & Baby oder die ganze Familie – wir suchen echte „Originale“ aus dem Bergischen!

Senden Sie uns einfach bis zum 18.04.2018 ein Foto von sich oder Ihren Lieben, die Sie mitbringen möchten, und geben Alter und Kontaktadresse an. Wir stimmen dann einen Termin mit Ihnen ab.

Per Post:
 DIE BERGISCHE
 KRANKENKASSE
 Postfach 190540
 42705 Solingen

Per E-Mail:
redaktion@die-bergische-kk.de

Per WhatsApp
 Telefonnummer
 02 12 22 62-0

Facebook
www.facebook.com/diebergische

Twitter
www.twitter.com/bergische



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Für gute Vorsätze ist es nie zu spät

Wer kennt das nicht? An jedem 1. Januar fassen wir gute Vorsätze für das neue Jahr – und kurze Zeit später haben die meisten von uns diese längst wieder vergessen. Auch die Vorhaben gleichen sich Jahr für Jahr: „Sich gesünder ernähren“, „mehr Sport treiben“ und „mit dem Rauchen aufhören“ stehen regelmäßig ganz oben auf der Liste. Die positive Nachricht: Für gute Vorsätze ist es nie zu spät. Und die BERGISCHE hat genau die passenden Angebote für Sie, damit auch Ihr Neustart perfekt gelingt.

TEXT inside partner

Gesund abnehmen

Gesund und ausgewogen essen und trotzdem abnehmen? Mit der Ernährungsberatung unseres Partners Dr. Ambrosius können Sie Ihr Wunschgewicht schonend erreichen und mit Genuss Ihre Ziele verwirklichen. Sie erhalten dafür eine maßgeschneiderte, individuelle Ernährungsberatung und ständige Unterstützung durch erfahrene Ernährungsberater vor Ort. Darüber hinaus finden Sie in unserer Kursdatenbank eine Vielzahl zertifizierter Gesundheitskurse rund um das Thema „Ernährung“. Auch ganz in Ihrer Nähe. Mit bis zu 500 € unterstützt Sie die BERGISCHE dabei im Jahr.

Fit werden, fit bleiben

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit und kann von jedem selbst maßgeblich beeinflusst werden. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, lange gesund und aktiv zu sein. Das Wichtigste: Es ist einfacher, als Sie denken. Bereits in kurzer Zeit können Sie fit werden – und auch fit bleiben. Hierbei können Sie auf ein umfangreiches Angebot zurückgreifen, das wir Ihnen gemeinsam mit unseren verschiedenen Kooperationspartnern in den Bereichen „Fitness und Wellness“ zur Verfügung stellen. Ergänzend hierzu finden Sie auch in unserer Kursdatenbank zahlreiche Angebote rund um das Thema „Bewegung“.

Schluss mit dem Rauchen

Lungenerkrankungen werden laut Information der Deutschen Krebsgesellschaft bis zu 90 Prozent durch Rauchen verursacht. Bereits drei bis sechs Zigaretten täglich schaden der Gesundheit und verkürzen die Lebenserwartung. Vielen Rauchern sind diese Fakten bekannt – und die meisten von ihnen möchten mit dem Rauchen aufhören. Die richtige Motivation, geeignete Mittel und Methoden während der Phase der Entwöhnung sowie passende Strategien zur Vorbeugung gegen Rückfälle sind hierbei wichtig. Die BERGISCHE unterstützt Sie mit bis zu 500 €, etwa für zertifizierte Raucherentwöhnungskurse. Oder nutzen Sie einfach das individuelle Beratungsangebot unseres Kooperationspartners Allen Carr. ■

Weitere Informationen

Sie möchten Ihre guten Vorsätze gemeinsam mit der BERGISCHEN umsetzen? Unter www.die-bergische-kk.de/kurse finden Sie alle zertifizierten Kurse in Ihrer Nähe. Die Vorteilsangebote unserer Kooperationspartner gibt es auf www.die-bergische-kk.de/partner. Rufen Sie einfach an. Unser Telefonteam berät Sie gern unter 02 12 22 62-0. Oder schreiben Sie eine E-Mail an info@die-bergische-kk.de.

TÜV-SERVICENOTE 1,8 – DAS SOLL AUCH DIGITAL SO BLEIBEN

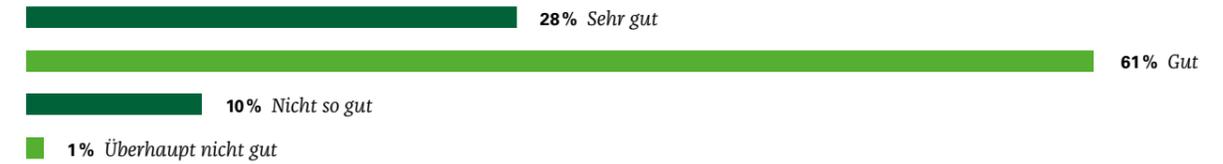
Wie digital wünschen Sie sich die BERGISCHE?

Social Media, Apps & Co: Die einen nutzen digitale Kanäle ganz selbstverständlich, weil sie den Alltag erleichtern, die anderen sind skeptisch und wünschen sich lieber das persönliche Gespräch. In einer Umfrage zum Thema Digitalisierung haben wir Sie im Januar nach Ihrer persönlichen Meinung gefragt.

TEXT Alf Dahl



Umfrage: Wie gut entsprechen die heutigen Informations- und Kommunikationswege bei der BERGISCHEM Ihrem Bedarf?



Welche digitalen Services wünschen Sie sich? Wie bewerten Sie neue Kommunikationskanäle? Wie beurteilen Sie das Angebot bei der BERGISCHEM? Mehr als 2.000 Kunden haben sich an unserer großen Umfrage zur Digitalisierung im Januar dieses Jahres beteiligt.

Hohe Zufriedenheit

Das Ergebnis der Umfrage zeigt: Ihre Zufriedenheit mit den Angeboten der BERGISCHEM ist sehr hoch. Mehr als 89% der Umfrageteilnehmer geben an, dass die heutigen Möglichkeiten bereits „gut“ oder „sehr gut“ ihrem Bedarf entsprechen. Die persönliche Beratung am Telefon und in den Kundenzentren hat für Sie neben der Post und dem Kundenmagazin weiterhin einen großen Stellenwert.

Qualität mit Heimvorteil

Ein erfreuliches Ergebnis, das zeigt, wie gut unser Anspruch auf „Qualität mit Heimvorteil“ bei Ihnen ankommt – also ein attraktives Preis-Leistungs-Paket und TÜV-prämierter Service. Ihre Meinung ist uns wichtig und entscheidend, wenn es um den Service der Zukunft geht: Wir setzen deshalb weiterhin auf die **persönliche und telefonische Beratung** und bauen parallel die **Onlineservices** gezielt für Sie aus.

Im November 2016 hat die BERGISCHE das TÜV-Qualitätssiegel für Serviceleistungen verliehen bekommen – zum fünften Mal in Folge und mit der bisher besten Gesamtnote von 1,8 (gut). Im November dieses Jahres startet die nächste Kundenzufriedenheitsbefragung und Sie werden erneut nach Ihrer Meinung gefragt.

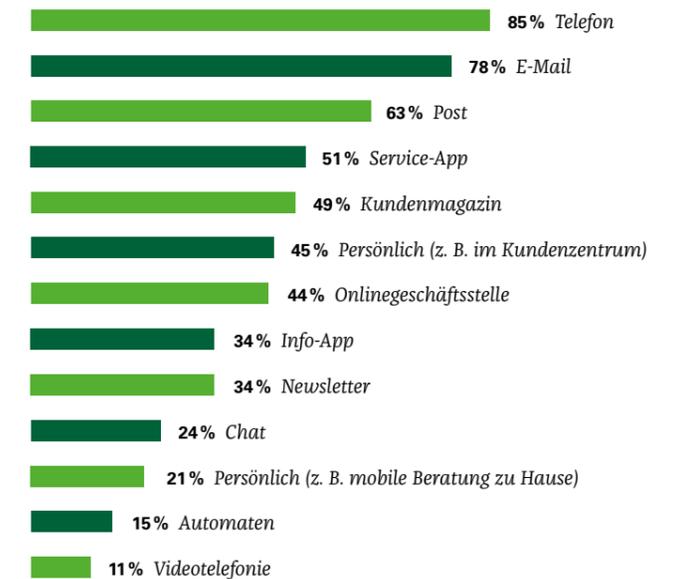
Digitaler Service

Nach den Ergebnissen der Umfrage hat sich mittlerweile auch die E-Mail in der Beliebtheit (78%) zwischen Telefon (85%) und Post (63%) bei Ihnen fest etabliert.

Eine Service-App wünscht sich hingegen aktuell nur rund die Hälfte der Umfrage-Teilnehmer (51%). Vorrangig dazu, um Krankmeldungen digital zu schicken (65%), ihre gespeicherten Daten zu pflegen (64%), Rechnungen digital zu senden (61%) oder eine Übersicht genutzter Leistungen zu bekommen (55%).

Wenig nachgefragt ist im Vergleich eine Chat-Möglichkeit, die sich nur 24% aller Teilnehmer für die Zukunft vorstellen könnten. Die Schlusslichter auf Ihrer Wunschliste sind die Videotelefonie (11%) und Automaten, zum Beispiel wie bei Sparkassen (15%).

Umfrage: Welche dieser Informations- und Kontaktwege möchten Sie in Zukunft gerne nutzen?



Daten nützen, Daten schützen

Bei allen bewährten und neuen Kommunikationskanälen, egal ob analog oder digital, steht für uns die Sicherheit Ihrer Daten im Vordergrund. Darüber wacht bei der BERGISCHEM eine eigene Datenschutzbeauftragte, Jennifer Busse-Kowalski. Sie untersteht mit dieser wichtigen Aufgabe der unabhängigen Aufsicht und Prüfung durch die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW.

Ausblick

Unsere digitalen Dienste werden die persönliche und telefonische Beratung der BERGISCHEM ergänzen. Als Kunde sollen Sie selbst wählen können, welchen Kommunikationsweg Sie persönlich bevorzugen. Unsere Arbeiten an der Erweiterung der Services sind gestartet. Über Neuigkeiten zur digitalen Entwicklung der BERGISCHEM halten wir Sie auf dem Laufenden.



244 KM LANGES WANDERPARADIES IM BERGISCHEN LAND

Bergischer Panoramasteig – raufwandern, um runterzukommen

Beim Wandern ist der Weg das Ziel. Aus der verstaubten Freizeitbeschäftigung von damals ist längst ein trendiger Outdoor-Sport geworden. Wie man sich fit, entspannt und glücklich wandert.

TEXT Hannah Blazejewski FOTO Klaus Stange



Staumauer Lingesetalsperre

Einfach mal die Füße machen lassen. Manchmal reichen schon feste Schuhe und eine Runde an der frischen Luft zum Runterkommen. Bewegung in der Natur tut gut. Das entdecken auch immer mehr junge Leute. Wandern ist hip, das angestaubte Image hat der Traditionssport längst abgelegt. Nur schlapp machen gilt nicht, denn beim Wandern ist ja schließlich der Weg das Ziel. Und um das zu erreichen, kommt man hin und wieder auch ins Schwitzen.

„Wandern ist in unserer immer schnelleren und digitalisierten Welt ein toller Ausgleich. Deshalb sind bei uns auch immer mehr Leute in Wanderschuhen unterwegs“, sagt Sabine Dohrmann von der touristischen Marketingorganisation „Das Bergische“. Beim Wandern kann man dem Stress einfach davonlaufen. Berge erklimmen und dabei das aufreibende Projekt, die Studienarbeit oder den nervigen Chef unten im Tal stehen lassen.

Ganz nebenbei verbrennt der Körper dabei auch noch jede Menge Kalorien. Wandern kräftigt die Muskulatur, ist weniger gelenkbelastend als Joggen, stärkt das Immunsystem und macht glücklich. Während wir entspannt gehend die Natur genießen, werden nämlich Glückshormone ausgeschüttet. Und das Beste daran: Wandern kann man überall, nicht nur in den Alpen oder im Urlaub, sondern jederzeit gleich vor der Haustür.

Abwechslungsreiche Routen bietet beispielsweise der 2013 eröffnete Bergische Panoramasteig im Oberbergischen Land. Und wo Panorama drauf steht, steckt auch jede Menge Panorama drin. „Es geht mal rauf, mal runter und zwischendurch bietet der Weg tolle Ausblicke in die bergische Landschaft“, sagt Sabine Dohrmann. Der Steig führt auf einer Länge von 244 Kilometern in zwölf Etappen durch den Naturpark Bergisches Land. Durch saftige Talwiesen, lichte Mischwälder und über Höhenzüge mit beeindruckenden Ausblicken.

Unterwegs können Wanderer nicht nur die Aussicht genießen, sondern auch an interessanten Stationen Halt machen. Auf der 19 Kilometer langen Etappe von Lindlar nach Biesfeld führt der Panoramasteig etwa über eine ehemalige Bahntrasse mit imposantem Viadukt. Vom LVR-Freilichtmuseum am Ortsrand von Lindlar geht es bergab ins Sülztal, auf ruhigen Pfaden durch das Olpebachtal in den historischen Wallfahrtsort Biesfeld. „Die Wege sind sehr naturnah, an manchen Stellen ist es auch mal matschig oder geht es über Stock und Stein, deshalb sollte man festes Schuhwerk nicht vergessen“, rät Sabine Dohrmann.

Wer so viel läuft, hat auch eine kurze Verschnaufpause verdient. Das kann am Wegesrand sein, an einem der bergischen Gasthäuser entlang der Strecke oder an einem besonders schönen Aussichtspunkt. „Lohnenswert für alle Altersgruppen ist beispielsweise ein Abstecher zum Panarborra-Baumwipfelpfad in Waldbröl“, sagt Sabine Dohrmann. Auf einer Lauflänge von 1635 Metern inklusive 40 Meter hohem Aussichtsturm führt der Wipfelweg durch die verschiedenen Baumvegetationszonen. Von so weit oben sieht die Welt doch gleich ganz anders aus – relaxter irgendwie. ■

Infos zum Bergischen Panoramasteig und zu geführten Wandertouren finden Sie unter www.bergisches-wanderland.de/de/bergischer-panoramasteig/portrait/index.html Bergisches Wanderland Das Bergische gGmbH, Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach, Tel. 0 22 04 84 30 00.



KOOPERATIONSVERTRAG STELLT OPTIMALE VERSORGUNG SICHER

Praxisklinik im Südpark in Solingen

Vermeidung von Krankenhausaufenthalten, Verkürzung von Wartezeiten und eine qualitativ hochwertige Behandlung auf bestem medizinischem Niveau – wer wünscht sich das nicht als Patient? Die neue Kooperationsvereinbarung zwischen der BERGISCHEN und der Praxisklinik im Südpark macht es möglich.

TEXT inside partner FOTOS Malte Reiter

Um für Sie als Versicherte die bestmögliche medizinische Versorgung zu erreichen, hat die BERGISCHE in den letzten Jahren mit zahlreichen Akteuren im Gesundheitswesen entsprechende Vereinbarungen getroffen. Neu ist die Kooperation mit der Praxisklinik im Südpark in Solingen.

Die Praxisklinik im Südpark ist ein operatives Zentrum, in dem Patienten aus Solingen und der Region ambulant oder kurzstationär (bis zu 3 Tage) operativ versorgt werden können. Die Operationen werden von über 60 aus der gesamten Region stammenden kooperierenden Operateuren verschiedenster Fachdisziplinen auf höchstem klinischem Niveau durchgeführt.

Von diesen Vorteilen profitieren Sie

- Qualitativ hochwertige Behandlung durch Spezialisten
- Vermeidung von Doppeluntersuchungen
- Vermeidung und Verkürzung von Krankenhausaufenthalten
- Verkürzte Wartezeiten

Hohe Qualität – kurze Wartezeit

Das Ziel der Kooperation ist, durch ambulante bzw. kurzstationäre Operationen Ihren stationären Aufenthalt zu verkürzen oder – noch angenehmer – ggf. ganz zu vermeiden. Auch die Wartezeit vor dem Eingriff wird stark reduziert. Sie beträgt höchstens 7 Tage ab Feststellung der Notwendigkeit einer Operation.

So nutzen Sie das Angebot

Ihr behandelnder Arzt wird Sie, wenn er am Vertrag mit der Praxisklinik im Südpark teilnimmt und die entsprechende Operation dort gemacht werden kann, auf die Möglichkeit des besonderen Behandlungsprogramms „Praxisklinik im Südpark“ hinweisen. Selbstverständlich ist Ihre Teilnahme freiwillig. Entscheiden Sie sich dafür, erhalten Sie Ihre Einschreibungsunterlagen und bestätigen dem Arzt Ihre Teilnahme am Programm. ■



AM BESTEN JETZT SCHON DEN BERUFSSTART VORBEREITEN

Azubi-Tipps – so easy ist der Start ins Berufsleben

Damit der Eintritt ins Berufsleben ein voller Erfolg wird, sollten vor dem ersten Arbeitstag einige Formalitäten geklärt werden. Die BERGISCHE kennt die Antworten auf die wichtigsten Fragen – und hält zudem noch eine Vielzahl interessanter Zusatzleistungen für die künftigen Auszubildenden bereit.

TEXT inside partner



Papierkram – alles beisammen?

Krankenversicherung und Mitgliedsbescheinigung

Mit Beginn der Ausbildung endet der Versicherungsschutz über die Eltern, besser bekannt als Familienversicherung. Als Auszubildender sind Sie nun selber versichert. Damit Sie bereits ab dem ersten Tag Ihres Berufslebens eigenständig auf ein umfangreiches Leistungs- und Serviceangebot zugreifen können, entscheiden Sie sich am besten rechtzeitig für die Mitgliedschaft bei der BERGISCHEN.

Sobald Ihr Mitgliedschaftsantrag vorliegt, erhalten Sie von uns eine neue Versichertenkarte und eine Mitgliedsbescheinigung. Diese benötigt Ihr Arbeitgeber spätestens 14 Tage nach Beginn Ihrer Ausbildung.

Sozialversicherungsnummer

Mit Beginn der Ausbildung wird für Sie ein Rentenkonto bei der Deutschen Rentenversicherung eingerichtet. Die Sozialversicherungsnummer beantragen wir für Sie, sobald uns Ihr Arbeitgeber eine Anmeldung geschickt hat. Legen Sie das Schreiben mit Ihrer Versicherungsnummer, das Sie automatisch zugeschickt bekommen, Ihrem Ausbildungsbetrieb vor. Sollten Sie bereits eine Versicherungsnummer besitzen, z. B. weil Sie schon vorher eine Beschäftigung ausgeübt haben, geben Sie diese Ihrem Ausbildungsbetrieb an.

Gesundheitszeugnis

Wenn Sie zu Beginn Ihrer Ausbildung noch nicht volljährig sind, benötigt Ihr Arbeitgeber ein Gesundheitszeugnis von Ihnen. Auch für Sie ist das Okay vom Arzt wichtig. Würde man bei Ihnen zum Beispiel eine Fehlstellung der Wirbelsäule feststellen, sollten Sie keinen Beruf wählen, der den Rücken stark belastet. Die Untersuchung beim Hausarzt ist für Sie kostenlos. Den erforderlichen Berechtigungsschein für diese Untersuchung gibt es beim Einwohnermeldeamt.

Lohnsteuerabzug

Die relevanten Daten zur Steuer werden vom Arbeitgeber über ein elektronisches Verfahren (ELStAM) direkt beim Finanzamt abgerufen. Informieren Sie sich am besten kurz vor Ausbildungsbeginn beim Finanzamt. Hier erfahren Sie auch, welche Daten Ihr Arbeitgeber konkret benötigt.

Schulzeitbescheinigung

Wenn Sie über das 17. Lebensjahr hinaus die Schule besucht haben, sollten Sie sich im Schulsekretariat eine Schulzeitbescheinigung ausstellen lassen, da die längere Schulzeit die Rente erhöht. Berücksichtigt werden dabei – für längstens 36 Monate – Fachschulausbildungen und Zeiten der Teilnahme an einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme.

Easy Start – unser Angebot für Einsteiger und Schnellstarter

Wie bereits beschrieben, sind Sie ab Ausbildungsbeginn selbst krankenversichert. Und keine Sorge: Bei der BERGISCHEN erhalten Sie alle Leistungen von Beginn an. Darüber hinaus bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Zusatzleistungen – vom Flexibonus über Ernährungsangebote und Sportkurse bis hin zu Gesundheitsreisen speziell für junge Erwachsene.

Flexibonus: 300 € jährlich für Sie

Jedes Jahr aufs Neue profitieren Sie von bis zu 300 € Flexibonus. Dabei sind Sie flexibel, was den Einsatz des Bonus betrifft. Wählen Sie einfach Leistungen aus einem oder mehreren dieser Bereiche: Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, Zuschuss zu Brillen und/oder Kontaktlinsen, Zuschuss zu individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) oder sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen. Alle Details finden Sie auf www.die-bergische-kk.de/flexibonus.

Fitforyoung: Gesundheitsreisen für junge Erwachsene

Purer Luxus? Pure Gesundheit! Erleben Sie das abwechslungsreiche 4- oder 6-tägige Präventionsangebot speziell für

junge Erwachsene von 16 bis 35 Jahren in einer gelungenen Kombination aus Urlaub und Gesundheitsförderung in ausgewählten Hotels in ganz Deutschland. Vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Nordic Walking, hier ist auch für Sie das Passende dabei. Übrigens: „Passend“ sind die Angebote auch für jeden Geldbeutel. So unterstützt Sie die BERGISCHE bei diesen Gesundheitsreisen mit bis zu 190 € jährlich. Alle Infos gibt es unter www.die-bergische-kk.de/fitforyoung.

Gesunde Ernährung:

Mit der BERGISCHEN kein Problem

Erfahren Sie in qualifizierten Ernährungskursen – online oder bei unseren zahlreichen Kooperationspartnern vor Ort –, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann. Verbessern Sie Ihre Ernährung, indem Sie Ihre täglichen Essgewohnheiten minimal verändern. Noch einfacher fällt Ihnen eine gesunde Ernährung mit den Lebensmitteln unseres Kooperationspartners „Dein Bioshop“. Hierbei genießen Sie die Frische, Aromen und Nährstoffe heimischer Erzeugnisse aus 100 % biologischem Anbau und einen Rabatt von 5 % als Mitglied der BERGISCHEN. Alle Partnerangebote finden Sie auf www.die-bergische-kk.de/partner.

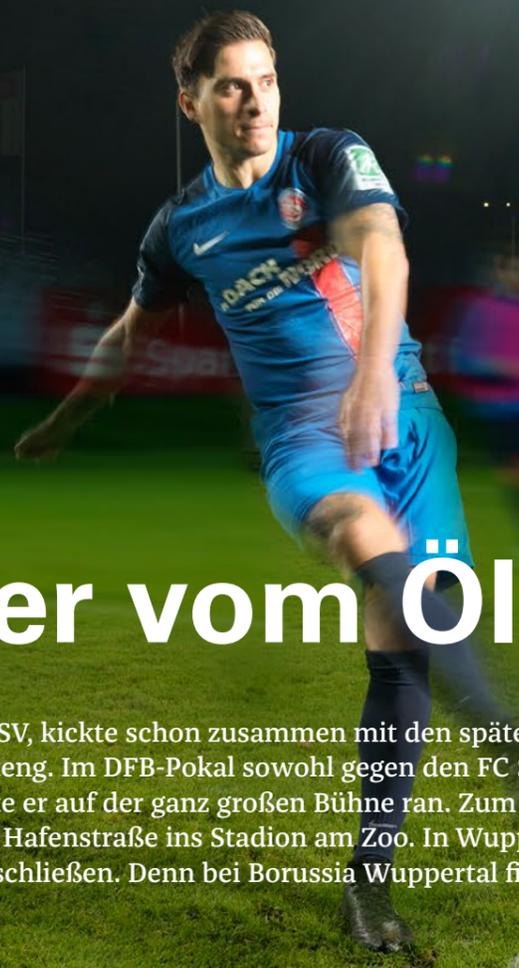
Sport- und Gesundheitskurse: 500 € pro Jahr sind für Sie drin

Nehmen Sie an unseren zertifizierten Sport- und Gesundheitskursen teil und profitieren Sie gleich doppelt von Ihrem Engagement – nicht nur gesundheitlich, sondern auch finanziell. Sie erhalten von der BERGISCHEN einen Zuschuss zu qualifizierten Gesundheitskursen von bis zu 2 x 250 € im Jahr. Alle Kursangebote finden Sie auf

www.die-bergische-kk.de/kurse. ■

🔗 Noch Fragen?

Sie möchten mehr über die zahlreichen Leistungen der BERGISCHEN erfahren? Unser Team steht Ihnen gern zur Verfügung – telefonisch unter der 0212 22 62-0 (montags bis donnerstags von 08:00 bis 17:00 Uhr, freitags bis 16:00 Uhr) oder per Mail an info@die-bergische-kk.de.



PORTRÄT DANIEL GREBE

Der Kicker vom Ölberg

Daniel Grebe, Profifußballer beim WSV, kickte schon zusammen mit den späteren Weltmeistern Sami Khedira und Kevin-Prince Boateng. Im DFB-Pokal sowohl gegen den FC Schalke 04 als auch gegen den FC Bayern München durfte er auf der ganz großen Bühne ran. Zum 1. Januar 2016 wechselte er von Rot-Weiß Essen und der Hafestraße ins Stadion am Zoo. In Wuppertal konnte sich der fußballerische Kreis auch durchaus schließen. Denn bei Borussia Wuppertal fing alles an.

TEXT Andreas Schäfer FOTO kopczyński.de

Ein Leben mit dem Ball

Nicht jedem bergischen Jung ist es beschieden, Weltmeister zu werden. Daniel Grebe ist Profifußballer in der Regionalliga für den WSV und durchaus zufrieden. Er durchlief verschiedene Jugendmannschaften des DFB. Dort kickte er zusammen mit den späteren Weltmeistern Sami Khedira und Kevin-Prince Boateng. Beim FC Köln schaffte er es dann leider nicht bis nach ganz oben in die Bundesliga. Auch wenn er mal zum Kader gehörte. Um zu spielen, ging er dann zu Germania Windeck, wo er im DFB-Pokal sowohl gegen den FC Schalke 04 als auch gegen den FC Bayern München auf der ganz großen Bühne ran durfte. So wie der WSV zu seinen glorreichsten Zeiten. Wie die damalige Legende Günter Pröpper Ende der Sechziger wechselte er zum 1. Januar 2016 von Rot-Weiß Essen und der Hafestraße ins Stadion am Zoo. Anders als bei Torjäger Pröpper ist Grebes Arbeitsplatz aber im zentralen Mittelfeld. In Wuppertal hat er noch einen Vertrag bis zum Sommer 2018. Über eine Verlängerung wird zu verhandeln sein. Von Daniel Grebe aus kann es noch weitergehen. Er steht hier fast immer und gerne auf dem Platz. In Wuppertal könnte sich der fußballerische Kreis also durchaus schließen. Bei Borussia Wuppertal fing er nämlich an, seine Stollenschuhe zu schnüren.

Fußball ist heute sein Beruf. Und der bedeutet intensive Arbeit. Auch wenn er in der Regionalliga kickt. Denn jeden Tag geht es zum Training und am Wochenende wird gespielt. Daneben gibt es auch noch die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann zu bestehen. Denn irgendwann ist Schluss mit dem bezahlten Fußball und das Danach ist eine neue Herausforderung. Denn anders als bei Dembélé oder Neymar ist der Marktwert in der vierten Liga im unteren sechsstelligen Bereich und nicht bei den Phantastilliarden, die im internationalen Fußball ganz oben mittlerweile aufgerufen werden. So geht Daniel Grebe um halb sieben morgens aus dem Haus und kann froh sein, wenn er am Abend um halb neun wieder zurück ist. Eine kleine Tochter hat der Fußballer auch noch, von der der Papi hin und wieder ebenso gefordert ist wie am Ball und mit der er dann auch mal zum Kinderarzt muss. Was Väter eben so müssen.

Er ist glücklich, nach seinen acht Kölner Jahren wieder in Wuppertal zu sein. Hier hat er seine Familie und seine Freunde. Und die Fans sind auch nah. Da ist der Daniel dann dabei und übergibt einem Fan auch mal seine Dauerkarte persönlich. Irgendwie ist er mit dem Fan auch noch verwandt.

Daniel Grebe macht einen zufriedenen Eindruck. Er hat es bis zum bezahlten Fußball geschafft. Das gelingt nicht jedem. Mit 30 Jahren kann er auf eine ordentliche Karriere schauen, auch wenn er es nicht nach ganz oben geschafft hat. Dass er noch mal mit Özil und Khedira kickt, hält er somit selbst auch für sehr unwahrscheinlich. Er ist Realist. Auch was sein momentanes Leben angeht. Mit seiner parallelen Ausbildung und dem Fußballberuf ist das sehr stressig und nicht so einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Er muss auf vieles verzichten. Aber Jammern ist nicht sein Ding: „Es gibt immer Schlimmeres im Leben.“

Er lebt sein Sportlerleben diszipliniert und motiviert, trotz des Wissens, dass es auch nicht mehr ewig auf dem Fußballrasen als Aktiver weitergehen wird. Auch das ist eine Leistung. Jedes Spiel will schließlich im besten Falle gewonnen sein und die Gegner schenken einem auch in der Regionalliga rein gar nichts. Und zwölf Jahre kickt der Junge vom Ölberg jetzt schon im bezahlten Fußball mit.

Es ist unglaublich, dass er jetzt auch schon als Personal Coach aktiv ist. Er hat eine EMS-Trainerlizenz für das Elektrostimulationstraining gemacht. In zwei Jahren hofft er, mit der Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann fertig zu sein. Die schulischen Noten würden eine Verkürzung der Lernzeit möglich machen, aber da ist ja noch der Fußball und der Wuppertaler Sportverein. Und wie schwierig das für Daniel Grebe ist, alles unter einen Hut zu bekommen, sprechen die für diesen Artikel unternommenen Versuche, mit Daniel Grebe in Kontakt zu kommen. Meistens klappt das nur abends spät, wenn die Tochter im Bett ist. Dass sich dann doch noch am Nachmittag spontan ein Zeitfenster auftut, war Glück.

Übrigens ist ein Profifußballer auch krankenversichert. Daniel Grebe hat sich auch hierbei für die Heimat entschieden. Er ist Mitglied der BERGISCHEN. ■

ZWISCHEN DEN ZEILEN KANN EIN HILFERUF STECKEN

Hilfe-App für Jugendliche

In Solingen können sich Teenager dank der neuen App „Between The Lines“ in Krisensituationen übers Smartphone Rat holen. Wer sind die Solinger Macher der App und wie wollen sie das Angebot in ganz Deutschland verfügbar machen?

TEXT Hannah Blazejewski

Liebeskummer und Schulsorgen, aber auch Mobbing und Drogensucht: Manche Probleme möchten Teenager weder Eltern noch Freunden anvertrauen. Hilfe brauchen sie trotzdem. In Solingen erhalten Jugendliche jetzt Rat per App. Ganz kostenlos, anonym und unkompliziert. Und die Macher der App denken groß. Was in Solingen funktioniert, könnte Jugendlichen in ganz Deutschland oder sogar weltweit helfen. Sorgen gibt es schließlich nicht nur in Solingen, die gibt es überall.

Was tun, wenn man nicht mehr weiter weiß? Wenn jeder Tag ohne Kiffen ein schlechter Tag ist, der Liebeskummer gerade unerträglich scheint? Oder der Streit mit den Eltern immer wieder eskaliert? Wer weiß besser, unter welchen Ängsten und Belastungen Teenager leiden als die Teenager selbst? Die Projektgruppe „Between The Lines“ des Solinger Jugendrates hat deshalb nach Lösungen für Teenager-Probleme gesucht. Gefunden hat sie sie in einer App für Smartphones, die die Jugendlichen schließlich selbst entwickelt haben.

„Junge Menschen erreicht man am schnellsten übers Internet und über Smartphones“, sagt Nick Wüsthoff. Gemeinsam mit den übrigen Mitgliedern der Projektgruppe entwickelte der damals 16-Jährige 2013 die Idee einer Hilfe-App. Das Team beschäftigte sich mit der Frage, welche Hilfen Jugendliche in akuten Krisensituationen in Anspruch nehmen. Und kam zu einem unbefriedigenden Er-

gebnis. „Es gibt in Deutschland jede Menge Anlauf- und Beratungsstellen, die sich mit den Problemen Jugendlicher beschäftigen. Wenn man konkrete Stichworte in Internet-Suchmaschinen eingibt, tauchen die entsprechenden Organisationen jedoch oft gar nicht auf“, sagt Nick Wüsthoff. „Im schlimmsten Fall lande ich beim Stichwort Selbstmordgedanken etwa auf einem Forum, in dem man sich über verschiedene Methoden informieren kann“, berichtet Nick Wüsthoff.

Das Ziel der Projektgruppe war gefunden: mit wenigen Klicks schnell Kontakt zum richtigen Ansprechpartner vor Ort zu knüpfen. Der Startschuss für die eigene Hilfe-App fiel 2014. Ein Jahr später wurde der Förderverein der Projektgruppe „Between The Lines e. V.“ gegründet, um das Projekt in Kooperation mit der Jugendförderung der Stadt Solingen umzusetzen und zu finanzieren. Finanzielle Unterstützung erhielt die Gruppe daraufhin überwiegend von lokalen Unternehmen.

Eineinhalb Jahre nahm die Entwicklung der App in Anspruch. „Das war eine technische Herausforderung für mich“, sagt Nick Wüsthoff. Der heute 20-Jährige interessiert sich seit ein paar Jahren für Programmierung, hat die Digital-Agentur „NickW“ gegründet und übernahm die Entwicklung komplett selbst. Fachliche und organisatorische Unterstützung erhielt die Projektgruppe von Oliver Kröger, der in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Remscheid arbeitet,

Yvonne Enders von der Geschäftsstelle des Solinger Jugendrates kümmerte sich um die Finanzen.

Hilfe per Klick gibt es für Jugendliche in Solingen nun seit Februar 2017. Begleitet von einer großen Party, von Countdown und Luftschlangen ging die App ins Netz. Auf kurzem Weg werden Nutzer seitdem zu 150 lokalen Hilfsorganisationen oder Beratungsstellen weitergeleitet. Außerdem bietet die App Links zu hilfreichen Infomaterial. Mehr als 1000 Downloads zeigen, dass die Macher von „Between The Lines“ einen Nerv getroffen haben. Und das nicht nur in Solingen. In Düsseldorf will der Jugendrat der Stadt die App ebenfalls an den Start bringen. Auch in anderen Städten wie Wuppertal, Remscheid oder Dresden haben sich bereits Initiativen gegründet, die die App mit Daten füttern. Denn „Between The Lines“ lebt von der Unterstützung der Mitglieder. Unterstützer tragen die entsprechenden lokalen Anlaufstellen ein. Die Macher der App überprüfen die Ansprechpartner auf Seriosität, bevor die Infos öffentlich zugänglich gemacht werden.

Das Ziel der Gruppe um Nick Wüsthoff, die App zukünftig in ganz Deutschland verfügbar zu machen, hängt jedoch von der Finanzierung ab. Denn aktuell übernehmen die App-Initiatoren noch selbst die Überprüfung der eingetragenen Organisationen. Und das neben Job und Studium. Bei einer Expansion ist das jedoch nicht mehr so einfach möglich. Um Jugendlichen in ganz Deutschland per App helfen zu können, fehlen den Machern rund 100.000 Euro für Gehälter, Serverkosten und Marketing. Bei „Between The Lines“ kann jede Spende helfen zu helfen. ■

Infos:

Die App „Between the Lines“ ist für Android-Systeme über den Playstore und für Apple über den App-Store kostenlos verfügbar.
www.between-the-lines.info
info@between-the-lines.info
 Ansprechpartner ist Nick Wüsthoff, 01 77 206 09 78
 Für alle, die spenden möchten:
 Between The Lines e. V.
 Stadt-Sparkasse Solingen
 IBAN DE71 3425 0000 0001 5996 38
 BIC SOLSDE33XXX



Fitfor50plus

Bis zu 190 € Zuschuss von der BERGISCHEN für Sie

TEXT Liane Rapp

Warum nicht Urlaub an der Ostsee machen und nebenbei noch etwas für die Gesundheit tun? Speziell für Fitnessfans ab 50 Jahren gibt es im Rahmen des Angebots **Fitfor50plus** schon ab 69 € 4-tägige Reiseangebote inklusive zwei zertifizierter Gesundheitskurse wie z. B. Rückengymnastik und Autogenes Training. Ob direkt vor der Haustür oder anderen reizvollen Orten – die BERGISCHE unterstützt Sie bei Gesundheitsreisen **mit bis zu 190 € jährlich**. Jede Reise bietet Ihnen dabei grundsätzlich gleich zwei zertifizierte Gesundheitskurse. Mehr auf www.die-bergische-kk.de/gesundheitsreisen. Unser Telefonatteam berät Sie gern unter Telefon 02 12 22 62-0. (E-Mail info@die-bergische-kk.de). Oder besuchen Sie uns vor Ort in den Kundenzentren. ■

Neuregelung der Beitragseinstufung

Vermietung, Verpachtung, Selbständigkeit?

TEXT Liane Rapp

Seit dem 1. Januar gibt es neue Bestimmungen für die Festsetzung der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Diese gelten aber nur für Versicherte, die beitragspflichtige Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung oder selbstständiger Tätigkeit haben. Zukünftig werden die Beiträge für das jeweilige Kalenderjahr auf Grundlage der tatsächlich in diesem Jahr erzielten beitragspflichtigen Einnahmen berechnet. Hierbei kann es sowohl zu Erstattungen als auch Nacherhebungen von Beiträgen kommen. Alle Details finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/betragsnews.

Fragen beantworten wir Ihnen unter Telefon 02 12 22 62-210. Oder schreiben Sie eine E-Mail an beitraege@die-bergische-kk.de. ■



NEU! Mit PädExpert®
clever für kids

Ergänzendes Gesundheitsprogramm auch für Ihr Kind

TEXT Liane Rapp

Wer bei der Gesundheit seiner Kinder auf Nummer sicher gehen will, kann bei der BERGISCHEN neben den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen die Vorteile des Programms „clever für kids mit PädExpert“ mit diesen wichtigen Zusatzangeboten nutzen:

Baby-Check Bis zum 5. Lebensmonat des Babys: Wertvolle Informationen zur Ernährung, Vorbeugung von Allergien, Übergewicht sowie zur Vermeidung von Unfällen und des plötzlichen Kindstods.

1. Amblyopie-Screening 5. – 14. Lebensmonat: Anhand dieses speziellen Augen-Screenings können Sehstörungen festgestellt werden.

Kleinkinder-Sprach-Check 20. – 27. Lebensmonat: Entsprechen Sprache und Wortschatz Ihres Kindes seinem Alter? Hier findet bei Bedarf eine Beratung zur Sprachförderung statt.

2. Amblyopie-Screening 20. – 38. Lebensmonat: Dieses zweite Augenscreening gibt Eltern eine noch größere Sicherheit in Bezug auf eventuelle Beeinträchtigungen des Sehvermögens ihres Kindes.

CRP-Test-Beratung Mit diesem Bluttest kann schnell und präzise festgestellt werden, ob eine Infektion durch Viren oder Bakterien verursacht wurde.

U10 Grundschulcheck 7. – 8. Lebensjahr: Liegt vielleicht eine Lese- oder Rechtschreibschwäche vor? Wie ist der Stand der motorischen und emotionalen Entwicklung? Bei diesem Termin ist Zeit für solche und ähnliche Fragen.

U11 Schulcheck 9. – 10. Lebensjahr: Hier kommen Probleme in der Schule oder beim Miteinander mit Freunden zur Sprache. Es geht aber auch um die Entwicklung des Gebisses, also um Zähne, Kiefer und Mundhygiene.

J2 Jugendcheck 16. – 17. Lebensjahr: Wie kommt der Heranwachsende mit der Pubertät klar? Gibt es Gesundheitsprobleme mit Schilddrüse, Diabetes, Übergewicht? Ist die Berufsfähigkeit gefährdet?

NEU: PädExpert® Der therapieunterstützende Expertenrat für den Kinderarzt sichert Diagnosen in 24 Stunden fachärztlich ab und verkürzt so Wartezeiten.

Alle Infos zum Programm finden Sie auf www.die-bergische-kk.de/clever-fuer-kids. Sie haben Fragen und möchten wissen, ob auch Ihr Arzt am Programm „clever für kids“ teilnimmt? Sie erreichen unser Team Junge Familie unter Telefon 02 02 74 74 79-60 oder per Mail an baby@die-bergische-kk.de. ■

DIE BERGISCHE FÖRDERT PEKiP: KINDERFLEXI MIT BIS ZU 2 x 50 € PRO JAHR

PEKiP – schöne Momente für Eltern und Babys

Sie räkeln sich und strampeln. Manche beginnen schon zu krabbeln, andere bleiben noch ein wenig bei Mama oder Papa – gleich beginnt der PEKiP-Kurs für Babys mit ihren Eltern.

TEXT Liane Rapp

Es ist Montagmorgen und in einem warmen Raum sitzen acht Mamas mit ihren Kleinen im Alter von wenigen Monaten auf weichen Matten und beobachten, was passiert. Mittendrin Anna Staab, eine von über 1.000 PEKiP®-Gruppenleiterinnen deutschlandweit. Sanft gibt sie Anregungen, spricht mit den jungen Müttern, streichelt ein Baby, das weint, kümmert sich um das Wohl der Gruppe.

Was ist PEKiP?

PEKiP-Kurse gibt es schon seit den 80er-Jahren. PEKiP steht für „Prager Eltern-Kind-Programm“. Das Konzept geht auf die Grundidee des Prager Psychologen Jaroslav Koch zurück und wurde in den 70er-Jahren von Experten weiterentwickelt. Damals gründete sich auch der Verein PEKiP e. V., der seinen Sitz in Wuppertal hat. „Mittlerweile sind die ersten Gruppenleiterinnen dabei, die selbst als Babys an den Kursen teilgenommen haben“, erzählt Anna Staab, die auch Geschäftsführerin des Vereins ist. Sie ist stolz darauf, dass es mit der Zeit immer mehr Kurse geworden sind: „Die Nachfrage hat Jahr für Jahr zugenommen. Das ist natürlich super, denn wir sind davon überzeugt, dass die Teilnahme an den Kursen den Start in ein gemeinsames neues Zusammenleben – Eltern und Kinder – sehr gut unterstützen kann.“

Alle Sinne ansprechen

Ab der 4. – 6. Lebenswoche treffen sich Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen im geschützten Rahmen. Im Mittelpunkt der 90 Minuten stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Dabei sind die Kinder nackt, um deren Bewegungsmöglichkeiten nicht einzuschränken, und der Raum ist gut geheizt. So eine Gruppe bietet den Erwachsenen eine gute Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, während ihr Baby mit Gleichaltrigen spielen kann.

Besonders in den ersten Monaten, wenn die Kleinsten ihre Wünsche noch nicht in Worten ausdrücken können, sei der intensive Kontakt und Austausch so wichtig: „Dabei sollten alle Sinne einbezogen werden – die Augen, Ohren, Nase und Haut. Das verbinden die Babys mit einem Prozess des Wiedererkennens.“ Viele Familien, so Anna Staab, blieben weit über die Zeit der PEKiP-Kurse in Kontakt. Nicht selten seien diese ersten frühkindlichen Zusammentreffen der Beginn einer lebenslangen Freundschaft.

Für Versicherte der BERGISCHEN ist es übrigens besonders attraktiv, daran teilzunehmen. Die Kosten für PEKiP-Kurse werden im Rahmen des neuen Kinderflexi zweimal im Jahr mit bis zu 50 € je Kurs gefördert. Informationen zum Thema PEKiP und zu Kursangeboten im Bergischen finden Sie bei PEKiP e. V., Telefon 02 02 25 13 13 90, E-Mail: info@pekip.de und auf www.pekip.de. ■

Tipp:
Profitieren Sie vom neuen Kinderflexi

PEKiP, Baby- und Kleinkinderschwimmen, Osteopathie, Baby-Yoga, Baby-Shiatsu, Baby-Massage, Stoffwindel- und Trageberatung, Zahnreinigung und Sehhilfen – entdecken Sie den Kinderflexi mit **Extras bis zu 300 € für Ihr Kind** auf www.kinderflexi.de. Unser Telefonatteam berät Sie gerne unter Telefon 02 12 22 62-0. Oder schreiben Sie eine E-Mail an info@die-bergische-kk.de.

LEBENSRAUM BAUM

Ein Baum steckt voller Überraschungen! Die größte Pflanze der Erde bietet vielen Tieren Nahrung und Schutz. Von den Wurzeln bis zur Baumkrone wimmelt es hier von Leben. Ihr werdet staunen, was ein Baum so alles kann, und könnt auch etwas gewinnen. Viel Glück!



Rätselding: Jahresring?

Bäume gehören zu den ältesten Lebewesen der Welt. Jedes Jahr wächst unter der Baumrinde eine neue Holzschicht, sodass der Stamm immer dicker wird. Seht euch diese abgesägte Baumscheibe an und zählt die Ringe vom Rand bis zur Mitte. Wisst ihr, wie alt dieser Baum geworden ist?

Wurzeln

Mit ihnen hält sich der Baum am Boden fest. Über sie nimmt er auch Wasser auf und leitet es durch winzig kleine Röhren im Stamm bis nach oben in die Baumkrone.

Rinde

Sie besteht aus mehreren Schichten und schützt den Baum vor dem Austrocknen. Sie ist die Haut des Baumes und sieht bei jeder Baumart anders aus. Das kann man auch ertasten: Bei einer Birke ist sie glatt, bei einer Eiche ganz rau.

Baumfreunde

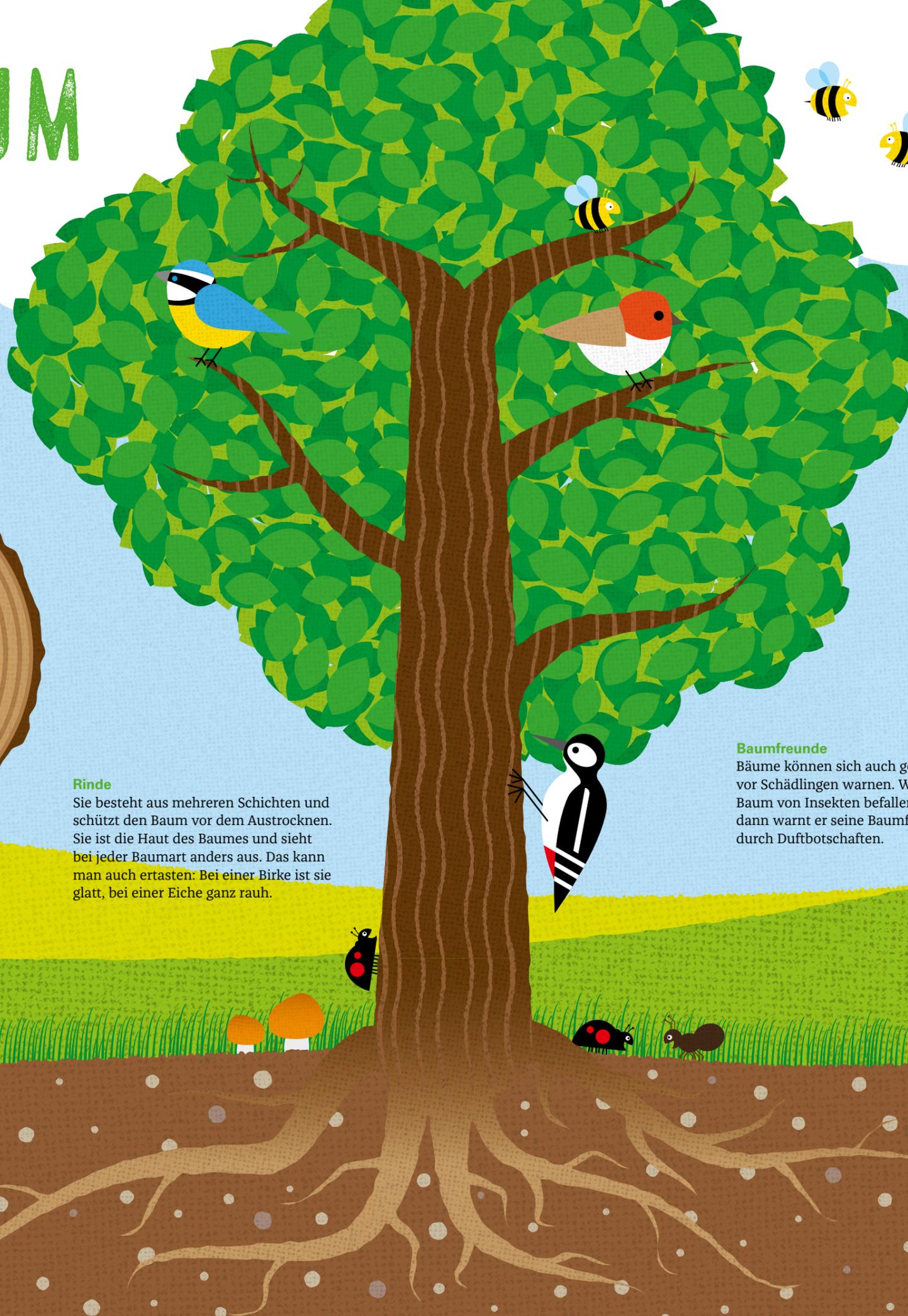
Bäume können sich auch gegenseitig vor Schädlingen warnen. Wenn ein Baum von Insekten befallen wird, dann warnt er seine Baumfreunde durch Duftbotschaften.

Blätter

Sie sind gewellt, gezackt, rund, länglich, ei- oder herzförmig. Mithilfe des Lichts verwandeln sie Luft und Wasser in Nährstoffe für den Baum. Dabei wird Sauerstoff freigesetzt, den Menschen und Tiere zum Atmen brauchen.

Baumbewohner

Ein Baum ist wie ein lebendiges Haus mit vielen Stockwerken. In jeder Baumetage wohnen andere Tiere und Pflanzen. Zwischen den Baumwurzeln leben Käfer, Ameisen und Pilze. Am Stamm hämmert ein Specht und in der blühenden Baumkrone sind Bienen zu Besuch. Entdeckt ihr noch mehr?



GEWINNSPIEL

Wie viele Jahresringe habt ihr gezählt? Schreibt die Lösung auf eine Postkarte. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir 3 Exemplare des Buchs „Hörst du, wie die Bäume sprechen?“ von Peter Wohlleben und 3 Exemplare des Buchs „Bienen“ von Piotr Socha. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien können leider nicht teilnehmen.



MEHR ALS NUR SÜSS UND IMMER WIEDER ANDERS

Faszination Honig

Selbstimkern ist ein neuer Trend, der immer mehr an Bedeutung gewinnt – auch im Bergischen Land. Für viele Neu-Imker zählt nicht nur der Honigertrag, sondern vor allem die Leidenschaft für Biene und Kulturlandschaft. Autorin Ira Schneider hat bergische Hobby-Imker getroffen und mehr über das vielseitige Naturprodukt aus der Region erfahren.

TEXT Ira Schneider

Frühlings- und Sommertracht

Honig ist für Jennifer Busse-Kowalski aus Richrath in erster Linie ein leckerer Nebeneffekt, den ihr Hobby regelmäßig einbringt. „Eigentlich war es die Faszination für die kleinen fleißigen Tiere, die unsere Familie zu Bienenstöcken bewogen hat. In der Freizeit ist es so entspannend, den Bienen in unserem großen Garten bei der Arbeit zuzuschauen“, so Jennifer Busse-Kowalski, die übrigens auch Mitarbeiterin der BERGISCHEN ist. Vor vier Jahren startete sie mit dem Familien-Hobby und wollte damit auch ein Zeichen gegen das Bienensterben und für die Artenvielfalt setzen.

Inzwischen hält die Familie fünf Wirtschaftsvölker, die jede Menge Honig produzieren und die eigenen Obstbäume prächtig bestäuben. „Da wir keine Wanderimkerei auf spezielle Blüten betreiben, ernten wir unseren Honig nicht sortenrein, sondern als Frühlings- oder Sommerblütenhonig“, so die Imkerin, deren Familienimkerei Mitglied im Imkerverein Langenfeld ist. Im Umkreis von gut drei Kilometern finden die Bienen der Kowalskis im Frühjahr und Sommer vor allem Obst-, Raps- und Lindenblüten, die dem Honig eine helle Farbe verleihen.

Hochkomplexes Naturprodukt

Anke und Paul Büki aus Much hat die Hobby-Imkerei sogar zu einer kreativen Geschäftsidee angestachelt. 2014 gründete das Paar seine Feinkostmanufaktur „Honeyfaktor“, um mit regionalem Honig in Kombination mit Zutaten aus aller Welt außergewöhnliche Geschmackserlebnisse wie Ingwer oder Limetten in Honig zu kreieren.

„Wir waren erstaunt, wie anders Honig immer wieder schmecken kann. Geschmack, Farbe und Qualität des Honigs hängen nicht nur vom Imker und seinen fleißigen Helferinnen, sondern auch von der Pflanzenvielfalt der jeweiligen Region und vom Wetter ab“, so Agrarwissenschaftlerin Anke Büki, die zunächst mit zwei Bienenkörben für den Eigenbedarf angefangen hat. „Wenn beispielsweise in der Nähe der Bienenstöcke viel Klee oder Löwenzahn wächst – ist der Honig sehr hell. Den dunkleren Waldhonig gewinnen die Bienen hingegen aus Honigtau. Dies ist insbesondere in trockenen Sommern der Fall.“

„Je nach Zuckerart ist der Honig mal cremiger, mal flüssiger oder auch mal härter“, so Paul Büki. Akazienhonig und Tannenhonig zeichnen sich durch eine sehr flüssige Konsistenz aus und kristallisieren erst sehr spät, während Raps- und Rapshonig bereits nach wenigen Tagen Kristalle bildet. Eine besondere Herausforderung



ung für den Imker sei es daher, durch regelmäßiges Rühren des Honigs eine feinere Kristallisation und somit eine feine Konsistenz zu erreichen.

Honig und seine Inhaltsstoffe

Honig enthält neben rund 18 Prozent Wasser an die 30 Zuckerarten (vorwiegend Fruktose und Glukose) sowie über 180 Begleitstoffe wie Fermente, Enzyme, Mineralien, Aromastoffe, Vitamine und organische Säuren. Die Einfachzucker des Honigs sind sehr gut verdaulich und aufgrund der natürlich vorkommenden Inhibine wirkt Honig antibiotisch.

Durch die sanfte Verarbeitung bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten. Im Schleuderraum entdeckt der Imker bei 23–25 Grad Celsius zunächst das Wachs, mit dem die Bienen die Waben verschließen. Bei einem Schleudergang in einer Trommel werden die Waben dann gedreht, sodass der Honig entweicht. „Wenn Honig zu Hause kristallisiert, kann man ihn durch vorsichtiges Erwärmen im Wasserbad wieder flüssig machen. Ein Erhitzen über 38 Grad Celsius würde allerdings gesunde Inhaltsstoffe zerstören. Die meisten Menschen verwenden Honig falsch, indem sie ihn in zu heißen Tee rühren“, weiß Paul Büki. Wer Honig zudem dunkel, trocken und kühl bei 10 bis 15 Grad Celsius aufbewahrt, habe länger etwas von seiner ursprünglichen Qualität bei vollem Aroma.



Wabenhonig

Für Jennifer Busse-Kowalski ist der naturbelassene, ungeschleuderte Wabenhonig eine besondere Spezialität. „Wabenhonig ist wahrscheinlich die natürlichste Art des Honigs, so wie ihn die Bienen selbst in die Waben eintragen. Auch er eignet sich stückchenweise zum Genießen als Süßigkeit“, so die zweifache Mutter, die in der letzten Saison auch erstmals Lippenpflegestifte aus dem Wachs der Bienen gemacht hat. Nicht nur zum Süßen von Tee und Gebäck, auch zum Abrunden von Salatsaucen oder Fleischmarinaden ist der Honig im Haushalt und auch im Freizeitprogramm der Familie, die im Sommer sogar einen Schaukasten mit einem Volk bestückt, nicht mehr wegzudenken. ■

Selbstimkern lernen

Dass die Zukunft der Imkerei vor allem jung, aber auch weiblich ist – davon ist die Bienenforscherin Pia Aumeier von der Ruhr-Universität Bochum überzeugt. Bundesweit begeistert sie zusammen mit dem Bienenwissenschaftler Gerhard Liebig jedes Jahr 600 Neu-Imker für Bienen. Gemeinsam mit den Landfrauen und Imkervereinen bietet sie Seminare in der Region an.

www.bienenzuchtverein-bechen.de
www.neanderland-bienen.de
www.honig-duesseldorf.de

Honig aus der Region beziehen

www.imkerei-kowalski.de
www.honeyfaktor.de
www.bergischpur.de
imkerverbandrheinland.de

Bienen-App fürs Smartphone

www.bmel.de/bienenapp



LECKER, HONIG!

Honig ist ein Genießerprodukt, das einen festen Platz in der Alltagsküche verdient hat, finden die Hobby-Imker und lüften einige Rezepte zum Ausprobieren. Die verschiedenen Honigsorten, die von würzig bis mild reichen, laden immer wieder neu zum Experimentieren ein. Frei nach dem Motto „Kleiner Klecks – große Wirkung“ geben sie vielen Speisen das besondere Etwas.

VANILLE-HONIG-WAFFELN

- 250 g Butter
- 125 g Honig
- 5 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- ½ Päckchen Backpulver
- 500 g Mehl
- 150 ml Milch oder Mineralwasser mit Sprudel (je nach Geschmack)
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Butter, Honig, Eier, Vanillezucker zu einer glatten Masse rühren.

Mehl und Backpulver mischen und mit der Milch oder dem Mineralwasser unter die Butter-Honig-Ei-Masse rühren. Falls der Teig zu fest erscheint, etwas zusätzliche Flüssigkeit zum Teig geben, bis dieser schön fließt.

Anschließend den Teig im Waffeleisen schön braun ausbacken und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Guten Appetit!

ZIEGENKÄSE MIT TRÜFFEL-HONIG AN RUCOLA

Ein Rezept von Familie Büki.

- Ziegenkäse
- Trüffelhonig, eine Kreation der Honeyfaktur, italienischer Burgunder-Trüffel (*Tuber uncinatum*) im Blütenhonig, alternativ nur Blütenhonig
- Rucola
- Balsamico-Essig
- Olivöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ziegenkäse mit Olivenöl einreiben und 10 - 12 Minuten bei 150 Grad im Backofen überbacken. Danach einen Teelöffel Trüffelhonig darüber geben, mit einigen Tropfen Balsamico-Essig und auf dem gewaschenen Rucola servieren. Dazu Ciabattabrotstücken reichen. Ideal als Vorspeise.



Ira Schneider
informiert!-Autorin

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
inside partner
Liane Rapp
Andreas Schäfer
Ira Schneider
Britta Stein

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
fotolia.com, thinkstockphotos.de,
unsplash.com

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluss:

15.02.2018

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 _____

Meine Daten:

Vorname, Name _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 Versichertennummer _____
 IBAN, BIC (für Ihre Prämienerrstattung) _____
 Datum, Unterschrift _____

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 22 62-408, 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

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

Bergisches next Top-Model?

Machen Sie mit und werden Sie das Fotomodell für unsere nächste Imagebroschüre. Alle Infos zur Teilnahme finden Sie auf Seite 4, online unter www.die-bergische-kk.de/model oder einfach über den QR-Code.



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.



**Die BERGISCHE
KRANKENKASSE**