

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin



Echtes Teamplay im Bergischen

DIE BERGISCHE IST OFFIZIELLER GESUNDHEITSPARTNER VON BAYER 04 LEVERKUSEN



LÄUFT BEI UNS - MIT EUCH!

Der Generali Köln Marathon und Miss Zöpfchen Lauf in Solingen

LAUFEN GEHT DURCH DEN MAGEN

Die richtige Ernährung vor, während und nach dem Training!

SOZIALES ENGAGEMENT

Schulen erhalten Auszeichnung für Gesundheitsförderung



Inhalt

- BERGISCHE intern**
- 04** Expertenchats
Themenvorschau
- 05** bee BERGISCH
Die Neuen bei der BERGISCHEN
- 06** Echtes Teamplay
Die BERGISCHE ist neuer Gesundheitspartner von Bayer 04 Leverkusen
- Im Bergischen**
- 08** Tipp in der Nähe
Der Generali Köln Marathon und Miss-Zöpfchen-Lauf in Solingen mit der BERGISCHEN
- 10** Soziales Engagement
Schulen erhalten Auszeichnung für Gesundheitsförderung
- 12** Besondere Menschen
Bericht über Simone Lafleur – Herzpatientin und Versicherte der BERGISCHEN
- Gesundheit**
- 14** Mit Riesenschritten auf dem digitalen Weg unterwegs
Noch schneller, noch praktischer
- Notiert**
- 16** Im (echten) Notfall immer für Sie da!
- 17** Schülerrockfestival: Davin rockt Wuppertal!
Änderung beim Zuschuss für Ihre Brillen und Kontaktlinsen
- Für euch**
- 18** Dribbeln, Hacke, Spitze, Tor!
Mit Gewinnspiel!
- Ernährung**
- 20** Laufen geht durch den Magen: welche Ernährung vor, während und nach dem Training?
Mit Rezepten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut – in Zeiten, in denen das Coronavirus die Welt in Atem hält, ist das mehr als eine Binsenweisheit. Zum Glück erweist die Digitalisierung sich gerade als echte Chance. Viele Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse nutzen bereits unsere App, um uns schnell und sicher Ihre Rechnung oder Krankmeldung zu übermitteln. Aufgrund der Corona-Krise haben wir die digitalen Möglichkeiten kräftig erweitert. Ab sofort können Sie uns sämtliche Dokumente über das Nachrichtenpostfach der App zuschicken – ganz einfach, ganz sicher. Das funktioniert natürlich auch über die Online-Geschäftsstelle, die Sie auf unserer neuen Website finden. Alles, was Sie darüber wissen müssen, steht auf den Seiten 14 und 15.

Gesundheit spielt auch im Leben von Simone Lafleur eine besondere Rolle – nach einer schweren Krankheit lebt sie seit dem vergangenen Herbst mit einem neuen Herzen. Die sympathische Solingerin gehört zu den (leider sehr wenigen) Patientinnen, die schnell ein Spenderorgan erhalten haben. Simone Lafleur hat es sich nach ihrem Eingriff nicht nehmen lassen, sich mit einem persönlichen Schreiben bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BERGISCHEN für deren Hilfe zu bedanken. Darüber haben wir uns sehr gefreut und sind uns wieder einmal bewusst geworden, wozu wir überhaupt da sind: Wir arbeiten für die Gesundheit unserer Versicherten! Jeden Tag, immer gern und mit voller Kraft.

Einen verlässlichen Partner an der Seite zu haben, lohnt sich also immer. Das gilt auch auf dem Fußballplatz. Die BERGISCHE Krankenkasse ist Gesundheitspartner des Fußball-Bundeserstligisten Bayer04 Leverkusen. Bei Heimspielen sind wir mit tollen Gesundheitsaktionen für große und kleine Fans präsent: Sie finden uns vor dem neu benannten BERGISCHE Krankenkasse Familienblock in der BayArena. Auch beim traditionellen Miss-Zöpfchen-Lauf ist die BERGISCHE wieder mit am Start und in diesem Jahr auch zum ersten Mal beim beliebten Marathon in Köln. Wir machen Läuferinnen und Läufer und solche, die es erst noch werden möchten, fit fürs Laufen.

Sie sehen: Das Thema Gesundheit hat ebenso viele Facetten wie die BERGISCHE.

Ihre Sabine Stamm

Vorständin

Expertenchats im Portal Gesundheit

www.die-bergische-kk.de/portal

6. April 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Schluss mit dem Rauchen:
So schaffen Sie es

Sie möchten Ihrer Gesundheit zuliebe mit dem Rauchen aufhören. Raucher*innen leben mit einer ausgewachsenen Sucht, die nur schwer zu besiegen ist. Hinzu kommen jahrelange Gewohnheiten, bei denen zur Zigarette gegriffen wird. Wie sieht eine gute Strategie für einen erfolgreichen Rauchstopp aus? Unser Experte berät Sie am 6. April in unserem Expertenchat.

4. Mai 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Pflegebedürftigkeit in der Familie

Jedes Kind ist mal traurig, ängstlich, wütend oder hat keine Lust auf Schule. Wenn diese Stimmungen häufig sind, steckt vielleicht mehr dahinter. Wie erkennen Eltern Warnzeichen für psychische Probleme richtig? Wie können sie ihr Kind bei Krisen und Verhaltensproblemen unterstützen? Fachkundigen Rat bekommen Sie bei unserem Expertenchat am 4. Mai.

8. Juni 2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Gesund abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Low Carb, Intervallfasten, Detox – immer neue Trenddiäten versprechen den ultimativen Abnehmerfolg. Wie sieht er aus, der gesunde, dauerhafte Weg zum Wohlfühlgewicht? Unser Experte beantwortet Ihre persönlichen Fragen im Expertenchat am 8. Juni 2020.



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.

Aktuell

Alle Informationen zum Coronavirus und zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen finden Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite unter www.die-bergische-kk.de/coronavirus.



Fotocasting

Bergisches next Top-Model?



Unser Modelcasting geht in die nächste Runde. Die BERGISCHE sucht wieder original bergische Fotomodelle, die sich z. B. im Fitnessclub oder als werdende Eltern von einem Profi fotografieren lassen möchten. Natürlich gibt es auch ein Foto für Sie.

*Haben Sie Lust, das nächste BERGISCHE Fotomodell zu sein? Ob Vater mit Baby, werdende Mutter oder sportliche Fitnessfans – wir suchen **echte „Originale“ aus dem Bergischen!***

Senden Sie uns einfach bis zum 17.04.2020 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.

Vorstandsvergütung

Kurz notiert: Im Jahr 2019 fiel das Jahresvorstandsgeloh bei der BERGISCHEN Krankenkasse im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen adäquat aus.

Es betrug 150.00 Euro. Die Altersvorsorge betrug 12.000 Euro. Es gibt einen Dienstwagen und einen variablen, im vergangenen Jahr tatsächlich zur Auszahlung gelangten, Betrag von 4.500 Euro. Jedoch keine weiteren Aufwendungen oder Prämien.

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
- Instagram
www.instagram.com/diebergischekrankenkasse
- Twitter
www.twitter.com/bergische

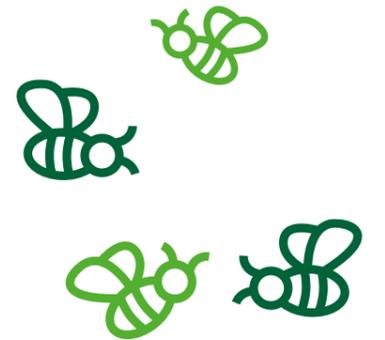
HONIGSÜSS

Bee BERGISCH – Die Neuen bei der BERGISCHEN



120.000 neue fleißige Bienchen gibt es seit März bei der BERGISCHEN – im wahrsten Sinne des Wortes! Auf der obersten Terrasse der Hauptverwaltung in der Heresbachstraße stehen nun zwei Bienenstöcke. Das summt ganz ordentlich. Wie es dazu kam, ahnen die treuen Leser unserer informiert! vielleicht schon: In der Ausgabe 1/2018 haben wir über ein Hobby-Imker-Ehepaar in der Belegschaft berichtet. Die beiden, Jenny Busse-Kowalski und ihr Mann Marcel, haben nun zwei ihrer Kästen von Langenfeld nach Solingen übersiedelt und pflegen sie auch dort.

TEXT Carolin Kubo FOTOS Britta Stein



Wann es den ersten Honig zu ernten gibt und wer davon kosten darf, ist noch nicht ausgemacht. Wohl aber, dass sich die Bauern und Hobbygärtner im Umfeld freuen dürfen: Während die Stockbienen zu Hause für Ordnung sorgen, fliegt jede Sammelbiene am Tag um die zweihundert Blüten an. Das macht für ein Bienenvölkchen locker eine Million Blütenbesuche am Tag! Und da der Stadtteil Wald wie auch der Rest von Solingen von Grün geprägt ist, warten ausgedehnte Wiesen, Weiden und Felder auf die süßen Sammler.

Und die bescheren uns damit Gesundheit satt: vom leckeren Honig über frische Erdbeeren bis zum knackigen Apfel. Fun fact: Wussten Sie schon, dass der Apfel zur Familie der Rosengewächse zählt? Und dass Bienen für Rot keinen Blick haben, aber total auf helle und UV-absorbierende Blüten wie Schneeglöckchen und Gänseblümchen fliegen? So ein leckerer Gänseblümchensalat mit viel Vitamin C und einem leichten Honigdressing ist aber auch für uns was Feines.

Kleine Flügel, große Wirkung

So bewahrheitet sich wieder einmal eine alte Krankenkassenweisheit: „Gesundheit“ findet eigentlich überall statt. Und wenn man etwas bewirken möchte, können Kleine ganz viel bewirken.



Schon von weitem zu erkennen
 Die neuen fleißigen Kollegen der BERGISCHEN



DIE BERGISCHE IST NEUER GESUNDHEITSPARTNER VON BAYER 04 LEVERKUSEN

Superstarke Partner im Bergischen Land

Sportlicher Jahresauftakt: Für die kommenden zweieinhalb Jahre ist die BERGISCHE Krankenkasse der offizielle Gesundheitspartner von Bayer 04 Leverkusen. Mit dieser Kooperation kommt die BERGISCHE ihrem gesundheitlichen Präventions- und Aufklärungsanspruch nach und unterstützt und begleitet die Projekte „Bayer 04 macht Schule“, „Bayer 04-Fußballschule“ und #B04eSports, denn neben dem Fußball-Tagesgeschäft ist Bayer 04 Leverkusen Initiator vieler sozialer Projekte, die sich rund um die Themen Integration, Zusammenhalt, Fairness und Teamplay drehen.

TEXT Michael Ganter FOTOS Alf Dahl

Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEM Krankenkasse, hebt hervor: „Wir sind sehr stolz, mit dem Traditionsverein Bayer 04 Leverkusen eine Gesundheitspartnerschaft eingegangen zu sein, weil wir hier viele gemeinsame Themenfelder in einem gemeinsamen Wirkungskreis, dem Bergischen Land, sehen. Die BERGISCHE Krankenkasse steht für Qualität mit Heimvorteil“, betont Stamm. „So verstehen wir diese Kooperation, so wollen wir sie mit Leben füllen.“

Denn genau wie die BERGISCHE Krankenkasse ist Bayer 04 Leverkusen fest verwurzelt im Bergischen Umland und für die Menschen in der Region ein attraktiver Fußballverein und Stammgast auf Europas Fußballbühnen.

Neben dem Anspruch, möglichst attraktiv und erfolgreich Fußball zu spielen, steht Bayer 04 für eine hohe Servicequalität, für eine besondere Nähe zu den Anhängern und Partnern und für eine moderne Infrastruktur und Technologie. Weitere Informationen zu Bayer 04 Leverkusen finden Sie auf www.bayer04.de.

„Eine superstarke Krankenkasse und ein superstarker Verein. Das ist Qualität mit Heimvorteil im Bergischen.“

– Stefan Kießling, Bayer 04 Leverkusen

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit der BERGISCHEM Krankenkasse ein hoch etabliertes Traditionsunternehmen aus der Region und damit aus dem unmittelbaren Umfeld des Vereins für uns begeistern konnten“, unterstreicht Fernando Carro als Vorsitzender der Geschäftsführung die enge Bindung an den neuen Partner im Leverkusener Sponsorenclub. „Diese Partnerschaft hat einen regionalen und deswegen sehr emotionalen Charakter. Sie basiert auf hoher Identifikation beider Partner miteinander“, so Carro.

Der BERGISCHE Krankenkasse Familienblock

Als offizieller Gesundheitspartner begleitet die BERGISCHE Krankenkasse Bayer 04 Leverkusen auch bei eigenen Bundesligaspielen mit einem eigenen Stand in der Leverkusener BayArena. Der Stand befindet sich vor dem Ausgang zu Block A2, der nun „BERGISCHE Krankenkasse Familienblock“ heißt. Vor Spielbeginn und in der Halbzeitpause warten für große und kleine Fans tolle Gesundheitsaktionen und Ticketverlosungen für kommende Heimspiele in der BayArena. Ein besonderes Highlight ist BrokkOli, das Maskottchen der BERGISCHEM, der als lebensgroßer Walking Act im Stadion seine Runden dreht und die Stadionbesucher begrüßt. ■



Starke Partnerschaft
Sabine Stamm, Vorständin der BERGISCHEM und Fernando Carro, Vorsitzender der Geschäftsführung von Bayer 04 Leverkusen



Starke Stadion-Mannschaft
Die BERGISCHE ist bei jedem Heimspiel für Sie vor Ort

Weitere Informationen

zur Partnerschaft mit Bayer 04 Leverkusen und der Möglichkeit Tickets für Heimspiele der Werks-elf zu gewinnen, finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/b04.



Wie fühlt es sich an, vor 30.000 Menschen in einem riesigen Kostüm zu stecken? Welche Erlebnisse und Emotionen sind damit verbunden? Matthias Bennewitz, Mitarbeiter der BERGISCHEM Krankenkasse im Controlling, schlüpfte für die ersten beiden Heimspiele in das BrokkOli-Kostüm und stand nach dem Spiel gegen Fortuna Düsseldorf für ein Interview parat. Unter www.die-bergische-kk.de/blog/brokkoli-inside können Sie das vollständige Interview lesen.





Hochmotiviert für ihr Laufziel „Finisher“
Das Laufteam der BERGISCHEN trifft sich jede Woche zum gemeinsamen Training nach der Arbeit

DIE BERGISCHE BEWEGT!

Läuft bei uns – mit euch!

Nicht nur für Couch Potatoes ist Laufen die ideale Sportart. Hier kann jeder sein Level selbst bestimmen – vom gemütlichen ersten Kilometer bis hin zum knallharten IronMan. Das Beste ist, dass eigentlich jeder zu jeder Zeit damit anfangen kann. Und genau das solltet ihr tun! Wenn's in den Füßen juckt: Turnschuhe an und raus in den Wald. Oder auf die Trasse. Dorthin, wo es schön ist.

TEXT Carolin Kubo FOTOS ALf Dahl

2020 ist für die BERGISCHE auch das Jahr des Laufens. Wir haben für euch am Start, was das Läuferherz begehrt! Tolle Ziele, die ihr mit uns erreichen könnt: Zwei Läufe, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten – und die trotzdem perfekt zur BERGISCHEN und zu euch passen. Motivation, Tipps und Begleitung für den Weg dorthin. Und eine tolle Gemeinschaft fürs Training.

Die BERGISCHE ist exklusiver Gesundheitspartner beim Generali Köln Marathon!

Unser Laufcoup für 2020 und 2021: Die BERGISCHE Krankenkasse ist exklusiver Gesundheitspartner des Generali Köln Marathons. Am 4. Oktober sind wir für euch am Start – und hoffentlich auch mit euch. Mit vielen tollen Aktionen und persönlicher Begrüßung im Ziel. Weil der Weg das Ziel ist, gibt's auch im Vorfeld schon jede Menge Extras für euch.

Laufen unter Freunden – mit professioneller Anleitung

Laufen ist langweilig? Nicht mit uns! Trainiert gemeinsam mit den erfahrenen Trainern von Laufsport Bunert in eigenen Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene. Start ist am 17. Juni und ab dann jeden Mittwochabend. Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse können sich die Kurse zu 100 Prozent im Präventionsbudget erstatten lassen (maximal zwei Gesundheitskurse pro Jahr). Alle Teilnehmenden der Laufkurse starten gratis beim Solinger Miss-Zöpfchen-Lauf. Detailinfos siehe unten rechts. ■



Zieleinlauf
Die letzten Meter des Miss-Zöpfchen-Lauf

BERGISCHE KRANKENKASSE

14. Miss Zöpfchen Lauf

Miss-Zöpfchen-Lauf: der Solinger Klassiker

Es muss nicht gleich ein Marathon sein: Mit dem Miss-Zöpfchen-Lauf am 6. September hat Solingen eine traditionsreiche Laufveranstaltung. Auch hier ist die BERGISCHE Krankenkasse wieder mit am Start. Ein tolles Ziel für Einsteiger – und der perfekte Übungslauf für diejenigen, die am 4. Oktober in Köln auf die großen Strecken gehen.



Die BERGISCHE und der Generali Köln Marathon: das ist für euch drin:

- Unser **Gesundheitsblog** auf der Köln Marathon-Website
- **Gewinnt Startplätze** für den Marathon und den Halbmarathon in Köln am 4. Oktober! Tipp: Wer sich nicht gleich an die großen Distanzen traut, läuft mit Freunden oder Kollegen in der Staffel
- **Euer Lieblingsmaskottchen Oli ist als Motivations-Coach auf der Strecke**
- Die Sportmedizinische Voruntersuchung für einen gesunden Start schenken wir euch mit dem **Flexibonus**
- Trefft uns auf der Marathonmesse an den Tagen vorm Marathon – natürlich auch **mit Oli und mit tollen Aktionen!**
- Auf einem **Infoabend am 6. Mai** bekommt ihr hilfreiche Lauftipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

- Blog
- 👍
- 👤
- €
- A-Z Lauftipps

Laufkurse
Herbert-Schade-Sportanlage Schadenberg, Solingen
17. bis 30. September 2020
Anfänger & Einsteiger mittwochs 18:00 Uhr
Geübte & Fortgeschrittene mittwochs 19:00 Uhr

Informationsveranstaltung
Hauptverwaltung DER BERGISCHEN KRANKENKASSE Heresbachstraße 29 42719 Solingen
6. Mai 2020, 18:00 Uhr
Bitte melden Sie sich zur Infoveranstaltung an: ausdauer Schule@bunert.de



Auszeichnung des Mildred-Scheel-Berufskollegs
 (v. l.) Jan Römer (BGM-Experte der BERGISCHEN Krankenkasse), Marleen Burkardt (Fachschülerin), Gabriele Stobbe-Dibbert (Schulleiterin), Juliane Quinke (Projektkoordinatorin Gesundheit), Philipp Kremiec (Fachschüler), Cornelia Cürten (Bereichsleiterin Fachschule Sozialpädagogik), Klaudia Thomé (Bereichsleiterin Fachschule Heilerziehungspflege)

GESUNDHEITSFÖRDERUNG MACHT SCHULE

Sichtbare Zeichen für gesundheitliches Engagement und Prävention

Wer diese Schulgelände in Solingen oder Wuppertal betritt, weiß sofort Bescheid. Hier wird auf die Gesundheitsförderung der Schülerinnen und Schüler geachtet. Eine Plakette aus Plexiglas hängt in den Eingangsbereichen der bisher ausgezeichneten Schulen

TEXT Heike Ambaum

Früh übt sich. Bereits im Kindesalter werden die wesentlichen Grundsteine für eine gesundheitsbewusste Lebensweise gelegt. Das Ziel der BERGISCHEN Krankenkasse ist es daher, Schulen zu unterstützen, die Gesundheitskompetenz der Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler zu stärken. Dazu gehören Angebote zur gesunden Ernährung, für mehr Bewegung, regelmäßige Entspannung sowie zur Steigerung der sozialen Kompetenz. Neu hinzugekommen sind zudem Workshops zum Thema Mediennutzung und -erziehung. Viele Schulleiterinnen und Schulleiter wollen mit den Urkunden und den Plaketten ihr Engagement in Sachen präventiver Gesundheitsförderung im wahrsten Sinne des Wortes plakativ darstellen.

Als Erste nahm diese neu geschaffene Auszeichnung die Schulleiterin Claudia Bialowons im November vergangenen Jahres für ihre Solinger Grundschule Weyer entgegen. Es folgten weitere Ehrungen Anfang dieses Jahres und das Interesse bei den Schulen in der Region ist groß.

„In der Grundschule Weyer wird Gesundheitsförderung seit vielen Jahren großgeschrieben, deshalb verdient sie unsere Auszeichnung völlig zurecht“, erklärte Jan Römer. Er ist bei der BERGISCHEN Krankenkasse zuständig für das betriebliche und außerbetriebliche Gesundheitsmanagement. Generell haben die Themen Bewegung, Gesundheit, Ernährung und Entspannung an der

Grundschule Weyer schon seit vielen Jahren einen ganz besonderen Stellenwert. Es gibt zahlreiche Kooperationen mit Sportvereinen, täglich ein gemeinsames Frühstück in allen Klassen sowie die Angebote zur Zahngesundheit oder Lernen in Bewegung.

Auch am Solinger Mildred-Scheel-Berufskolleg wird Gesundheitsförderung seit vielen Jahren großgeschrieben. „Wir verstehen uns als gesunde Schule und möchten zur Gesundheitsförderung aller am Schulleben beteiligten Menschen beitragen“, sagt Schulleiterin Gabriele Stobbe-Dibbert. Mit Unterstützung der BERGISCHEN Krankenkasse richtet das Berufskolleg beispielsweise drei Azubitage für insgesamt 80 Auszubildende pro

Lehrjahr aus. Inhaltlich geht es dabei im Schwerpunkt um die drei Module „Bewegung und Ernährung“, „Stressmanagement und Lernen“ sowie „Konsumkompetenz – Suchtprävention“. Diese Aktionen laufen in enger Kooperation mit dem Stadtsportbund Solingen (SSB SG). Auch in der weiteren Ausbildung der Erzieherinnen und Erzieher kooperiert die Schule mit dem SSB – und das nicht nur an den Gesundheitstagen.

Außerdem bietet das Berufskolleg Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften gesundheits- und leistungsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen, indem es gesundheits- und sicherheitsbezogene Inhalte konsequent in den Unterricht und ins Schulleben integriert. Zahlreiche weitere Projekte, Aktionstage und Veranstaltungen rund um das wichtige Thema Gesundheitsbewusstsein ergänzen das Angebot. Unterrichts-, Arbeits- und Ruheräume an der Schule sind auf der Grundlage gesundheitswissenschaftlicher Erkenntnisse eingerichtet.

Das Berufskolleg hat bereits seit dem Schuljahr 2002/2003 einen eigenen Schulsanitätsdienst. Die ausgebildeten, sachkundigen Ersthelfer werden regelmäßig in der Schule und bei Schulveranstaltungen eingesetzt und können die Erstversorgung von verletzten Personen übernehmen und den Rettungsdienst bei schwerwiegenden Notfallsituationen alarmieren. Jedes Jahr organisiert das Berufskolleg gemeinsam mit dem Deutschen Roten Kreuz eine Blutspendeaktion.

Auch die Schulleiterin Nicole Wrana der Grundschule Bogenstraße in Solingen freut sich über Plakette und Urkunde. „Die BERGISCHE Krankenkasse zeigt mir mit dieser Ehrung, dass unser Weg in Kooperation mit der Offenen Ganztagschule (OGS) im Bereich Gesundheit und Ernährung der Richtige ist.“

Gemeinsam mit Medienkompetenz gegen Mediensucht. Das ist das Ziel der Kooperation der BERGISCHEN und der Grundschule Distelbeck in Wuppertal. Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4 und deren Eltern wurden im Umgang mit Smartphone, Internet und sozialen Medien befähigt. Hilfe erhielten sie von dem erfahrenen Medientrainer und Diplom-Sozialpädagogen Andreas Pauly. ■



An der Grundschule Bogenstraße freuen sich
 (v. l.) Bastian Sauer (Sportlehrer und Koordinator), Nicole Wrana (Schulleiterin) und Jan Römer.



Erste offizielle Auszeichnung
 Jan Römer mit Schulleiterin Claudia Bialowons

PORTRÄT

Geschenkte Herzen

Seit Herbst 2019 lebt Simone Lafleur aus Solingen mit einem transplantierten Herz. Mit viel Zuversicht, Lebenswillen und ein wenig Hilfe der BERGISCHEN hat sie sich zurück ins Leben gekämpft. Sie geht offen mit ihrer Erkrankung und dem Thema Organspende um. Auch um anderen Menschen Mut zu machen. „Am Ende wird immer alles gut“, sagt die 49-Jährige.

TEXT Olaf Steinacker

„Ich schenk' dir mein Herz.“ So steht es in schwarzer Schrift auf einem bemalten Stein, nur wenig größer als eine Handfläche. Neben den Worten ist eine niedlich gezeichnete Comic-Figur zu sehen, die ein knallrotes Herz in der Hand hält und den Betrachter lustig anlacht. Bemalt hat diesen Stein Simone Lafleur aus Solingen. Sie lebt seit Oktober 2019 nach einer Organtransplantation mit einem fremden Herzen. „Ich schenk' dir mein Herz“ bekommt so eine völlig neue Bedeutung. Ich schenk' dir ein neues Leben, könnte man ebenso gut sagen. Denn genau so fühlt es sich für die 49-jährige Versicherungskauffrau an. Noch ist das Treppensteigen ein wenig beschwerlich, über Blutdruck, Puls und Gewicht führt Simone Lafleur morgens und abends gewissenhaft Buch, und vorerst wird es nichts mit einem Ausritt auf dem Pferd. Zu gefährlich. Längere Strecken gehen noch nicht ohne Rollator („Mein Mercedes!“). Außerdem muss sie jeden Tag 15 Tabletten schlucken, damit ihr Körper das neue Organ nicht wieder abstößt. „Aber im Wesentlichen geht es mir gut“, sagt Lafleur. „Ich will wieder ein normales Leben führen.“

Normal, das bedeutet ein Leben ohne gesundheitliche Probleme und ohne Einschränkungen und vor allem ohne das Gefühl zu haben, dass jeder Schritt eine Qual ist und selbst einfache Tätigkeiten zu einer Belastung werden. „Früher habe ich mein Herz gespürt – es schlug unruhig und stolperte. Heute merke ich gar nichts mehr von ihm – nun schlägt es gleichmäßig und kräftig. Die Ärzte sagen, ich sei wieder herzgesund.“

Begonnen hat alles 2007 bei einer Routineuntersuchung. „Bei einem Ü35-Check-up hat meine Ärztin festgestellt, dass auf dem EKG etwas nicht stimmt und mich zum Kardiologen überwiesen“, erzählt Lafleur. Der stellt Herzrhythmusstörungen fest und schickt sie umgehend in eine Wuppertaler Klinik. Schnell ist klar, dass Lafleurs Herz schwer geschädigt ist. „Wissen Sie eigentlich, wie schlecht es Ihnen geht?, fragten mich die Ärzte, als ich nur schnell wieder nach Hause wollte.“ In einer Operation setzen die Spezialisten ihr einen Defibrillator ein. Routine für die Wuppertaler Operateure. Der kleine implantierte Schockgeber greift mit kleinen Stromstößen immer

dann ein, wenn Lafleurs eigenes Organ zu schwach ist, es zu Kammerflimmern oder Aussetzern kommt. Mehrmals in den vergangenen Jahren hat der kleine Apparat Simone Lafleur mit Stromstößen das Leben gerettet und die gefährlichen Rhythmusstörungen beendet. Die Solingerin ahnt, dass ihr Leben mit dem Defi nur eine Zwischenetappe sein würde. Die Ärzte eröffnen ihr, dass sie früher oder später auf ein Spenderorgan angewiesen ist. Eher früher, wie lange ihr eigenes Herz noch schlagen wird, kann ihr niemand sagen.

Im Laufe der Zeit geht es ihr immer schlechter. An einen beschwerdefreien Alltag ist längst nicht mehr zu denken. Atemnot, Kurzatmigkeit – all das versucht sie zunächst vor der Familie, Freunden und Arbeitskollegen herunterzuspielen. „Ich habe versucht, die Probleme zu verheimlichen, und wollte selbst mir nicht eingestehen, dass ich schwer krank bin.“

Im Sommer 2019 kommt Lafleur schließlich wieder ins Krankenhaus, diesmal in eine Spezialklinik in Bad Oeynhausen. Sofort ist klar: Ohne ein neues Herz wird sie die Klinik nicht wieder verlassen. Auf der Warteliste für Organspenden wird Simone Lafleur sofort als „hochdringlich“ gelistet. Ein Rennen gegen die Zeit. „Ich hatte keine Ahnung, wie lange ich dortbleiben musste; ich hatte große Angst, Weihnachten nicht zu Hause feiern zu können.“

Am 11. Oktober steht schließlich nachmittags überraschend der Oberarzt in ihrem Zimmer: „Anruf von Eurotransplant. Wir haben ein Herz für Sie!“ Früh morgens am nächsten Tag soll ihr das neue Organ eingesetzt werden. Obwohl Lafleur sonst bei medizinischen Eingriffen eher ängstlich ist, bleibt sie diesmal völlig ruhig. „Am Ende wird immer alles gut. Davon bin ich überzeugt. Zumal mein Mann einen Tag später Geburtstag hatte. Künftig können wir diesen Tag zusammen feiern.“ Trotz ihres Optimismus erzählt sie vorher nur ihrem Mann und den beiden Töchtern von dem Eingriff. Fünf Stunden dauert die lebensrettende Operation, und sie verläuft erfolgreich.

Es folgen ein paar „harte Tage“ mit starken Schmerzen. Dann plötzlich ein Rückfall. Komplikationen, Wasseransammlung im Herzbeutel. Ein zweiter Eingriff ist notwendig, diesmal eine Not-OP. „Ich hatte nach dem Aufwachen noch mehr Schmerzen“, erinnert sich Lafleur.



„Am Ende wird immer alles gut“
Simone Lafleur würde jederzeit wieder einer Transplantation zustimmen.

„Mir ging es richtig, richtig schlecht.“ Zweifel hat sie dennoch nicht. Die kommen selbst dann nicht, als sie sich in der Klinik auch noch den Rücken verknackst. „Ich kann Rückschläge wegstecken“, erzählt die Solingerin. Und: „Ich würde jeder Zeit wieder einer Transplantation zustimmen!“ Denn Zweifel hat sie keine. Weder daran, gesundheitlich wieder auf den Damm zu kommen, noch daran, dass es richtig ist, mit einem fremden Herzen zu leben. „Es war doch der Wunsch des Spenders, seine Organe nach seinem Tod für andere Menschen herzugeben.“ Sie selbst hat schon seit vielen Jahren einen Spendeausweis. Auch ihr Mann und die beiden Töchter haben sich mittlerweile dazu entschieden. Lafleur hat ihren eigenen Weg gefunden: „Ich gehe offen mit meiner Erkrankung und der Transplantation um. Auch um anderen Mut zu machen.“

Weihnachten haben Simone Lafleur und ihr neues Herz zu Hause wunschgemäß

in Solingen verbracht. Gemeinsam mit ihrer Familie. Anfang Dezember hat es sogar schon für einen Ausflug zum traditionellen Weihnachtsdürpel in Ohligs gereicht – und für einen Abstecher zum Stand der BERGISCHEN Krankenkasse. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenkasse haben dort für einen guten Zweck drei Tage lang Grünkohl verkauft. Lafleur ist es wichtig, dort vorbeizuschauen und sich für die Hilfe zu bedanken.

„Ich möchte mich auf dem diesem Weg einmal für Ihre Unterstützung während meiner langen Krankenschreibung und meines Krankenhausaufenthalts bedanken“, schreibt sie auch in einer Weihnachtskarte, die sie an die Mitarbeitenden der gesetzlichen Krankenkasse schickt. Außerdem schenkt sie ihnen noch einen Stein, der von Solingen aus auf Reisen gehen soll (siehe Info-Box). „Ich schenk' dir mein Herz“ ist darauf zu lesen. ■

Selbsthilfe für Organtransplantierte

Simone Lafleur ist Mitglied einer Selbsthilfegruppe, in der sich organtransplantierte Menschen aus Nordrhein-Westfalen austauschen und treffen. Neben dem Kontakt zu anderen Patienten bietet die Gruppe Beratung vor und nach einer Transplantation, Informationen für Angehörige und rund um das Thema Organspende.

Kontakt:
Selbsthilfe Organtransplantierte NRW e. V., Norbert Longenrich
Mittelstraße 3
41569 Rommerskirchen
www.selbsthilfe-organtransplantierte-nrw.de



Reisende Steine

Steine zu bemalen und sie auf Reisen zu schicken, ist ein neuer Trend. Die Steine werden bemalt – Motiv und das Talent des Künstlers sind dabei nebensächlich – und anschließend ausgelegt. Ziel ist, dass ein Finder den Stein mitnimmt und an anderer Stelle wieder ablegt. So gehen die Steine auf Reisen. Um nachzusehen, wohin das eigene Exemplar gereist ist, kann man ihn mit einer eigenen Identifikationsnummer (Stein-ID) versehen und seine Reise nachvollziehen. Den oben beschriebenen Stein mit der ID 14596 hat Simone Lafleur bei der BERGISCHEN Krankenkasse ausgesetzt, die ihn nun wieder auf die Reise schickt. Wir freuen uns, wenn wir und Simone Lafleur erfahren, wo das Steinchen gerade ist. www.steinID.de





NOCH SCHNELLER, NOCH DIGITALER, NOCH PRAKTISCHER:

Mit Riesenschritten auf dem digitalen Weg unterwegs

Brandneu und für Sie: unser neuer Internetauftritt. Wir haben die Bits und Bytes heiß laufen lassen und eine Menge tolle Innovationen für Sie auf die Beine gestellt. Ihre Reaktionen zeigen uns, dass wir den Nerv getroffen haben. Diesen Monat präsentieren wir Ihnen ein weiteres digitales Highlight: unsere neue Website. Frisch, frech, übersichtlich und in modernem Design. Fast schon ein Klassiker ist inzwischen unsere App, die ein überwältigender Anteil unserer Versicherten bereits aufs Smartphone geladen hat und rege nutzt. Für alle die noch Unterstützung bei der Nutzung brauchen, bieten wir erneut Workshops in unseren Kundenzentren an.

TEXT Heike Ambaum

Die Website der BERGISCHEN Krankenkasse im neuen Look

Mit bis zu 1.000 Besuchern pro Tag ist sie das mit Abstand größte Kundenzentrum. Jederzeit erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen. Der frische und moderne Look repräsentiert unsere Corporate Identity. Inhaltlich ist die neue Website rund um unsere Stärken und unser Selbstverständnis aufgebaut: leistungsstark, servicestark und heimatnah.

Neu sind die „Lebenswelten“, in denen sich die jeweiligen Zielgruppen schnell orientieren können. Vom Azubi über Berufstätige bis hin zum Rentner und Arbeitgeber. Im Blog stehen viele spannenden Geschichten rund um die BERGISCHE Krankenkasse. Interaktive Elemente wie Zuzahlungs-, BMI- und Beitragsrechner sind weitere neue Features. Das responsive Design macht die Website auch auf Smartphones und Tablets nutz- und erlebbar. Schauen Sie gerne vorbei unter www.die-bergische-kk.de. Wie nach einem Umzug in ein neues Haus gibt es einige Stellen, an denen es noch etwas zu tun gibt. Haben auch Sie Anmerkungen, Kritik oder Lob zu unserer neuen Website? Schreiben Sie uns gern unter: edv@die-bergische-kk.de.

Die BERGISCHE App – ein voller Erfolg!

Schon 30 Prozent unserer Versicherten haben sie bereits: die BERGISCHE App, mit der Sie viele Services ganz einfach im Handumdrehen per Smartphone erledigen können, wie z. B.:

- Persönliche Daten ändern (wie Adresse und Kontonummer)
- Rechnung einreichen (jeder Art)
- Nachrichten und Dokumente schicken
- Push-Nachrichten über Bearbeitungsstand
- Telefonpasswort und Sicherheitsfrage managen
- Gesundheitskarte anfordern und Foto machen
- Mitgliedsbescheinigung abrufen
- Krankmeldung einreichen
- Und vieles mehr

Außerdem bietet Ihnen die App den direkten Weg zu unserem Kundenmagazin in digitaler Form und zu unseren Social-Media-Kanälen auf Instagram, Facebook und Twit-

ter. So sind Sie immer mit allen wichtigen Informationen und Themen rund um die BERGISCHE informiert.

Bei unseren Mitarbeitenden und Versicherten kommt die neue App sehr gut an. Knapp 80 Prozent an positiven Bewertungen und Rückmeldungen sprechen eine eindeutige Sprache. Noch auftretende Bugs und fehlende Features werden in den kommenden Wochen und Monaten ausbessert bzw. erweitert. Seien Sie gespannt.

Die App können Sie seit November 2019 kostenlos über den App-Store (Apple) und Play-Store (Android) herunterladen. Weitere Informationen rund um unsere App finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/app.

Alternativ können Sie alle Funktionen der App grundsätzlich auch direkt im Internetbrowser am PC oder Mac mit unserer Online-Geschäftsstelle nutzen. Sie erreichen die Online-Geschäftsstelle unter www.die-bergische-kk.de/ogs. Bitte berücksichtigen Sie, dass Sie zur Registrierung parallel ein Smartphone mit installierter App der BERGISCHE benötigen.

Nutzen Sie unsere Praxis-Workshop-Termine

Sie haben Fragen zur neuen App oder benötigen Unterstützung bei der Installation oder Bedienung? Gern sind wir telefonisch unter 02 12 22 62-400 oder per E-Mail an app@diebergische-kk.de für Sie da. Im April bieten wir Interessierten wieder drei Praxis-Workshops in unseren Kundenzentren. Unsere Experten beraten Sie persönlich – vom Download über die Registrierung bis zur Vorstellung aller Funktionen. Das Angebot ist kostenfrei. Interesse? Melden Sie sich einfach über die Kontaktdaten oben an.

Bitte beachten Sie unsere Praxis-Workshop Termine:

Freitag, 24. April 2020, 9-11 Uhr im Kundenzentrum Solingen, Hauptstraße 30, 42651 Solingen

Montag, 27. April 2020, 9-11 Uhr im Kundenzentrum Wuppertal, Calvinstraße 15, 42103 Wuppertal

Donnerstag, 30. April 2020, 9-11 Uhr im Kundenzentrum Bergisch-Gladbach, Hauptstraße 164 A, 51465 Bergisch Gladbach

Coronakrise – digital gehen Sie auf Nummer sicher!

Wir haben die Entwicklung der letzten Tage und Wochen aufmerksam verfolgt und deshalb unsere digitalen Angebote noch einmal ganz erheblich ausgebaut – damit Sie und Ihre Lieben gesund bleiben. Mit der BERGISCHE App sind Sie nicht nur schneller, digitaler und praktischer unterwegs, sondern auch sicherer. Ab sofort können Sie uns über das Nachrichtenpostfach auch die Dokumente schnell und sicher zuschicken, für die bisher die Post zuständig war. Ganz egal, ob Sie ein Familienmitglied mitversichern möchten, uns einen Pflegeantrag übermitteln oder uns wie gewohnt Ihre Rechnung einreichen möchten. Wir gehen auf Nummer sicher und nehmen jetzt alles!

Und so geht's:

- Gehen Sie in der App auf den Menüpunkt „Service“
- Öffnen Sie das Nachrichtenpostfach und wählen Sie „Ihre Nachricht an uns“; dann klicken Sie auf „Allgemeines & Leistung“
- Nun öffnet sich eine Maske, die Sie ausfüllen können. Dort finden Sie auch die Möglichkeit, Fotos ihrer Dokumente hochzuladen. Auf „Absenden“ klicken, fertig! Wir kümmern uns darum, dass Ihre Dokumente an die jeweilige Fachabteilung weitergeleitet und wie gewohnt schnell und zuverlässig bearbeitet werden.

Die gleichen Funktionen können Sie auch über einen stationären PC oder ein Laptop nutzen, wenn Sie sich nach einer Registrierung in unsere Online-Geschäftsstelle einwählen (www.die-bergische-kk.de/ogs).



Im (echten) Notfall immer für Sie da!

Plötzlich ist es passiert. Der Sturz von der Klappleiter, schlimme Stiche im Herzen. Wer jetzt zögert, verschenkt kostbare Minuten. Doch was, wenn der Krankenwagen gerade besetzt ist, weil jemand eine Lappalie gemeldet hat? Leider erleben insbesondere die Rettungskräfte der Feuerwehr den missbräuchlichen Umgang der Notfallnummern immer häufiger. Da helfen Aufklärung und Informationen.

TEXT Heike Ambaum

Bei Herzinfarkt, Atemnot oder nach einem schweren Unfall im Haushalt ist der Krankenwagen meist die einzige Möglichkeit, rechtzeitig an medizinische Versorgung zu gelangen. Im Krankenhaus gibt es dann die sprichwörtliche Rettung. Wer immer sich in einer Not-situation befindet, sollte den Notruf 112 wählen.

Der Anruf landet dann bei der nächstgelegenen Feuerwehr. Die Experten am Telefon entscheiden in jedem Fall, ob zum Krankenwagen, der immer herausgeschickt wird, auch noch ein Notarzt zum Einsatz kommt. Die BERGISCHE Krankenkasse übernimmt die Kosten der Rettungsfahrten ins Krankenhaus,

wenn dies medizinisch notwendig ist. Das heißt, wenn Versicherte sich infolge von Verletzung oder Krankheit in unmittelbarer Lebensgefahr befinden oder ihr Gesundheitszustand in kurzer Zeit eine lebensbedrohliche Verschlechterung erwarten lässt. Bei jeder Fahrt ins Krankenhaus ist zudem unabhängig vom Alter der Betroffenen eine gesetzliche Zuzahlung zu entrichten.

Verantwortungsvoll und richtiges Handeln

Bei Michael Pölcher, Teamleiter operatives Leitstellengeschäft bei der Feuerwehr Solingen, haben wir nachgefragt. Er sagt uns, was man über

den Notruf wissen muss und verweist auf die wichtigen Telefonnummern (s. Info-Box), die Menschen in Not anrufen können, und appelliert an deren verantwortungsvolles und vernünftiges Handeln. „Der missbräuchliche Umgang mit der Notfallnummer der Feuerwehr nimmt zu. Das Phänomen beobachten wir seit einiger Zeit. Bei ernst zu nehmenden körperlichen Beschwerden raten wir, den Notruf einmal zu viel als zu wenig zu wählen. Doch es gibt leider Menschen, die aus egoistischen Gründen den Notruf wählen, um sich Wartezeiten im Krankenhaus zu ersparen. Dieses Verhalten belastet den Zeitplan der Feuerwehr. Ist ein medizinischer Notfall dringend, aber nicht lebensbedrohlich, kann die Nummer 116117 schnelle Abhilfe leisten.“ ■

Telefonnummern für den Notfall:

- ☎️ Feuerwehr und Rettungsdienst: 112
- ☎️ Ärztlicher Notdienst: 116 117
- ☎️ Krankentransport Leitstelle: 192 22
- ☎️ Polizei: 110

Fit, fitter, die BERGISCHE

TEXT Michael Ganter

In Kürze bieten wir unseren Kundinnen und Kunden eine neue attraktive Leistung. Wir belohnen unsere Versicherten in ihrem gesundheitsbewussten Verhalten. Seien Sie gespannt! Nähere Information erhalten Sie zum offiziellen Start – voraussichtlich im April. Schauen Sie dann auf unsere Website oder in unsere Social-Media-Kanäle. Dort werden wir für Sie alle relevanten Informationen zum neuen BERGISCHEN Produkt bereithalten. ■



Änderung beim Zuschuss für Ihre Brillen und Kontaktlinsen

TEXT Michael Ganter

Nach der Entscheidung unserer Aufsichtsbehörde, dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen, sind wir verpflichtet, ab 1. April 2020 die Sehhilfen-erstattung für unsere volljährig Versicherten einzustellen. Damit entfällt unser bisheriges Leistungsangebot, das einen Zuschuss von bis zu 100 Euro, innerhalb von drei Kalenderjahren vorsah.

Für Kinder und Jugendliche, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, werden wir Brillen und Kontaktlinsen allerdings weiterhin, also über den 31. März 2020 hinaus, durch unseren Flexibonus bezuschussen. ■

DAVIN rockt Wuppertal

Schülerrockfestival war der Hit

TEXT Michael Ganter

Rund 4.000 Fans und mehr als 30 Bands feierten Anfang Februar das Wuppertaler Schülerrock-Festival in der Uni-Halle.

DAVIN, DSDS-Sieger 2019 und Marken- & Pflegebotschafter der BERGISCHEN, rockte nicht nur als Headliner die Bühne: Hunderte Fans genossen im Anschluss die exklusive Foto- und Autogrammstunde bei uns. ■

 Eindrücke vom Konzert unter www.die-bergische-kk.de/bilder/festival.

 Alle Tour-Termine von DAVIN unter www.superstarke.de.

 Ausschnitt Bürgerfunk-Interview mit DAVIN unter www.die-bergische-kk.de/interview.



Heiß begehrt und zum Anfassen nah Davin bei der Autogrammstunde nach dem Auftritt

Dribbeln, Hacke, Spitze, Tor

Fußball ist die beliebteste, erfolgreichste und bekannteste Sportart der Welt. Das Spielprinzip ist eigentlich jedem geläufig: 22 Spieler jagen einem Ball hinterher und müssen diesen in das gegnerische Tor befördern. Wer mindestens ein Tor mehr geschossen hat, gewinnt. Aber es gibt noch viel mehr zu erfahren. Wir präsentieren euch ein kleines Einmaleins des Fußballs.



Dribbeln

Unter Dribbeln versteht man im Fußball eine besonders enge Ballführung am Fuß. Um an seinen Gegenspielern vorbeizukommen, täuscht der Spieler Körperbewegungen an. Kombiniert mit Geschwindigkeit und Technik, kann mit einem starken Dribbling der Weg zu einem freien Mitspieler oder zum Tor freigespielt werden. Neben erzielten Toren ist ein erfolgreiches Dribbling eines der schönsten Dinge, die man während des Spiels beobachten kann.



Tunneln

Wenn ein Spieler den Ball durch die Beine seines Gegenspielers spielt, spricht man von tunnelt. Diese Variante wird häufig dann gewählt, wenn der Gegenspieler die Beine weit auseinanderspreizt hat. Insbesondere für Torhüter kann das oft peinlich wirken, wenn sie „getunnelt“ werden und dadurch ein Tor gegen ihre Mannschaft kassieren.

„Bananenflanke“

Das Merkmal einer Banane ist die gelbe Farbe und ihre markante Krümmung. Im Fußball wird ein Zuspiel von links oder rechts außen vor das gegnerische Tor als „Bananenflanke“ bezeichnet, wenn der Ball eine bananenartige, gekrümmte Flugbahn hat. Solche besonderen Zuspiele sind für den Stürmer der eigenen Mannschaft Gold wert und ein daraus resultierendes Tor wahrscheinlich.



Lupfer

Von einem Lupfer spricht man, wenn man den ruhenden oder laufenden Ball gefühlvoll über den Kopf eines Gegenspielers hebt. Dieser Vorgang ist meist sehr überraschend und kann bei erfolgreicher Ausführung sehr schwer verteidigt werden. Hierfür schiebt man die Fußspitze ein Stück weit unterhalb des Balls und hebt den Fuß ruckartig an.



Fallrückzieher

Der Fallrückzieher ist eine besonders spektakuläre und seltene Art, den Ball ins gegnerische Tor zu befördern. Hierbei springt der Spieler in die Luft und trifft den Ball in einer rückwärtsfallenden Bewegung. Das perfekte Timing ist hierbei entscheidend. Gelingt der Fallrückzieher, hat dieses Tor eine große Chance, zum Tor des Monats oder des Jahres gekürt zu werden.



Gewinnspiel!

Kennt ihr euch gut in Biologie und Fußball aus? Es gibt einen ganz bestimmten Vogel in Deutschland, der im Fußball sehr bekannt ist aber nicht den allerbesten Ruf genießt. Na? Welchen Vogel suchen wir?

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir insgesamt drei Exemplare des Buchs „Die besten Fußballtricks – dribbeln, passen, schießen wie die Profis“ von Sandra Noa. Bitte sendet eure Karte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt sie bis zum 1. Juni 2020 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeitende der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



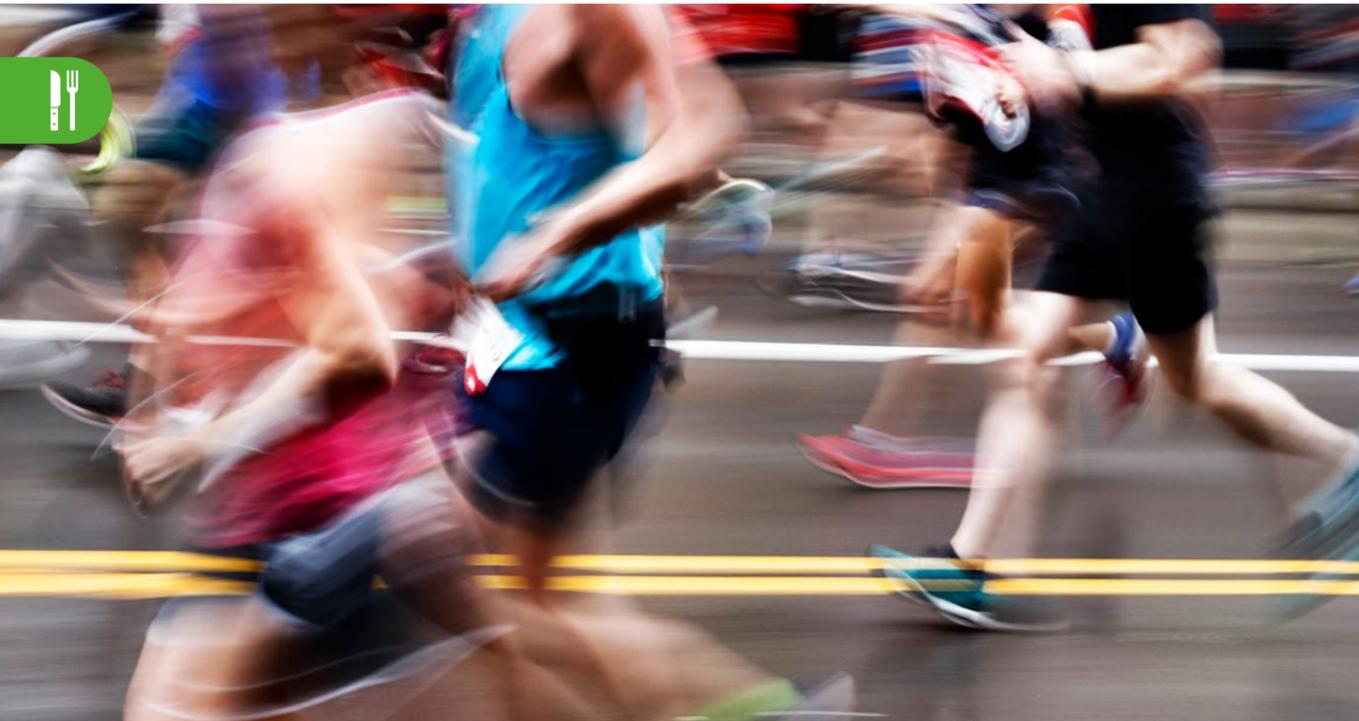
Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Infos zum Datenschutz findest du unter www.die-bergische-kek.de/teilnahme.

LEO!

„Leo“

Auf vielen Fußballplätzen in Deutschland wird „leo“ gerufen, wenn zwei Spieler einer Mannschaft an den Ball wollen, aber der eine in einer vermutlich aussichtsreicheren Position steht. „Leo“ bedeutet so viel wie „lass ihn durch“, „geh nicht dran“. Somit wird durch ein schnelles und lautes „Leo“ sofort klar, was der Mitspieler genau will, denn oft muss man in Sekundenbruchteilen eine Entscheidung treffen.





DIE MAGISCHEN 42,195 KM

Laufen geht durch den Magen

Die Vorstellung, bei einem Marathon über die Ziellinie zu laufen, ist eine großartige und herausfordernde Grenzerfahrung für jeden Körper – sowohl physisch als auch mental. Der Trainingsplan steht, die ersten intensiven und längeren Läufe sind geschafft – doch Sie merken, dass noch etwas fehlt für die perfekte Vorbereitung? Vielleicht ist es die Ernährung. Kann man dadurch eventuell noch etwas raus holen? Ja, das geht! Aber wie? Mythen um die perfekte Marathonernährung gibt es viele – schieben Sie sie beiseite und entdecken Sie eine optimale und individuelle Ernährung.

TEXT Heike Stumpf

Die Basis

Ein aktivierter Fettstoffwechsel erhöht die Leistungsfähigkeit, da der Körper lernt, während der Belastung mehr Fett anstelle von Kohlenhydraten zu verbrennen. Einerseits ist das über bekannte Nüchternläufe und andererseits durch das Training mit niedrigen Kohlenhydratspeichern möglich. Hierfür ist eine kohlenhydratreduzierte Basisernährung notwendig, um die Mitochondrienzahl im Muskel (quasi die Kraftwerke der Zellen) zu erhöhen.

Und wie sieht solch eine alltagstaugliche Basisernährung aus?

Eine optimale Nahrungszusammensetzung liegt bei einer Aufnahme von ca. 50 % Kalorien aus Fett, ca. 30 % aus Kohlenhydraten und ca. 20 % aus Eiweiß.

TIPP: Der persönliche durchschnittliche Energieverbrauch (hier: 2.000 kcal) kann erheblich abweichen, abhängig von Größe, Gewicht und körperlicher Auslastung in Beruf und Freizeit. Eine Orientierung bieten hier Kalorienrechner, z. B. über das Internet.

Welche Ernährung vor und während dem Training?

Bei Läufen bis zu 90 Minuten reicht eine Basisernährung vollkommen aus. Ein zusätzliches Glas stilles Wasser vor dem Training versorgt den Körper ausreichend. Essen müssen Sie während der Belastung nichts, das würde Ihr Verdauungssystem nur unnötig belasten.

Bei intensiven und langen Läufen empfiehlt sich, mindestens zwei Stunden vor dem Training Kohlenhydrate in geringen Mengen zu sich zu nehmen, nehmen, z. B. Banane, Dinkelbrötchen mit Quark, Hirsebrei und/oder einen gut verträglichen Sportriegel.

Welche Ernährung nach dem Training?

Setzen Sie auf eine gute Versorgung mit hochwertigem Eiweiß plus Gemüse bzw. Salat. Um den Regenerationsprozess nach einem langen Lauf oder einer Tempoeinheit (bis max. 30 Minuten nach der Belastung) zu unterstützen, trinken Sie am besten einen Molkenproteinshake mit einem Teelöffel Inulin, was die Calcium- und Magnesiumaufnahme im Darm erhöht. Inulin ist ein besonderer Ballaststoff, den Ihr Körper praktisch nicht verwertet – und trotzdem viel für Ihre Gesundheit tut. Außerdem können Sie in Butter angebratenes Gemüse mit Ei oder Käse sowie Lachs in Nusspanade und Gemüse genießen. Ein Stück dunkle Schokolade rundet Ihr perfektes Regenerationsmenü ab.

Obst ist zwar gesund und enthält wichtige Vitamine und Antioxidantien, sollte jedoch, aufgrund des Zuckergehaltes, auf Beerenobst geschränkt werden. Idealerweise kombinieren Sie die Beeren mit Hüttenkäse und streuen noch etwas Kurkuma, Pfeffer, Zimt und Speiseleinöl darüber. Das hilft, Entzündungsprozesse zu vermeiden.

Der Countdown läuft: Ernährungstipps kurz vor dem Marathon-Start

Ab dem dritten Tag vor dem Wettkampf erhöhen Sie Ihre tägliche Kohlenhydratmenge, indem Sie Ihre Mahlzeiten z. B. mit Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Roter Bete, Süßkartoffeln und Beeren ergänzen. Weiterhin sollten die Mahlzeiten stets einen Anteil Eiweiß und Fett enthalten.

Am Tag vor dem Marathon bieten sich beispielsweise Pellkartoffeln mit Quark, Leinöl und Kräutern, Omelett mit Kartoffeln und Kräutern oder Quinoa mit Tomatensoße und Käse an. Damit füllen

Basisernährung für Läufer (ca. 2000 kcal)

Die Grammzahlen beziehen sich auf die jeweiligen Makronährstoffe, die in den Lebensmitteln enthalten sind, also nicht auf die Lebensmittel selbst. In 150 g Hähnchenbrustfilet sind beispielsweise 30 g Protein enthalten



Etwa 150 g Kohlenhydrate – hauptsächlich in Form von Gemüse



Etwa 110 g Fett – aus Nüssen, dunkler Schokolade, fetten Milchprodukten (Weidebutter, Ghee, Weidemilch, Käse), hochwertigen Ölen (Olivenöl, Speiseleinöl, Kokosnussöl, Algenöl) und Avocado



Etwa 100 g Eiweiß – etwa aus Eiern, Quark, Linsen, Erbsen, Nüssen, Fleisch, Fisch und Molkenprotein

Sie Ihren Kohlenhydratspeicher nochmal so richtig auf.

Am Wettkampftag nehmen Sie etwa drei bis vier Stunden vorher ein magenfreundliches Frühstück zu sich, z. B. Dinkelbrötchen mit Gewürzquark und Banane, Hirsebrei mit Banane und Gewürzquark oder eingeweichte Haferflocken mit Quark und etwas Zimt und Ingwer. Zusätzlich Grüntee und einen Espresso.

Während des Marathons nehmen Sie JEDEN Versorgungspunkt mit. Das Wasser trinken Sie am besten in kleinen Schlucken. Ab Kilometer 20 können Sie ein kleines Stück Banane langsam im Mund zergehen lassen oder, wenn „ein Loch“ kommt, auch einen Gel-Chip zu sich nehmen. Zusätzlich sollten Sie etwas Speisesalz lutschen, um unangenehme Muskelkrämpfen keine Chance zu geben.

Das große Finale

So laufen Sie mit einem glücklichen Lächeln ins Ziel! Dort gibt es Wasser und eine Regenerationsdrink mit Eiweiß und Kohlenhydraten – zumeist auch alkoholfreies Weizenbier, das Sie sich nun redlich verdient haben. Herzlichen Glückwunsch – genießen Sie Ihre Hammerleistung! ■



Über unsere Autorin

Heike Stumpf
Diplom-Ökotrophologin
Ernährungsberaterin/VDOE
selbstständig in eigener Praxis
für Ernährungsberatung und
-therapie
sportbegeistert (Laufen, mehrfache Marathonfinishes, Ultimate Frisbee)
Kontakt unter:
Praxis für Ernährungsberatung
& Ernährungstherapie
Heike Stumpf
Beethovenstr. 32
45128 Essen
Telefon: 02 01 74 94 35 44
E-Mail: info@vital-line.de



Proteinpower

Wer Proteine für den Sport tanken will, der muss nicht immer zu Fleisch greifen. Wir haben nicht nur eine asiatische Energiepfanne, sondern mit einer vegetarischen Frittata eine würzige Alternative. Beide Gerichte lassen sich leicht variieren und auf die eigenen Vorlieben anpassen.

ASIA-BROKKOLI-RINDFLEISCH-PFANNE

Zubereitung: 20 Min.
Portionen: 1

200 g Rindfleisch
15 ml Sojasoße
7 g Kokosöl, nativ
300 g Brokkoli
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Brokkoli vom Stamm entfernen und die Röschen klein schneiden. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann etwas Salz hinzugeben. Die Brokkoli-Röschen ins Wasser geben und die Hitze reduzieren. Ungefähr 10 Minuten im Topf ziehen lassen.
In der Zwischenzeit das Rindfleisch in kleine, feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 15 ml Sojasoße vermischen und kurz ziehen lassen.
Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch scharf anbraten.
Brokkoli abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken (so bleibt er immer schön sattgrün). Abtropfen lassen und zum Fleisch in die Pfanne geben. Mit Pfeffer abschmecken – salzig genug ist es durch die Sojasoße.

Nährwerte

457 kcal • 54 g E • 9 g KH • 20 g F

SPINAT-FETA-FRITTATA

Zubereitung: 25 Min.
Portionen: 3

5 Eier
200 g Feta
2 große Champignons
1 Tomate
Etwas Schinken
Prise Salz, Pfeffer
200 g frischer Spinat
10 ml Kokosöl
Etwas Petersilie

Zubereitung

Tomaten, Pilze und den Spinat waschen. Tomaten, Schinken und Pilze klein schneiden und in einer kleinen hohen Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen. Nach ein paar Minuten den Spinat dazu geben. Der Spinat verliert sehr viel Wasser und vor allem Volumen.
Die Eier aufschlagen und verrühren und den Feta-Käse dazu bröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Pfanne mit Spinat und Gemüse auf mittlere Hitze reduzieren und erst dann die Eier-Feta-Masse hineingeben und stocken lassen. Nicht mehr umrühren.
Wenn alles fest geworden ist, aufschneiden und auf Tellern verteilen. Lecker!

Nährwerte:

383 kcal • 29 g E • 3 g KH • 29 g F

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

Heike Ambaum, Alf Dahl,
Carolin Kubo, Michael Ganter,
Heike Stumpf, Olaf Steinacker

Redaktionsleitung

Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe:

BEMBERG GmbH
www.agentur-bemberg.de

Foto-/Bildnachweis:

Sofern nicht anders genannt:
istockphoto.com, unsplash.com

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluss:

14.02.2020

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.



Sport im Park in Solingen – für jedermann

Im Frühjahr startet wieder „Sport im Park“, koordiniert und unterstützt vom Solinger Sportbund (SSB), der BERGISCHEN Krankenkasse und dem Solinger Tageblatt.

Wir bieten 16 kostenfreie Kurse an neun Orten in Solingen an. Von Mai bis Ende August 2020 können Interessierte unter freiem Himmel Sport treiben. Das Angebot reicht von der Fitnessgymnastik über Yoga bis hin zum Walken durch die Heide. Neu dabei sind ein Schwimmangebot mit Rettungsübungen und American Football. Es ist für jeden etwas dabei, in allen Stadtteilen und

für alle Altersklassen. Treffpunkte sind unter anderem die Jahnkampfbahn in Solingen-Wald, verschiedene Sportplätze sowie der Südpark. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Sportkurse finden bei jedem Wetter statt. Wer mitmachen will, sollte einfach wettergerechte Kleidung anziehen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Ein erstes Reinschnuppern ist möglich auf



der Auftaktveranstaltung am 26.04.2020 von 11:00 bis 14:30 Uhr im Südpark. Hier kann man alle Angebote an einem Tag Kennenlernen.

Weitere Informationen zu Zeiten, Orten und Sportarten finden Sie unter:
www.solingersport.de



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

Mein Interessent:

Vorname, Name
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort
Geburtsdatum
Telefon

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 02 12 22 62-408, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab.
Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

Meine Daten:

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

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten und die Erstattung der Dankeschön-Prämie durchzuführen. Die oben genannten Daten werden für interne Auswertungszwecke gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. 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.

Datum, Unterschrift

KUNDENZENTRUM SOLINGEN
Hauptstraße 30
42651 Solingen

KUNDENZENTRUM BERGISCH GLADBACH
Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

KUNDENZENTRUM WUPPERTAL
Calvinstraße 15
42103 Wuppertal

TELEFONTEAM 0212 2262-0



Aktuelle Termine

Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen könnten einige der im Magazin angegebenen Termine eventuell ausfallen oder sich in den Herbst verschieben. Bitte verfolgen Sie daher unsere tagesaktuellen Informationen auf unserer Internetseite www.die-bergische-kk.de. Vielen Dank für Ihr Verständnis, bitte bleiben Sie gesund. ■



Empfehlenswert

DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE

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.

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge

