

# informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

**Kräuter im Frühling** Gesunder Genuss am Stiel

**Neue Räume** Das Kundenzentrum im BKK Haus

**Nomen est Omen** Wie Namen uns und andere beeinflussen

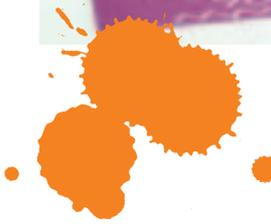
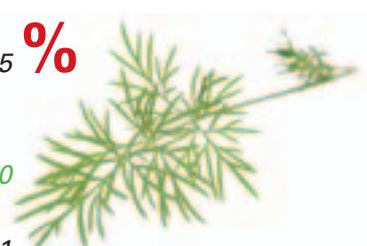
**Rabatte** Ziele verwirklichen und dabei sparen

1. Quartal 2008 / Ausgabe 32

 **DIE BERGISCHE**  
KRANKENKASSE

# informiert!

<b>Intern</b>	<p><b>Wahltarife – Ihre Meinung in Zahlen</b> ..... 5</p> <p><b>Risikostrukturausgleich – Die große Umverteilung</b> ..... 6</p> <p><b>Neue Räume – Sie sind eingeladen</b> ..... 7</p> <p><b>Impressum</b> ..... 23</p> <p><b>Servicecoupon – Bestellen Sie einfach und kostenlos unsere Broschüren</b> ..... 24</p> <p><b>Mitglieder werben Mitglieder</b> ..... 24</p>
<b>Recht</b>	<p><b>Die neue elektronische Gesundheitskarte</b> ..... 4</p> <p><b>Änderungen 2008 – Zuzahlung</b> ..... 4</p>
<b>Aktionen</b>	<p><b>Firmenlauf – <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Jetzt anmelden!</span></b></p> <p><b>Bergischer Lauf auf der Sambatrasse</b> ..... 11</p>
<b>Psychologie</b>	<p><b>Vornamen –</b></p> <p><b>Mehr als Schall und Rauch</b> ..... 12–13</p> <p><b>Richtige Ziele setzen–</b></p> <p><b>Angebote mit Rabatten</b> ..... 14–15</p>
<b>Ernährung</b>	<p><b>Kräuter im Frühling –</b></p> <p><b>Gesunder Genuss am Stiel</b> ..... 18–20</p> <p><b>Essen – Genießen – Leben –</b></p> <p><b>Angebote bei Ernährungsfragen</b> ..... 21</p>
<b>Kinder</b>	<p><b>Spiel und Spaß für die Kleinen –</b></p> <p><b>Frühlingskur fürs Kinderzimmer</b> ..... 16–17</p>
<b>Regional</b>	<p><b>Tipp im Bergischen –</b></p> <p><b>Kunst und Kultur made in Solingen</b> ..... 8–10</p>
<b>Buchtipps</b>	<p><b>Strom sparen im Haushalt</b> ..... 22</p>



**Legende**

- ✕
**eXtra**     *Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.*
- ✉
**Post**     *Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch Post von uns.*
- ?
**Fragen?**     *Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.*
- ://
**Links**     *Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.*



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

»Nomen est omen«. Unsere Autorin Frauke Kleist ist für diese Ausgabe einmal den **Namen** auf die Spur gegangen und hat dabei untersucht, in wie weit diese uns und andere beeinflussen. Mit dem Namen **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** positionieren wir uns auch buchstäblich im Bergischen und den angrenzenden Gebieten inkl. der Großräume Köln und Düsseldorf. Unser Name ist zugleich Verpflichtung, uns für die Region und ihre Menschen einzusetzen. Gemeinsam mit unseren regionalen Partnern konnten wir beispielsweise zahlreiche exklusive Vorteile für unsere Kunden aushandeln. Ob Sport, Fitness, Wellness(reisen) oder Ernährung – nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote mit Ersparnisgarantie. Schauen Sie in dieses Heft oder auf unsere Homepage [www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner). ://

## **Welle von Beitragsanhebungen**

Was ich in der letzten Ausgabe vermutet habe, ist nun eingetreten. Zahlreiche Krankenkassen haben in den letzten Wochen die Beitragssätze anheben müssen bzw. stehen noch vor diesem Schritt. Ich bin derzeit sehr zusehrend, dass unsere Kunden im Zeitalter des Gesundheitsfonds ab 2009 zumindest keine Zusatzprämie zahlen müssen. Ob wir darüber hinaus noch Beiträge monatlich an alle unsere Kunden erstatten können, wird sich im Herbst zeigen. Wer Prämienersatzung derzeit ankündigt, handelt fahrlässig und unseriös, denn die Strukturen für die erweiterten Ausgleichsverfahren ab 2009 stehen noch gar nicht fest. Wir melden uns hier erst verbindlich, wenn unser Haushalt des nächsten Jahres steht.

## **Ab dem 1. März 2008:**

### **unser neues Kundenzentrum in Solingen**

Das laufende Jahr startete bei der BERGISCHEN mit Umbau- und Renovierungsmaßnahmen im BKK-Haus in Solingen auf der Heresbachstraße. Wir haben zum 1. März 2008 unsere beiden bisherigen Solinger Kundenzentren zusammengelegt.

Der Vorteil für Sie: noch schnellere Bearbeitungswege in Solingen unter dem Motto »alles unter einem Dach«. Besuchen Sie uns auf der Heresbachstraße 29 in Solingen und machen sich einen Eindruck von den neuen Beratungsräumen. Ein weiterer Vorteil am Rande, von dem alle Kunden profitieren: Es werden Verwaltungskosten eingespart. Das unterstützt uns in dem Bemühen, künftig auf Dauer günstige Konditionen anbieten zu können.

## **Der Risikostrukturausgleich (RSA) – ein Fass ohne Boden**

Hier empfehle ich Ihnen den entsprechenden Artikel in dieser Ausgabe. Die Spirale der Belastungen, auch für uns, nimmt kein Ende. Wer wie die BERGISCHE mehr als 50 % seiner Einnahmen – mit jährlich steigender Tendenz – an AOK, Bundesknappschaft etc. überweisen muss, darf sich auch einmal beklagen. Hier wäre eine grundlegende Reform schon seit Jahren angesagt gewesen. Immer höhere Krankenkassenbeiträge in Deutschland bei stark steigender Umverteilung der Gelder – ein Versagen der Politik.

## **Für unsere Kids**

Als Vater werde ich immer wieder mit den Wünschen meiner Kinder nach einem »neuen Zimmer« bombardiert (nun auch, aus Sicht der Kinder, erfolgreich ...). Auf den Kinderseiten finden Sie viele kreative und günstige Vorschläge zur Umgestaltung ohne viel Aufwand.

Genießen Sie den Frühling und die wieder längeren Tage. Schöpfen Sie hieraus Kraft und Zuversicht.

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*



## Die elektronische Gesundheitskarte erhält ein Gesicht

(pk) Der Gesetzgeber sieht vor, die seit den 90er Jahren bestehende Krankenversicherungskarte durch eine sehr viel modernere Variante zu ersetzen. Diese neue elektronische Gesundheitskarte für alle gesetzlich Versicherten verfügt dann über einen Mikroprozessor, der Daten und Informationen verarbeiten kann und so im Laufe der Zeit sehr viele Funktionen entfalten wird.

Neben den gespeicherten Basisdaten wie Name, Geburtsdatum und Versichertenstatus lassen sich mit Hilfe der Karte z. B. Notfalldaten, Arztberichte, eine Arzneimitteldokumentation oder auch Röntgenbilder abrufen.

Vorteil der neuen Karte ist, dass Ärzte, Apotheker und Krankenhäuser künftig schnell und unkompliziert Patienteninformationen austauschen können – allerdings nur, wenn der Patient dafür sein Einverständnis gibt. Für Sie wird mit der elektronischen Gesundheitskarte die Qualität der medizinischen Versorgung verbessert, denn Informationsaustausch ist die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie. Der Datenschutz wird selbstverständlich gewährleistet.

Auf der Vorderseite der neuen Karte wird ein aktuelles Foto von Ihnen abgebildet sein. Alle Ärzte, Apotheker und Therapeuten können Sie identifizieren; nur Sie persönlich und niemand anderes erhält mit der Gesundheitskarte Leistungen. So kann man einem Missbrauch der Karte vorbeugen. Wichtig ist daher, dass Sie zweifelsfrei auf dem Foto zu erkennen sind. Das Wichtigste in Kürze:

### Wer erhält die Karte mit Foto?

Grundsätzlich alle Versicherten

#### Ausnahmen:

- › Kinder bis zum vollendeten 15. Lebensjahr
- › Versicherte, die aus gesundheitlichen Gründen – z. B. weil sie pflegebedürftig sind – nicht mobil sind

### Wann geht's los?

Demnächst werden wir Sie schriftlich informieren, dass Sie Ihr Foto an uns senden können. Zuvor eingesendete Fotos können wir eventuell nicht berücksichtigen, weil sie zum Beispiel den formalen Anforderungen nicht gerecht werden.

### Wie sollte das Foto aussehen?

Grundsätzlich gelten für das Foto die gleichen Vorschriften wie beim Foto für den Personalausweis oder Reisepass: Das Gesicht sollte von vorn, zentral platziert aufgenommen, unverdeckt und klar erkennbar sein.



**Bei Fragen** stehen wir Ihnen gern unter Tel.: 0212 2262-300 zur Verfügung.

## Änderungen 2008

### Befreiung von der gesetzlichen Zuzahlung

(pk) Der Gesetzgeber sieht für bestimmte Leistungen eine gesetzliche Zuzahlung vor. Bei Nachweis einer chronischen Krankheit kann die Belastungsgrenze auf 1% der jährlichen Bruttoeinnahmen herabgesetzt werden. Eine chronische Erkrankung besteht, wenn Sie sich seit mindestens einem Jahr wegen derselben schwerwiegenden Krankheit in Dauerbehandlung befinden. Der Gesetzgeber hat hier zusätzliche Voraussetzungen geschaffen, um die 1%-Regelung zu erreichen, die ab dem 1. Januar 2008 in Kraft getreten ist. Eine ausführliche Information steht für Sie unter [www.die-bergische-kk.de/Zuzahlung](http://www.die-bergische-kk.de/Zuzahlung) zum Download bereit. Sie können die Informationen auch bei uns anfordern unter Tel. 0212 2262-320.

## Kundenbefragung: Was halten Sie von Wahlтарifen?

(ik) Im Sommer letzten Jahres haben wir eine Kundenumfrage durchgeführt, ob und in welcher Form von Ihnen Wahlтарife gewünscht werden. In der letzten Ausgabe der »Informiert!« erhielten Sie hierzu bereits das Ergebnis in Kurzform. Von Verbraucherzentralen und verschiedenen Testmagazinen wurde bereits vor einem pauschalen Abschluss von Wahlтарifen gewarnt, da diese für die Versicherten oft Nachteile haben.

Insgesamt haben Sie uns 1221 gültige Fragebögen per Post oder per Telefax übermittelt. Das zeigt die sehr große Resonanz dieser Aktion, denn eine derart hohe Rückmeldequote überschreitet deutlich das normale Maß. Dieses freut uns sehr. Damit lässt sich auch von einem repräsentativen Ergebnis ausgehen.



Die Verhältniswerte zu den Ergebnissen sind bei den Geschlechtern ungefähr gleich verteilt, so dass nur auf das Gesamtergebnis eingegangen wird.

Hinsichtlich eines möglichen Wahlтарifes **Selbstbeteiligung** gaben **24,24 %** an, dieses Angebot sehr interessant oder interessant zu finden, **72,81 %** hingegen uninteressant, **2,95 %** machten hierzu keine Angabe.

Einen Wahlтарif **Beitragsrückerstattung** finden **33,74 %** interessant, **64,13 %** lehnen einen derartigen Wahlтарif ab, **2,13 %** enthielten sich.

Einen Wahlтарif **Kostenerstattung** fanden **27,69 %** interessant, **69,78 %** uninteressant und **2,54 %** machten hierzu keine Angaben.

Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass die überwiegende Mehrheit der Kunden nicht an Wahlтарifen interessiert ist. Auf Ihren Wunsch hin bieten wir Ihnen keine Wahlтарife an, da diese Tarife oft finanzielle Nachteile für alle Versicherten nach sich ziehen. Diese Tarife werden häufig »schön gerechnet« und damit versteckt über den allgemeinen Beitragssatz gegenfinanziert, was eigentlich unzulässig ist.

Eine **bessere Versorgung** fanden **81,49 %** interessant, **14,33 %** uninteressant und **4,18 %** enthielten sich. Dieses Leistungsangebot mit dem Abschluss von Integrierten Versorgungsverträgen und sonstigen Leistungserweiterungen, wie z. B. die Übernahme des Hautkrebscreenings über Krankenversichertenkarte, wird aufgrund Ihres Votums weiterhin ständig erweitert.

**Sonstige Mehrwerte**, wie Rabatte in Fitnessstudios oder weitere Vergünstigungen bei Versandapotheken oder Reisebüros, fanden **73,96 %** interessant, **22,11 %** uninteressant, wobei **3,93 %** keine Angaben machten. Diese sonstigen Mehrwerte und Rabatte werden von der Bergischen nicht finanziell subventioniert, sie entstehen dadurch, dass der Anbieter einen Rabatt gibt, weil er sich durch die sehr starke Position der Krankenkasse im Bergischen Land eine höhere Kundenzahl erhofft. Die Bergische tritt, vergleicht man sie mit der freien Marktwirtschaft, somit quasi als Großkunde auf, wobei die Rabatte dann an die Kunden, also an Sie, weitergegeben werden. Aufgrund Ihres Kundenwunsches werden wir dieses Angebotspaket erweitern, um Ihnen auch neben dem eigentlichen Krankensfall auch anderweitig helfen und Ihnen als Kunden der Bergischen exklusive Vorteile bieten zu können.

**Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihr großes Interesse an dieser Aktion, Ihr Votum werden wir bei künftigen Planungen berücksichtigen.**

### Veröffentlichung des Vorstandsgehalts der BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse

Jahresgehalt 2007: 112.000 Euro

Altersvorsorge: 1.935 Euro

Keine weiteren Aufwendungen, keine Prämien, keine sonstigen variablen Bestandteile, kein Dienstwagen.

## Die BERGISCHE zahlt **Rekordsumme** in den Risikostrukturausgleich

(jg) Im letzten Jahr musste die BERGISCHE Krankenkasse redensartlich jeden Cent zweimal umdrehen – dies bedeutet konkret, dass mit rund 103 Millionen Euro über 50 % der Gesamtausgaben allein in den Risikostrukturausgleich (RSA) flossen. Ursprünglich als Ausgleichsinstrument zwischen den gesetzlichen Krankenkassen im Jahr 1995 eingeführt, ist er heute für viele Kassen der größte Ausgabenfaktor. Ziel des RSA ist es, finanzielle Folgen unterschiedlicher Krankheitslasten von Versicherten aufzufangen, um für alle Kassen gleiche Wettbewerbsbedingungen zu schaffen. Krankenversicherer mit einer guten Risikostruktur zahlen somit anderen Krankenversicherern mit einer schlechten Risikostruktur Geld zum Ausgleich. Im vergangenen Jahr lag das Umverteilungsvolumen zwischen den Kassen mit insgesamt 14,5 Milliarden Euro auf einem Rekordniveau.

Ohne Berücksichtigung des RSA würden die Kassen ihren Versicherten heute ganz andere Beitragssätze anbieten. »Der Beitragssatz der BERGISCHEN läge ohne RSA Zahlungen bei ca. 7 %«, kritisiert Vorstand Joachim Wichelhaus den steigenden Finanzausgleich. »Im Durchschnitt hat jedes BKK-Mitglied im vergangenen Jahr die anderen Kassen mit 829 Euro unterstützt. Das verdeutlicht, wie groß die Wirkung dieser Umverteilung ist.«

Doch nicht allein die Zahlungen in den Risikostrukturausgleich führten bei der BERGISCHEN zur Beitragssatzanhebung am 1. Dezember 2007.

Auch gestiegene Leistungsausgaben, besonders bei Arzneimitteln und Krankengeld, machten die Beitragssatzanpassung auf 13,8 % unvermeidlich. Doch diese Anhebung ist im Sinne der Versicherten langfristig – auch im Hinblick auf das Jahr 2009 – geplant. Ab diesem Zeitpunkt sieht der Gesetzgeber für alle Krankenkassen einen einheitlichen Beitragssatz vor. Dieser neuen Situation wird die BERGISCHE nach wie unverschuldet und gut aufgestellt gegenüberstehen. Aus heutiger Sicht ist sich Vorstand Joachim Wichelhaus sicher, dass die Kasse mit ihren gesunden Strukturen und ihrem soliden Kapitalstock in den nächsten drei bis fünf Jahren keine Zusatzprämie von ihren Versicherten erheben muss. Die BERGISCHE wird somit langfristig zu der Minderheit der günstigen Krankenkassen zählen. Denn es ist davon auszugehen, dass viele Krankenkassen mittelfristig mit den zugewiesenen Beitragseinnahmen nicht auskommen und Zusatzbeiträge erheben müssen.

[www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de)

### Lebenshilfe online



(pk) In Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten wir Ihnen bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

### Überblick der Expertenchats

› 29.04.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

**Borderline** – zerrissen zwischen Extremen

› 27.05.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

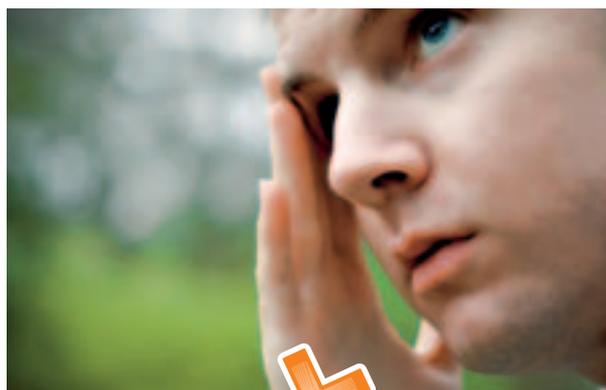
**Hämorrhoiden** –

zu schmerzhaft, um ignoriert zu werden

› 24.06.2008 | 20:00 – 21:30 Uhr

**Depressionen** –

die Kehrseite der Spaßgesellschaft



### Unser Angebot



Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

- › **Diäten** – halten sie, was sie versprechen?
- › **Stoffwechselerkrankungen** – wie kann man sie behandeln?
- › **Nahrungsmittel auf dem Prüfstand** – kann Essen krank machen?

Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)



## Neues Kundenzentrum

*Die BERGISCHE Krankenkasse präsentiert sich ab dem 1. März in ihrem neuen Kundenzentrum im BKK Haus in Solingen. Matthias Pargmann, Leiter des Kundenzentrums, und sein Team erwarten die Besucher in modernen und attraktiven Räumen.*

(pk) Bei Redaktionsschluss der „Informiert!“ im Februar arbeiten noch zahlreiche Handwerker aus der Region auf Hochtouren, um pünktlich die Räume an die Kunden und Mitarbeiter der ehemaligen Solinger Kundenzentren übergeben zu können. Das Konzept sieht kundenfreundliche Räume vor, die eine individuelle Beratung in diskreter und angenehmer Atmosphäre garantieren. Wir verraten schon, dass die beiden Grüntöne der BERGISCHEN für eine frühlingsfrische Stimmung sorgen. Vorteile für den Kunden durch die Zusammenlegung der beiden bisherigen Kundenzentren sieht Matthias Pargmann darin, dass Kompetenzen gebündelt werden und Wege entfallen. Mit dem Anspruch, alles unter Dach und Fach zu bringen, ist man bei der Standortwahl des Kundenzentrums vorgegangen. Im BKK Haus treffen alle Fachbereiche zusammen und gewährleisten eine schnelle und umfassende Beratung des Kunden.

Das BKK Haus ist der Hauptsitz der BERGISCHEN Krankenkasse in Solingen. Aufgrund des enormen Mitgliederwachstums wurden in der Vergangenheit schnell die Räume in den bisherigen Solinger Kundenzentren zu klein. Auch aus wirtschaftlichen Gründen bot sich die Zusammenlegung an, so können die Verwaltungskosten weiter minimiert werden.

Durch die verkehrsgünstige Lage des BKK Hauses haben auch Kunden aus den umliegenden Städten eine bequeme Anlaufstelle mit ausreichenden Parkmöglichkeiten am Haus. Wie die Besucherzahlen in den bisherigen Kundenzentren und auch am Standort Wuppertal zeigen, spielt für viele Versicherte der direkte und persönliche Kontakt mit der Krankenkasse eine wichtige Rolle, besonders wenn es um den Bereich der eigenen Gesundheit geht. Matthias Pargmann erklärt das so: Der Kunde erfährt im persönlichen Gespräch eine unmittelbare und individuelle Beratung. In diesem Moment hat die Krankenkasse ein Gesicht.

**Wir laden Sie herzlich ein, das neue Kundenzentrum zu besuchen und Ihr Service-Team kennenzulernen.**



**Matthias Pargmann, Leiter Kundenzentrum**

**Die Kundenzentren auf der Friedenstraße und dem Walder Kirchplatz wurden zum 29.02.2008 geschlossen.**

**Seit März 2008 finden Sie das neue Kundenzentrum im BKK Haus, Heresbachstraße 29 in Solingen.**

# KUNST ZUM ANFASSEN

**Wo der Begriff »Made in Solingen« bisher nur für hochwertige Schneidwaren stand, hat jetzt auch die Kunst Einzug gehalten. Auf dem Gelände des ehemaligen Solinger Hauptbahnhofs haben sich zahlreiche Künstler eingerichtet. Die Redaktion der Informiert! hat den Künstler Régis Noël in seinem Atelier besucht.**



(pk) Das Atelier mit seinen hohen Decken und der offenen Bauweise erinnert an einen Loft. Der umfunktionierte Lagerraum dient dem aus Paris stammenden Künstler gleichzeitig als Wohn- und Arbeitsraum. Nachdem es draußen, für Solingen leider ganz typisch, in Strömen regnet, freuen wir uns, dass drinnen schon ein gemütliches Kaminfeuer brennt.

Am Kamin erzählt uns Régis Noël, wie das Projekt entstanden ist. Die Stadtentwicklung Solingen hatte das Ziel, die südliche Innenstadt mit ihrem lange verwaist daliegenden Hauptbahnhof zu erneuern und zu beleben. »Arbeiten und Leben in der Mitte Solingens« war das Motto bei der Regionale 2006. Für die Förderung des Erhalts der Güterhallen wurde eigens ein Verein gegründet, der die Mieter aus Kunst, Kunsthandwerk und Gewerbe unterstützt.

## VON DER EIGENEN SUPPE

Neben den bereits bezogenen Ateliers gibt es Gastateliers, die interessierte Kreative eine Zeit lang mieten können. So haben auch Künstler aus dem Ausland, darunter aus der Schweiz und Österreich, in Solingen einen schöpferischen Ort auf Zeit gefunden. Für Noël sind die Gastkünstler eine Bereicherung, weil durch sie neue Impulse in die kleine Künstlerkolonie kommen. Man möchte sozusagen nicht immer nur die eigene Suppe kochen. Solingen soll ein Anziehungspunkt für Künstler und Kunstinteressierte werden. Man trifft sich jetzt schon regelmäßig mit verschiedenen Institutionen, darunter Vereine, Polizei, Jugendamt, Nachbarn, um sich auszutauschen und Dinge gemeinsam voranzubringen. Solingen habe für Noël die besten Voraussetzungen, ein Ort der Kommunikation zu werden, man wäre hier offen und neutral. Schließlich trinkt man Alt und Kölsch.

*Haben Sie auch einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten? Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie uns an BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder schicken uns eine E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de).*

://



## STÜCKGUT

Das eine oder andere Gläschen des Gerstensaftes – egal ob aus Düsseldorf oder Köln – kann man in dem vom Verein geführten Café StückGUT genießen. Hier wird nicht nur für das leibliche Wohl gesorgt. Auch zu einem Plausch mit den Künstlern bietet sich hier ausreichend Gelegenheit. Das Café mit Loungecharakter, der so gar nicht an manch angestaubtes Vereinsheim erinnert, bietet das passende moderne Ambiente.

## WIE EINE VITRINE

Wie auf einer Perlenschnur aufgereiht, schließen sich an das Café die Ateliers und Werkstätten an. Durch die hohen Fenster schaut man direkt hinein und kann zusehen, wie manches Kunstwerk entsteht. Wer Lust hat, kann sich auch selbst schöpferisch betätigen. Das Angebot ist groß und reicht von Bildhauerei über Malerei, Schweißen bis

zur Fotografie und vielem mehr. Firmen können diese Events mit ihren Mitarbeitern zu günstigen Konditionen buchen. Das Programm wird ganz individuell auf das Unternehmen zugeschnitten. Auch für das kleine Budget lassen sich Kurse zusammenstellen. Régis Noël hat die Erfahrung gemacht, dass das gemeinsame Wirken und Werken das Betriebsklima fördert und mehr zur Kommunikation beiträgt als manches viel teurere Seminar. Man lernt sich auf einer anderen Ebene kennen und erschafft gemeinsam Kunst.

Im Atelier mit dem knisternden Kaminfeuer kann man sich nur schwer der Kunst entziehen. Sie ist überall zum Greifen nah. Kein Wunder, dass sie einen da berührt.



## DAS BIETET DER SÜDPARK SOLINGEN:

### GÜTERHALLEN

Verein Güterhallen e.V.

Alexander-Coppel-Str. 42, 42651 Solingen

E-Mail: [mail@gueterhallen.de](mailto:mail@gueterhallen.de), [www.gueterhallen.de](http://www.gueterhallen.de) ://

### CAFÉ STÜCKGUT

Alexander-Coppel-Str. 50, 42651 Solingen

Telefon: 0212 2337209

Öffnungszeiten: Di. – Fr. von 11 – 23 Uhr,

Sa. von 16 – 23 Uhr, So. von 11 – 20 Uhr

Warme Küche bis 22 Uhr. Ausgenommen sind Sonderveranstaltungen, zu denen u. U. abweichende Öffnungszeiten angekündigt werden.

### FORUM PRODUKTDESIGN

Im ehemaligen Bahnhofsgebäude ist der Zug für gutes Design nicht abgefahren. Als Ort der Weiterbildung und Zentrum der Unternehmenskommunikation dient er als Repräsentations-, Messe- und Ausstellungsort. Außerdem bildet das neu gegründete Bergische Institut für Produktentwicklung und Innovationsmanagement die Schnittstelle zwischen der Bergischen Universität Wuppertal und der Bergischen Wirtschaft.

[www.forum-produktdesign.de](http://www.forum-produktdesign.de) ://

### KORKENZIEHERTRASSE

Die 12 km lange Trasse führt vom Hauptbahnhof bis nach Wuppertal. Zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auf Inlinern eröffnet sich dem Besucher ein neuer Blick auf die Stadt.

### MUSEUM PLAGIARIUS

Hier wird der Raubkopie der Kampf angesagt. In einer weltweit einzigartigen Ausstellung wird gezeigt, wie Plagiate der Wirtschaft, dem Image und auch der Gesundheit schaden. Man erfährt alles über Design und seine Schutzrechte.

Bahnhofstr. 11, 42651 Solingen

Tel.: 0212 2 210731, [www.plagiarus.com](http://www.plagiarus.com) ://

Öffnungszeiten: Di. – So. von 10 – 17 Uhr

### GALERIE SK

Der Verein der »Solinger Künstler« ist ein regionaler Verbund bildender Künstler. In der Galerie werden jährlich 6 – 8 Ausstellungen auch überregionaler Künstler präsentiert. Hier ist auch die städtische Artothek untergebracht, wo Sie aus etwa 300 Bildern originale Arbeiten günstig ausleihen können.

Alexander-Coppel-Str. 44, 42651 Solingen

[www.solingerkuenstler.de](http://www.solingerkuenstler.de) ://

Öffnungszeiten bei laufenden Ausstellungen:

Mi. und Do. 17 – 19 Uhr, So. 11 – 18 Uhr

Wer rechtzeitig über Workshops und Veranstaltungen in den Güterhallen informiert werden möchte, kann den Newsletter auf [www.gueterhallen.de](http://www.gueterhallen.de) abonnieren. ://



# Ehestreit belastet Herz

Streiten sich Ehefrauen und Ehemänner, so erhöht sich das Risiko für eine Herzerkrankung. Während Frauen vor allem durch feindseliges Verhalten, welches sie oder ihr Partner innerhalb eines ehelichen Streits zeigen, gefährdet werden, leiden Männer primär unter Dominanz – sowohl unter der eigenen, als auch unter der ihres Partners. Zu diesem Schluss kam ein Team von Psychologen von der Universität in Utah, USA.

(fk) In der drei Jahre dauernden Untersuchung forderten die Wissenschaftler die Paare dazu auf, sich ein Thema auszusuchen, das in ihrer Ehe zu Meinungsverschiedenheiten führt. Sie mussten dann sechs Minuten lang über dieses Thema diskutieren und wurden dabei auf Video aufgezeichnet. Anschließend wurden die Äußerungen der Paare danach beurteilt, ob sie freundlich oder feindselig, unterordnend oder dominierend waren. Äußerungen wie »Du kannst manchmal so dumm sein« oder »Du bist immer so negativ« wurden dabei als feindselig und

dominierend eingestuft. Ein freundlicher und unterordnender Kommentar war beispielsweise: »Das ist eine gute Idee, lass es uns so machen.« Die Wissenschaftler gingen davon aus, dass das Verhalten der untersuchten Paare während der aufgezeichneten Auseinandersetzung das ständige Verhaltensmuster widerspiegelt, obschon in abgemilderter Form. Zwei Tage nach der Diskussion mussten sich die Probanden einer Computertomographie des Thorax unterziehen. Dabei wurden das Vorliegen und das Ausmaß einer Verkalkung der Herzkranzgefäße (Koronararteriosklerose) als Risikofaktor für einen Herzinfarkt beurteilt. Die Auswertung der Studie ergab folgende Ergebnisse:

› Je feindseliger eine Frau und/oder ihr Partner waren, desto höher das Risiko der Arteriosklerose für sie.

› Je dominanter ein Mann und/oder ihr Partner waren, desto höher das Risiko der Arteriosklerose für ihn.

## SAMBATRASSE | 1. BERGISCHER FIRMENLAUF

Am 22 Juni 2008 feiert der 1. Bergische Firmenlauf Premiere: Im Rahmen des Wuppertaler Sambatrassenlaufes starten mehrere hundert Läufer/-innen in diesem Jahr neben den Gruppen »Halbmarathon« und »Bambini« auch erstmals in der Gruppe »Firmenlauf«. Zusammen mit unserem Partner Laufsport Bunert präsentiert die BERGISCHE den 1. Bergischen Firmenlauf für alle Unternehmen mit mindestens 3 Teilnehmern – gelaufen wird eine Strecke von 5 Kilometern. Prämiert wird die schnellste, originellste und größte teilnehmende Firma. Wir von der BERGISCHEN werden natürlich auch mit einem eigenen Team mitlaufen.

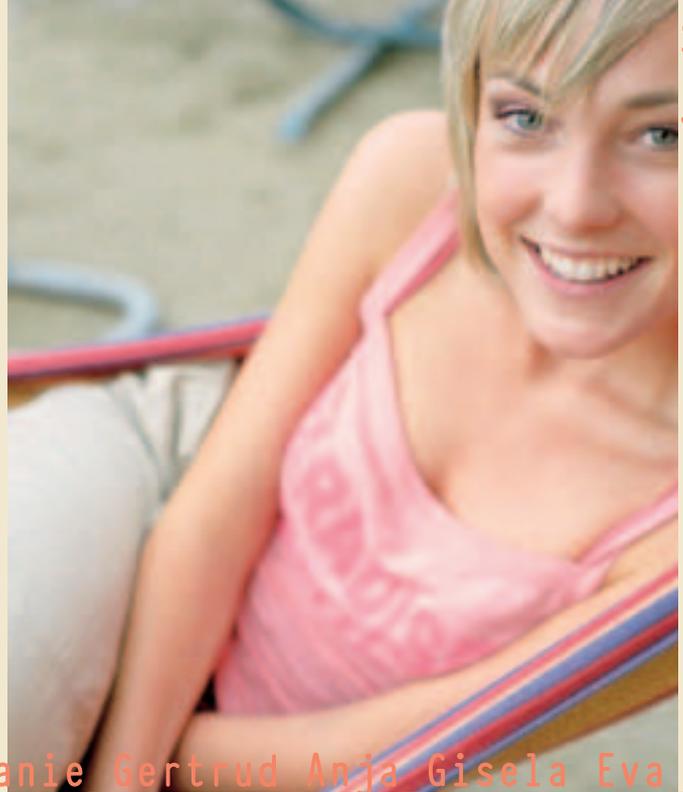
Auch Sie und Ihre Kollegen wollen bei diesem tollen Bergischen Event dabei sein? Und als erste Firma den neuen Wanderpokal mit nach Hause nehmen?

Dann rufen Sie uns an. Als Kunde der BERGISCHEN erhalten Sie Sonderkonditionen für das Laufequipment bei unserem Partner Laufsport Bunert.

Informationen zur Teilnahme, Rahmenprogramm und Anmeldemöglichkeit erhalten Sie bei unserer Serviceline unter 0212 2262-190 oder im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/firmenlauf](http://www.die-bergische-kk.de/firmenlauf).

://





Sarah\_  
Jacob\_

Katharina\_Anna\_Beate\_Sylvia\_Stefanie\_Gertrud\_Anja\_Gisela\_Eva\_Melan  
Stefan\_Christian\_Wolfgang\_Niclas\_Paul\_Gerhardt\_Moritz\_Till\_Karsten

# NOMEN EST OMEN

VORNAMEN SIND MEHR ALS SCHALL UND RAUCH

Die fesche Brunhilde, der attraktive Godehard. Sollte die Zuordnung der Attribute »fesche« und »attraktiv« zu den Namen Brunhilde und Godehard Irritation auslösen, mag das nicht verwundern. Kaum etwas löst in uns so starke Assoziationen aus wie ein Vorname. Und da stellen wir uns eine Brunhilde eher als kräftiges, mittelalterliches Weib, denn eine fesche Lola vor. Und dass das so ist, mag wohl daran liegen, dass Vornamen seit jeher Wünsche, Erwartungen und Funktionen zu erfüllen haben.

(fk) Jeder hat einen, keiner konnte ihn selbst wählen und so mancher findet seinen »blöd«. Die Rede ist vom Vornamen. Während unser Nachname in der Regel vor der Geburt schon fest steht, wird unser Vorname von den Eltern bestimmt. Individualität und Besonderheit soll er zum Ausdruck bringen – heutzutage jedenfalls. In früheren Zeiten ging es überwiegend darum, mit dem Vornamen die familiäre Herkunft zu belegen. In der gebun-

denen Namenswahl, so der Fachbegriff, lieferten Väter, Großväter, Paten sowie Mütter, Tanten und Großmütter die Vorlage für den Namen des Kindes. Es kam sogar vor, dass Geschwister den gleichen Vornamen hatten, etwa wenn der Name neu vergeben wurde, nachdem der erste Namensträger verstorben war, oder wenn ein Name tatsächlich häufiger vergeben wurde. In der Publikation »Blätter des Bayerischen Landesvereins zur Familienkunde« wird in einem Protokoll aus dem Jahre 1720 eine Familie mit drei Söhnlein namens Johannes erwähnt. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts lockerte sich diese starre Namensgebung, da im Zuge der Modernisierung verwandtschaftliche Beziehungen zunehmend an Bedeutung verloren. Seit jeher ist die Namensgebung geprägt durch Kultur, Gesellschaft und soziale Zugehörigkeit. An den Veränderungen der Vornamen lassen sich Zeitströmungen und Änderungen der Gesellschaft nachzeichnen. So sollten Namen im Mittelalter vornehmlich Kraft, Stärke und Kühnheit zum Ausdruck bringen, was sich zum Beispiel in einem Namen wie Gerhard widerspiegelt. Die Silbe »Ger« entspricht einem »Speer«. Auch

Namen aus der Tierwelt wurden zu der Zeit bevorzugt, wie sich etwa der Name Bernhard vom »Bär« ableitet. Mit wachsendem Einfluss der Kirche wurden die Vornamen im 18. und 19. Jahrhundert religiöser. Ende des 19. Jahrhunderts gingen mehr als zwei Drittel aller Vornamen auf Namen christlichen Ursprungs zurück. Während des Nationalsozialismus in der Zeit zwischen 1933 und 1945 sank der Anteil christlicher Namen drastisch, was sich auf die antiklerikale Einstellung des politischen Systems zurückführen lässt. Zwar hatten Eltern nach wie vor die freie Wahl bei der Namensfindung, doch ein Runderlass von 1938 schränkte ein: »Nichtdeutsche Vornamen dürfen für Kinder deutscher Staatsangehöriger nur zugelassen werden, wenn ein besonderer Grund dies rechtfertigt«.

#### Germanische Namen wieder in

Die heute gewählten Vornamen bringen Globalisierung und Individualisierung gleichermaßen zum Ausdruck. Immer häufiger werden Namen aus anderen Kulturen übernommen. Religiöse Namen wie Sarah und David sind wieder in. Und Namen germanischer Herkunft, wie sie im Spätmittelalter verwandt wurden, kommen wieder in Mode: Paul, Niklas, Moritz, Jacob oder Anna erleben gerade eine Renaissance. Als besonderer Ausdruck heutiger Individualität werden vermehrt außergewöhnliche Namen gewählt. So heißen Mädchen Yvette, Philine, Maureen oder Joleen und die Jungen stehen ihnen mit Namen wie Wilko, Melek, Fokko, Deik, Tammo oder Quentin in nichts nach. Hohe Attraktivität assoziieren junge Eltern mit einem seltenen Namen. Seit jeher werden mit Namen oder Namensteilen ganz bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten assoziiert. Nicht selten spiegeln Namen auch Erwartungen wider, die Eltern in ihre Sprösslinge setzen. Aber nicht nur Eltern assoziieren mit den Namen ihrer Kinder ganz bestimmte Charaktereigenschaften. Jeder, der einen Vornamen hört oder liest, hat ganz bestimmte Vorstellungen von seinem Träger oder seiner Trägerin. Eine am Institut für Psychologie der TU Chemnitz durchgeführte Studie belegt erstmals, wie stark wir unbewusst Schlüsse und Schlussfolgerungen aus Vornamen ziehen, selbst bei Menschen, die wir persönlich gar nicht kennen. Mit einer Elfriede oder einem Werner zum Beispiel sind wir sicher, es mit einer älteren Person zu tun zu haben. Bei Julia und Kevin hingegen gehen wir von jüngeren Menschen aus. Und je jünger wir eine Person nach ihrem Namen einschätzen, desto mehr Attraktivität schreiben wir ihr zu. Zu diesem Ergebnis kommt jedenfalls der Leiter der Studie, Prof. Dr. Udo Rudolph.

#### Je jünger, desto attraktiver

Zur Durchführung der Studie erhielten 149 Probanden einen Fragebogen. Anhand von 60 typischen männlichen und weiblichen Vornamen sollten die Probanden Alter, Attraktivität, Intelligenz und Religiosität der Namensträger beurteilen. Das Ergebnis: Aus den Vornamen schlussfolgerten die Probanden in erster Linie das Alter der Personen. Aus dem Alter wiederum deren Attraktivität und aus der Attraktivität deren Intelligenz. Es gilt: Je jünger, desto attraktiver und je attraktiver, desto intelligenter. Mit dem Ursprung und der Bedeutung eines Namens assoziierten die Probanden auch Charaktereigenschaften. Den Trägern von Namen religiösen Ursprungs ordneten sie mehr Religiosität bei. Träger altmodischer Vornamen wie Birgit und Torsten hielten sie für eher konservativ und außergewöhnlich. Namen wurden auch außergewöhnliche Eigenschaften zugesprochen. Ein Ergebnis, das sich nachvollziehen lässt. Man stelle sich die Eskapaden einer »Paris Hilton« vor, wenn sie mit Vornamen »Karin« oder »Elisabeth« heißen würde. Nomen est omen. Der Name als Zeichen. Manche Wissenschaftler wie der Sprachforscher Joachim Schaffer-Suchomel gehen sogar davon aus, dass in unserem Vornamen verborgene Botschaften liegen und sie prägende Wirkung für unser Leben haben. In seinem Buch »Nomen est omen – Die verborgene Botschaft der Vornamen« beschreibt er, wie Namen Hinweise auf mögliche Risiken oder Lernmöglichkeiten sein können. So bedeute das Wortbild »Joch« in »Jochen« zum Beispiel nicht notwendigerweise, dass Menschen mit diesem Vornamen unterjocht würden, aber dieser Name birgt zumindest das Risiko einer Selbst- oder Fremdunderdrückung. Schaffer-Suchomel empfiehlt werdenden Eltern, bei der Wahl des Vornamen eher mit dem Herzen zu entscheiden, denn mit dem Verstand einen symbolträchtigen-bedeutungsschweren Namen zu wählen.

Ob Schicksal, Zufall oder Vorherbestimmung bei der Namensgebung: Kaum etwas prägt uns so wie unser Name. Wir assoziieren und verbinden sowohl mit unserem eigenen als auch mit dem unserer Partner und Mitmenschen viel. Und wenn Klang oder Bedeutung eines Namens mit einer Person für uns nicht übereinstimmen, entwickeln wir Kose- oder Sitznamen, damit unsere Assoziation wieder stimmt.



Mehr zum Thema Vornamen und ihre Bedeutung:  
[www.beliebte-vornamen.de](http://www.beliebte-vornamen.de), [www.kindername.de](http://www.kindername.de)  
[www.bedeutung-von-namen.de](http://www.bedeutung-von-namen.de), [www.tu-chemnitz.de](http://www.tu-chemnitz.de)

Sport  
treiben

Rauchen  
aufhören

Gesund  
essen

# Richtige Ziele setzen

So gelingen gute Vorsätze.

**Das Jahr ist jung, und wir sind noch voller Elan, 2008 gesetzte Ziele und gute Vorsätze erfolgreich in die Tat umzusetzen: endlich aufhören mit dem Rauchen, mehr Sport treiben, gesünder essen, mehr Zeit für die Familie haben. Irgendwie haben wir alle Eigenschaften, Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die wir in unserem Leben gern ändern würden. Warum aber ist es so schwer mit der erfolgreichen Umsetzung von Vorsätzen?**

(fk) Mehr als 80 Prozent aller guten Vorsätze wird laut Studie des amerikanischen Wissenschaftlers James Prochaska nicht realisiert. 25 Prozent von ihnen scheitern sogar in der ersten Woche. Falsche Ziele oder Ziele, die in Wahrheit Wünsche Dritter sind, sieht Prochaska als Hauptursache für das Scheitern. Was aber sind falsche Ziele? Kann der Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, ein falsches Ziel sein? Objektiv betrachtet sicher nicht. Nur funktionieren wir Menschen nicht rational. Jeder von uns hat ureigenste, tief liegende Motive für sein Handeln. Und diese Motive wiederum entsprechen unseren bewussten oder unbewussten Bedürfnissen. So kann die Zigarette das Bedürfnis nach Gelassenheit und Sicherheit befriedigen. Viel Arbeit spiegelt oft das Bedürfnis nach Anerkennung wider, und hinter manchem Versuch, Gewicht zu reduzieren, steckt in Wahrheit die Sehnsucht, für einen anderen attraktiv zu sein. Solange wir nicht wissen, welche bewussten oder unbewussten Motive hinter bestimmten Verhaltensweisen stecken, wird es schwierig, Gewohnheiten und Eigenschaften zu ändern. Kontrolle und Vernunft helfen nur bedingt. Früher oder später fallen wir in alte Muster zurück, meist verbunden mit dem Gefühl des Gescheitertseins. Ein Gefühl, das unseren Selbstwert nicht gerade stärkt und Veränderungen noch schwerer macht. Was also ist zu tun? Die Motive unserer Ziele sind zu hinterfragen. Welches Bedürfnis steckt

hinter dem Vorsatz, mehr Sport treiben zu wollen oder mit dem Rauchen aufzuhören? Ein abstraktes Ziel wie gesünder zu leben, wird nicht lange motivieren. Wenn der Weg zu mehr Gesundheit uns aber Freude, Wohlfühl und Lebenssinn vermittelt, haben wir mit der Motivation kein Problem. Mehr noch, wir können sogar eine gewisse Besessenheit entwickeln. Ein Buch zum Beispiel, dessen Inhalt uns Wohlfühl und Spannung vermittelt, liest sich wie von selbst. Und ein Ziel, das wirklich stimmt und wir unbedingt erreichen wollen (Schulabschluss, Examen, Ausbildung) lässt uns manche Frustration und Unlust überwinden. Ähnlich verhält es sich mit den guten Vorsätzen. Wenn das Ziel für unser Leben Sinn stiftenden Charakter hat und wir es wirklich wollen, wird uns der Weg dorthin erfüllen, und wir werden unser Ziel dauerhaft erreichen. Unsere Redaktion hat Ihnen eine Übersicht unserer Kooperationen zusammengestellt. Hier finden Sie kompetente Ansprechpartner für die Bereiche Fitness, Wellness und ein umfangreiches Kursangebot. Als Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren Sie von besonderen Angeboten der Partner. Oder sparen Sie doch einfach den einen oder anderen Euro durch attraktive Rabatte, zum Beispiel in einem von über 300 Fitnessclubs. In diesem Sinne: Gutes Gelingen bei der Umsetzung Ihrer richtigen Ziele.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/Partner](http://www.die-bergische-kk.de/Partner)

://

**Die BERGISCHER Krankenkasse bezuschusst die zertifizierten Präventionskurse mit 100 %, maximal 150 Euro pro Jahr. In der Easy-Präventionsdatenbank auf [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de) finden Sie Präventionskurse in Ihrer Nähe. //**  
**Wer regelmäßig Sport treibt kann sich außerdem einen Punkt im Bonusprogramm sichern.**

Mehr  
schlafen

Weniger  
Stress

## Unsere Kooperationspartner und Ihre Rabatte:

### Fitness, Wellness

<b>INJOY –</b> ..... <b>Training mit »human touch«</b> <a href="http://www.injoy.de">www.injoy.de</a>	59 Euro Startguthaben bei Abschluss einer Neumitgliedschaft (ab 12 Monaten Laufzeit)
<b>Health City</b> ..... <a href="http://www.healthcity.de">www.healthcity.de</a>	Keine Aufnahmegebühr (ansonsten 99 Euro) 5 Euro Ersparnis (monatlich) bei Neuvertrag in einem Club in NRW
<b>Fitness Company</b> ..... <a href="http://www.fitcom.de">www.fitcom.de</a>	Zahlreiche Vorteile von bis zu 190 Euro und kostenloser Wellness-Tag
<b>ran Fitness Club Köln</b> ..... <a href="http://www.ran-fitnessclub.de">www.ran-fitnessclub.de</a>	Sondertarife mit bis zu 21% Rabatt pro Monat
<b>Sportmühle Hilden</b> ..... <a href="http://www.sportmuehle.de">www.sportmuehle.de</a>	Aufnahmegebühr 20 Euro (statt 79,95 Euro)

### Reha

<b>RTZ – Fitness nach Reha</b> ..... <a href="http://www.fitness-nach-reha.de">www.fitness-nach-reha.de</a>	150 Euro Zuschuss pro Kalenderjahr für Gesundheitskurse, direkte Abrechnung
--	--

### Raucher- entwöhnung

<b>PIGDOG-Consulting</b> ..... Buckert & Dr. Frädrich GbR <a href="http://www.nichtraucher-in-5-stunden.de">www.nichtraucher-in-5-stunden.de</a>	Wer Nichtraucher wird, kann sich einen Punkt im Bonusprogramm sichern.
<b>Quitline</b> ..... <a href="http://www.die-bergische-kk.de">www.die-bergische-kk.de</a>	Kostenlose Telefonberatung

### Fitness

<b>Laufsport Bunert in Wuppertal</b> .....	10 Euro Rabatt beim Kauf von Laufschuhen (reduzierte Schuhe ausgenommen )
--	---

### Ernährung

<b>Essen – Genießen – Leben</b> ..... <a href="http://www.gesundheitspraxis-hilden.de">www.gesundheitspraxis-hilden.de</a> (s. Artikel auf S. 21)	10% Rabatt auf Präventionskurse und Einzelberatung
<b>esg consulting – Institut für Ernährung</b> .....	10% Rabatt auf Ernährungskurse Telefon 02175 979205

### Sport für Kinder

<b>Sport für Kinder</b> ..... KISS – die KinderSportSchule <a href="http://www.ohligser-turnverein.de/kiss">www.ohligser-turnverein.de/kiss</a>	10% Rabatt auf Kostenbeiträge der Kindersportschule des Ohligser Turnvereins.
---	---

»Wer nichts weiß, macht's weiß.«

## Jetzt kommt Farbe ins Kinderzimmer!

Sieht euer Zimmer langweilig aus, wirkt es immer ein bisschen chaotisch, weil so viele Sachen darin sind? Dann ist es Zeit die eigenen vier Wände aufzupeppen und genügend Stauraum zu schaffen. Wir haben ein paar tolle Tipps zusammengestellt.



Erstens

### Planung

Am Anfang sollte das neue Zimmer geplant werden. Dazu solltet ihr euch das alte Zimmer einmal genau ansehen. Was ist gut und was sollte verbessert werden? Der Raum sollte Platz bieten für die verschiedenen Bereiche: Schlafen, Lernen, Basteln, Spielen und Freunde. Es ist hilfreich, wenn ihr euch das Zimmer von oben gesehen aufmalt, also einen Grundriss erstellt. Wenn ihr für die Möbel kleine Schablonen fertigt, könnt ihr sie auf dem Blatt hin- und herschieben.

### Alles unter einem Motto

Um euch in eurem Reich wohl zu fühlen, sollte alles auf eure Vorlieben abgestimmt sein. Einfach ist es, wenn ihr euch ein passendes Motto ausdenkt. Der Einrichtungsprofi nennt das dann Konzept. Aus diesem Konzept ergeben sich oft auch die passenden Farben und Formen für die Wände. Hier ein paar Ideen: Ritterburg, Räuberhöhle, Prinzessinnenzimmer.

### Möbel aufmöbeln

Es ist nicht immer nötig, neue Möbel anzuschaffen. Man kann sie mit einer neuen Farbe bemalen, glatte Flächen mit Tapete oder Tafelfolie bekleben und die Griffe und Beschläge durch neue ersetzen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Coole Ideen für die Wände

Eine neue Farbe an den Wände lässt den Raum schon gleich anders wirken. Hierbei sollte sich auch euer Motto wiederfinden. Beim Thema Fussball könnt ihr zum Beispiel ein Stück Rasenteppich als Pinwand an die Wand hängen. Ganz einfach geht es mit Wandtattoos. Die Motive werden einfach auf die Wand aufgeklebt und können jederzeit wieder entfernt werden.

Eine tolle Idee sind auch selbstklebende Wandtafeln, die ihr dann nach Lust und Laune bemalen und beschreiben könnt (gibt es zum Beispiel bei [www.cremer-KG.de](http://www.cremer-KG.de)). Man kann die Motive auch direkt auf die Wand zeichnen. Das geht am besten, wenn ihr das Motiv im Copyshop auf eine Folie kopieren lasst und mit einem Overhead-Projektor, Beamer oder Diaprojektor an die Wand projiziert. Die Umrisse des Bildes zeichnet ihr dann mit dem Bleistift nach und malt die Konturen anschließend mit normalen Abtönfarben aus.



## Ordnung schaffen

Offene Regale wirken unaufgeräumter als Schränke und Kommoden. Mit farblich passenden Ablageboxen oder Körben schafft ihr Ordnung, und es sieht auch schön aus. Wenn ihr die Boxen einheitlich beschriftet, findet ihr auch alles ruck zuck. Eine gute Idee ist es auch, die Schilder aus Tafelfolie auszuschneiden, die kann man immer wieder neu beschriften. Spielsachen und andere Dinge, die ihr nicht mehr braucht, nehmen unnötigen Platz weg. Auf dem Flohmarkt kann man sie verkaufen und mit dem zusätzlichen Taschengeld noch ein schönes Stück für das neue Zimmer kaufen.

## Buchtipps

**Ein Königreich für Kids und Teens von Tine Wittler**

Viele tolle, einfache Dekoideen findet ihr in diesem Buch. Die Wohnexpertin zeigt ihre schönsten Kinder- und Jugendzimmer: vom verpielten Prinzessinnenzimmer über die Teeniehöhle bis hin zu praktischen Lösungen, wenn ihr euch mit Geschwistern ein Zimmer teilen müsst. Das Buch kostet 14,90 Euro.



## So wirken Farben

Sicher habt ihr auch eine Lieblingsfarbe mit der ihr euch besonders wohl fühlt. Hier könnt ihr etwas über die Bedeutung der einzelnen Farben erfahren.

**Gelb**, die Farbe der Sonne vermittelt Licht, Heiterkeit und Freude

**Pink/Rosa** findet man oft bei Blüten. Es steht für Romantik

**Rot** fällt auf und steht für die Liebe und das Feuer

**Grün** findet man in der Natur. Es ist eine beruhigende Farbe

**Blau** ist die Farbe des Himmels und strahlt Ruhe aus

**Türkis** erinnert an das Meer und vermittelt Freiheit und Frische

**Orange** symbolisiert Optimismus und Lebensfreude



# Kräuter im Frühling

Kräuter werden von alters her als Heilpflanzen geschätzt. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Mit der modernen Medizin ist dieses Wissen leider etwas verloren gegangen. Früher war es eine Notwendigkeit, einen Kräutergarten am Haus zu haben, gab es doch nicht immer den Arzt oder Apotheker um die Ecke. Heute weiß man, dass Kräuter diese auch nicht immer ersetzen können. Dennoch lohnt es sich, die Küche mit der Verwendung frischer Kräuter zu bereichern. Als i-Tüpfelchen auf den Speisen schmücken sie jedes simple Gericht. Durch Ihre aromatische Würze benötigt man zudem weniger Salz, das zu Herz-Kreislauf-Belastungen führt.

## Fit in den Frühling

(pk) Die Energielosigkeit nach dem Winter bemerkt man durch die oft zitierte Frühjahrsmüdigkeit. Durch wenig Bewegung an der frischen Luft fehlt uns der nötige Schwung. Körperlich zeigt sich das durch Schlappeit, Trägheit und oftmals auch durch Blutmangel. Dieser macht sich dann durch Haarausfall, Schwindelgefühle und Kopfschmerzen bemerkbar. Beim Start in den Frühling unterstützen uns Kräuter mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Gerade nach dem Winter mit seinen schweren, fettigen und süßen Speisen ist unser Körper oft übersäuert. Pölsterchen und Schlacken sammeln sich an,

die der Körper nicht mehr ausscheidet. Die Leber als wichtigstes Organ für die Entgiftung muss Höchstleistung erbringen. Im Frühjahr können wir die Leber stärken und damit neue Energie gewinnen.

## Grün und sauer

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Frühling dem Holzelement zugeordnet. Diesem Element entsprechen die Organe Leber und Gallenblase. Beide symbolisieren auch das Yin- und Yang-Prinzip. Die Leber erfüllt nach der TCM die Funktion, den harmonischen Fluss von Energie, Blut und Emotionen zu för-

dern. Auch im westlichen Kulturkreis verbindet man die Leber mit Gemütsbewegungen, wenn man davon spricht, dass einem die »Laus über die Leber gelaufen« ist oder man »frei von der Leber weg redet«. Zum Holzelement gehören alle grünen Gemüse und Kräuter. Der saure, erfrischende Geschmack vieler Nahrungsmittel des Holzelements kühlt Übermut und allzu heftige Emotionen und wirkt blutreinigend und blutbildend. Auch Wildkräuter wie Brennnessel und Löwenzahn wirken sehr belebend durch ihren Vitamin- und Enzymreichtum.

Anders als Arzneimittel, die in der Monotherapie nur einen Wirkstoff enthalten, verfügen Kräuter über viele gute Inhaltsstoffe, die in der Kombination wirken. Die sekundären Pflanzenstoffe haben dabei eine entgiftende und entschlackende Wirkung, die sich auf Herz und Kreislauf sowie auf Magen und Darm günstig auswirken. Auch ihre antibakteriellen und krebshemmenden Eigenschaften machen sie zu einem wertvollen Bestandteil der Ernährung.



## Frühlingskräuter im Überblick:

**Löwenzahn** unterstützt die Organe beim Entgiften, fördert die Blutbildung und wirkt Ablagerungen in den Adern entgegen.

**Kresse** enthält das antibiotisch wirkende Senföl Benzyl-Isothiozyanat, Vitamin C sowie Karotinoide. Das Senföl entlastet das Immunsystem. Vitamin C schützt außerdem die Blutgefäße vor gefährlichen Cholesterinablagerungen. Der hohe Kalziumanteil in der Kresse ist gut für den Aufbau der Zähne und Knochen. Diese Wirkung wird jedoch nur erzielt, wenn größere Mengen verzehrt werden.

**Dill** hat durch die ätherischen Öle Karvon, Limonen und Pinen eine krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung. Außerdem hat er mit 7% den höchsten Mineralgehalt. Dabei überwiegen Kalium und Kalzium mit ihrer harntreibenden Wirkung. Für eine weiche Haut sorgen Zink, Eisen und Jod. Dill ist ein effektives Heilmittel bei Haut- und Darmentzündungen.

**Kerbel** hat Ähnlichkeit mit der Petersilie, ist jedoch zarter. Es gilt als magenstärkend und harntreibend, entschlackt den Körper, regt den Stoffwechsel an und wirkt durch die Anregung der Verdauungsorgane und Nieren blutreinigend. Zudem ist Kerbel appetitanregend und beliebt als Vitamin- und Mineralienlieferant.

**Die Blätter des Liebstöckel** enthalten überdurchschnittlich viele Karotinoide und Vitamin E, die das Immunsystem unterstützen und die Zellen schützen. Der hohe Mineralanteil an Mangan, Kalium, Kalzium, Eisen Zink, Fluor und Jod trägt zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen bei.

**Schnittlauch** enthält viel Vitamin A, B und C, wirkt schleimlösend, antibakteriell, harntreibend und besitzt eine positive Wirkung auf die Blutgefäße.

## Gut drauf mit Petersilie

Unsere Großmütter empfahlen Melisse als Heilmittel für die unterschiedlichsten Wehwehchen. In hochprozentiger Form stand die Melisse in manchem Schrank. Aber auch andere Kräuter, wie die Petersilie, sorgen für eine positive Stimmung. Ihr Anteil an Vitamin C ist so hoch wie in einem halben Kilo Orangen. Schon mit einem Esslöffel deckt man den halben Tagesbedarf an Vitamin C. Ihr hoher Anteil an Folsäure und Niazin fördert zudem die Blutbildung und die Arbeit der Hirn- und Nervenzellen. Petersilie hilft außerdem bei der Entgiftung, wirkt wassertreibend, durchblutungsfördernd und verdauungsanregend. Also streuen Sie ruhig öfter mal frische Petersilie über Ihre Speisen. Anstatt sie zu hacken, lässt sie sich ganz einfach in einer Tasse mit der Haushaltsschere zerschneiden. So verliert Sie nicht soviel Saft.

## Jetzt wird's grün

Da man Kräuter einfach auf dem Fensterbrett ziehen kann, hat man das ganze Jahr frischen Nachschub. Kressesamen kann man in speziellen Gefäßen oder auf einem stets feuchten Wattebett keimen und wachsen lassen. Schnittlauch wächst nach, wenn man die Wurzeln stehen lässt. Besonders aromatisch sind Wildkräuter wie Sauerampfer, Löwenzahn und Vogelmiere, die man in der Natur findet. Inzwischen gibt es auch Händler, die die Wildkräuter wiederentdeckt haben und im Handel anbieten.



Zutaten für 4 Personen: 2 Eigelb (hart gekocht), 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Zitronensaft, jeweils 4 EL fein gehackten Dill, Schnittlauch, Petersilie, jeweils 2 EL fein gehackten Kerbel und Liebstöckel, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 300 g Joghurt (3,5 % Fett), 300 g saure Sahne

## Grüne Sauce



## Kressesuppe mit Champignons



Zutaten für 4 Personen: 200 g Champignons, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 100 g TK-Spinat, Salz, Pfeffer, 100 ml trockener Wermut oder Weißwein, 750 ml Gemüsebrühe, 200 g Schlagsahne, 1 EL Öl, ca. 100 g gehackte Gartenkresse, 150 g Creme fraîche, nach Belieben Kresse zum Garnieren

### Zubereitung der grünen Sauce:

Die Eigelbe mit der Gabel zerdrücken und mit dem Öl und dem Zitronensaft verrühren. Die Kräuter, den Joghurt und die saure Sahne hinzugeben und gut verrühren. Dazu passen Fleisch, Fisch oder Pellkartoffeln.

### Zubereitung der Kressesuppe

Pilze putzen, 100 g in dünne Scheiben teilen, Rest würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Gewürfelte Pilze und Spinat zufügen, salzen, pfeffern, 2–3 Minuten mitdünsten. Wermut oder Weißwein angießen, etwa 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Brühe und Sahne zufügen, das Ganze noch mal 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen das Öl erhitzen, übrige Pilze rundum anbraten, salzen, pfeffern und beiseite stellen. Suppe pürieren, Kresse und Creme fraîche zufügen, erneut mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe nochmals erwärmen und auf Teller verteilen. Mit den gebratenen Pilzen und der Kresse garnieren.





# ESSEN – GENIEßEN – LEBEN

**Drei Begriffe, die für unsere Ernährungsberaterin Doris Hengesbach ganz fest zusammen gehören.**

**Da ist es natürlich, dass sie den ursprünglichen Namen »Gesundheitspraxis Hilden« nach 10 Jahren in »Essen – Genießen – Leben« umbenannt hat.**

**In ihrer Praxis hat sie uns Interessantes aus Ihrer zehnjährigen Selbstständigkeit berichtet und dabei mit manchen Diätlügen aufgeräumt.**

(pk) Angefangen hat bei Doris Hengesbach die Lust am Kochen und an gesunder Ernährung schon ganz früh. Vielleicht lag dies auch ein wenig daran, dass sie selbst damals nicht ganz so schlank war, wie sie es heute ist. Mit dem Berufsziel Diätassistentin vor Augen besuchte sie zunächst zwei Jahre lang eine Diätfachschule in Heidelberg. Vorteil dieser Ausbildung war, dass sie neben der Theorie auch sehr viel Praxis enthielt. Im süddeutschen Lörrach konnte sie die Küche einer Klinik mit aufbauen. Viele Ärzte schickten ihre Patienten zur Beratung. Mit einer individuell abgestimmten Ernährung kann man einen sehr günstigen Einfluss auf spezielle Erkrankungen nehmen, erklärt sie uns. Dabei ist es wichtig, genau hinzuschauen. Für das Erstgespräch mit den Patienten nimmt sie sich darum auch eine Stunde Zeit. Danach wird, wie sie erklärt, getüftelt. Mit ausgearbeiteten Rezepten wird die Ernährung optimal auf das Krankheitsbild abgestimmt. Nicht zuletzt findet hier auch eine enge Zusammenarbeit mit den Ärzten statt, die die Beratung sogar verordnen können.



## **Gesund ist nicht gleich gesund**

Bei der wirklich gesunden Ernährung kommt es darauf an, dass jeder das bekommt, was er braucht. So ist frisches Obst für viele gesund. Für Menschen mit Fructoseintoleranz jedoch nicht. Um bei allen Erkrankungen helfen zu können, ist ein großes und breites Fachwissen erforderlich. Dabei haben sie auch ihre Zusatzausbildungen, darunter eine Heilpraktikerausbildung, unterstützt. Lange bevor es zum Trend wurde, hat sie sich zwei Jahre in chinesischer Diätik nach der Traditionellen Chinesischen Medizin weitergebildet. Für sie ist die TCM eine ganz bodenständige Sache. Auch bei Hildegard von Bingen findet man Einsichten der TCM wieder. Leider ist manches davon heute verloren gegangen. Die TCM ist immer jahreszeitlich bezogen, individuell auf den Einzelnen abgestimmt und hat das Ziel, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Für Doris Hengesbach ist die TCM Prävention pur. Das Jahrtausende alte Wissen lässt sich noch immer anwenden und bereichert die klassische Diätberatung.

## **Genießen erlaubt**

Doris Hengesbach betont, dass in der TCM nichts verboten sei. Da dürfe es auch mal die Schokolade oder ähnlich Verlockendes sein. Ein Problem vieler Diäten sei, dass sie auf Dauer gar nicht durchzuhalten wären. Der Genuss beim Essen sei für sie ganz wichtig. DIE gesunde Ernährung gäbe es nicht. Sie sei immer ganz individuell, für jeden anders. So konnte die Dipl. Diätassistentin schon vielen Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Fructose- und Lactoseintoleranz, Allergien, Diabetes, Rheuma, Magen- und Darmerkrankungen helfen. Und das alles mit ganz viel Genuss ...

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie Sie im Frühling Energie und Power gewinnen können, bietet »Essen – Genießen – Leben« den Kochkurs »Kräuterküche – reinigend und erfrischend« an.

### **Termin:**

16.04.08, 19:00 – 22:00 Uhr

### **Ort:**

Essen – Genießen – Leben  
Hagdornstr. 12, 40721 Hilden

### **Gebühr:**

55 Euro incl. Essen, Getränke,  
Unterlagen

### **Ansprechpartner:**

Doris Hengesbach

### **Kontakt:**

Tel.: 02103 909591

info@gesundheitspraxis-hilden.de ://

www.gesundheitspraxis-hilden.de



# Teegenuss

*Auch schwarzer Tee ist gut für die Gesundheit*

(fk) Tee wurde als Wildpflanze in Indien entdeckt, jedoch zuerst in China kultiviert. Vor allem Grüner Tee wurde in den letzten Jahren wegen seiner gesundheitsfördernden und Krebs schützenden Wirkung gelobt. Eine aktuelle Studie der Berliner Charité zeigt jetzt, dass Ähnliches auch für Schwarzen Tee gilt. Die schützende Wirkung des Grünen Tees beruht auf dessen Gehalt an Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffe), insbesondere dem so genannten Epigallocatechingallat (EGCG). Die Stoffe wirken unter anderem gefäßerweiternd, entzündungshemmend und lipidsenkend, das heißt, dass sie die Blutfette in günstiger Weise beeinflussen. Zusätzlich können sie das Wachstum abnormer Zellen hemmen. Wie die neue Berliner Studie zeigt, können diese gesundheitsfördernden Wirkungen auch dem Schwarzen Tee zugesprochen werden.



**Buchtipps:**

## Strom sparen im Haushalt

(fk) Wachsendes Energiebewusstsein beeinflusst den Stromverbrauch in deutschen Haushalten. Dennoch steigt der Stromverbrauch Jahr für Jahr. Kühl- und Gefrierschränke sowie Haushaltsgeräte sind die größten Stromfresser, das Licht macht nur etwa 8 % des Stromverbrauchs im Haushalt aus. Um den eigenen Stromverbrauch bewerten zu können, nennt der Verband der Elektrizitätswirtschaft (VDEW) Durchschnittswerte für die unterschiedlichen Haushaltsgrößen: Ein Single verbraucht im Mittel 1.790, ein Zwei-Personen-Haushalt 3.030 kWh Strom im Jahr. Eine Familie mit drei Personen verbraucht nach VDEW-Angaben etwa 3.880 und ein Vier-Personen-Haushalt 4.430 kWh Strom im Jahr. Für

### Frühjahrsdiät – Vorsicht mit Schlankmachern: Online Schwarzmarkt wächst

(fk) Der Bundesverbraucherschutzminister Horst Seehofer hat es just verkündet: Rund zwei Drittel aller Männer und etwa die Hälfte aller Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Der im Mai 2007 verabschiedete »Nationale Aktionsplan« und das geplante Präventionsgesetz sollen helfen, durch Informationen und Aufklärung Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Bevölkerung zu verändern. Mit neuen Kennzeichnungsregeln sollen Verbraucher besser über den Nährwert von Lebensmitteln informiert werden. Ob's hilft?

Laut Forsa Umfrage starten jedes Jahr mehr als 9 Millionen Bundesbürger nach Aschermittwoch eine Diät mit dem Ziel, deutlich Gewicht zu reduzieren. Der hohen Nachfrage entsprechend wächst die Anzahl Schlankheit versprechender Maßnahmen, Programme und Angebote ständig. Experten wie Silke Schwartau, Ernährungsreferentin der Verbraucherzentrale Hamburg, warnen gar vor einem Trend: Schlankheitsmittel aus dem Internet. Mit Lockangeboten, die wahre Wunder beim Abnehmen versprechen, werden in erster Linie junge Mädchen geködert. Viele der auf dem Online-Schwarzmarkt angebotenen Schlankheitsmittel haben gefährliche Nebenwirkungen. Harmlose von schädigenden Mitteln zu unterscheiden ist kaum möglich, da die Tabletten zum Teil im einfachen Plastikbeutel ohne Anleitung, aber mit viel versprechenden Slogans verschickt werden. Die Hamburger Expertin rät daher grundsätzlich: »Finger weg von Wundermitteln aus dem Internet. Wer abnehmen will, muss seinen Lebensstil ändern. Und das geht mal nun nicht ohne Verlust.«

diejenigen, die Strom einsparen möchten, gibt das Buch »Strom sparen im Haushalt« einen umfassenden Überblick über Verbrauchertrends, Einsparpotenziale und Steuerungsinstrumente, mit denen sich der Stromverbrauch im Haushalt dauerhaft senken lässt. Die Herausgeberin Corinna Fischer ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Forschungsstelle für Umweltpolitik der FU Berlin. Erschienen ist das Buch im Oekom Verlag, München, ISBN 3-86561-084-5.

Interessante Informationen zum Thema effiziente Stromnutzung in privaten Haushalten liefert auch das vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie geförderte Portal [www.initiative-energieeffizienz.de](http://www.initiative-energieeffizienz.de) ://

# Impressum

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

Redaktion: Petra Koppenhagen (pk),  
Frauke Kleist (fk), Joachim Wichelhaus  
(jw), Ingo Kegler (ik), Judith Grütter (jg)

Art Direction Marie Fenske  
Kirchstr. 53, 42799 Leichlingen  
Tel. 02175 8958877  
E-Mail: marie.fenske@t-online.de

Satz, Druckvorstufe:  
Meike Range, Hamburg  
Tel. 040 63941649

Fotonachweis:  
www.fotolia.de, Thomas Philippi,  
Doris Hengesbach, Carla Froitzheim,  
www.cremer-KG.de

Druck und Vertrieb:  
Druckhaus Fischer  
Memelstr. 8, 42655 Solingen  
Tel. 0212 38282-0

Erscheinungsweise: viermal jährlich  
Redaktionsschluß: 29.02.2008  
Auflage: 68.000

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 sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung.

## Meine Daten:

**BKK  
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Postfach 19 05 40  
42705 Solingen**

Name, Vorname

Straße, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

*Wir versichern, dass wir mit den eingereichten Daten vertraulich umgehen. Sie dienen allein dem Zweck, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Wir gehen davon aus, dass die betreffende Person über die Weitergabe der Daten informiert wurde und ihr Einverständnis erklärt hat.*

Datum, Unterschrift

**BKK  
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Postfach 19 05 40  
42705 Solingen**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert  freiwillig versichert

**Kundenzentrum Solingen**  
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

**Kundenzentrum Wuppertal**  
Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal

**Serviceline 0212 2262-0**  
Mo. – Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr



**NEU!** **Mitglieder werben Mitglieder**

Haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren möchten?

Dann teilen Sie uns einfach Ihre Empfehlung mit und senden Sie uns diesen Coupon ausgefüllt per Fax 0212 2262-407 oder per Post zurück. Informationen zu unserer Werbeaktion erhalten Sie auch im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung](http://www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung)



**Als Dankeschön erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied 20 Euro!\***

\*Die Prämienauszahlung gilt für Empfehlungen ab dem 01.01.2008. Die Dankeschön-Prämie wird überwiesen, sobald die neue Mitgliedschaft wirksam zustande gekommen ist.

**Mein Interessent:**

Anrede  Herr  Frau

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

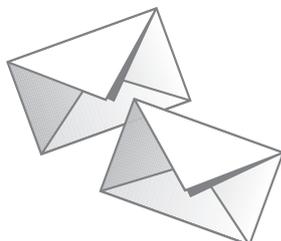
Geburtsdatum

Telefon

- Bitte schicken Sie meinem Interessenten kostenlos und unverbindlich Infomaterial
- Mein Interessent wurde bereits umfangreich informiert

**Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:**

Zutreffendes bitte ankreuzen **X** und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax 0212 2262-407 senden.



- Akupunktur
- Homöopathie
- Private Zusatzversicherungen
- Chroniker Programme
  - Diabetes mellitus  Typ I  Typ II
  - Koronare Herzerkrankungen
  - Brustkrebs
  - Asthma/COPD
- Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- Zuzahlungsgutschein Sanicare**
- Informationen zum Bergischen Firmenlauf (S. 11)**
- .....