

BERGISCHE INFORMIERT

der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 4. Quartal 2022/Ausgabe 91



SCHWERPUNKT

Mamma mia!

Ihr seid die Besten!

Angela, Meryem und Steffi
sind Kolleginnen und Mütter
bei der BERGISCHEN

Herzstück

Unser TOP-prämierter Service
Seite 5

Starkmacher

Hilfe gegen „Eltern-Burnout“
Seite 8

Aufgetischt

Futtern wie bei Müttern
Seite 10

INHALT



Seite 4

News

Transparenz über die wirtschaftliche Lage

Seite 5

TÜV-Qualitätssiegel 2022 für Serviceleistungen

„Sehr gut“ ausgezeichnet

Seite 7

Gefragt

Wann habe ich Anspruch auf Kinderkrankengeld?

Seite 8

Starkmacher

Einfach zuhören

Seite 12

Trainiert

Mutter und Leistungssportlerin

Seite 13

Infobeschleuniger

Das sichere Nachrichtenpostfach

Seite 14

Mamma mia!

Seite 18

E-Sport

Studie soll Gesundheit im E-Sport stärken

Seite 19

Social Media

Sport, Familie und Heimat

Seite 20

Kinderseite

Hüpfen, springen, hopsen

Seite 22

Rätsel

Gehirnzellen in Bewegung

Seite 23

COVID und Long COVID

Als Berufskrankheit anerkannt



10

Aufgetischt

Futtern wie bei Müttern



6

Was ist eigentlich ...

... das BERGISCHE Vorsorgeprogramm „Gesund schwanger“?



Arm in Arm mit einer Rasselbande BroKK-Ollis schaut Sabine Stamm zuversichtlich ins Jahr 2023

Liebe Leserin und lieber Leser,

Respekt und Dank, liebe Mütter! Wir möchten Sie mit dieser Ausgabe im wahrsten Sinne des Wortes auf ein Siegerpodest stellen.

Stellvertretend für die vielen toughen Frauen zieren BERGISCHE – Mütter als Models das Titelbild. Sie haben mit Durchhaltevermögen und manchmal auch mit einem Schuss Humor ihren Familienalltag in der Pandemie gemeistert.

Wissenschaftliche Studien belegen das, was jede und jeder in seinem persönlichen und beruflichen Umfeld erlebt. Homeschooling, Homeoffice, Mama-Taxi, Pflege von Angehörigen, all das liegt zum großen Teil in der Verantwortung der Frauen.

Bewegte Zeiten liegen hinter uns allen. Der Krieg in Europa, die Energiekrise und die ermüdenden Jahre der Pandemie haben bei vielen Menschen ihre Spuren hinterlassen. Die BERGISCHE KRANKENKASSE bleibt wie ein Fels in der Brandung und schreibt Erfolgsgeschichte. Wir verzeichnen die höchste Mitglieder- und Versichertenzahl im Laufe unserer 150-jährigen Geschichte. Wir können uns mit dem besten Bonusprogramm aller deutschen Krankenversicherungen rühmen. Und dank Ihnen haben wir die Note „sehr gut“ bei der TÜV-Kundenbefragung 2022 erzielt.

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich ein glückliches und gesundes Jahr 2023. Achten Sie auf sich und Ihre Lieben. Und bleiben Sie zuversichtlich.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Sabine Stamm
Vorständin

Transparenz über die wirtschaftliche Lage



Die BERGISCHE KRANKENKASSE steht finanziell auf einem soliden Fundament – und das in einer herausfordernden Zeit für jede und jeden Einzelnen. Geholfen hat uns dabei insbesondere der konsequente Ausbau unserer digitalen Services. Die Details unserer finanziellen Situation lesen Sie im aktuellen Geschäftsbericht 2021.

bergische-krankenkasse.de/geschaeftsbericht



Als Gesundheitspartner mit öffentlichem Auftrag sind wir es uns und unseren Versicherten schuldig, offen und ehrlich über Kosten, Qualität, Service und Leistungen zu sprechen und diese Dinge so transparent und nachvollziehbar wie möglich zu gestalten. Dieser Verantwortung kommen wir nach und nehmen sie sehr ernst. Lesen Sie dazu den aktuellen Transparenzreport 2021.

bergische-krankenkasse.de/transparenz



TÜV-QUALITÄTSSIEGEL 2022 FÜR SERVICELEISTUNGEN

„SEHR GUT“ AUSGEZEICHNET

Nach zwei Jahren war es im Herbst 2022 wieder so weit: 5.000 Versicherte hatten zum achten Mal in Folge die Möglichkeit, unsere Serviceleistungen im Rahmen der diesjährigen TÜV-Befragung zu bewerten. Nach vielen Jahren, in denen wir immer schon „gut“ waren, haben wir uns nun mit der Note „sehr gut“ (1,7) gesteigert. Das ist zugleich die beste Bewertung seit Beginn der Zertifizierung im Jahr 2008. Im Vergleich zur letzten TÜV-Befragung im Jahr 2020 konnten wir uns in allen Bewertungskriterien noch einmal verbessern. Insbesondere die Freundlichkeit und Empathie der Mitarbeitenden, ihre Fachkompetenz und die Schnelligkeit in der Bearbeitung von Anliegen wurden von Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, mit „sehr gut“ bewertet. Auch unsere digitalen Serviceleistungen und Angebote werden von Ihnen positiv gesehen. Wir sind stolz auf diese Note und freuen uns sehr, dass Sie unsere tägliche Arbeit und unseren Einsatz in den Kundenzentren, am Telefon und auf unseren digitalen Kanälen als „sehr gut“ bewerten.

Das „TÜV-Qualitätssiegel für Serviceleistungen“ wird alle zwei Jahre vom TÜV Saarland vergeben. 5.000 Versicherte werden zufällig ausgewählt und zum Service und Leistungsangebot der BERGISCHEN befragt. Die Umfrage wird den Versicherten per Post in Form eines Fragebogens zugestellt, den sie in Print- oder digitaler Form ausfüllen können. Die Fragebögen werden direkt und anonym an den TÜV geschickt und ausgewertet.

Kundenbefragungen sind uns sehr wichtig. Denn nur so erfahren wir aus erster Hand, was bei Ihnen gut ankommt und wo wir uns noch verbessern können. Für Ihre Ehrlichkeit und Offenheit danken wir Ihnen sehr und freuen uns jederzeit über Ihr Feedback. (mg)

Bei Lob und Anregungen wenden Sie sich gerne an unser Kundenimpulsmanagement bergische-krankenkasse.de/kundenimpulse



Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge



Service tested



WAS IST EIGENTLICH ...

... das BERGISCHE Vorsorgeprogramm „Gesund schwanger“?

Glückwunsch, Sie erwarten ein Kind. Wir sind an Ihrer Seite. Mit dem „Gesund schwanger“-Vorsorgeprogramm der BERGISCHEN beschützen Sie sich und Ihr Baby vor häufigen versteckten Risiken. Eine Frühgeburt oder Schwangerschaftsdiabetes sind für Mutter und Baby eine enorme Belastung. In vielen Fällen lässt sich gezielt gegensteuern.

Am Präventionsprogramm „Gesund schwanger“ können alle schwangeren Frauen teilnehmen, die bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE versichert sind. Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin sind die ersten und wichtigsten Ansprechpartner für dieses Programm. Sie informieren Sie über die Teilnahme und nehmen Sie in das Programm auf. Alle am Vorsorgeprogramm „Gesund schwanger“ teilnehmenden Gynäkologinnen und Gynäkologen kommen dafür infrage. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Die Leistungen von „Gesund schwanger“ sind aus Sicht der Frauenärzte hilfreich und medizinisch sinnvoll. (ha)

45-minütiges Risikoscreening inklusive ausführlicher Aufklärung und Beratung. Ihr Arzt bespricht mit Ihnen Ihr individuelles Befinden und unterstützt Sie bei der Erkennung von Risikofaktoren und deren Minimierung.

Vaginaler Frühultraschall

Eine Ultraschalluntersuchung noch vor Beginn der 9. Schwangerschaftswoche dient zur frühzeitigen Bestätigung einer intakten Schwangerschaft. Die zusätzliche Untersuchung ergänzt die Mutterchaftsrichtlinien.

Infektionsscreening zwischen der 16. und 24. Schwangerschaftswoche

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin führt im zweiten Viertel der Schwangerschaft ein Infektionsscreening durch. Es erfolgt mit qualitativ hochwertiger und über die Regelversorgung hinausgehender Labordiagnostik. Damit lassen sich rechtzeitig und zuverlässig bakterielle oder pilzbedingte Infektionen diagnostizieren, die häufig symptomlos verlaufen. Allein das Infektionsscreening kann bis zu 43 Prozent aller Frühgeburten verhindern. (ha)

Alle wichtigen Informationen und Adressen finden Sie hier:

bergische-krankenkasse.de/gesund-schwanger



Sarah, Mutter und Kollegin bei der BERGISCHEN



BabyCare - die App zum „Gesund schwanger“-Programm

Die App BabyCare ergänzt das Präventionsprogramm „Gesund schwanger“ digital. Sie informiert und erinnert an Termine und Untersuchungen. Ganz individuell! Eine schöne Karte zur Geburt für Freunde und Familie können Sie hier auch gestalten. Profitieren Sie doppelt: mit dem „Gesund schwanger“-Programm und der BabyCare-App gratis. Die Kosten der App in Höhe von 39,90 € übernehmen wir für Sie.

Die BERGISCHE erstattet Ihnen im Rahmen des FlexiBonus² weitere Leistungen der Schwangerschaftsvorsorge im Wert von bis zu 300 € pro Jahr.

GEFRAGT

WANN HABE ICH ANSPRUCH AUF KINDERKRANKENGELD?

Berufstätige Eltern müssen keine Urlaubstage oder Überstunden opfern, wenn die Kids husten, schniefen oder wegen Corona in Quarantäne bleiben müssen. Eltern sind laut Gesetz von der Arbeit freigestellt. Sie haben dann als Versicherte ihrer Krankenkasse Anspruch auf Kinderkrankengeld.

Seit 2022 und ausgeweitet auf das Jahr 2023 gibt es wegen der Corona-Pandemie noch länger Kinderkrankengeld. Anspruch darauf besteht in den Fällen, in denen die Betreuung des Kindes erforderlich wird, weil pandemiebedingt von der zuständigen Behörde Kinderbetreuungs-einrichtungen geschlossen oder die Präsenzpflcht in der Schule oder Kita aufgehoben wurde. Das ist dann der BERGISCHEN KRANKENKASSE mit einer Bescheinigung von der entsprechenden Einrichtung oder Schule nachzuweisen.

Der Anspruch auf Kinderkrankengeld beträgt für jedes Kind längstens 30 Arbeitstage, insgesamt maximal 65 Tage, und für allein-erziehende Versicherte für jedes Kind längstens 60 Arbeitstage - maximal 130 Tage. (ha)



Das Kinderkrankengeld bekommen Sie, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Sie sind gesetzlich krankenversichert und Ihr Kind ist über die Familienversicherung der BERGISCHEN ebenfalls versichert.
- Ihr Kind ist nicht älter als zwölf Jahre und lebt in Ihrem Haushalt oder ist aufgrund einer Behinderung auf Ihre Betreuung angewiesen.
- Ihr Kind ist so krank, dass es nicht zur Schule oder in den Kindergarten gehen kann, oder die Kita oder Schule Ihres Kindes ist geschlossen, Ihr Kind darf die Einrichtung nicht besuchen, die Präsenzpflcht ist aufgehoben oder die Kinderbetreuung ist aus Gründen des Infektionsschutzes eingeschränkt.
- Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat attestiert, dass Sie ein krankes Kind betreuen müssen und deswegen nicht arbeiten können, oder die Schule oder Kita hat Ihnen bescheinigt, dass Ihr Kind nicht in die Einrichtung gehen kann.

ALLE WICHTIGEN FAKTEN UND ANTRAGSFORMULARE ZUM KINDERKRANKENGELD FINDEN SIE HIER:

bergische-krankenkasse.de/kinderkrankengeld

Und so einfach und ganz praktisch: Sie können das Formular für Kinderkrankengeld auch über die BERGISCHE-App einreichen.



EINFACH ZUHÖREN

Bethina Altschul, Leiterin des Projekts „Happy and Relax“ in Kooperation mit der BERGISCHEN

Bethina Altschul hilft Familien, die Corona-Zeit zu verarbeiten. Bei vielen hat die Zeit der schweren Belastungen Wunden hinterlassen, die nachwirken. Jetzt ist es Zeit, wieder zu sich selbst zu finden.

Studien zu den Auswirkungen der Lock-downs auf Kinder und Familien zeigen ein bestürzendes Bild: Kinder wie Eltern haben emotional schwer unter der Zeit des Distanzunterrichts gelitten und spüren die Auswirkungen bis heute. Die Prozentzahlen psychosomatischer Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen sind in die Höhe geschneilt. Gleiches gilt für Verhaltensauffälligkeiten, emotionale Störungen und Essstörungen, die stationär behandelt werden müssen. Und die Eltern sind „durch“.

Heute ist aus der Corona-Ausnahmesituation fast Normalität geworden. Oder?! „Wir tun jetzt so, als ob es vorbei wäre“, sagt Bethina Altschul, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin von JUVENIUM – der Düsseldorfer Fachakademie für Jugendcoaching. „Das ist es aber nicht. Jetzt ist die Zeit der Narbenbildung.“ Die Menschen verarbeiten, was sie in der Coronazeit erlebt und erlitten haben.

„In unserer Arbeit schauen wir auf das Leiden dieser Kinder und Jugendlichen, das sie selbst vielleicht nicht einmal als Leiden erkennen, weil sie es nicht anders kennen. Die eigenen Eltern aber, die haben es immer gesehen. Gleichzeitig hatten sie ihre eigenen Sorgen: pflegebedürftige Großeltern, Freunde, die zu Coronaleugnern wurden, der Job. Sie wollten die Kinder mit auffangen, waren aber selbst total unter Druck.“ „Eltern-Burnout“ ist ein Begriff, der in dem Zusammenhang neuerdings fällt. Altschul definiert ihn als „eine Überlastungsreaktion von Eltern, die nicht aus beruflichen Gründen besteht, sondern aufgrund der sozialen und psychischen Überlastung im Elterndasein.“ Sprich: Was die Eltern fertiggemacht hat, waren nicht so sehr die eigenen Aufgaben; entscheidend war, dass sie mit den Problemen der Kinder klarkommen mussten. Viele Kinder waren von der Situation überfordert, entwickelten Ängste, psychische, physische und emotionale Auffälligkeiten. Die Eltern wollten, dass es ihren Kindern gut geht. Dafür mussten sie teilweise eine Psychologenfunktion einnehmen, die das überstieg, was sie als normale Eltern an Erziehungskompetenzen hatten.

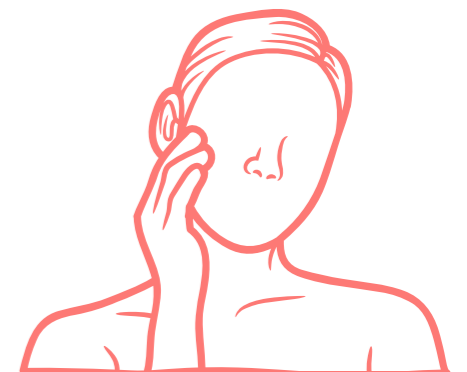
Altschul erinnert sich, wie die Situation der Eltern plötzlich umschlug: „Früher haben sie morgens die Kinder fertig gemacht, in Schule und Kindergarten gebracht und sind selbst zur Arbeit gefahren. Jetzt waren sie selbst plötzlich die ganze Zeit zu Hause

und mussten arbeiten. Aber die Kinder blieben ebenfalls zu Hause, mussten lernen und kamen zum Beispiel mit dem Computer nicht zurecht.“ In vielen Familien waren es die Mütter, die als Hilfe gefordert waren.

„Für viele Kinder ist die Mama immer noch die Hauptansprechpartnerin. Natürlich kommt es auf die individuelle Situation an. Aber in der Regel ist es so: Die Mütter fangen alles ab.“

Dafür fangen Altschul und ihr Team sie nun auf, die Mütter – und auch die Väter. Denn natürlich gibt es auch Männer, die in Sachen Familie in der Krisenzeit „ihren Job gemacht“ haben. Dafür haben die Therapeutin und ihre Kollegen einen speziellen Ansatz. „Wir machen keine Therapie“, verdeutlicht die aus Franken stammende Düsseldorferin. „Niederschwellig“ ist so ein Begriff, aber den mag ich nicht besonders. Man könnte sagen: Wir bieten ein vereinfachtes Beratungskonzept an von Fachleuten, die darüber viel gelernt haben.“ Und wie konkret unterstützen sie hilfeschuchende Eltern? Am Beginn steht für Altschul „eine ganz einfache Sache, die ich nicht unterschätzt haben möchte: das Zuhören.“ Erst dann geht es lösungsorientiert weiter. „Wir helfen mit einer bestimmten Form von Denksport und Fragestellungen und durch Objektivität. Wir versuchen, kleine Schritte vorzuschlagen, die sich leicht umsetzen lassen.“

Das kann zum Beispiel sein, sich täglich zu fragen: Was brauche ich? „Je mehr von außen auf mich einprasselt, desto wichtiger ist das“, betont die lebensfrohe Frau und meint damit nicht Yoga, sondern „die kleinen Daily Moves: dafür zu sorgen, dass ich jetzt diese zehn Minuten habe, um meinen Milchkaffee zu trinken und dabei aus dem Fenster zu sehen. Oder dass ich zehn Minuten lang meine Meditations-CD höre, wenn die Kinder im Bett sind. Es kann auch heißen, zum Partner zu sagen: ‚Pass du bitte auf die Kinder auf, ich gehe jetzt 15 Minuten um den Block. Und dabei gucke ich, welche Farbe die Blätter gerade haben.“ Das klingt machbar, oder? Probieren Sie es doch mal für sich aus! (ck)



Eine einfache, wirkungsstarke Übung

Legen Sie ihre Hände an beide Wangen. Nun legen Sie den Kopf zur Seite und das Gesicht auf diese Hand. Welche Gefühle kommen hoch? An wen denken Sie vielleicht?

10 Schritte vorwärts

Zehn Schritte ganz bewusst gehen: So einfach ist es, etwas für sich zu tun! Die Schultern sollen dabei immer weg von den Ohren zeigen. Dadurch atmen wir ganz leicht freier durch.

Schulprojekt mit der BERGISCHEN

„Happy and Relax“ heißt ein Projekt, das das Team um Bethina Altschul mit den von JUVENIUM ausgebildeten Coaches in Kooperation mit der BERGISCHEN an der Grundschule Gerberstraße, Solingen-Gräfrath durchführt. Dabei werden den Kindern Sozialkompetenz, Selbstwirksamkeit und Resilienz vermittelt. Das Projekt startete im Januar 2023.

JUVENIUM – Düsseldorfer Fachakademie für Jugendcoaching
juvenium-support.de

FUTTERN WIE BEI MUTTERN

Für unseren Fotografen Markus Smieja schmeckt es nach „Mama“, für seine Mutter Ewa nach Heimat: Schlesische Klößchen mit Bratensoße und Gulasch. Im Hause Smieja gehört Essen untrennbar zur Familie. Gekocht wird nicht nach Rezept, sondern nach Bauchgefühl.

Die freundliche Dame mit dem kurzen blonden Pagenschnitt stellt sich als „Oma Ewa“ vor. So wird sie wegen ihrer beiden Enkelkinder, bei deren Geburten sie dabei war, von ihren Kollegen genannt. „Aber für meinen Sohnmann bin ich ‚Mutter‘: ‚Mutter, kochst du was Gutes?‘ Momentan koche ich aber mehr für meine Enkelkinder als für ihn. Da passe ich gut auf, dass sie meine Nudelsuppe essen und nicht so viel Chips und Süßes!“ Schon mit den ersten Sätzen ist klar: „Oma Ewa“ ist eine herzliche Dame mit Humor, die sich so leicht nichts vormachen lässt.

„Meine Kinder kommen gern zu mir“, sagt die Sechzigjährige. „Gibt es was Gutes?“ fragen sie dann.“ Sohn Markus ergänzt: „Ich find’s immer wunderschön, von Mama bekocht zu werden. Wenn Mama sagt, es gibt was Gutes – dann brauche ich auch gar nicht zu fragen, was es gibt. Es immer le-

cker. Und es ist immer ein tolles Gefühl, von Mama ein bisschen verwöhnt zu werden.“ Eine Selbstverständlichkeit ist das aber nicht, stellt die Mutter klar: „Meistens gibt es was Gutes. Aber manchmal auch nicht! Wenn Mama viel gearbeitet hat, dann gibt es eben nichts.“ „Ja, Unverschämtheit“, scherzt Markus, 34, verheiratet und als Fotograf bei der BERGISCHEN mit spannenden Projekten immer gut ausgelastet. Aber er bekommt auch ein Kompliment zurück: „Ich mag es aber auch sehr, wenn wir beim Sohnmann Steaks essen. Die bereitet er immer wunderbar zu“, lobt die Mutter.

In der Familie Smieja spielt Essen eine wichtige Rolle. „Man trifft sich und kocht zusammen, und dann gibt es etwas Gutes zu essen“, beschreibt Ewa Smieja die Familientreffen in Oberhausen. „Und wenn es das richtige Essen gibt, dann ist auch die Heimat da.“ Die Verwandtschaft lebt ohne-

hin fast geschlossen im Ruhrgebiet, nur ihre Mutter und ihr Bruder sind in Polen. Sie ergänzt: „Wenn meine Kinder und Enkel da sind, ist das hier mein Heimatort.“

„Auch bei meinen Eltern war essen wichtig“, erzählt sie, die die als Mitzwanzigerin nach Deutschland kam. „Und genauso war es, als ich meinen Mann kennengelernt habe und das schlesische Essen in seiner Familie, das dort etwas anders war.“ Moment, wieso schlesisch – Markus hatte doch polnisches Essen angekündigt? „Für mich ist klar, dass das schlesische Essen ist“, erklärt Markus. „Aber ich würde nie sagen, dass ich schlesische Wurzeln habe. Wenn mich jemand fragt, sage ich, dass meine Familie aus Polen kommt.“ Mama Smieja stammt aus Niederschlesien, Papa Smieja aus Oberschlesien. In Sachen Essen ein großer Unterschied: „In Oberschlesien bei der Familie meines Mannes hat man



Markus mit seiner Mutter Ewa, guten Appetit!

deftiger gebraten und gekocht“, erzählt die junge Oma. „Zu Hause habe ich das anders gekannt. Deshalb gibt es bei uns eine Mischung aus beidem.“

Mit polnisch-schlesischem Essen verbindet Markus vor allem Familie und Festtage. Er erzählt: „Zu den Festtagen gab es immer ein bestimmtes Gericht, und dann war die ganze Familie da, bis hin zum letzten Onkel. Das ist einfach ‚Heimat‘. Für mich kommt auch keine Weihnachtsstimmung auf, wenn es nicht Fisch gibt. In der Badewanne schwimmt ein Fisch und Papa bereitet ihn als Karpfensuppe mit Croûtons zu: Nur dann ist Weihnachten.“ Mutter Ewa bestätigt: „Das funktioniert auch nicht umgekehrt! Wir haben mal versucht, an einem anderen Tag die Karpfensuppe zu machen. Es geht nicht, das schmeckt einfach nicht.“ Markus stimmt zu: „Ja, das schmeckte wirklich nicht nach Weihnachten.“

Gibt die Mutter ihre Rezepte denn auch weiter? Auf Anhieb bestreitet sie das, aber Markus widerspricht: „Doch, ich habe mir schon einiges abgucken, und meine

Schwester Sonja auch. Meine Frau behauptet, dass ich die perfekten Bratkartoffeln mache – das sind die polnischen von Mama.“ Jetzt stimmt Mutter Ewa zu: „Es sind bei uns eben keine geschriebenen Rezepte. Ich erzähle einfach, so musst du das machen – und dann schmeckt das erst mal.“

Heute gibt es Schlesische Klößchen mit Gulasch. „Schlesische Klöße, die genau so sind, wie sie sein sollen“, schwärmt Markus: „schön schlotzig und schleimig. Das Gulasch kannte ich so nicht“, ergänzt er, „aber viel wichtiger ist: Egal was kredenzt wird, es gibt immer diese Soße dazu, die diesen ganz bestimmten Geschmack hat.“ Seine Mutter lacht: „Ja, für Markus muss es immer die klassische Bratensoße sein. Wenn ich da etwas modernisieren möchte, mit Kokosmilch oder bei der Currysoße etwas Süßes drin habe, dann schimpft er sehr.“ „Genau, das geht gar nicht“, lacht der Sohn. „Wahrscheinlich genau aus diesem Gefühl: Wenn ich zu Mama komme, will ich ‚Mama‘ haben und nicht Ananas in der Soße.“ (ck)



Oma Ewas Schlesische Klöße

Zutaten

1,5 kg Kartoffeln
2 große rohe Kartoffeln
2 El Kartoffelmehl
Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Ordentlich stampfen, sodass die Masse richtig klebrig wird. Etwas Salz hinzufügen. Zwei große rohe Kartoffeln reiben, hinzufügen und zusammen mit dem Kartoffelmehl einkneten. Dann mit den Händen kleine Klöße formen und ein Loch für die Soße hineindrücken. Die Klößchen kommen nochmals in kochendes Wasser, bis sie oben schwimmen – und dann noch ein bisschen länger. Am besten an einem probieren, ob die Klöße gar sind.



Cassandra Nanfrack, genannt Cassy, ist 23 Jahre alt. Seit ihrem sechsten Lebensjahr spielt sie Handball. Begonnen hat sie in Sachsen-Anhalt. Über Hamburg-Rosengarten kam sie im Juli 2020 zum HSV Solingen-Gräfrath '76. Dort gehört sie der ersten Damenmannschaft an und spielt in der Zweiten Bundesliga. Ihr Sohn wurde im Oktober 2022 geboren.

MUTTER UND LEISTUNGSSPORT? DAS GEHT!

Wir haben Cassy und Stefan Bögel, Geschäftsführer der HSV Solingen Gräfrath FrauenPower GmbH, dazu befragt.

Cassy, haben Sie während der Schwangerschaft trainiert?

Bis zur zwölften Schwangerschaftswoche habe ich normal trainiert und gespielt. Doch dann war es nicht mehr möglich. Ich wollte das Baby bei den Spielen nicht gefährden. Am Training habe ich teilgenommen, jedoch ohne Körperkontakt. Auch Krafttraining habe ich weiter gemacht.

Worauf mussten Sie Rücksicht nehmen?

Als mein Bauch eine gewisse Größe erreichte, war es nicht mehr möglich, handballspezifische Bewegungen zu machen. Ich habe daher beim Torwarttraining geholfen, indem ich warf. Wenn meine Mädels zum Beispiel achtmal 20 Sekunden gelaufen sind, bin ich oft mit ihnen am Rand gelaufen. Bis Ende August habe ich aktiv Sport gemacht, danach waren es nur noch Übungen, um meinen Beckenboden zu stärken. Worauf ich achten musste, war, mich nicht zu überfordern. Es ist sehr wichtig, dass man in sich hineinhört. So erfährt man, was wann noch geht.

Wie wollen Sie Sport und Kind in Zukunft vereinbaren?

Das ist eine gute Frage, aber ich mache mir diesbezüglich keine großen Sorgen. Der HSV ist für mich wie eine zweite Familie. Ich bekomme so viel Unterstützung von allen, dass ich beruhigt mein Kind dieser Familie anvertrauen kann. Und auch der liebe Opa Gerd Brems ist immer für mich da. Wenn ich zur Uni

muss, kann ich den Kleinen mitnehmen. Da er ein so ruhiges Kind ist, bin ich guter Dinge. Ich bin optimistisch, Handball und Kind in Zukunft vereinbaren zu können – mit Unterstützung der Familie in Solingen und meiner Familie in Hamburg.

Stefan, was raten Sie Leistungssportlerinnen? Können junge Mütter nach der Geburt ihres Kindes mit dem Leistungssport weitermachen?

Natürlich können Mütter wieder in den Leistungssport zurückkehren. Dafür gibt es genügend Beispiele. Serena Williams als Nummer eins der Tenniswelt ist das wohl prominenteste. Leistungssport ist mit viel Bereitschaft und natürlich Unterstützung aus dem Umfeld möglich.

Welche Unterstützung bietet der HSV Solingen-Gräfrath?

Cassy wird in der Aufbauphase nach der Schwangerschaft durch unsere medizinische Abteilung begleitet. Unsere Athletiktrainer haben für sie ein spezielles Aufbauprogramm erarbeitet. Natürlich ist es in dieser Phase des Trainingsbetriebs eine Herausforderung, dass das Kind ausreichend betreut ist. Auch hier bieten wir Cassy unsere Unterstützung und helfen ihr, den Alltag zu bewältigen. Der HSV Solingen-Gräfrath '76 ist, und das hat Cassy während ihrer ganzen Zeit hier erfahren, wie eine große Familie, in der man sich gegenseitig unterstützt. (ha)



VON ANFANG AN MUTTI IST DIE BESTE

Im besten Fall ist es doch so: Kindheitserinnerungen sind warm und behaglich. Heißer Kakao bei „Wetten, dass..?“ am Samstagabend, glitzernde Sticker vom Kiosk, das Mädchenzimmer auf der Klassenfahrt. Das Beste war aber Mutti: kocht großartig und ersetzt spielend jeden Handwerker, Gärtner und Sportcoach. Denn schon damals war mit ihr alles am Start: was mit Tieren (Hoppe, hoppe Reiter, Seepferdchen und Fuchs, du hast die Gans gestohlen), was mit Reisen (nach Jerusalem, Insel mit zwei Bergen, Traumland) und was nicht noch alles. Sie hat uns nicht nur aufgezogen und angezogen. Gemeinsam haben wir es sportlich und familiär durchgezogen. Von Anfang an. Daran denken wir gerne zurück und sagen Danke.

Sportliche Grüße
Alf & Lukas

INFOBESCHLEUNIGER

Das sichere Nachrichtenpostfach



Schnell, nachhaltig und sicher: Genau so sollte Kommunikation heute sein. Finden wir – und Sie doch auch, oder? Es wäre doch toll, wenn man einen Antrag einreicht und umgehend die Antwort ins sichere Postfach flattert. Wenn man anruft und zack! die Versicherungsbestätigung im Handy hat. Lassen Sie es uns einfach so machen, wie wär's?

Denn: Wir können das – wenn Sie es uns erlauben.

Unser schnellster Kanal ist das sichere Nachrichtenpostfach in unserer App. Da können Sie uns alles sagen, ohne um Ihre Privatsphäre fürchten zu müssen. Und wir können Ihnen alles schicken, ohne die Umwelt unnötig mit Papier, Druck und Versand zu belasten. Ohne Zeitverzögerung. Aus dem Telefonat gleich in Ihr Smartphone: Das geht bereits heute. Wenn Sie die Option wählen.

Welche Vorteile das für Sie hat?

- Es geht schnell,
- spart Ressourcen,
- spart Kosten
- stärkt damit die Umwelt wie auch die Zukunft Ihrer Krankenkasse.

Außerdem ist es praktisch. Sie haben Ihre Unterlagen und Nachweise immer aufgeräumt genau da, wo sie hingehören. Dank Zwei-Faktor-Identifizierung haben nur Sie selbst darauf Zugriff. Und wenn Sie das mal brauchen, können Sie von der App aus alle Nachweise bequem herunterladen und weitermailen. (ck)

So aktivieren Sie Ihr sicheres Postfach:

- Öffnen Sie die BERGISCHE-App.
- Klicken Sie auf „Datenschutzcenter“ und aktivieren Sie die Schiebeseite für:
 - „Elektronisches Postfach“
 - „Status- und Serviceinformationen“
 - „Kundeninformationen“



NEUE FORMULARE IN DER APP

Noch mehr Services

Noch mehr Leistungen direkt in der App: Seit Ende 2022 stellen wir Ihnen dort zahlreiche neue Formulare zur Verfügung. So aufgeräumt, dass Sie Ihr Anliegen direkt finden und das Ausfüllen ruckzuck erledigt haben. Das betrifft viele unterschiedliche Felder der Krankenversicherung – Zähne, Kosten und Beiträge, Kinderkrankengeld, Präventionskurse und, und, und. Für uns ein willkommener Anlass, im selben Zuge die Menüführung noch praktischer zu gestalten. Schreiben Sie uns doch mal, ob es Ihnen gefällt!



Mamma mia!

Ihr seid die Besten!

Drei Kolleginnen aus dem Team der BERGISCHEN präsentieren sich auf dem Titelbild und auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe. Stellvertretend für die vielen Frauen haben wir unsere drei BERGISCHE-Mütter in Sport-Outfits auf das Siegerpodest gestellt. Wir zollen damit allen Müttern Respekt. Ihr seid die Siegerinnen und habt die Goldmedaille verdient! Denn rückblickend auf die Zeit der Pandemie und Quarantäne haben vor allem die Mütter den Laden zwischen Job, Familie, Haushalt und Schule zusammengehalten.

Das Fotoshooting fand beim WMTV in Solingen Wald in der großen Turnhalle statt. Steffi, Angela und Meryem haben uns erzählt, wie sie die Corona-Zeit überwunden haben, wann ihre Kinder sie nerven und wann sie sie schrecklich lieb haben.

Das ist bei allen Müttern weltweit sicher gleich. Sie wollen ihre Kinder beschützen und fürs Leben stärken. „Egal wie alt sie sind, sie bleiben deine Babys“, bringt Steffi es auf den Punkt.

Steffi aus dem Telefonteam arbeitet seit insgesamt 18 Jahren bei der BERGISCHEN. Sie hat, wie sie selbst augenzwinkernd sagt, eineinhalb Kinder: ihr neunjähriger Sohn Luke und die 16-jährige Stieftochter.

„Die größte Herausforderung in der Lockdown-Phase bestand für mich darin, meinem Sohn zu vermitteln, dass die Mama nun die Lehrerin ist. Ich selbst habe nicht im Homeoffice gearbeitet. Ich habe Glück, dass meine Eltern im Nebenhaus leben. So konnte ich nach Absprache mit ihnen und meinen Kolleginnen und Kollegen die Arbeitsschichten so legen, dass es für alle passt.“

Sport und Bewegung gehören für die Familie einfach zum Leben. „Mein Sohn Luke ist total sportlich und liebt es, sich zu bewegen. Als er klein war, waren wir mit ihm beim Eltern-Kind-Turnen. Danach hat er, wie ich früher auch, Handball gespielt.“



Steffi und ihre Jungs sind begeisterte und aktive Sportler



Meryem ist froh darüber, die anstrengende Corona-Zeit hinter sich zu lassen

Heute spielt Luke Fußball im Verein. Das heißt, zweibis dreimal in der Woche fährt das „Elterntaxi“ – sprich die Mama – ihn zum Training und am Wochenende zu den Turnieren. „Wir sind eine sehr sportliche Familie. Mein Mann und ich haben früher neben anderen Sportarten Turnen als Leistungssport betrieben.“

„Wenn Luke schläft, und ich ihn anschau, dann ist er mein Engel. Ansonsten kann er über Tag schon ganz schön anstrengend sein. Er braucht einfach Bewegung. Gerade im Lockdown war das schwierig, als Vereine, Sportplätze und Spielplätze geschlossen waren. Die Langeweile auszuhalten war sehr anstrengend für uns alle.“

Meryem ist seit vier Jahren bei der BERGISCHEN in der Poststelle beschäftigt und hat während der Corona-Zeit immer in der Hauptverwaltung gearbeitet. Ihre Kinder waren zu Hause im Home-Schooling. „Die Corona-Zeit war wirklich fürchterlich, insbesondere als wir alle, auch mein Mann, in Quarantäne waren. Die Phase will ich nicht wieder erleben. Ständig musste ich die Familie versorgen. Kochen, putzen und den Alltag organisieren. Für unsere Kinder war die Langeweile besonders schwer auszuhalten.“ Keine Freunde treffen können, keinen Sport machen können, das muss man auch als Familie gemeinsam aushalten. „Wenn sie mir aber abends über den Arm streichelten und mich fragen, wie mein Tag war, dann hatte ich sie lieb“, erzählt die stolze Mutter.

Weil ihre Tochter Tuana, 15 Jahre alt, früher Judo betrieben hat, fühlt sich Meryem im Judoanzug während der Fotoaufnahmen wohl. Ihr Sohn, Batuhan, ist 13 Jahre alt und spielt Fußball im Verein.

Angela, Juristin bei der BERGISCHEN, arbeitet seit knapp fünf Jahren bei der Krankenkasse. Sie hat zwei Söhne. Justus ist 18 und Henning 15 Jahre alt.

„Die Corona-Zeit mit Jugendlichen war eine sehr große Herausforderung, sowohl in der Schule als auch privat. Da verlagern sich die Themen weg von fehlenden Betreuungszeiten hin zu technischen Schwierigkeiten, vor allem bei Lehrern und fehlenden sozialen Kontakten untereinander.“ Das Fecht-Outfit mit Schutzvisier und Säbel passt sicher bildlich in die Situation. Wie Angela mussten viele Mütter und Familien so manche Herausforderungen während der Pandemie und Quarantäne „ausfechten“.

Dennoch sagt sie: „Meine Jungs habe ich immer lieb. Etwas ‚nervig‘ wird es, wenn ich das Gefühl habe, mal wieder ‚die Welt retten zu müssen‘. Da kann es vorkommen, dass die Handballschuhe für ein wichtiges Training zu Hause vergessen wurden und nachgeliefert werden müssen oder dringend benötigtes, aber bereits aufgebrauchtes Datenvolumen durch einen Hotspot von mir zur Verfügung gestellt werden muss.“



Auch Angela wuppt Job und Familie

Die Pandemie führt oft zu einer Rückkehr zu traditionellen Familienmustern. Wenn Kitas oder Schulen wegen Corona schließen oder die Kinder in Quarantäne müssen, sind es überwiegend die Mütter, die dann zu Hause bleiben und ihre Arbeitszeit reduzieren.

Fair teilen - das wär's

Das lässt sich aus Daten des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der gewerkschaftsnahen Hans-Böckler-Stiftung im Jahr 2022 ablesen. Ein anderes Bild zeigt sich bei Männern: Sie gingen vor der Pandemie – wenn auch auf niedrigerem Niveau – mit den Stunden im Job runter. Davon war im Winter 2022 jedoch so gut wie nichts mehr zu sehen.

Warum vor allem Mütter junger Kinder stark belastet sind, darüber gibt auch eine Studie des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung Auskunft (Nicole Hiekel und Mine Kühn, Studie des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung, Rostock 2022).

Die Ausfälle durch geschlossene Schulen und Kitas wurden vor allem durch die Mütter kompensiert. Sie tragen oft die Hauptlast der sogenannten Sorgearbeit. Untersuchungen zeigen, dass vor allem verpartnerte Mütter von Kindern im Alter bis sechs Jahre, die während der ersten Pandemiephase ihre Erwerbstätigkeit nach Hause verlagert haben, deutlich höhere Stress- und Belastungssymptome berichten.

Das stimmt sowohl im Vergleich zu allen verpartnerten Vätern als auch im Vergleich zu Müttern älterer Kinder und zu Müttern, die nicht im Homeoffice gearbeitet haben.

Erste Ergebnisse der beiden Forscherinnen zeigen, dass Mütter, die auch im Frühjahr 2020 die Kinderbetreuung mit ihrem Partner hälftig aufgeteilt haben, keine Veränderungen in ihrer mentalen Gesundheit im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie aufweisen. Im Gegensatz dazu berichten Mütter, die bereits vor der Pandemie den Großteil der Kinderbetreuung übernommen haben und auch während des ersten Lockdowns das Gros der Sorgearbeit schultern, eine deutliche Zunahme an Stressgefühlen.

Unbezahlte Sorgearbeit, beispielsweise die Betreuung und Erziehung von Kindern, Hausarbeit sowie die Unterstützung und Pflege von Angehörigen oder anderen Personen, ist zwischen den Geschlechtern nicht fair verteilt. Nach wie vor erledigen Frauen einen erheblich größeren Teil dieser Tätigkeiten – und zwar täglich durchschnittlich anderthalb Stunden mehr als Männer. Der sogenannte Gender Care Gap beträgt 52 Prozent, in heterosexuellen Paarhaushalten mit Kindern sind es sogar 83 Prozent. Lesenswert: [sorgearbeit-fair-teilen.de](https://www.sorgearbeit-fair-teilen.de), unterstützt vom Bundesfamilienministerium. (ha)



Wenn Papa nur Arbeit denkt

Comic aus der Serie „nichtlustig“ von Josha Sauer



E-SPORT

Lukas Richter und Dr. Fabian Tomschi von der Bergischen Uni Wuppertal



Studie soll Gesundheit im E-Sport stärken

Bergische Universität Wuppertal und BERGISCHE KRANKENKASSE starten 2023 einzigartiges Kooperationsprojekt

Die Gesundheit von Menschen stärken, die gerne E-Sport treiben: Das ist das Ziel einer Studie, die der Lehrstuhl für Sportmedizin der Bergischen Universität Wuppertal und die BERGISCHE KRANKENKASSE ab sofort starten. E-Sport erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit. Vor allem in Zeiten des „Social Distancing“ verbindet das leidenschaftliche Hobby immer mehr Menschen – unabhängig von Ländergrenzen, Geschlecht und körperlichen Einschränkungen.

„Allerdings zählen E-Sport-Spielende zu einer potenziellen Risikogruppe“, erläutert Dr. Fabian Tomschi am Lehrstuhl für Sportmedizin den Hintergrund. „Denn lange Bildschirmzeiten und stundenlanges Sitzen sind anerkannte Risikofaktoren für chronische Krankheiten.“

Die Gesundheit von Menschen liegt der BERGISCHEN am Herzen. Die sportliche Krankenkasse macht sich für die Gesundheitsförderung in ihrer Region mit ausgezeichneten Leistungen und vielfältigen Projekten stark. Für E-Sport setzt sich die BERGISCHE seit zwei Jahren ein. „Mit der Studie gehen wir nun einen großen Schritt weiter“, freut sich Lukas Richter, E-Sport-Experte der BERGISCHEN. „Dass eine Universität und eine regionale Krankenkasse ein solches Forschungsprojekt ins Leben rufen, ist einzigartig.“

Dr. Fabian Tomschi unterstreicht die Bedeutung dieses wissenschaftlichen Kooperationsprojekts: Zwar gebe es erste Studien zur Gesundheit von E-Sport-Treibenden, „allerdings befassen sich von denen nur wenige auch mit sogenannten objektiven Gesundheitsparametern wie zum Beispiel Körperfett oder Blutdruck. Wir freuen uns, dass wir dank der Förderung der BERGISCHEN aussagekräftige Daten erheben können. Sie bilden die Grundlage für Gesundheitsförderung.“

Das Studienprojekt dauert insgesamt drei Jahre. In dem Zeitraum werden diejenigen, die an der Studie teilnehmen, untersucht, Dauer jeweils 90 Minuten. Action und Spaß verspricht ein E-Sport-Trainingscamp: Sportwissenschaftler leiten ein Athletiktraining an, das die Gesundheit der Teilnehmenden verbessern soll. 2026 folgen Ergebnisse. (lm)

Die Bergische Universität sucht ab Frühjahr 2023 Personen ab 18 Jahren zur Teilnahme. Du hast über zwei Jahre lang Erfahrung mit E-Sport und spielst mindestens zwölf Stunden pro Woche? Wende dich an Dr. Fabian Tomschi unter tomschi@uni-wuppertal.de.

SOCIAL MEDIA

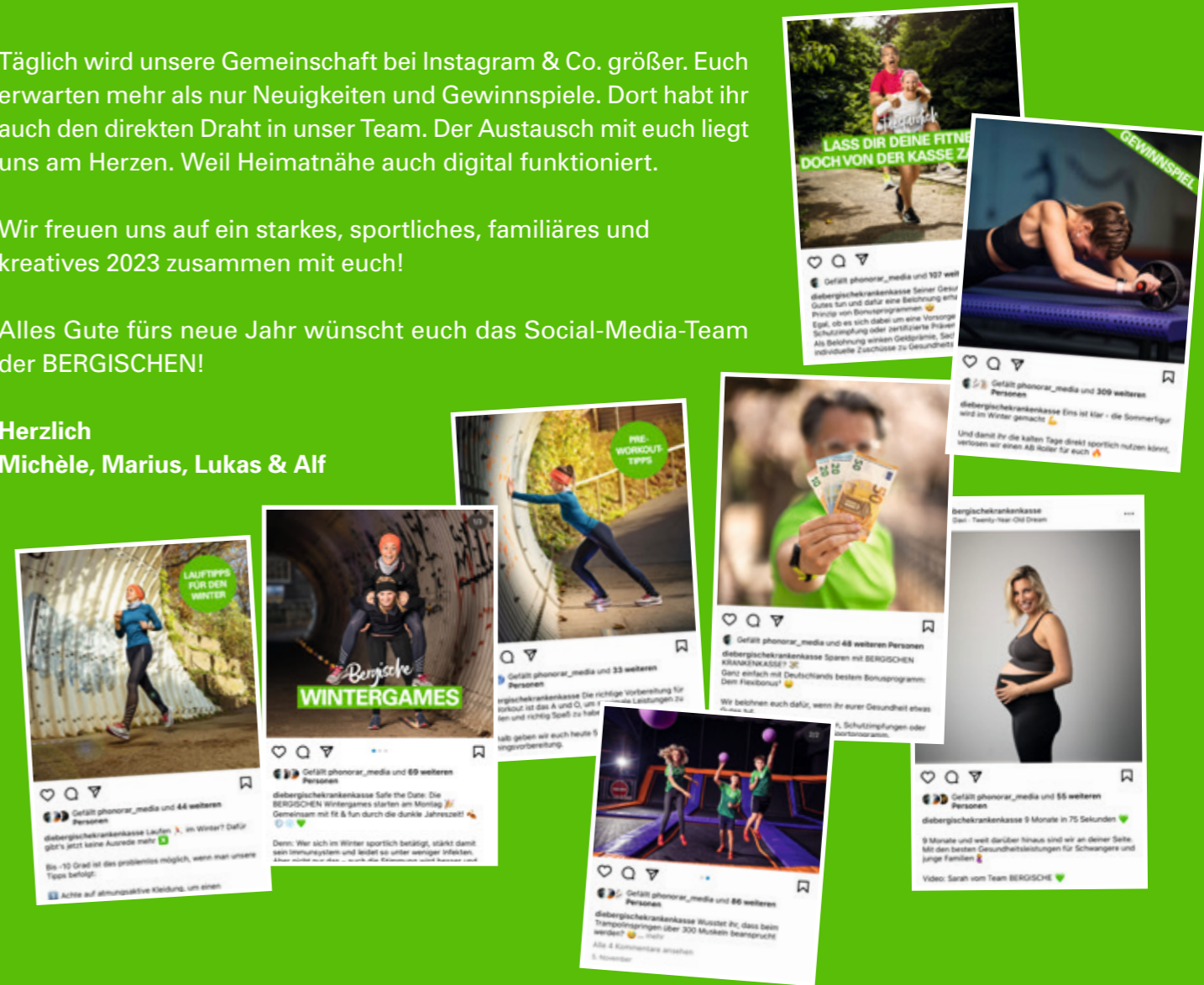
SPORT, FAMILIE & HEIMAT: Auf Social Media bieten wir euch das ganze Jahr über spannenden Content.

Täglich wird unsere Gemeinschaft bei Instagram & Co. größer. Euch erwarten mehr als nur Neuigkeiten und Gewinnspiele. Dort habt ihr auch den direkten Draht in unser Team. Der Austausch mit euch liegt uns am Herzen. Weil Heimatnähe auch digital funktioniert.

Wir freuen uns auf ein starkes, sportliches, familiäres und kreatives 2023 zusammen mit euch!

Alles Gute fürs neue Jahr wünscht euch das Social-Media-Team der BERGISCHEN!

Herzlich Michèle, Marius, Lukas & Alf



Immer auf dem neuesten Stand mit unseren Social-Media-Kanälen:



[bergische-krankenkasse.de/ facebook](https://www.facebook.com/bergische-krankenkasse.de/)



[bergische-krankenkasse.de/ instagram](https://www.instagram.com/bergische-krankenkasse.de/)



[bergische-krankenkasse.de/ twitter](https://twitter.com/bergische-krankenkasse.de/)



[bergische-krankenkasse.de/ youtube](https://www.youtube.com/bergische-krankenkasse.de/)

HÜPFEN, SPRINGEN, HOPSEN

DAS SOLL GESUND SEIN?

Kurz gesagt, ja: Trampolinspringen ist ein Sport, der für den ganzen Körper gesund ist. Er aktiviert diverse Muskeln und macht glücklich. Wir haben bei Sina Roselius aus dem JUMP House in Köln nachgefragt. Sie erklärt uns, warum Trampolinspringen Spaß macht, richtiger Sport ist und was man von den Profis noch lernen kann.



WAS PASSIERT IM KÖRPER BEIM TRAMPOLINSPRINGEN?

Es werden über 300 Muskeln angesprochen. Trampolinspringen kann Arthrose und Osteoporose vorbeugen und den Rücken stärken. Gleichzeitig ist es ein Faszientraining für den ganzen Körper. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Positiv ist, dass die Gelenke dabei nicht belastet werden. Neben den medizinischen Aspekten macht das Trampolinspringen glücklich, weil unser Körper beim Springen Glückshormone produziert.

WIE VIELE KILOKALORIEN WERDEN DURCHSCHNITTlich IN EINER HALBEN STUNDE TRAMPOLINSPRINGEN VERBRANNT?

Im Schnitt sind es 300 Kilokalorien pro halbe Stunde und somit dreimal so viel wie beim Joggen.

WORAUF SOLLTE MAN BEIM SPRINGEN ACHTEN? GIBT ES DINGE, DIE MAN FALSCH MACHEN KANN?

Beim Trampolinspringen werden natürliche Bewegungen ausgeübt, die eigentlich jeder kann. Wie auch bei anderen Sportarten gibt es dennoch Regeln, an die man sich halten sollte, um sich nicht zu verletzen. Daher ist es wichtig, sich vorab warm zu machen. So werden die Muskeln vorbereitet. Bei uns im JUMP Park bekommt jeder vor seiner Sprungzeit eine Sicherheitseinweisung. Dabei wird erklärt, wie man sich beim Springen und auf den Trampolinen zu verhalten hat. Bei möglichen Vorerkrankungen sollte man vorher zum Arzt gehen. Grundsätzlich gilt immer, dass man sein Können nicht überschätzen und sich langsam herantasten sollte. Falls jemand ängstlich ist oder sich manche Sprünge nicht zutraut, gibt es Tipps in unseren Kursen.



MEHR DAZU FINDEST
DU HIER: [JUMPHOUSE.DE](https://www.jump-house.de)

FÜR WELCHE ALTERSGRUPPE BIETET SICH DAS JUMP HOUSE AN?

Unsere Altersempfehlung für Kinder liegt bei sechs Jahren. Im Alter von vier und fünf Jahren können sie auch schon bei uns springen. Dann müssen sie aber aktiv und kontinuierlich von einer Begleitperson beaufsichtigt werden.

Seit Neuestem bieten wir in Köln den MiniJUMP für Kleinkinder von zwei bis sechs Jahren mit ihren Eltern an. Dabei können sie gemeinsam in sicherer Umgebung ihre ersten Trampolinerfahrungen machen. Erwachsene können, neben dem Springen, zahlreiche Fitnesskurse buchen.

Letztendlich sind dem Alter nach oben keine Grenzen gesetzt. Jeder, der sich fit fühlt und sich das Trampolinspringen zutraut, ist herzlich bei uns willkommen.

WAS IST DAS BESONDERE AM JUMP HOUSE?

Mit der Eröffnung des ersten Parks im Jahr 2014 ist das JUMP House der Vorreiter der Idee eines Trampolinparks. Wir investieren ständig in neue Konzepte. Wir werden nicht müde, immer wieder neue Trends aufzuspüren. Wir bieten Attraktionen und spannende Kursformate. (ha)

RÄTSEL

Gehirnzellen in Bewegung

Nicht nur die Muskeln brauchen Training, auch unseren grauen Zellen tut etwas Betätigung gut. Die Lösung veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

Abk.: Digital Verstärker Disc	über Beige-schmack, Makel	großer, bunter Papagei	Klangvoll, voll-tönend	oberer Eckzahn beim Rotwild	Provinz u. Stadt in NW-Spanien	Wimper (Med.)	einer der Vornamen von Kisch † 1948	engl.: Heimarbeit
Prävention					Teil des Fußes			
		Frage-fürwort	oberital. Stadt					
Po-Zufluss	Geburts-helferin	Frage-wort			Stadt in Bulgarien	Jargon (engl.)		
gute Laune, Heiterkeit	2		Kurzw.: Untergrundbahn	lateinisch: ohne				
		lexikal. Einheit	engl.: Onkel				lat.: in der Eigenschaft als	
poln. Schriftsteller † 2006	Zunei-gung			Vorname der Will	Abk.: Qualitätsfaktor	Mond des Saturns		
			ägyptischer Politiker † 1981	Telefonat		6		
veraltet: schwere Tischdecke	ttsch. Stadt an der Ohre	Stadt in China	Stauwerk					
brit. Schriftsteller (lan)				Gattung der Echten Frösche	engl.: Mama		Gall-äpfel	
		1		Neuverfilmung (engl.)		5		
Sultans-name	finn. See (schwed. Name)	Stadt i. Syrien eine Geschmacksrichtig. (jap.)			Stadt in der Türkei	Elbe-Zufluss		zu vorgerückter Stunde
			norweg. Hafensstadt kleine Sundäinsel					
Entbindung	kurz für: Los Angeles	belg. Heilbad in d. Ardennen	Kurort griech. Insel		digitale Anwendung			
nördlichster Staat der USA				russische Stadt am Schwarzen Meer				
					Wind-schatten-seite			
Sprungbrett	Stadt in Rumänien			fink, munter				4

Lösung aus Heft 3/2022

■ M ■ ■ ■ A ■ ■ ■ E ■ R ■
 ■ O M B U D S P E R S O N ■
 ■ R A I ■ R H E I N ■ D ■
 ■ S I E G E L ■ L M I O ■
 B E S T ■ S ■ G A M I N G ■
 ■ C ■ A S K E T ■ X ■ D ■
 ■ C H O S E N ■ T E L E ■
 C H E ■ I ■ F R I E D E N ■
 ■ E ■ P A B L O ■ A ■ M ■
 A C H A T ■ U ■ T R A U M ■
 ■ K ■ M ■ S A R A S T R O ■
 ■ U N I K A T I O N ■ O ■ C ■
 O P E R ■ X ■ G D A N S K ■
 ■ U ■ D O R R E N ■ E T ■
 ■ P R O O F ■ E M I L I A ■
 B R O K K O L I ■ M U N I ■
 ■ O ■ T U N ■ S P A T E L ■

(1-8) Freiheit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

COVID UND LONG-COVID

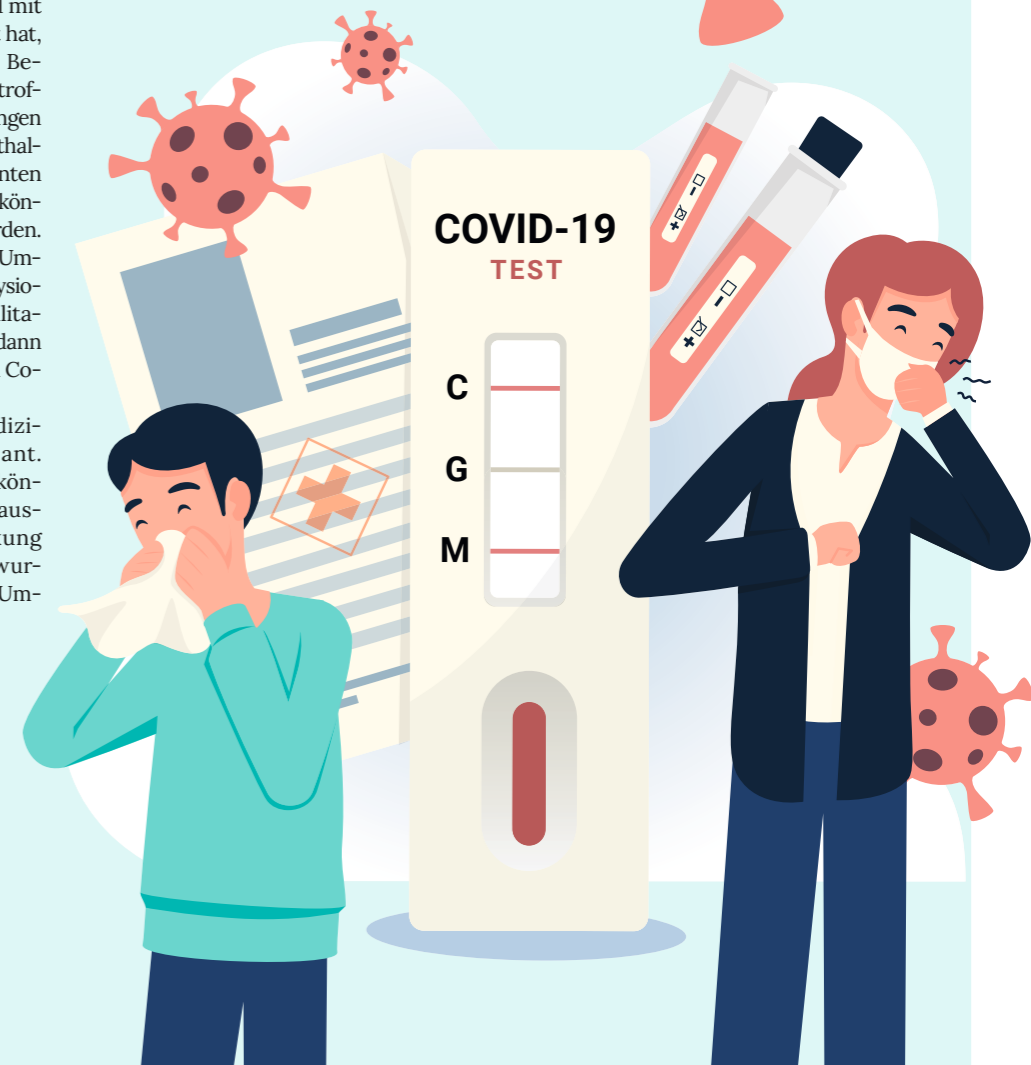
ALS BERUFSKRANKHEIT ANERKANNT

Wer sich im beruflichen Umfeld mit dem Corona-Virus angesteckt hat, kann sich die Erkrankung als Berufskrankheit anerkennen lassen. Für Betroffene hat das Vorteile. So entfallen Zuzahlungen zu Medikamenten und Krankenhausaufenthalten im Zusammenhang mit den anerkannten Symptomen. Die bereits bezahlten Kosten können auch rückwirkend noch erstattet werden. Bestehen Symptome fort, können unter Umständen weitere Heilbehandlungen wie Physiotherapie oder eine spezialisierte Rehabilitationskur genehmigt werden. Dies ist sogar dann möglich, wenn Sie kürzlich bereits wegen Corona in Kur waren.

Die Regelung ist nicht nur für medizinisches und Pflegepersonal interessant. Auch Beschäftigte in anderen Berufen können die Anerkennung beantragen. Voraussetzung ist, dass die COVID-Erkrankung mittels eines PCR-Tests nachgewiesen wurde und die Ansteckung im beruflichen Umfeld erfolgte. (ck)

Sie vermuten, dass Ihre COVID-Ansteckung im beruflichen Umfeld stattfand?

Unsere Mitarbeiterin Sara Stenderhoff berät Sie gern unter der Telefonnummer 0212 2226 126.



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

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

Redaktion
Heike Ambaum Leitung (ha),
Michael Ganter (mg), Carolin Kubo (ck),
Lilian Muscutt (lm)

Produktion
Britta Stein
Layout, Satz, Druckvorstufe
move elevator GmbH
www.move-elevator.de

Foto-/Bildnachweis:
Alle Illustrationen: ©freepik
Rest: BERGISCHE KRANKENKASSE

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluss: 23.11.2022
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.





BERGISCHE
KRANKENKASSE

**Gutes gibt
man gern
weiter.**

**Die BERGISCHE
empfehlen und
20€ sichern.**

Mit der BERGISCHEN sind auch Ihre Freunde,
Verwandten und Kollegen gut beraten.
Für Ihre Empfehlung belohnen wir Sie mit
20€ pro neu gewonnenes Mitglied:
bergische-krankenkasse.de/wechseln

Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge

TÜV
SAARLAND

SEHR GUT

Kundenurteil

11/2022 tuev-saar.de/SC45233

Service tested