

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

**Faszination Geocaching –  
ein Trend geht um die Welt**

**Ja zum  
Nein Sagen –  
Gesunde Grenzen ziehen**

**Frühlingsfit – Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin**

1. Quartal 2009 / Ausgabe 36

**BK** DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE

# Inhalt

4 **BonusFit<sup>2</sup>**  
Machen Sie mit beim Bonusprogramm 2009

5 **Neue Krankenversicherungskarte**  
Schicken Sie uns Ihr Lichtbild

12 **Bergische Versandapotheke**  
Sparen Sie beim Arzneimittelkauf

13 **Aktiv Prävention**  
Neue 4-Tage-Wohlfühlpakete warten auf Sie

23 **Servicecoupon**  
Bestellen Sie kostenlos unsere Broschüren



6

Tipp im Bergischen

**Erweitern Sie ihren Horizont  
mit Geocaching**



5 **Rechtsprechung**  
**Urteile** – Wissenswertes über die Sozialversicherung

8 **Serie**  
**Gefühle** – Keine Angst vor Ängsten

10 **Psychologie**  
**Nein sagen** – Gesunde Grenzen ziehen

11 **Erziehung**  
**Triple P** – Das positive Erziehungsprogramm

14 **Für Kinder**  
**Helden im Alltag** – Drei kühne Berufe unter der Lupe  
**mit Malwettbewerb**

16 **Gesundheit und Ernährung**  
**TCM** – Eine seit Jahrtausenden bewährte Heilkunde aus China  
**Rezept** – Mit der 5-Elemente-Küche durch das Jahr

23 **Impressum**



Wo dieses Zeichen steht,  
erhalten Sie auf Wunsch  
Post von uns.



Hier finden Sie weiter-  
führende Informationen  
im Internet.



Bei diesem Zeichen  
finden Sie interessante  
Zusatzangebote.



Hierhin können Sie  
sich wenden, wenn  
Sie Fragen haben.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die ersten Wochen des Gesundheitsfonds haben gezeigt: Grundsätzlich funktioniert dessen Abwicklung. Hiermit meine ich die Zahlungsströme von den Krankenkassen zum Fonds und zurück. So weit, so gut.

### Fehler in der Abwicklung des Krankenkassenausgleichsverfahrens

Systemische Fehler weist allerdings die Berechnung und Zuordnung von Morbiditäten (Erkrankungsarten und -häufigkeiten) inkl. deren jährliche Veränderungen auf. Krankenkassen mit einer geringen Morbiditätsrate wie die BERGISCHE erhalten im monatlichen Abschlagsverfahren zu gering bemessene Zuweisungen, Kassen mit hohen Morbiditätsraten zu hoch bemessene Abschläge. Das wird im Endausgleich wieder bereinigt, doch dieser fließt erst im November 2010 für das Jahr 2009. Um es auf den Punkt zu bringen: Das bedeutet ein Liquiditäts- und kein Vermögensproblem für viele sogenannte gesunde Krankenkassen in Deutschland.

Das Bundesversicherungsamt als Verwalter des Fonds hat hier erste Reparaturen durchgeführt, doch müssen sämtliche bereits erkannte Fehler behoben werden. Ansonsten droht in diesem Jahr eine breite öffentliche Diskussion zwischen in der Liquidität begünstigten und benachteiligten Kassen, dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesversicherungsamt. Dies könnte nach der Bundestagswahl zumindest einschneidende Veränderungen für den gerade erst eingeführten Fonds bedeuten. Die politisch erstarkte FDP fordert gar dessen umgehende Beseitigung. Der Fonds ist immer noch, zwei Monate seit seiner Einführung, in einer breiten öffentlichen und medialen Diskussion.

### Neue Leistungspakete der BERGISCHEN gut angenommen

Die zum 1. Januar eingeführten neuen Leistungspakete der BERGISCHEN – BERGISCH bewusst, BERGISCH family und BERGISCH balance – stoßen auf viel positive Resonanz bei unseren Versicherten und interessierten Bürgern. Das freut uns natürlich sehr, denn genau das war unser Ziel: bedürfnisorientierte, zielgerichtete und individuelle Angebote für jeden Typ. Worauf wir besonders stolz sind, ist die Tatsache, dass wir aufgrund unserer regionalen Kontakte und des gut funktionierenden Netzwerkes im Bergischen Land Vorteile für unsere Kunden generieren können. Das sind z. B. Vergünstigungen oder Exklusiv-Leistungen. So stärken wir uns und profitieren von den Synergieeffekten, ohne zusätzliche Gelder aufwenden zu müssen. Bundesweit geöffneten Krankenkassen fehlen häufig Chancen dieser Art.

Doch zurück zu unseren neuen Leistungspaketen. Schauen Sie doch mal hinein. Ob Sie der naturbewusste, der aktive oder der Familienmensch sind – ich bin mir sicher, dass auch Angebote für Sie dabei sind.

Auch der regelmäßige Besuch unserer Internetseite lohnt sich, denn hier erfahren Sie alle Neuigkeiten und aktuellen Erweiterungen der Leistungspakete zuerst. Diese werden ständig zu Ihrem Vorteil ausgebaut. So konnten wir in den letzten Wochen schon erfolgreich neue Kooperationen im Bereich Gesundheitsreisen und Arzneimittel abschließen. Welche genau das sind und wo Ihre Vorteile liegen, erfahren Sie an späterer Stelle in diesem Magazin.

In diesen (wirtschafts)politisch sehr unruhigen Zeiten verbleibe ich mit den besten Wünschen an Sie

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*



Themenwelt vom  
01.04. - 30.06.2009:  
Gesund bleiben

[www.bergische.portal-gesundheitonline.de](http://www.bergische.portal-gesundheitonline.de)

(jg) Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. In stressigen Zeiten muten wir unserem Körper immer wieder viel zu. Dabei sollten wir stärker auf die Signale des Körpers achten und die Zeichen richtig deuten. In den Expertenchats erhalten Sie Tipps, wie Sie sich gesund und fit halten. Das Angebot ist anonym, kostenlos und vertraulich: Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), müssen Sie sich vorab weder registrieren noch technische Vorkehrungen treffen. Sie erreichen den Chat einfach und bequem über:

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



### Überblick der Expertenchats

**14.04.2009:**

Rund um eine gesunde Haut

**16.06.2009:**

Wenn die Nacht zur Qual wird –  
Was tun bei Schlafstörungen?

Alle Expertenchats finden in der  
Zeit von **20:00 – 21:30 Uhr** statt.

### Expertenchat verpasst?

Zu diesen Expertenchats senden wir  
Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

- » Freude am Essen – trotz Diabetes
- » Ernährung kinderleicht –  
Wie Sie Ihre Kinder an gesundes  
Essen gewöhnen

**Einfach anfordern unter  
Tel. 0212 2262-147 oder  
[redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)**



## BonusFit<sup>2</sup>

### Sichern Sie sich bis 120 Euro Geldprämie

(jg) Wer jährlich zum Zahnarzt geht, regelmäßig Sport treibt oder auf das Rauchen verzichtet, der wird bei der BERGISCHEN doppelt belohnt. Denn nicht nur die Gesundheit freut sich über das Engagement, sondern auch die Spardose! Bis zu 120 Euro sind drin, wenn innerhalb eines Jahres persönliche Gesundheitspunkte im Bonusheft gesammelt werden. Schon wenn 4 der 12 möglichen Gesundheitspunkte nachgewiesen werden, gibt's Bares – also mindestens 40 Euro. Teilnehmen kann jedes Mitglied der BERGISCHEN sowie alle mitversicherten Angehörigen.

**Jetzt ganz neu:** Auch Treue zahlt sich aus. Wer in drei aufeinanderfolgenden Jahren einen Bonus erreicht hat, erhält im 4. bis 6. Jahr einen Zusatzbonus.

Infos zum Bonusprogramm 2009 gibt es auf  
[www.die-bergische-kk.de/bonusprogramm](http://www.die-bergische-kk.de/bonusprogramm)  
oder telefonisch unter 0212 2262-0.



## Rechtsprechung

### Beiträge aus Versorgungsbezügen

(jg) Das Bundesverfassungsgericht hat entschieden: Versorgungsbezüge der Rentner (mit der Rente vergleichbare Einnahmen) bzw. Kapitalzahlungen von Direktlebensversicherungen werden seit dem 01.01.2004 mit dem vollen allgemeinen Beitragssatz der Beitragspflicht zur gesetzlichen Krankenversicherung herangezogen. Damit wurden die erhobenen Verfassungsbeschwerden nicht als Verstoß gegen das Verfassungsrecht angesehen.

### Abfindung ist unerheblich für die Familienversicherung

(jg) Die aktuelle Rechtsprechung vom Bundessozialgericht sieht vor, dass eine vom Arbeitgeber gezahlte Abfindung in Form einer Einmalzahlung bei Auflösung des Arbeitsverhältnisses einer beitragsfreien Familienversicherung nicht im Wege steht. Diese Abfindungen zählen nicht zum regelmäßigen Gesamteinkommen im Sinne des Einkommensteuerrechts. Dies gilt im Auszahlungsmonat und für einmalig zugewiesene Abfindungen, die in mehreren Raten gezahlt werden. In diesem Fall muss keine freiwillige Versicherung bei der Krankenkasse beantragt werden. Voraussetzung: Das Gesamteinkommen des Betroffenen darf mit den sonstigen Einnahmen neben der Abfindung den maßgeblichen Grenzbetrag (Beitragsbemessungsgrenze) nicht überschreiten. Es ist zu berücksichtigen, dass sich dies nicht auf regelmäßig in monatlichen Raten gezahlte Abfindungen – insofern sie steuerpflichtig sind – bezieht, wenn die Auflösung des Arbeitsverhältnisses vom Arbeitgeber veranlasst oder gerichtlich ausgesprochen wurde. Dann muss weiterhin die freiwillige Versicherung in Anspruch genommen werden.

**Unser Tipp:** Beiträge zur freiwilligen Versicherung, die aufgrund einer Ablehnung der Familienversicherung zu unrecht gezahlt wurden, werden erstattet. In diesen Fällen kann die Familienversicherung rückwirkend durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an.



### Senden Sie uns Ihr Lichtbild

(jg) Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) steht in den Startlöchern. Sie wird nun bald die bisherige Krankenversicherungskarte ersetzen. Um die Identifikation zu erleichtern und Missbrauch zu vermeiden, wird jede Gesundheitskarte mit einem persönlichen Lichtbild versehen. Aus diesem Grund läuft seit dem 1. Quartal 2009 die Lichtbildbeschaffung unserer Kunden. Hierzu erreichte Sie vor einiger Zeit per Post eine personalisierte Lichtbildanforderung mit Informationen zu allen Kriterien, die das Bild erfüllen muss.

#### Unsere Bitte an Sie:

**Senden Sie uns – sofern noch nicht geschehen – Ihr Passfoto in Verbindung mit Ihrer persönlichen Anforderung zurück, oder geben Sie beides zusammen im Kundenzentrum Solingen oder Wuppertal ab.**

Sie möchten Zeit sparen und bevorzugen die Übermittlung des Lichtbildes via Internet? Kein Problem: Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr Foto einfach und bequem im Webcenter hochzuladen und in die eGK einpassen zu lassen: [www.die-bergische-kk.de/webcenter](http://www.die-bergische-kk.de/webcenter).



**Bei Fragen zur eGK stehen wir Ihnen gerne unter Telefon 0212 2262-200 oder [lichtbild@die-bergische-kk.de](mailto:lichtbild@die-bergische-kk.de) zur Verfügung.**

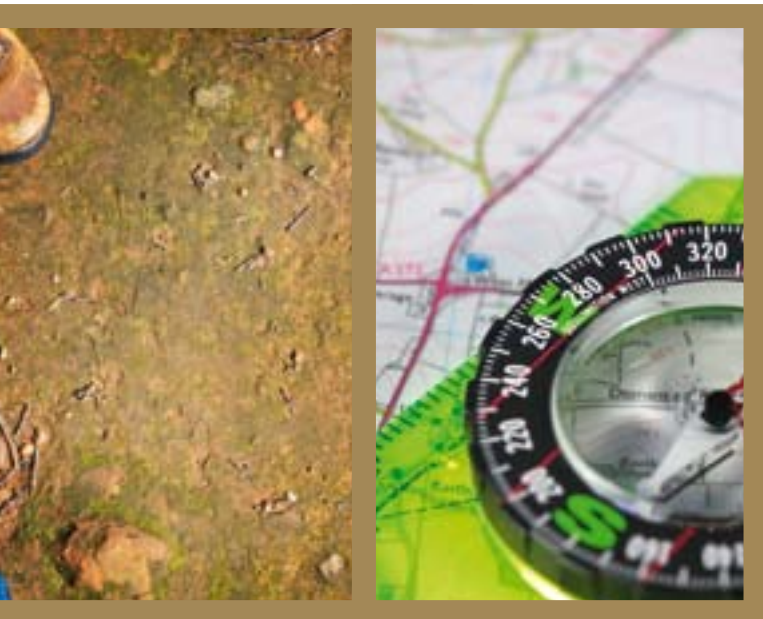


**Bei Fragen erreichen Sie Ihren Kundenberater unter 0212 2262-210 oder per E-Mail: [beitraege@die-bergische-kk.de](mailto:beitraege@die-bergische-kk.de)**



## Erweitern Sie Ihren Horizont mit Geocaching

*(ig) Die moderne Art der Schatzsuche oder Schnitzeljagd – so die umgangssprachliche Bezeichnung für den neuen Trend Geocaching. Der Name setzt sich zusammen aus dem griechischen »geo« (Erde) und dem englischen »cache« (gesprochen: käsch – geheimes Lager). Den besonderen Reiz erhält das Geocaching durch die Verbindung von Natur, Technik und Schatzsuche. Statt Hinweisen auf Zetteln folgt man hier den Richtungangaben eines GPS-Empfängers, um zu einem versteckten Schatz zu gelangen. Neben einem GPS-Gerät benötigt man zum Geocachen einen guten Orientierungssinn, wetterfeste Kleidung und Schuhe, Spaß an der Natur, etwas Fantasie und manchmal auch eine Portion Grips.*



**Die Intention** dieses naturnahen Vergnügens ist es, anderen Geocachern durch das Legen eines Caches (Verstecks) einen besonders reizvollen Ort, beispielsweise eine schöne Landschaft oder eine Sehenswürdigkeit, zu zeigen. Dabei ist Rücksichtnahme auf die Natur oberstes Gebot für Geocacher. In der Praxis bedeutet dies, dass als Verstecke nur bereits vorhandene natürliche oder künstliche Hohlräume wie Mauerritzen in Frage kommen, die mit vor Ort verfügbaren Materialien wie Laub, Moos oder Zweigen getarnt werden.

Die Verstecke werden anhand geographischer Koordinaten für das GPS-Gerät im Internet veröffentlicht und damit allen Geocachern zum Aufspüren freigegeben. Üblicherweise wird zu den Daten auch der Schwierigkeitsgrad der Wegstrecke und des Geländes angegeben. Ebenfalls vermerkt werden Hinweise, ob eine spezielle Ausrüstung wie zum Beispiel eine Taschenlampe erforderlich ist, um den Cache zu erreichen. Laut der Datenbank des größten Geocache-Verzeichnisses existieren weltweit insgesamt über 687.000 aktive Caches, davon allein über 74.000 in Deutschland.

Die Caches sind in der Regel wasserdichte Behälter, die den Inhalt vor Witterungs- und anderen Einflüssen schützen. Der Cachebehälter enthält neben einem Logbuch auch verschiedene Tauschgegenstände. Findet ein Geocacher diesen Cache, so kann er einen Gegenstand daraus entnehmen und etwas anderes dafür hinterlegen. Der Fund des Caches und der Tausch werden im Logbuch und auf der dazugehörigen Internetseite vermerkt.

Die Grundregeln des Geocaching sind recht einfach, doch kann die Cache-Suche sehr vielfältig gestaltet sein. Mögliche Elemente können das Erklettern von Bäumen oder das Erkunden von Höhlen sein. Eine weitere Alternative ist der Rätsel-Cache. Hier gilt es zunächst, eine oder mehrere Aufgaben zu lösen, um daraus die GPS-Koordinaten zu ermitteln. Die Rätsel können dabei sehr unterschiedlicher Art sein, so gibt es Mathematikrätsel, Internetrecherchen, Vor-Ort-Recherchen und andere. Doch eine Gemeinsamkeit gilt für alle Varianten: Der Spaß steht im Vordergrund, wobei die Motive ganz unterschiedlicher Art sein können. Abwechslung, Motivation zu Bewegung, Spannung, frische Luft, Spiel und Spaß für Groß und Klein, Förderung des Teamgeistes, Abenteuerlust oder Denksport – Geocaching in seinen unterschiedlichen Facetten fasziniert Naturliebhaber, Wanderer und Familien gleichermaßen.

## Geocache-Datenbanken

Geocaching erfreute sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Schnell entstand die Notwendigkeit, die große Anzahl an Geocaches in einer gemeinsamen Datenbank zusammenzufügen und den Nutzern zur Verfügung zu stellen. Die größte Datenbank findet man auf der Internetseite [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).

Die zweitgrößte Geocaching-Datenbank wurde von einer Gruppe von deutschsprachigen Geocachern entwickelt: Unter [www.geocaching.de](http://www.geocaching.de) sind bereits über 20.000 Caches in Deutschland registriert.

## Auch im Bergischen verbreitet

Geocaching ist auch im Bergischen Land auf dem Vormarsch. Viele tolle Geocaches warten darauf, von Ihnen per GPS entdeckt zu werden. Probieren Sie es aus, denn eins verspricht Geocaching allemal: Es wird nie langweilig auf dem Weg! Regional versteckte Caches sowie weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.hawks-geocaching.de](http://www.hawks-geocaching.de).

**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 DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder schicken Sie uns eine E-Mail an [redaktion@die-bergische-kk.de](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de).



## Gefühle ...

*In unserer modernen Gesellschaft geht es auf den ersten Blick vorrangig um Konzepte, Strategien und Wissen. Doch bei genauerer Betrachtung wird klar, dass es letztlich unsere Gefühle sind, die uns im Leben steuern.*

*Selbst das Verdrängen von Gefühlen geschieht aus keinem anderen Grund als dem Bedürfnis, sich gut zu fühlen.*

*Vier Grundgefühle sind es, die uns von Natur aus mitgegeben werden: Das Gefühl Wut lässt uns kämpfen, Angst hilft uns Gefahr zu vermeiden, Trauer ermöglicht uns einen Verlust zu verarbeiten und Freude motiviert und beflügelt uns.*

*In der Verhaltens- und Gehirnforschung setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass beruflicher Erfolg in enger Weise mit der Fähigkeit im Umgang mit Emotionen (emotionale Intelligenz) verknüpft ist.*

*Mit dieser Ausgabe starten wir mit dem Artikel »Keine Angst vor Ängsten« eine Serie zum Thema Gefühle. In loser Folge nehmen wir die weiteren Emotionen wie Trauer, Wut und Freude genauer unter die Lupe.*

# Keine Angst vor Ängsten!

*Mehr als 3 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Angststörungen, Tendenz steigend. Dennoch gilt eine Angst-erkrankung gesellschaftlich als Tabu, insbesondere unter Führungskräften und Managern. Angst per se ist weder gut noch schlecht, vielmehr hat sie seit jeher schützende Funktion. Wer seine Ängste erkennt und versteht, kann sie nicht nur hinter sich lassen, sondern Kraft für neue Wege aus ihnen schöpfen.*

(fk) Jeder Mensch kennt das Gefühl von Angst. Ein Leben ohne Sorgen und Ängste gibt es nicht. Und wir alle haben Strategien entwickelt mit ihnen umzugehen. Für den einen sind Ängste Herausforderungen, die ihn beflügeln. Ein anderer vermeidet Situationen, die ihm Angst bereiten, und wir alle kennen das Festhalten am Glas etwa auf Festen oder Empfängen, da wir uns unsicher fühlen.

Wir alle kennen auch Angst vor Prüfungen – Angst, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein oder Angst davor, verlassen zu werden. Interessant ist, dass wir immer Angst vor etwas haben. Das Gefühl Angst ist stets in die Zukunft gerichtet, nie in die Vergangenheit. Wobei viele unserer Ängste ihren Ursprung in der Vergangenheit haben. Wer als Kind von einem Hund gebissen wurde, kann sein Leben lang generell Angst vor Hunden haben.

Zur Krankheit wird Angst, wenn sie unangemessen stark, häufig und lang auftritt und den Alltag bestimmt. Angst hat mit Enge zu tun. Das Wort »Angst« leitet sich aus dem Lateinischen »angustus« ab, was »eng« bedeutet und »angere« – »würgen, ängstigen«. Engegefühle in der Brustregion und Atembeschwerden sind typische Symptome von Angst, wie auch Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern, Mundtrockenheit, Schwindel und Übelkeit. Treten diese Symptome über längere Zeit auf und





Weitere Informationen im Internet unter

[www.angst-auskunft.de](http://www.angst-auskunft.de)

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



kommen vielleicht noch Schlafstörungen und Gefühle von Rastlosigkeit oder Niedergeschlagenheit hinzu, sollte unbedingt professionelle Hilfe durch einen Facharzt oder Psychologen in Anspruch genommen werden. Das Gleiche gilt für Angststörungen wie Phobien und Panik. Wer Angst vor freien Plätzen (Agoraphobie), engen Räumen (Klaustrophobie) oder Menschen (soziale Phobie) hat oder von plötzlichen Panikattacken erfasst wird, braucht Hilfe. Auf keinen Fall sollten Ängste herunter gespielt oder mit Alkohol oder Tabletten bekämpft werden. Die Bekämpfung von Angst erzeugt in der Regel noch mehr Angst – ein Teufelskreis setzt ein. Je früher eine Angststörung erkannt wird, desto besser die Behandlungsmöglichkeiten.

Aber zurück zur normalen Angst. Angst ist im Ursprung ein gesundes Gefühl, das uns schützt und unsere Entwicklung fördert. Hätten wir keine Angst vor wilden Tieren gehabt, hätten wir nicht überlebt. Angst vor Hunger und Kälte hat uns veranlasst, Hütten und Häuser zu bauen, sesshaft zu werden, Weizen anzubauen und Kleidung zu entwickeln. Angst vor Aufgaben oder Prüfungen gibt uns die Kraft, auch außergewöhnliche Anstrengungen durchzustehen. Denn ähnlich wie Stress setzt auch Angst Energie im Körper frei, Energie, die wir in Urzeiten zum Kampf oder zur Flucht brauchten. Der Puls wird beschleunigt, das Herz schlägt schneller, die Nebenniere schüttet Hormone aus, Darm und Blasen drängen auf Entleerung. Waren Flucht oder Kampf nicht möglich, setzte ein »Totstellreflex« zum Schutz ein. Eine Reaktion, die wir bis heute kennen. Fühlen wir uns unfähig, eine Situation aktiv zu verändern, verfallen wir in Lethargie und Starre.

Das Problem im heutigen Umgang mit dem Gefühl der Angst sieht Dr. med. Hubert C. Buschmann, der als Chefarzt der Fachklinik Tönisstein, Bad Neuenahr Angststörungen und Suchterkrankungen behandelt, darin, »dass wir Angst und seine körperlichen Symptome in der Regel als schlechtes Gefühl bewerten und versuchen, sie zu verdrängen, etwa durch Überaktivität oder auch durch Alkohol, Drogen und Medikamente«. Wer Angst davor hat, seinen Arbeitsplatz zu verlieren, sich dieser Angst aber nicht stellt, statt dessen nur noch arbeitet und sich kaum Freizeit und Entspannung gönnt, läuft Gefahr genau das Gegenteil zu bewirken, nämlich die Angst in Panik zu steigern, vermehrt Fehler zu machen und dadurch seinen Arbeitsplatz zu gefährden.

Ähnlich verhält es sich mit Alkohol, Drogen und Medikamenten. Kurzfristig führen sie zu Beruhigung. Langfristig bewirken sie Abhängigkeit und Sucht. »Der erste Schritt sich aus dem Gefühl von Angst zu lösen«, so Buschmann, »ist, sich die Angst einzugestehen und sie anzunehmen«. Statt sich dem Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust auszusetzen, können wir uns fragen, woher die Angst kommt. Kommt sie aus der Vergangenheit und hat sie in der Gegenwart überhaupt Relevanz? Ist die Angst berechtigt? Und wovor haben wir ganz konkret Angst? »Eine solche Bestandsaufnahme«, so Buschmann, »lässt uns schnell erkennen, dass uns eine Reihe von Möglichkeiten zur aktiven Veränderung zur Verfügung stehen«. Und nicht nur das. Je genauer wir unseren Umgang mit Angst (Aktivität, Starre, Vermeidung, Herunterspielen) beobachten und verstehen, desto mehr lernen wir über uns selbst. Wir werden freier, neue Wege zu gehen. Also, keine Angst vor Ängsten!

# NEIN-SAGEN

## *will gelernt sein ...*

**Können Sie »nein« sagen, wenn ihr Chef kurz vor Feierabend fragt, ob Sie schnell noch eine Präsentation fertigmachen können? Wenn ein Kollege Sie zum wiederholten Mal fragt, ob Sie ihm eine bestimmte Arbeit abnehmen können? Wenn ein Verkäufer Sie bedrängt, etwas zu kaufen? Oder gehören Sie auch zu den Menschen, die schnell »ja« sagen, obwohl ein »Nein« richtig gewesen wäre?**

(fk) Hier und da bereitwillig zu helfen und eigene Interessen zurückzustellen ist eine Selbstverständlichkeit. Aber wer häufiger »ja« sagt und gegen seine eigenen Interessen handelt, kommt früher oder später an den Punkt, auch einmal eine Bitte ablehnen und »nein« sagen zu müssen. Wer sich schwer damit tut, »nein« zu sagen, stellt seine Bedürfnisse hinten an. Auf Dauer höhlt das aus und macht unzufrieden. Dazu Stefan Hagen, Coach und Berater aus Wipperfürth: »Schnelles Ja-Sagen hat seinen Preis. Zusätzliche Aufgaben kosten Zeit, Kraft und Energie, die für eigene Dinge fehlen und zu Stress führen. Ab einem gewissen Punkt kommt Ärger hinzu, doch wieder nachgegeben zu haben, und schließlich fühlt man sich ausgenutzt«. Auch wenn in Beziehungen nicht aufgerechnet werden sollte, muss die Balance von Nehmen und Geben im Großen und Ganzen stimmen. Das gilt am Arbeitsplatz wie in Freundschaften und Beziehungen. Wer dauerhaft mehr gibt als er bekommt, erhält meist auch nicht die Anerkennung und Wertschätzung, die sein Einsatz verdient hätte. Im Gegenteil, es ist zur Selbstverständlichkeit geworden, immer verfügbar zu sein. Nicht »nein« sagen zu können hat meist tiefere psychologische Gründe. Die wichtigsten sind: Angst vor Ablehnung, Angst vor Konsequenzen, Harmoniebedürfnis, es allen recht machen zu wollen, Helfersyndrom, um sich als besonders guter Mensch zu fühlen, das Bedürfnis, gebraucht zu werden, oder Angst zu haben, etwas zu versäumen.

### **Zur Person:**

Der durch seine Fernsehsendung »Hagen hilft!« auf Kabel 1 bekannte Werte-Coach und Unternehmer-Berater Stefan Hagen trainiert Menschen darin, aktiv eigene Vorstellungen vom Leben zu entwickeln und umzusetzen. Dazu gehört oft auch zu lernen, an der richtigen Stelle »nein« zu sagen.

### **Diese Tipps von Stefan Hagen helfen beim »Nein-Sagen«:**

- 1. Analysieren Sie die Situation.** Wenn Sie gefragt werden, antworten Sie nicht direkt, sondern überlegen Sie, was Sie in dieser Situation wollen. Oft ist eine Antwort eine Stunde oder einen Tag später völlig ausreichend.
- 2. Setzen Sie sich Grenzen.** Wo ist Ihre Grenze, die Sie nicht überschreiten werden?
- 3. Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie für ein »Ja« zahlen.** Welche Konsequenzen hat ein »Ja« für Sie und was müssen Sie dafür opfern?
- 4. Erlauben Sie sich »nein« zu sagen.** Auch ein »Nein« wird akzeptiert, wenn man es überzeugend vertritt, es begründet und eventuell Alternativen aufzeigt.
- 5. Lernen Sie »nein« zu sagen, ohne zu verletzen.** Je verständlicher, ruhiger und sachlicher Sie ein »Nein« vorbringen, desto weniger abweisend kommt es bei dem anderen an.

**Und noch etwas:** Einige Zeitgenossen machen es uns nicht gerade leicht mit dem »Nein«, gerade wenn sie es von uns nicht gewohnt sind. Sie versuchen uns mit allen Mitteln »rumzukriegen«. Ein Satz wie »Du möchtest jetzt offenbar mit allen Mitteln, dass ich ,ja‘ sage, aber es tut mir leid, diesmal nicht«, wirkt Wunder.



**Stefan Hagen**  
Gaulstraße 13  
51688 Wipperfürth  
Tel. 02267 871883  
[www.werte-coach.de](http://www.werte-coach.de)



## Positives Erziehungsprogramm Triple P

GUTE ERZIEHUNG –  
BESSERE BEZIEHUNG



(jg) Eltern sein – die wohl verantwortungsvollste und anspruchsvollste Aufgabe im Leben. Kinder bedeuten eine permanente Herausforderung, doch Gebrauchsanweisungen und Tipps für ein positives, zufriedenes Familienleben sind oftmals nur theoretisch vorhanden. Praxisnahe Hilfe und Begleitung in der täglichen Erziehung finden verunsicherte und Rat suchende Eltern im »Positive Parenting Program« – kurz Triple P. Inhalt des Programms ist ein klar strukturiertes Training für Eltern mit Kindern von 1 bis 12 Jahren. Das Programm unterstützt Eltern dabei, sicherer im Umgang mit ihren Kindern zu werden und ihre Elternaufgabe durch mehr Erziehungskompetenz einfacher zu machen.

In einem Gespräch mit der Redaktion der »informiert!« erläutert Claudia Hennig, Triple P Elterngruppentrainerin, einige Grundgedanken von Triple P.

### An wen richtet sich der Kurs Triple P?

Claudia Hennig (ch): Interessant ist Triple P für alle, die Kinder erziehen oder begleiten. Wenn Eltern sich für den Besuch eines Kurses entscheiden, ist es am effektivsten, wenn beide Elternteile daran teilnehmen. Und auch für Alleinerziehende ist der Kurs eine gute Möglichkeit, die anfallende Doppelbelastung und die dadurch entstehenden Stresssituationen zu reduzieren. Auch Fachkollegen wie Erzieher, Pädagogen, Tagesmütter oder interessierte Großeltern sind zu diesen Abenden herzlich eingeladen.

### Probleme im Erziehungsalltag gehören zum Leben. Ab welchem Punkt macht ein Triple P Training für Eltern Sinn?

(ch): Wutausbrüche, Türeenschlagen, Trotzattacken und Quengeleien – wer kennt das nicht? Häufig fehlen Anleitungen zur Lösung oder Vermeidung solcher Situationen. Eltern lernen durch Versuch und Irrtum. Triple P versucht diese Wege abzukürzen und bietet eine Vielzahl von Erziehungsfertigkeiten, die den Familienalltag einfach wieder runder laufen lassen. Es ist also ein Erziehungs- und Stresspräventionsprogramm für alle Eltern.

### Wie sind Ihre und die Erfahrungen der Eltern in Sachen Langzeiteffekt?

(ch): Aus einer Vielzahl erlernter Erziehungsstrategien suchen sich Eltern die am besten funktionierenden aus und integrieren sie in den Alltag. Nach einer gewissen Zeit entwickelt sich dann bei guten Ergebnissen eine Art Automatismus im Umgang mit den Kindern. Eltern lernen, aus sogenannten »Teufelskreisen« von Aktion des Kindes und Reaktion der Eltern auszubrechen und einen neuen Weg des Miteinanders zu beschreiten. Aus Rückmeldungen von Kursteilnehmern weiß ich, dass viele Familien nachhaltig von dem Kurs profitieren und entspannter zusammen leben.

### Was ist der größte »Aha!«-Effekt der Kursteilnehmer?

(ch): Dazu ein einfaches Beispiel: Im menschlichen Denken gibt es das Wort »nicht« nicht. Wenn man einem Kind sagt: »Nicht über die Straße rennen!« – dann erreicht das Kind die Botschaft, was es nicht machen soll. Es weiß aber noch lange nicht, was es stattdessen tun soll. Besser ist es also, wenn man das Kind konkret anweist, was es tun soll. In diesem Fall etwa so: »Du bleibst an der Hand, wenn wir über die Straße gehen«. Diese einfache Veränderung in der täglichen Kommunikation bringt sehr schnell einen nachhaltigen Aha!-Effekt.



Unter [www.die-bergische-kk.de/triple-p](http://www.die-bergische-kk.de/triple-p) finden Sie weitere Informationen, zum Beispiel zu Terminen, Aktionen, Informationsabenden, Vorstellung der Trainerin.

### Unser Plus:

Kunden der BERGISCHEN profitieren von vereinbarten Sonderkonditionen: Elternpaare oder Einzelpersonen mit Begleitperson: 8-wöchiges Training plus Arbeitsbuch 130 statt 169 Euro. Fremdversicherte: 8-wöchiges Training plus Arbeitsbuch 145 statt 169 Euro.



## Bewusst auf den Preis achten – auch beim Arzneimittelkauf



### Ihr Plus:

- » Genereller Rabatt ab 20 % auf alle Shop-Produkte gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Hersteller
- » zusätzlicher Rabatt von 5 % auf das gesamte Shop-Sortiment – ohne Einschränkung, auch auf bereits rabattierte Produkte im Shop.



(jg) Das Interesse an Naturheilkunde als Alternative zur Schulmedizin nimmt ständig zu – auch im Arzneimittelbereich. Immer größer wird die Nachfrage nach Naturheilverfahren und Naturheilmitteln, da sie im Allgemeinen als besser verträglich und nebenwirkungsarm gelten. Doch bei Naturheilmitteln, wie beispielsweise homöopathische Tropfen, handelt es sich grundsätzlich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, die nicht von den Krankenkassen – auch nicht von der BERGISCHEN – übernommen werden dürfen. Die entstehenden Kosten müssen Versicherte selber tragen.

Um ihren Versicherten hier neue Vorzüge zu ermöglichen, hat die BERGISCHE ihr Leistungspaket »BERGISCH bewusst« erweitert und eine exklusive Kooperation mit einer neuen (Internet-)Partnerapotheke – der Bergischen Versandapotheke – geschlossen. Lernen Sie das große Sortiment mit über 130.000 preisgünstigen Arzneimitteln mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Homöopathie direkt in der Apotheke vor Ort – der »Aufderhöher Apotheke« in Solingen – kennen oder besuchen Sie den Online-Shop unter:

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

Sie entscheiden, ob die bequem und diskret im Internet bestellten Produkte per Post geliefert oder direkt in der Apotheke abgeholt werden. Durch Selbstabholung können mögliche Versandkosten gespart und fachliche Beratung in Anspruch genommen werden.

Die Bergische Versandapotheke ist eine zertifizierte Online-Apotheke, bestätigt durch das Gütesiegel »Trusted

Shop«. Sie hat sich verpflichtet, höchste Anforderungen in puncto Daten- und Liefersicherheit zu erfüllen und die von Verbraucherschützern empfohlenen Kriterien einzuhalten. Damit sorgt sie für sicheres Einkaufen mit gutem Gewissen und bewährtem Käuferschutz.

### So einfach geht's:

- » per Telefon kostenlos unter 0800 4734730
- » im Internet: [www.die-bergische-versandapotheke.de](http://www.die-bergische-versandapotheke.de)
- » vor Ort auf der Löhdorfer Str. 319, 42699 Solingen



Versicherte der BERGISCHEN bringen einfach ihre Versichertenkarte mit in die Apotheke oder geben bei einer Online-Bestellung Ihre Versichertennummer an. Bitte beachten Sie, dass auf rezeptpflichtige Produkte in Deutschland keine Preisvorteile gewährt werden dürfen.

Die Bergische Versandapotheke ist ein Shop der »Aufderhöher Apotheke« in Solingen

### Postanschrift:

Löhdorfer Str. 319

42699 Solingen

Telefon 0800 473473-0

Fax: 0212 3824842

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

e-mail: [bestellung@doc-linemail.de](mailto:bestellung@doc-linemail.de)





## Aktiv Prävention

# GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT ...

*„Tue Deinem Körper Gutes,  
damit Seele und Geist Lust haben,  
darin zu wohnen.“*

Sir Winston Churchill

(jg) Oftmals ist dies leichter gesagt als getan. Alles wird immer schneller, der Leistungsdruck im privaten und beruflichen Umfeld steigt. Meistens kommt das Innehalten und das Mal-an-sich-selbst-Denken zu kurz.

Gönnen Sie sich doch zwischendurch ein paar Tage Wohlfühlen und Erholung in schöner Umgebung und erfreuen Sie sich am neuen Angebot aus dem Leistungspaket »BERGISCH balance«. Die BERGISCHE hat gemeinsam mit dem neuen Kooperationspartner »moreLX« für Sie 4-Tage-Wohlfühlpakete geschnürt: Vom Norden Deutschlands bis zum Süden Österreichs stehen viele interessante Kursprogramme zur Verfügung. Die angebotenen Kurse sind speziell auf die Bereiche Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention ausgelegt. Bringen Sie hier in entspannter Atmosphäre fernab des Alltags Geist und Seele in Einklang. Starten Sie mit der »AKTIV PRÄVENTION« in ein aktiveres Leben und erlangen Sie Ihr verdientes Wohlbefinden. Während des Präventionsaufenthalts wohnen Sie in ausgesuchten und geprüften Hotels der 3 – 5 Sterne Kategorie, Halbpension inklusive.

Kataloge mit mehr Informationen zu Inhalt und Umfang der Angebote gibt es in den Kundenzentren der BERGISCHEN oder per E-Mail unter [info@die-bergische-kk.de](mailto:info@die-bergische-kk.de). Details finden Sie auch im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/morelx](http://www.die-bergische-kk.de/morelx).



Erste Eindrücke von den Hotels sowie von Programmangeboten erhalten Sie auf der Internetseite von »moreLX« unter [www.morelx.com/aktivpraevention](http://www.morelx.com/aktivpraevention).

Bei direkten Rück- und Buchungsanfragen steht Ihnen der Anbieter unter Telefon 0800 6407440 gerne zur Seite.



**Ihr Plus:** Die BERGISCHE unterstützt Ihre Teilnahme an der »AKTIV PRÄVENTION« mit einer Zuschussung von 150 Euro.

# Für euch Helden im Alltag

Mitspielen und gewinnen

Male das Feuerwehrauto ganz bunt aus und schick es uns



(c) Kinder-Aktuell.de

## Feuerwehrmann

*(tb) Die Feuerwehr wird immer dann gerufen, wenn Menschen oder Tiere in Not sind, oder auch ganz wertvolle und teure Gegenstände in Gefahr sind.*

Natürlich rufst du auch die Feuerwehr, wenn du selber in Gefahr bist: Du wählst die 112 und beantwortest die 5 W-Fragen, die du dir immer merken solltest:

Wie heisst du?

Was ist passiert?

Wo ist es passiert?

Wie viele Verletzte?

Warte, bis man dir sagt, dass du auflegen darfst

Du möchtest mehr über den Beruf des Feuerwehrmanns erfahren? Dann schau doch gemeinsam mit deinen Eltern im Internet unter [www.feuerwehr4kids.de](http://www.feuerwehr4kids.de). Und hier unter [www.ff-steinrod.de/kinderland/bastelboegen](http://www.ff-steinrod.de/kinderland/bastelboegen) kannst du sogar ein Feuerwehrauto nachbasteln.



**Mit einem bißchen Glück kannst du einen von zwei Feuerwehr-Baukästen von »fischertechnik« gewinnen: den Basic Fire Commander oder den Advanced Fire Truck.**



**Schneide dein Bild aus und schick es an:  
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE  
Kinderredaktion  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen**

## Krankenschwester

*Ob Groß oder Klein – alle werden verarztet*

Eine Krankenschwester pflegt und betreut Säuglinge, Kinder und Erwachsene. Die Beobachtung der Patienten rund um die Uhr ist dabei sehr wichtig, da auf Veränderungen schnell reagiert werden muss.

Schon bei deiner Geburt hast du das erste Mal Kontakt mit einer Krankenschwester gehabt. Sie hat dich schon im Krankenhaus betreut. Immer und überall kann dir was passieren, so dass du ins Krankenhaus musst. Egal wie alt du bist, egal wie spät es ist, eine Krankenschwester wird immer auf dich acht geben.



## Dein Freund und Helfer – die Polizei

*Die Polizei beschützt alle Menschen. Wie die Feuerwehr arbeitet die Polizei nicht nur am Tag, sondern auch die ganze Nacht.*

Die Polizei wird immer dann gerufen, wenn jemand Hilfe braucht. Sei es bei einem Autounfall, wenn etwas gestohlen wird oder andere schlechte Sachen passieren. Die Polizei nimmt dann eine Anzeige auf und sucht den Täter. Bei schlimmen Verbrechen wird der Täter sogar festgenommen. Darum hat die Polizei auch Hunde. Hunde sind wichtige Helfer und haben ganz viele Aufgaben. Auf Streifengängen beschützen sie ihren Hundeführer oder stellen Flüchtende. Spürhunde können mit ihrem hervorragenden Geruchssinn Fährten von Menschen oder Gegenstände aufspüren.

*Merke dir im Notfall die Telefonnummer 110 und höre dem Polizisten genau zu! Gib immer zuerst deinen Namen an und wo du bist.*



Heilkunst aus dem Fernen Osten

# Traditionelle Chinesische Medizin

Bei dem Begriff TCM denken viele Menschen zunächst an »Akupunktur«. Dazu ein paar Räucherstäbchen und Kräutertees – dieser erste Eindruck über die fernöstliche Heilkunst ist häufig schon recht gefestigt.

Doch die Traditionelle Chinesische Medizin ist weit mehr: Sie ist ein ganzheitliches Heilkundesystem, dessen Wurzeln schon Jahrtausende zurückreichen.

Mittlerweile hat sie sich auch in den westlichen Ländern etabliert und erfreut sich einer enormen Beliebtheit.



(jg) **Der Unterschied** zwischen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der klassischen Medizin liegt in der unterschiedlichen Anschauungsweise des menschlichen Körpers. Die westliche, naturwissenschaftlich orientierte Medizin ist eine rein auf den Körper bezogene Wissenschaft. In der Chinesischen Medizin geht es um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele – daher der Ausdruck »Ganzheitliche Medizin«. Die TCM beruht vor allem auf den Theorien von Yin-Yang (weiblich und männlich) und Qi (Lebensenergie) sowie der Fünf-Elemente-Lehre.

### » Yin und Yang

Die älteste Idee der chinesischen Philosophie ist die Einteilung der gesamten Energie und aller Organe des Körpers in Yin und Yang. Sie sind die Voraussetzung für alles Leben – als zwei sich ergänzende, nicht voneinander trennbare, zueinander im Gleichgewicht stehende und sich ständig verändernde Kräfte. Dabei repräsentiert ein Kreis das Ganze, unterteilt in die gegensätzlichen Kräfte Yin = passiv (schwarz) und Yang = aktiv (weiß). Die kleinen Kreise zeigen, dass entgegengesetzte Kräfte auch ihr jeweiliges Gegenteil in sich tragen. Die geschwungene Mittellinie steht für Dynamik und zugleich Gleichgewicht. Yin und Yang stellen einen vorhersagbaren und rhythmischen Kreislauf dar. Dieser wird unterbrochen, sobald eines der Elemente dominiert und sich das Partenelement dadurch verringert. Dies wirkt sich beim Menschen negativ auf seine körperliche und geistige Verfassung aus. Gesundheit bedeutet demnach ein möglichst ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Yin und Yang oder besser gesagt zwischen Körper, Geist und Seele. Ziel ist es, diese Elemente in einer harmonischen Beziehung zu bewahren. Erst in vollkommener Harmonie von Yin und Yang kann die Lebensenergie Qi entstehen und ungehindert fließen.

### » Qi

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden alle Lebensformen auf die Lebensenergie Qi zurückgeführt. Qi ernährt die Organe, erzeugt die Körpersubstanzen, bewegt Blut und zirkuliert durch ein hochkomplexes Netzwerk von Leitbahnen, den sogenannten Meridianen. Nur wenn alle Organe optimale Funktion und Gesundheit aufweisen, kann die Lebensenergie Qi ungehindert

durch das Meridiansystem fließen. Der Mensch ist ausgeglichen, kraftvoll und das Immunsystem gestärkt. Ist die Lebensenergie Qi gestört oder unterbrochen, führt dies zur Krankheit. Die TCM versucht, Krankheiten durch verschiedene Praktiken zu heilen, die ein Ausbalancieren des Qi-Flusses im Körper zum Ziel haben.

### » Fünf-Elemente-Lehre

Die zweite große Theorie der Chinesischen Medizin ist die Theorie der fünf Elemente. Als »Fünf Elemente« bezeichnen die Chinesen Wasser, Feuer, Metall, Holz und Erde. Diese fünf Elemente stehen untereinander in einer Wechselwirkung, die Wandlung von einem Element zum anderen wird als Kreislauf dargestellt. Dabei unterscheidet man grundsätzlich den erzeugenden oder nährenden Zyklus und den überwindenden Zyklus. Da die Traditionelle Chinesische Medizin den menschlichen Körper als Teil der Natur sieht, finden sich die Energieflüsse in unserem Körper wieder. Es werden die bekannten zehn menschlichen Organe und ihre Funktionen paarweise – nach Yin und Yang – einem Element zugeordnet. Dementsprechend kann das Verhältnis zwischen den Elementen auf das der Organe angewendet werden.

Yin	Yang	Element
Leber	Gallenblase	Holz
Herz	Dünndarm	Feuer
Milz und Bauchspeicheldrüse	Magen	Erde
Lunge	Dickdarm	Metall
Niere	Blase	Wasser

Die fünf Elemente und ihre zwei grundlegenden Zyklen sind gemäß der TCM ein Ausdruck dafür, dass alle Organe und alle möglichen Beschwerden innerhalb eines Funktionskreises miteinander in Verbindung stehen. Ein Beispiel: Das Element Holz (Leber) geht aus dem Element Wasser (Nieren) hervor. Bei Wassermangel (Nierenschwäche) kann das Element Holz nicht gedeihen (Leberfunktion nimmt ab).

In der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin gelten alle Einflüsse, die auf den Menschen wirken, entweder als stärkend oder als schwächend. Sie können das Gleichgewicht des menschlichen Organismus stören und zu einer Krankheit führen. Zu den wichtigsten Einflüssen zählen:

- » Mangelnde oder übermäßige Hygiene
- » Unnatürliche Lebensweise
- » Klimaeinflüsse wie Hitze, Kälte, Trockenheit etc.
- » Emotionen wie Freude, Trauer, Angst etc.
- » Mangelnde Bewegung
- » Falsche Ernährung

## Heilverfahren in der TCM

Ziel der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es, die Fünf Elemente, Yin-Yang und Qi im Körper im Gleichgewicht zu halten beziehungsweise das Gleichgewicht wieder herzustellen. Wird eine der Kräfte ungleich stärker oder schwächer, wird sie über die Behandlung mit ihrem Gegenstück wieder ausgeglichen. Fünf therapeutische Methoden stehen dabei im Vordergrund:

### » Akupunktur

Der Name Akupunktur lässt sich aus dem lateinischen »acus« = Nadel und »pungere« = stechen ableiten. Das Prinzip der Akupunktur beruht auf Yin und Yang. Zwischen diesen Gegenpolen fließt die Körperenergie (Qi) auf Meridianen durch unseren Körper. Insgesamt kennt die chinesische Medizin 14 Hauptmeridiane mit 361 Hauptakupunkturpunkten. Auf diese Akupunkturpunkte wird durch das Einstechen von Akupunkturnadeln eine positive Wirkung erzielt – Blockaden werden gelöst und das Qi wieder zum Fließen gebracht.

### » Arzneimitteltherapie

Die Therapie mit chinesischen Kräutern hat sich ebenfalls über mehrere Jahrtausende entwickelt. Die Arzneimittel der Traditionellen Chinesischen Medizin sind eine individuell auf das Beschwerdebild des Patienten abgestimmte Kombination meist mehrerer Heilkräuter. Sie sollen die Gesundheit erhalten, die Erkrankung heilen oder den Zustand nach den Vorstellungen der TCM stabilisieren. Sie werden als Tees oder als Fertigarzneien eingenommen sowie äußerlich als Bäder angewendet.

### » Tuina-Massage

Tuina-Massagen dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und verlaufen entlang der Meridiane. Übersetzt heißt Tuina: »Tui« (schieben) und »Na« (greifen). Tuina Massagen sollen die gegebenenfalls angestaute Lebensenergie im Körper wieder in den Fluss bringen und Blockaden überwinden, indem durch verschiedene Massage- und Grifftechniken die Meridiane geöffnet, erwärmt und durchlässig gemacht werden. Ziel ist die Herstellung des Gleichgewichts von Yin und Yang. Mit der Tuina-Massage behandelt werden nicht nur Muskelverspannungen, sondern gemäß dem ganzheitlichen Ansatz der TCM auch Migräne, Schlafstörungen oder chronische Magen-Darm-Erkrankungen.

### » Qigong

Qigong heißt wörtlich übersetzt Energiearbeit. Gemäß der Qigong-Lehre ist es möglich, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Sie soll das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Konzentration verbessern. Durch die Übungen sollen sich Energieblockaden lösen und das Qi wieder ungehemmt in den Meridianen fließen. Dort wirkt es harmonisierend und stärkt die innere Balance, den allgemeinen Gesundheitszustand sowie das Immunsystem. Qigong kann im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen praktiziert werden und wird mit Vorliebe draußen in der Natur ausgeübt.

### » Ernährung

Die Fünf-Elemente-Küche ist eine Ernährungslehre, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwurzelt ist. Sie basiert auf den Funktionskreisen der fünf chinesischen Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – die den Körperstrukturen, Organsystemen und Gefühlen entsprechen. Die chinesische Diätetik wird zur Gesunderhaltung des Körpers sowie zur Therapie bei Erkrankungen eingesetzt.



## TCM – Auch im Bergischen zu Hause

(jg) Sie möchten die Traditionelle Chinesische Medizin kennenlernen, aber auch in diesem Jahr ist keine Asienreise drin? Dann spüren Sie fernöstliche Heilkraft doch einfach vor der eigenen Haustür. Bei der BERGISCHEN finden Sie zahlreiche Angebote, um auf natürlichem Weg dem Alltagsstress zu entfliehen.

### » Akupunktur

Sie leiden seit mehr als sechs Monaten unter chronischen Rücken- oder Knieschmerzen? Vielleicht begünstigt ja Akupunktur – das Behandlungskonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin – den Behandlungsverlauf.

Bei der BERGISCHEN ist die Akupunkturbehandlung fest in den Leistungskatalog integriert. Ärzte, die Akupunktur für unsere Versicherten anbieten, zeichnen sich neben der Zusatzweiterbildung »Akupunktur« auch durch Kenntnisse in psychosomatischer Grundversorgung und in der Schmerztherapie aus.

lichen Essgewohnheiten Ihr Essverhalten verbessern. Zertifizierte und damit erstattungsfähige Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in der Präventionskursdatenbank im Internet unter:

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



### » Spezialprogramme zur Aktiv Prävention

Unter dem Motto »Gesundheit macht Spaß« bietet die BERGISCHE in Zusammenarbeit mit »moreLX« ausgewählte Spezialprogramme, wie beispielsweise exklusive TCM-Tage, die ausschließlich von qualifizierten Therapeuten und speziell ausgebildeten Sportlehrern durchgeführt werden. Genießen Sie die TCM-Tage und bleiben Sie fit und entspannt mit dem dazu passenden Sport- und Relaxprogramm.

#### Ihr Plus:

Die BERGISCHE unterstützt Ihre gesunden Ambitionen mit einer Bezuschussung von 150 Euro bei Teilnahme am Programm.



### » Hotel zum Kurfürsten

Erfahren und erleben Sie Traditionelle Chinesische Medizin im Vital- und Wellnesshotel »Zum Kurfürsten« an der Mosel. Exklusive Vereinbarungen machen dieses Angebot für Versicherte der BERGISCHEN besonders interessant. Erste Eindrücke vom Hotel sowie von Programminhalten erhalten Sie auf unserer Internetseite unter [www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner)



#### Ihr Plus:

Zuschuss der BERGISCHEN bei einem Aufenthalt im »Kurfürsten«: 150 Euro.



**Wünschen Sie eine Information darüber, welche Ärzte in Ihrer Nähe Akupunkturleistungen anbieten, rufen sie uns an unter Telefon 0212 2262-320.**

### » Stark vergünstigte Arzneimittel aus dem Bereich Naturheilkunde und Homöopathie

Nutzen Sie die Vorteile unserer Partnerapotheke mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Homöopathie. Versicherte der BERGISCHEN profitieren von einem Rabatt in Höhe von 5 Prozent – ohne Einschränkung, auch auf bereits rabattierte Produkte im Shop.



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

### » Präventionskurse

Bewusst leben – bewusst entspannen – bewusst ernähren. Trainingssysteme aus fernöstlichen Kulturkreisen dienen der Gesunderhaltung und sprechen Körper, Geist und Seele an. Wählen Sie aus unterschiedlichen Konzepten ihren Wunschkurs, zum Beispiel: Qigong, Tai Chi, Yoga und viele andere. Oder erfahren Sie in qualifizierten Ernährungskursen, wie eine ausgewogene Ernährung im Rahmen der Fünf-Elemente-Küche aussehen kann und wie schon kleinste Umstellungen in den täg-

# Wasser

## Das Element der Rebellen und Pusthosen

(jg) Sie sind schnell aufbrausend? Sie sind energiegeladen und stehen ständig unter Strom? Sie wirken auf andere Menschen sehr dominant? Sie tendieren zu Perfektionismus bei dauerndem Tatendrang? Ihnen läuft leicht eine Laus über die Leber? Dann sind Sie vielleicht der »klassische Holztyp« und bei Ihnen besteht ein Ungleichgewicht in Ihrem Element Holz. Das Holzelement entspricht gemeinsam mit vier weiteren Elementen – Feuer (Sommer), Erde (Spätsommer), Metall (Herbst) und Wasser (Winter) – den Wandlungsphasen der Jahreszeiten. Nach der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin beeinflussen bewusst ausgesuchte Nahrungsmittel das energetische Gleichgewicht und damit das körperliche und seelische Wohlbefinden. Entsprechen die gewählten Lebensmittel eines Holztypen seinem Element, so versorgt er sich mit ausgewogener, harmonischer Energie und fühlt sich wohl und gesund. Entsprechend führt ein Mangel an »hölzernen Nahrungsmitteln« zu emotionaler Unausgeglichenheit.

### »Im Frühling wachsen auch die Taten«

Holz ist das Element, das mit dem Frühling und dem Wachstum assoziiert wird. Nach Kälte und Winterschlaf strebt alles Leben nach oben und außen. Holz fördert Wachstum, Leben, Dynamik, Aktivität und Kreativität. Auch der Mensch erlebt Frühlingsgefühle und fühlt sich vitaler. Wie bei jungen Pflanzentrieben geht es allgemein um Entfaltung und expansive Kräfte.

Im Körper stellt die Leber diesen Aspekt dar. Sie verteilt Qi und Blut im Körper, leitet die Energie dorthin, wo sie benötigt wird, z. B. zu Sehnen, Muskeln oder Bändern. Doch die Leber sorgt nicht nur für die richtige Verteilung des Blutes, sondern versorgt den Körper über das Blut zugleich mit Nährstoffen und transportiert Schadstoffe ab. Diese Entgiftungsleistung ist für ein Organ von entscheidender Bedeutung, denn Probleme bei der Entgiftung führen zu Energiemangel und Erschöpfung. Neben ihren Funktionen als Speicherorgan und Entgiftungsfabrik steuert die Leber auch Spannung und Entspannung, Gefühle und Flexibilität. Das Leber-Qi steht in Zusammenhang mit der Fähigkeit zu sehen.

### Aus dem Gleichgewicht geraten

Störungen der Wandlungsphase Holz kann man an bestimmten Symptomen erkennen: Erschöpfung und Eisenmangel, Taubheitsgefühl, Bluthochdruck, ausgebrannte Konstitution, Alpträume, häufiges Aufwachen, chronische Rückenschmerzen, wechselnde Emotionen, depressive Verstimmung, Bedürfnis nach Ruhe, Nervosität oder Augenprobleme. Ursachen dieser Störungen im Funktionskreis Leber sind vielfältig. So können zum Beispiel emotionale Anspannung, Stress, fettes Essen oder starke Blutungen Auslöser der Krankheitszeichen sein. Aus chinesischer Sicht besteht die Diätetik bei Störung des Funktionskreises Leber aus dem Verzicht von Kaffee, schwarzem Tee oder raffinierten und scharfen Lebensmitteln. Zu bevorzugen sind Lebensmittel aus dem Holzelement.

### Harmonisch und ideal

In der TCM entspricht das Element Holz dem sauren Geschmack. Das erklärt die Vorliebe des Holztyps für Saures. Doch Lebensmittel wirken hier nicht nur über ihren Geschmack, sondern auch durch die thermische Wirkung, die sie im Körper erzeugen. Wärmende, neutrale oder kühlende Lebensmittel – für alle unausgewogenen Zustände findet sich ein passendes Nahrungsmittel, um den harmonischen Gesundheitszustand des Menschen wiederherzustellen. Mehr über die thermische Wirkung der Lebensmittel im Holz-Element finden Sie im Internet: [www.die-bergische-kk.de/holzelement](http://www.die-bergische-kk.de/holzelement) Wir danken der Ernährungsberaterin Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung.

### Buchtip

Mehr Informationen zur Fünf-Elemente-Küche und weitere tolle Rezepte finden Sie im Kochbuch »Die Fünf-Elemente-Küche – praktische Anleitung zur typgerechten Ernährung«, Band 2 von Doris Hengesbach, Gesundheitspraxis Hilden.

Eigenverlag, ISBN 978-3-00-026231-9, ca. 14,50 Euro, erhältlich in der Buchhandlung Marlene Lehr oder Thalia (Hilden), in der Bücherecke Markt (Langenfeld) und im SuperBioMarkt in Düsseldorf.



**Machen Sie den Test:**

## *Ist Ihr Holzelement im Gleichgewicht?*

Zählen sie bitte, wie viele der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Für jedes Ja gibt es einen Punkt.

Ja    Nein

- Ich bin oft aufbrausend und jähzornig
- Oft fühle ich mich so gereizt, dass ich am liebsten fortlaufen würde
- Meine Stimmungen wechseln meist sehr plötzlich
- Wenn ich krank werde, geschieht das ganz plötzlich, aber ebenso schnell bin ich wieder gesund
- Ich schwitze viel; mein Körper fühlt sich dabei heiß an
- Körperliche Hitze und Kälte wechseln rasch ab
- Um mich wohl zu fühlen, brauche ich viel Bewegung
- Ich leide unter trockener, juckender Haut und Schleimhaut
- Ich liebe Saures und Sauerliches
- Gelegentlich leide ich unter heftigen, pulsierenden Kopfschmerzen

**1 bis 6 Punkte**

Die Energie ihres Holz-Elementes ist phasenweise angespannt oder blockiert. Einmal am Tag sollten sie Ihre Leber mit kühlenden Lebensmitteln aus dem Holz-Element versorgen.

**7 bis 10 Punkte**

Die Energie Ihres Holz-Elementes ist häufig angespannt oder blockiert. Versuchen Sie, jede Mahlzeit mit kalten und kühlenden Lebensmitteln aus dem Holz-Element anzureichern. Heiße Lebensmittel des Holz-Elementes nur ausnahmsweise verwenden.

**Rezeptvorschlag:**

## *Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf*

**Zutaten für 4–6 Portionen**

- Erde** 800 g Kartoffeln
- Metall** Muskat, Pfeffer, Majoran
- Wasser** Salz
- Holz** Petersilie
- Feuer** Rosenpaprika
  
- Metall** 1 Lorbeerblatt, Pfeffer
- Metall** Koriander
- Wasser** 1 Tasse Wasser
- Holz** 500 g Sauerkraut
- Holz** 1 saurer Apfel
- Holz** 1 Schuß Weißwein
- Holz** 1 Becher saure Sahne
- Erde** 200 ml Sahne
- Holz** 100 g Parmesan, gerieben
- Feuer** 1 Prise Rosenpaprika

**Vorbereitung:**

Kartoffeln waschen und in Stücke schneiden – Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und vierteln – Sahne und saure Sahne mischen – Parmesan auf einer Reibe fein reiben – Auflaufform einfetten, Backofen vorheizen

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und stampfen. Mit den Gewürzen abschmecken. Sauerkraut mit den Gewürzen, Wasser, Apfelstücken und einem Schuß Weißwein kochen. Das Kraut sollte noch Biss haben. Abwechselnd Kartoffelmasse und Sauerkraut in die Auflaufform schichten.

Sahnemischung mit dem Parmesan vermengen, mit Rosenpaprika abschmecken und gleichmäßig über den Auflauf verteilen. Mit dem Kochlöffel Löcher einstechen, damit die Soße auch die unteren Schichten erreicht. Bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backofen backen.

# Heilen auf die sanfte Art

Mit den Gesundheitspartnern im Bergischen Land



Immer mehr Menschen vertrauen alternativ oder ergänzend zur Schulmedizin auf die Naturheilkunde. Beschreiten auch Sie neue alternative Wege – die BERGISCHE und die Barmenia begleiten Sie.

## **Runden Sie bewusst ab**

Sichern Sie sich Top Service und Leistungen aus dem Leistungspaket BERGISCH bewusst der BERGISCHEN und ergänzen Sie darüber hinaus den gesetzlichen Versicherungsschutz mit den bewährten BKK Extra-Plus Produkten der Barmenia für Naturheilverfahren durch Ärzte und Heilpraktiker.

## **Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weitere Informationen?**

Informationen zum Leistungspaket BERGISCH bewusst:

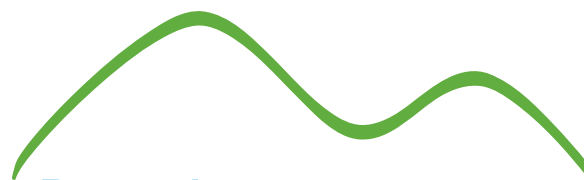
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Tel. (0212) 22 62 – 166  
[www.bergisch-bewusst.de](http://www.bergisch-bewusst.de)  
[info@die-bergische-kk.de](mailto:info@die-bergische-kk.de)

Für Fragen zu den BKK ExtraPlus Produkten der Barmenia wenden Sie sich bitte an:

BKK-Kundenservice der Barmenia:

Tel. (0202) 4 38 – 35 60  
Erreichbar von Mo. bis Fr. 07:00 bis 20:00 Uhr  
[www.bkk-extraplus.de](http://www.bkk-extraplus.de)  
Email: [bkk-kundenservice@barmenia.de](mailto:bkk-kundenservice@barmenia.de)



**Barmenia**  
Versicherungen



**DIE BERGISCHE**  
KRANKENKASSE

Gesundheitspartner im Bergischen



# Das am rechten Fleck tragen ...

## Medizinische Volksweisheiten

(fk) Umgangssprachlich ist jemand, der sein Herz am rechten Fleck trägt, ein Mensch, dem man vertrauen kann, der gütig und integer ist.

Bekanntlich sitzt das Herz mittig beziehungsweise leicht nach links verlagert in der Brust und schlägt auf der linken Seite besonders kräftig. Der Blick in die Fachliteratur aber verrät: Es gibt Menschen, die mit dem Herz auf der rechten Seite zur Welt kommen. Zum Teil sind bei diesen Menschen auch andere Organe spiegelbildlich angeordnet.

**Situs inversum viscerum** heißt dieses Phänomen, von dem in Deutschland rund 5.000 Menschen betroffen sind.

## Impressum

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

Judith Grütter (jg), Frauke Kleist (fk),  
Tanja Bourscheidt (tb),  
Joachim Wichelhaus

### Art Direction:

Marie Fenske, Leichlingen  
Tel. 02175 8958877

### Satz, Druckvorstufe:

Meike Range, Hamburg  
Tel. 040 63941649

### Fotonachweis:

www.fotolia.de  
www.istockphoto.com  
Illustrationen Kinderseite:  
Mareikje Kersting, Hamburg

### Druck und Vertrieb:

Druckhaus Fischer  
Memelstr. 8, 42655 Solingen  
Tel. 0212 38282-0

### Erscheinungsweise: viermal jährlich

**Redaktionsschluß:** 16.03.2009

**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.

## Servicecoupon

Bitte senden Sie mir kostenlos  
Informationen zu folgenden Themen zu:

Zutreffendes bitte ankreuzen und per Post oder  
als Fax an 0212 2262-407 senden

Die BERGISCHE  Testmitgliedschaft  Private Zusatzversicherungen

### Leistungspakete

BERGISCH bewusst  BERGISCH family  BERGISCH balance

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

Porto zahlt die  
BERGISCHE  
KRANKEN-  
KASSE

Deutsche Post   
WERBEANTWORT

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

**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



**Der Familienmensch ...**



**Der Naturverbundene ...**



**Der Aktive ...**

*... und welcher Typ  
sind Sie?*

*Kostenlos  
Informationen anfordern*

Typgerecht, individuell, vielfältig:  
**Die Leistungspakete der BERGISCHEN**

**Servicecoupon**

**BERGISCH  
family**

***Gemeinsam glücklich:***

Rundum-Schutz für die  
ganze Familie.  
Die BERGISCHE hat jedes  
Familienmitglied im Blick.

[www.bergisch-family.de](http://www.bergisch-family.de)  
**Serviceline: 0212 2262-168**

**BERGISCH  
bewusst**

***Im Einklang mit der Natur:***

Die BERGISCHE kennt sich  
aus: Von A wie Akupunktur  
bis Z wie Zen Yoga.

[www.bergisch-bewusst.de](http://www.bergisch-bewusst.de)  
**Serviceline: 0212 2262-166**

**BERGISCH  
balance**

***Aktiv, entspannt – gesund:***

Die BERGISCHE fördert Ihre  
Gesundheit mit Fitnesskursen,  
Wellnessreisen, Bonus-  
programm und Vielem mehr.

[www.bergisch-balance.de](http://www.bergisch-balance.de)  
**Serviceline: 0212 2262-167**