

fit!

DAK MAGAZIN

2_2011
www.dak.de



FÜR KIDS

SOMMERSPASS MIT
MAX, DEM DAKS

DAK-AKTION

DAS SIND IHRE
SPIELE-FAVORITEN

GESUNDHEITSREPORT

JUNG UND CHRONISCH
UNTERFORDERT?

TRENDSPORT WANDERN

SO SIND SIE GUT
GERÜSTET UNTERWEGS

ORGANSPENDE

EIN NEUES LEBEN
FÜR DIE KLEINE EMMA

TIPPS VON A BIS Z

DER SOMMER KANN KOMMEN!

DFSI Deutsches Finanz-
Service Institut GmbH

TESTSIEG DAK
KUNDEN
BESTER

in 5 von 8 Kundengruppen, bundesweit

FOCUS-MONEY 22/11

Datenbasis:
gesetzlichekrankenassen.de

DAK

Unternehmen Leben



14 DAK online: Die besten Tipps für einen unbeschwerten Sommer



16 Kleine Früchtchen: Beantworten Sie unsere Fragen im Beeren-Quiz



20 Unterfordert: Warum besonders junge Leute im Job darunter leiden

GESUND LEBEN

- 6 NEWS**
Gesundheitsreport: Depressionen weiter auf dem Vormarsch
Willkommen Baby!: Was tun bei Kopfweh in der Schwangerschaft
Krank im Urlaub: Sonnenbrand ist die häufigste Ursache
Pilzvergiftungen: Schnell handeln bei Beschwerden
Aufgedeckt: Betrügereien im Gesundheitswesen
Sehtest: Immer mehr Vorschulkinder mit Brille
- X 8 DAS GROSSE SOMMER-ABC:**
So genießen Sie die heißen Monate ohne Nebenwirkungen
- 14 DAK IM NETZ**
Unsere Online-Angebote mit allen Tipps und Tricks für den Sommer
- 16 BEEREN-QUIZ**
Testen Sie Ihr Wissen über die vitaminreichen Früchte

GUT VERSORGT

- 4 TESTSIEGER**
Die Experten-Redaktion von FOCUS-MONEY hat der DAK den Titel „Kundenbester“ verliehen
- 18 NEWS**
Erfolg: Sprachtherapie für Kinder greift deutlich früher
DAK-Expertentelefon: Exklusiv für chronisch Kranke
DAK-Pflegetag: Reformpläne mit Experten diskutiert
Arzneimittelstudie: Weniger ADHS-Medikamente verordnet
- X 20 GESUNDHEITSREPORT 2011**
Junge Arbeitnehmer fühlen sich im Job unterfordert
- X 24 DAS GESCHENKTE LEBEN**
Wie eine Organspende der kleinen Emma das Leben rettete
- 26 MEHR AUFKLÄRUNG, BITTE!**
Interview mit Prof. Eckhard Nagel. Plus: So werde ich Organspender



8 Unser Titelthema DAS GROSSE SOMMER-ABC

SO WIRD DER SOMMER SCHÖN
Wie Sie große Hitze überstehen, Ihre Kinder sicher am Strand spielen – und noch viel mehr Wissenswertes von A bis Z

GEWINNEN SIE ...
... einen exklusiven Strandkorb für Ihren Urlaub zu Hause!

X = unsere Titelthemen



42 Gesunde Kräuter: Lecker und ideal für Küche und Hausapotheke



44 Los geht's: Mit der richtigen Ausrüstung und Wandertechnik

GUT ZU WISSEN

- 30 NEWS**
Mehr Sportunfälle im Sommer
Geld zurück für Rentner im Job
Achtung, Salmonellengefahr!
Die neuen DAK-Apps
Finger weg von Schimmelkäse?
Ihr Tipp: Wer wird Weltmeister?
- 34 SCHÖNES LÄCHELN**
Zahnersatz für wenig Geld, aber von bester DAK-Qualität
- 36 AUF AUGENHÖHE**
So blicken Sie durch! Mit unseren Pflegetipps für gesunde Augen
- 38 SOZIALWAHL 2011**
Prognosen von Gerald Weiß, dem Bundeswahlbeauftragten

GUT BERATEN

- 40 NEWS**
Aktuelle Studien zur Kindergesundheit
Tipps zum Schulstart
- 42 KLEINE KRÄUTERKUNDE**
Salbei & Co. – heilsam als Tee, Sud oder Wickel
- X 44 DIE WAHRE WANDERLUST**
Wie Sie sicher und gut gerüstet unterwegs sind
- X 48 AKTION ALTE KINDERSPIELE**
Das sind die größten Favoriten unserer Leser
- 50 MAX, DER DAKS**
Spiel und Spaß im Sommer
- 41 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in wenigen Wochen gibt es Zeugnisse, die DAK hat bereits Ende Mai Noten bekommen. Die Redaktion von „Focus-Money“ hat unsere Leistungen für besondere Kundengruppen untersucht und uns als beste Krankenkasse für Familien, Berufseinsteiger, karriereorientierte Singles, aber auch für aktive Ältere und Senioren eingestuft. Wir sind natürlich stolz auf diese Auszeichnung, zumal wir nach 2010 nun schon zum zweiten Mal den Titel „Kundenbester“ erhalten. Aber noch wichtiger ist uns das Urteil unserer Kunden. Die vielen positiven Rückmeldungen, die wir von Ihnen bekommen, sind es, die uns motivieren.

■ Auch wenn die Geschichten, die hinter diesen positiven Reaktionen liegen, nicht immer nur schön sind: so wie die der kleinen Emma Herger, die dank einer Organspende ein zweites Leben geschenkt bekam. Ihre Mutter Lisa Herger sieht es keinesfalls als selbstverständlich an, wie die DAK die Familie während all der schweren Jahre immer unterstützt hat. Lesen Sie die berührende Geschichte der kleinen Emma – die gut ausgeht! – ab Seite 24. Und vielleicht entscheiden Sie sich hinterher, selbst Organspender zu werden – so wie unsere dankbare Kundin, die Mutter der kleinen Emma.

■ Außerdem noch in diesem *fit!*-Magazin: viele Sonderseiten zum Thema Sommer. Eine herrliche Zeit, um kurze Ausflüge zu genießen oder gar einen ausgiebigen Urlaub. Damit es in jedem Fall unbeschwerte Sommertage für Sie werden, haben wir die besten Tipps zusammengestellt – unser großes Sommer-Abc finden Sie ab der Seite 6.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher



DAK-Vorstandsvorsitzender
Prof. Dr. h.c.
Herbert Rebscher



Testsieger. In jeder Lebensphase. Die DAK ist „Kundenbester“ im Test von FOCUS-MONEY – zum zweiten Mal



WIR SIND TESTSIEGER

FOCUS-MONEY bestätigt: DAK ist in jeder Lebensphase die beste Kasse



Das unabhängige Verbraucher-Magazin „Guter Rat“ hat ebenfalls getestet und die DAK zum Testsieger gekürt



Bin ich bei der Krankenkasse versichert, die wirklich für meine Lebenssituation die besten Leistungen parat hält? Eine verständliche Frage, immerhin sind 111 gesetzliche Kassen für die Allgemeinheit geöffnet. Das Angebot ist groß und oft verwirrend. Aus diesem Grund stellt sich die DAK regelmäßig dem Urteil von unabhängigen Experten. Sie hat erneut am großen Kassentest von FOCUS-MONEY teilgenommen, bei dem in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) Deutschlands Kassen auf den Prüfstand kommen. Das Ergebnis (veröffentlicht im Krankenkassen-Guide der Ausgabe 22/2011): Die DAK ist die beste Krankenkasse für Berufseinsteiger, karriereorientierte Singles und Familien, aber auch für aktive Ältere und Senioren. Sie können sich sicher sein: Ihre Kasse ist top, ein Leben lang!



FÜR BERUFSEINSTEIGER

Die DAK hat tolle Angebote für alle, die in der Ausbildung durchstarten wollen. Bei FOCUS-MONEY wurde sie Testsieger für Berufseinsteiger mit 26 von 28 möglichen Punkten. Ausgezeichnet fanden die Experten zum Beispiel die DAK-Angebote für ambulante Operationen: Wer will schon für einen kleinen Eingriff tagelang in die Klinik? Ebenfalls top: die Online-Coaching-Programme sowie die kostenlose Medizinhotline. Und: DAK-Kunden haben Anspruch auf bewährte Naturheilverfahren wie Akupunktur.

FÜR KARRIERE-SINGLES

Sie sind beruflich stark eingebunden und verfolgen auch Ihr Ziel Gesundheit besonders engagiert. Im Fall der Fälle gehen Sie lieber gleich zum Spezialisten. Bei der Facharztsuche unterstützt Sie die DAK, ebenso wie bei der Vermittlung von Arztterminen. Die DAK hilft auch, wenn Sie eine medizinische Diagnose durch eine ärztliche Zweitmeinung absichern wollen. Nach FOCUS-MONEY ist die DAK für Führungskräfte eine Top-Kasse. Keine andere Kasse erreichte hier mehr Punkte im Test.



FÜR FAMILIEN

Damit die Kinder-Jahre zu einer wunderschönen Lebenszeit werden, unterstützt die DAK Familien mit vielfältigen Angeboten: Schwangere können sich innerhalb des DAK-Spezialisten-Netzwerkes umfassend begleiten lassen. Für die vielen Vorsorgetermine beim Kinderarzt gibt es einen exklusiven Erinnerungsservice, und wenn ein Elternteil selbst in die Klinik muss, sorgt die DAK für Unterstützung im Haushalt. FOCUS-MONEY urteilt: Testsieger! Keine Kasse bekam für ihr Familienpaket mehr Punkte.



FÜR AKTIVE ÄLTERE

Die DAK empfiehlt sich für Menschen, die ihr Leben auch im Alter aktiv gestalten wollen. Nach einer längeren Pause wieder Sport treiben? Die Experten von der DAK-Sportmedizinhotline beraten jederzeit. Ein Gesundheitsproblem schnell und sicher lösen? Das DAK-Spezialisten-Netzwerk sorgt dafür, dass alle Behandlungsschritte perfekt organisiert und aufeinander abgestimmt sind. Für FOCUS-MONEY belegt die DAK mit ihrem Angebot für aktive Ältere den absoluten Spitzenplatz.



FÜR SENIOREN

Ein langes, gesundes Leben – DAK-Kunden können sich bestens versorgt fühlen. Patienten mit chronischen Erkrankungen profitieren von den DAK-Gesundheitsprogrammen für Asthma und COPD, Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2, koronare Herzkrankheit und Brustkrebs. Die DAK ist immer für Sie da. Falls nötig, begleitet ein persönlicher Gesundheitsberater durch alle Schritte einer Behandlung. FOCUS-MONEY urteilt: Mit der DAK an ihrer Seite sind Senioren sehr gut gerüstet.



Lesen Sie mehr zum Abschneiden der DAK beim Expertencheck:
www.dak.de/testsieger

GESUND LEBEN



Stress im Alltag kann psychische Erkrankungen begünstigen

DEPRESSIONEN & CO. AUF DEM VORMARSCH TESTEN SIE IHR WOHLBEFINDEN!

Sie sind die viertgrößte Krankheitsart in Deutschland: Psychische Erkrankungen hatten in 2010 laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport einen Anteil von 12,1 Prozent am Gesamtkrankenstand. Tendenz steigend – Depressionen & Co. spielen eine fast doppelt so große Rolle wie noch vor zehn Jahren. Nicht jedes Stimmungstief lässt gleich auf eine Depression schließen; wochenlange Antriebslosigkeit, Leere oder innere Unruhe jedoch können ein Alarmsignal sein. Mit unserem Test auf www.dak.de/dakselbsttests können Sie die Gefahr einer Depression frühzeitig erkennen und gemeinsam mit Ihrem Hausarzt gegensteuern.

KRANK IM URLAUB HÄUFIGSTE URSACHE: SONNENBRAND

Für jeden Dritten in Deutschland endet der Urlaub im Krankenbett. Nach einer DAK-Umfrage litten 36 Prozent der Deutschen im Urlaub schon einmal an starkem Sonnenbrand, 35 Prozent an einer Erkältung und 30 Prozent an einer Magen-Darm-Erkrankung. Jeder Sechste plagte sich mit Allergien oder Sonnenstich, jeder Zehnte erlitt im Urlaub Knochenbrüche oder Verstauchungen. Lebensmittelvergiftungen kamen bei sechs Prozent der Befragten vor. „Wer gesund und erholt heimkehren will, sollte sich vor allem in südlichen Ländern vor der Sonne, ungewohntem Essen und Leitungswasser in Acht nehmen“, empfiehlt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Tipps für einen erholsamen Urlaub finden Sie auf www.dak.de/reisen



SCHWANGER UND KOPFSCHMERZEN

Ein positiver Test ist meist Grund zur Freude, und doch wird die Schwangerschaft manchmal durch Beschwerden wie Kopfschmerzen gequält. „Die Hormonumstellung macht Schwangeren vor allem in den ersten drei Monaten zu schaffen“, sagt die Gynäkologin und DAK-Expertin Dr. Christiane Kutter-Deest. „Denn die Konzentration des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen im Blut der Schwangeren sinkt und scheint Kopfschmerzen zu begünstigen.“ Doch auch die Veränderung der bisherigen Lebensweise kann ein Grund für das Hämmern im Kopf sein. Bevor in Absprache mit dem Arzt zu Medikamenten gegriffen wird, ist es sinnvoll, genau nach den Ursachen des Brummschädels zu forschen. Manchmal reicht schon ein langer Spaziergang an der frischen Luft, und der Kopf ist wieder klar. Ebenfalls hilfreich: am besten zwei bis drei Liter am Tag trinken. Viele weitere Tipps von Experten finden Sie unter www.willkommenbaby.dak.de – dem Programm, mit dem die DAK werdende Mütter dabei unterstützt, die Schwangerschaft zu genießen und sich intensiv auf die Zeit nach der Entbindung vorzubereiten.

PFIRSICHDUFT FÜR DIE HAUT IM SOMMER NUR MIT VORSICHT!

Creme mit Pfirsichduft oder Lotion mit Orangenflair: Fruchtige Kosmetika werden immer beliebter. Aber gerade im Sommer ist Vorsicht geboten. Fruchtsäuren können empfindliche Haut leicht reizen. Flecken, rote Haut, Schuppen oder Pickel sind häufige Folgen. Die Wahl der richtigen Pflege sollte jedoch auch im Sommer vor allem dem Hauttyp entsprechen. Mehr Tipps für die perfekte Hautpflege gibt es auf www.dak.de/haut



FOTOS: ONOKY/TONLINE; ZOONAR; FOTOLIA (2); JENS HUFENACH/PICTURE



BUNDESWEIT MEHR PILZVERGIFTUNGEN BEI BESCHWERDEN SOFORT HANDELN

Bei der DAK stieg die Zahl der Pilzvergiftungen in 2010 drastisch an: Bundesweit landeten allein im letzten August 31 Menschen im Krankenhaus, fünfmal mehr als im Vergleich zum Vorjahreszeitraum! Unter ihnen fanden sich doppelt so viele Frauen wie Männer. Vor allem in Bayern, Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt waren die Vergiftungen so schwer, dass sie stationär behandelt werden mussten. Feuchtwarme Sommer wie in 2010 lassen Pilze in Massen sprießen und locken viele unerfahrene Sammler in den Wald. Wer sich unsicher ist, was er gesammelt hat, sollte lieber auf den Pilzgenuss verzichten. Selbst wer ein wenig Ahnung hat, lebt immer noch gefährlich – der Knollenblätterpilz zum Beispiel, der giftigste Pilz in Deutschland, kann leicht mit dem harmlosen Champignon verwechselt werden. Daher gilt: Auch wenn sich erst Stunden nach einem Pilzessen Übelkeit oder Schmerzen einstellen – sofort handeln und den **Notruf 112** wählen! Schwere Vergiftungen kündigen sich oft spät an und sind sehr gefährlich, wenn die Beschwerden mit großer Verzögerung eintreten. Hilfe bieten die Giftnotrufzentralen der Bundesländer. Eine Liste finden Sie auf www.dak.de/sommer

SCHWARZE SCHAFE BETRÜGER IM GESUNDHEITSWESEN

Gefälschte Rezepte, Scheinbehandlungen, manipulierte Krankentransportrechnungen: Bei der DAK kämpft eine Ermittlungsgruppe gegen Abrechnungsbetrug. 2010 haben sie knapp 1000 neue Hinweise bearbeitet und dabei rund zwei Millionen Euro für die DAK zurückgeholt. Natürlich steckt nicht hinter jeder fehlerhaften Abrechnung böse Absicht. Aber bewusst gefälschte Rechnungen kommen im Gesundheitswesen immer wieder vor.

„Unsere Bilanz zeigt, dass wir mit verbesserten Recherchemethoden mehr Betrüger und schwarze Schafe erkennen und so mehr Geld für unsere Versicherten zurückholen konnten“, sagt DAK-Chefermittler Volker zur Heide. Bei ihren Ermittlungen arbeiten die DAK-Fahnder eng mit anderen Krankenkassen, den Vereinigungen der Kassenärzte und Kassenzahnärzte sowie der Kriminalpolizei und den Staatsanwaltschaften zusammen. Sie sind aber auch auf Hinweise aus dem Kreis der DAK-Versicherten angewiesen. Entsprechend wendet sich Volker zur Heide regelmäßig an alle DAK-Kunden: „Informieren Sie uns bitte, wenn Ihnen Fälle bekannt sind, bei denen Betrug im Spiel sein könnte.“ Die Adresse der Ermittlungsgruppe lautet: DAK, Fehlverhaltensbekämpfung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg. Oder senden Sie eine E-Mail an manipulationsverdacht@dak.de



ZAHL DER JUNGEN BRILLENTRÄGER STEIGT SEHSCHWÄCHEN IMMER FRÜHER ERKANNT

Jedes sechste Kind in Deutschland trägt eine Sehhilfe. Bei der DAK stieg die Zahl der Verordnungen für Vorschulkinder in den vergangenen Jahren um fast 20 Prozent. Der Grund: Sehschwächen werden immer früher erkannt. Erst 2008 wurde die Früherkennungsuntersuchung U7a eingeführt, bei der auch das Sehvermögen kontrolliert wird. „Je früher Sehfehler behandelt werden, desto größer ist die Chance einer erfolgreichen Therapie“, sagt DAK-Ärztin Dr.

Susanne Bleich. „Beobachten Sie Ihren Nachwuchs genau; oft können Kinder ihre Sehschwäche noch nicht selbst benennen.“ Bei ersten Hinweisen für Sehstörungen wie etwa Schielen, Reiben, Blinzeln oder Zusammenkniffen der Augen, häufigem Hinfallen oder schiefer Kopfhaltung daher umgehend den Kinderarzt informieren! Rat finden Eltern auch bei den Experten unserer Kindermedizin-Hotline **DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326***



*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom; max. 14 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

DAS GROSSE

Endlich ist die Freiluftsaison gekommen: Wir verbringen viel Zeit draußen, entspannen im Garten, grillen mit Freunden oder erholen uns im Urlaub. Genießen auch Sie den Sommer von A bis Z! Damit uns Hitze und Sonne zu Hause oder auf Reisen nicht zusetzen, hat **fit!** die passenden Tipps zusammengestellt



ALLTAG

Wenn die Sonne scheint, steigt die Laune. Angefeuert von Licht und Wärme, produziert der Körper mehr Glückshormone.

Doch wenn es zu heiß wird, fühlt man sich leicht schlapp und abgespannt. Mit ein paar einfachen Tricks kommen Sie wieder auf die Beine: ausreichend trinken, ideal sind zimmerwarmes Wasser und Saftschorlen. Und es unterstützt den Kreislauf zusätzlich, wenn Sie sich kaltes Wasser über Handgelenke und Unterarme fließen lassen.

Was aber, wenn die Sonne gerade woanders Urlaub macht, es kühl ist und Bindfäden regnet? Bewegung an der frischen Luft – auch bei Regen – hilft gegen Wetterfühligkeit. Wer den Blick bewusst auf die schönen Momente richtet, lässt sich auch von trüben Tagen nicht unterkriegen.

B BEINE

Große Hitze lässt die Beine anschwellen. Wer kann, legt zwischendurch die Füße hoch. So haben es die Venen leichter, das Blut wieder in Richtung Herz zu transportieren. Kalte Güsse entlasten zusätzlich. Angenehm: eine gekühlte Flasche von unten nach oben über die beanspruchten Beine rollen. Auch Fuß-

gymnastik und Bewegung helfen, gestautetes Blut wieder in Fluss zu bringen. Am besten eignen sich Walken, Radfahren und Schwimmen.

C CHLORWASSER

Sonne und Chlor trocknen das Haar aus. Damit es die Freibadsaison glänzend übersteht: am besten vor dem Baden das Haar in der Dusche anfeuchten, dann saugt es später nicht mehr so viel Chlor auf. Zum Schutz etwas Öl an die Spitzen geben. Nach dem Baden nicht vergessen, das Haar gut auszuspülen.

D DURCHFALL

Im Sommer lösen meist Bakterien Durchfall aus: Salmonellen, Campylobacter und E. coli können in Speiseeis, Eiern, Mayonnaisen stecken oder in Fleisch, das zu kurz gegart wurde. Durchfall ist eine Schutzfunktion des Körpers. Medikamente besser nur im Notfall einnehmen. Denn bestimmte Wirkstoffe hemmen die Ausscheidung der Krankheitserreger und verzögern die Heilung. Das hilft: viel trinken, um den Verlust an Flüssigkeiten und Mineral-salzen auszugleichen. Von Cola und Salzstangen raten Ärzte heute ab, weil das Verhältnis von

SOMMER-ABC

Zucker zu Salz nicht ausgeglichen ist. Wenn der Durchfall länger als drei bis vier Tage unvermindert anhält, Fieber hinzukommt oder sich Blut und Schleim im Stuhl zeigen: unbedingt zum Arzt gehen. Säuglinge oder Kleinkinder mit Durchfall sollte man innerhalb von 24 Stunden untersuchen lassen. Auch alte Menschen trocknen bei Durchfall sehr schnell aus. Das beugt auf Reisen vor: Waschen Sie sich häufig und gründlich die Hände. In Ländern mit niedrigerem Hygienestandard nur Mineralwasser aus original verpackten Flaschen oder Dosen trinken. Vorsicht bei Eiswürfeln!

E ERNÄHRUNG

Um den Kreislauf möglichst wenig zu belasten, ziehen Sie leichte Speisen bei Hitze vor: Salate mit Geflügel, Pasta oder Reissalat, Obst, etwas Käse, Fisch oder mageres Fleisch. Viele kleine Portionen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt, und man fit bleibt. Weil sich in der Hitze schädliche Bakterien schneller vermehren, gehören Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Die größte Infektionsgefahr geht von Fleisch und Eiern aus. Sal-



monellen macht man sicher den Garaus, wenn man Fleisch oder Fisch bei über 70 Grad für mindestens zehn Minuten gart.

F FLUGZEUG

Weil die Luft im Flugzeug extrem trocken ist, sollte man besonders auf Langstreckenflügen genug trinken. Andernfalls trocknen die Schleimhäute aus, man kann schlechter schlucken und atmen. Durch den niedrigeren Luftdruck an Bord steigt zudem das Throm-

boserisiko. Die Venen dehnen sich aus, das Blut fließt langsamer zurück zum Herzen, die Gefahr steigt, dass es gerinnt. Daher empfiehlt es sich, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen und über den Gang zu laufen. Am Platz von Zeit zu Zeit die Füße kreisen lassen. Wer Venenprobleme hat, trägt besser Stützstrümpfe.

G GRILLEN

Zum Sommer gehört auch der ein oder andere Grillabend mit Freunden. Durch die Diskussion des Krebsrisikos hat Fleischgenuss vom Rost allerdings einen bitteren Beigeschmack bekommen. Was ist wirklich dran? Tropft Fett auf die Holzkohle, entstehen im Rauch bestimmte Kohlenwasserstoffe, die sich am Grillgut absetzen. Diese stehen im Verdacht, Krebs zu verursachen. Schneiden Sie daher sichtbares Fett vorher ab. Und verzichten Sie auf Pökelfleisch. Das darin enthaltene Nitrit verbindet sich unter Hitze zu krebserregenden Nitrosaminen. Ideal ist fettarmes Fleisch, beispielsweise Putenschnitzel, Hähnchenfilet oder -keule. Auch Fisch, Maiskolben und Gemüse aller Art eignen sich prima. Das Grillgut am besten in Aluschalen geben und erst auflegen, wenn die Holzkohle gut durchgeglüht ist.



H **HAUT**
Mehr als drei Wochen braucht die Haut, um ihren Eigenschutz vor den gefährlichen UV-Strahlen im Sonnenlicht zu bilden. Der Schutzschirm besteht zum einen aus dem Hauptpigment Melanin, das vor Hautkrebs schützt, und zum anderen aus den sogenannten Lichtschwielern: Die obere Schicht der Haut wird mit der Zeit dicker, so kann sie Strahlen besser abwehren. Starten Sie am besten mit kurzen Sonnenbädern und einer Creme mit hohem Lichtschutzfaktor. Lieber nicht mit dem Sonnenschutzmittel geizen. Sonnencreme soll sehr dick aufgetragen werden, damit eine gleichmäßige Schutzschicht entsteht. Regelmäßig nachcremen, vor allem nach dem Baden. Auf jeden Fall die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden, denn dann ist die Strahlung am intensivsten.

IMMUNSYSTEM

Zu viel UV-Licht kann die Immunabwehr schwächen. Dann haben Herpes und Sommergrippe ein leichteres Spiel. Lippen besitzen keine Pigmente, die UV-Strahlen abwehren könnten, und auch keine abschirmende Hornschicht. Durch die geschwächte Abwehr aktiviert der Körper die in den Nervenwurzeln schlummernden Viren, und es zeigen sich Bläschen. Das beugt vor: Pflegestift oder Sunblocker auftragen. Sommergrippe ist eine Virusinfektion. Erste Anzeichen sind Halskratzen oder -schmerzen, die Nase ist verstopft oder läuft. Normalerweise klingen die Symptome nach drei bis vier Tagen ab. Wenn Fieber über 38 Grad hinzukommt, oder das Sekret nicht klar, sondern grünlich-gelb ist: zum Arzt gehen!

JUGENDLICHE

Endlich schulfrei! Mit Freunden auf große Tour gehen, Partys feiern, Abenteuer erleben. Damit der Urlaub kein Horrortrip wird, müssen auch Teenies ihre Grenzen beachten und nach durchgefeierten Nächten ausreichend schlafen. Ein Muss für jede Sommerliebelei sind Kondome. Sie verringern das Risiko einer Ansteckung mit den meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Aids gehört zu den lebensbedrohenden Gefahren, aber auch Hepatitis B kann man sich beim Sex holen. Bei dieser Variante der Gelbsucht wird jede zehnte Infektion chronisch und kann zu Leberkrebs führen.

KINDER

Kinder brauchen besonderen Sonnenschutz, denn ihre Haut ist noch dünn und sehr empfindlich. Kleinkinder sollten sich nie länger in der prallen Sonne aufhalten, schon gar nicht um die Mittagszeit. Ein Sonnenhut mit Nackenschutz und

eine Sonnenbrille sind Pflicht. Denn auch die Augen, vor allem Hornhaut, Linse und Netzhaut reagieren empfindlich auf UV-Licht. Unter T-Shirt oder Body sollten Kinder ebenfalls eingecremt werden, denn UV-Strahlen dringen durch den Stoff. Eine gute Alternative ist spezielle Sonnenschutzkleidung. Diese sollte nach dem UV-Standard 801 getestet sein und im Etikett den Schutzfaktor 80 ausweisen. Gerade für Kinder, die im Wasser plantschen, empfiehlt sich Schutzkleidung, da die Wasseroberfläche das UV-Licht reflektiert und dessen Wirkung intensiviert.



LAUFEN

Auf Sport wie Laufen oder Walken braucht man auch bei hohen Temperaturen nicht zu verzichten. Einfach frühmorgens loslaufen, wenn die Ozonwerte und die Temperaturen noch niedrig sind. Lassen Sie es gemächlich angehen: Machen Sie öfter Pause und trinken Sie reichlich – bevor der Durst kommt. Tragen Sie luftige Kleidung und ein Tuch oder eine

Kappe auf dem Kopf. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten vor dem Training ihren Arzt zu Rate ziehen. Treten Kopfschmerzen, Schwindel, Schüttelfrost, Schwächegefühle oder Frösteln auf, sofort im Schatten pausieren, die Beine hochlegen und etwas trinken. Werden die Beschwerden nicht besser, suchen Sie einen Arzt auf.



M **MÜCKEN & CO.**
Nach einem Insektenstich ist Kühlung angesagt. Ein feuchter Umschlag wirkt antientzündlich und lindert den Schmerz. Ein einfaches wie gutes Hausmittel ist die frisch geschnittene Zwiebelscheibe, die man auf den Stich legt. Ebenso wirkungsvoll: ein Quarkwickel. Antihistaminische Cremes und Gele lindern den Juckreiz. Bei Stichen im Rachen oder allergischer Reaktion sofort den Notruf 112 alarmieren. Bis der Arzt eintrifft, Eiskwürfel lutschen und den Hals gegen die Schwellung kalt einwickeln.

N **NACHTS**
Wenn es abends noch heiß ist, kann der Körper nicht wie gewohnt abkühlen. Deshalb schlafen wir schlechter ein. So beugen Sie vor: den Schlafraum tagsüber so dunkel und kühl wie möglich halten, erst abends lüften. Zum Zudecken genügt ein dünnes Laken. Kühlen Sie eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche im Kühlschrank und legen Sie diese abends zwischen die Füße, unter den Nacken oder auf den Bauch. Wenn es mit dem Einschlafen nicht sofort klappt, ruhig bleiben. Im Sommer brauchen wir rund eine Stunde weniger Schlaf als im Winter.

O **OZON**
Das Gas kommt ganz natürlich in der Atmosphäre vor. Mehr davon bildet sich an heißen Tagen, wenn die UV-Strahlen im Sonnenlicht und die Abgase in der Luft miteinander reagieren. Das Umweltgift reizt die Atemwege. Ist man über Stunden einer hohen Belastung ausgesetzt, können Hustenreiz, Asthmaanfälle und Kopfschmerzen auftreten. Zehn Prozent der Menschen reagieren schon bei einer geringeren Ozonbelastung. Am höchsten sind die Werte zwischen 14 und 17 Uhr. Um Räume frei zu halten, sollte man morgens lüften. Das Bundesumweltamt bringt auf www.env-it.de/luftdaten die aktuellen Werte.

P **POLLEN**
Im Sommer reizen zumeist Gräser- und Roggenpollen die Schleimhäute. Sich vor ihnen zu schützen ist nahezu unmöglich. Eine Roggenähre allein produziert bereits mehr als vier Millionen Pollen. Zehn Pollenkörnchen reichen aus, um die Nase laufen und die Augen jucken zu lassen. Das hilft: im Haus bleiben, wenn der Pollenflug am stärksten ist – auf dem Land ist das frühmorgens, in der Stadt abends. Die Wohnung kurz und nur dann lüften, wenn die Pollenkonzentration niedrig ist. Ein Pollenschutzgitter, das man mit Klettband am Fenster befestigt, wirkt wie ein Filter. Jacken noch vor der Haustür ausziehen. Abends den Pollenstaub aus den Haaren waschen. Eine Spülung mit der Nasendusche reinigt und durchfeuchtet die Schleimhäute.



Q **QUALLEN**
Die Tentakel einer Feuerqualle haben Nesselzellen, die bei Berührung Gift absondern. Wer schon einmal mit einer Qualle „zusammengestoßen“ ist, weiß, wie sehr die Haut danach brennt, juckt und anschwillt. Und das hilft: Steigen Sie möglichst schnell aus dem Wasser, spülen Sie die betroffene Stelle mit Salzwasser ab und kühlen Sie mit feuchtem Sand. Die restlichen Nesselkapseln mit einem stumpfen Gegenstand abschaben, etwa einer Kreditkarte. Kein Süßwasser verwenden! Nehmen die Beschwerden zu und macht der Kreislauf Probleme: zum Arzt gehen.





R

REISEAPOTHEKE

DAS GEHÖRT UNBEDINGT HINEIN: Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, und zwar in ausreichender Menge. Schmerz- und Fiebermittel, z. B. Acetylsalicylsäure oder Paracetamol. Ein Desinfektionsmittel, um Wunden zu reinigen. Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch. Das Fieberthermometer sollte aus Plastik sein, damit es unterwegs nicht zerbricht.

NÜTZLICH, ABER KEIN MUSS: Medikamente gegen Reiseübelkeit. Viele der frei verkäuflichen Präparate machen müde. Fragen Sie Ihren Arzt nach Alternativen. Elektrolyt-Pulver zum Ausgleich von Salz- und Flüssigkeitsverlust, etwa bei anstren-

genden Touren oder bei Durchfall. Die passende Insektenabwehr: Ein sicherer Schutz vor Mückenstichen ist zum Beispiel in Malariaegebieten wichtig. Empfehlenswert sind Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl oder Zitronenöl haben eine schwächere und kürzere Wirkung.

SONNENSCHUTZ

Auch wenn sich Wolken vor die Sonne schieben, erreichen noch 60 bis 80 Prozent der UV-Strahlen die Erde. Cremieren Sie sich also auch an trüben Tagen sorgfältig ein! Ist man etwa Hauttyp 2 – hellhäutig, mit blondem bis hellbraunem Haar –, kann man in der Regel ungeschützt nur zehn bis 20 Minuten in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Das ist die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut. Trägt man eine Creme mit Lichtschutzfaktor auf, verlängert sich die Zeit entsprechend, aber nicht unbegrenzt. Neben den UV-B-Strahlen, die zu Sonnenbrand führen, filtern Cremes auch die langwelligeren UV-A-Strahlen. Sie lassen die Haut vorzeitig altern und dringen selbst durch Fensterglas.

TRINKEN

Erwachsene und Kinder sollten bei Hitze mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken, und zwar bevor sich Durst einstellt. Wird die Flüssigkeit, die wir durch das Schwitzen verlieren, nicht ausreichend ersetzt, trocknet der Körper aus. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsmangel sind erste Warnzeichen. Alle Durstlöscher am besten zimmerwarm genießen. Eiskalte Getränke kühlen nicht ab, sondern belasten den Körper zusätzlich. Denn er muss Energie abgeben, um das Getränk auf Körpertemperatur zu bringen und danach verdauen zu können.



URLAUB

Heute noch Stress, morgen schon am Strand entspannen? Wenn das so leicht wäre! Körper und Seele brauchen ein paar Tage, um auf den neuen Lebensmodus umzuschalten. Optimal ist es, vor der Abreise zwei ruhige Tage zu Hause einzuplanen. Und setzen Sie sich am Traumziel nicht unter einen Glückszwang. Auch wenn eine Bergtour reizvoll wäre, Ihnen ist nach Gammeln zumute? Geben Sie dem Bedürfnis nach.



VITAMIN D

Sonne sorgt für starke Knochen. Denn unter dem Einfluss der UV-B-Strahlen bildet der Körper Vitamin D in der Haut, und das fördert den Aufbau und Erhalt des Skeletts. Um die Produktion anzukurbeln, reicht es im Sommer, täglich 15 Minuten draußen zu sein und Gesicht, Arme und Hände der Sonne auszusetzen. Längeres Sonnenbaden steigert die Vitamin-D-Bildung nicht, sondern erhöht eher das Hautkrebsrisiko. Zwar zeigen Studien, dass es mehr als jedem Zweiten zwischen 18 und 79 Jahren an Vitamin D mangelt, doch ein Ausgleich durch Nahrungsergänzungsmittel wird nicht empfohlen.

Denn zu viel künstlich zugeführtes Vitamin D kann zu Übelkeit und Herzrhythmusstörungen führen. Nahrungsmittel, in denen Vitamin D enthalten ist, sind u. a. Hering, Aal, Lachs, Champignons, Pfifferlinge, Eier, Butter und Vollmilch.

W WASSER

Bei Hitze lieber nicht gleich ins Wasser springen. Gesünder ist es, den Körper langsam daran zu gewöhnen, sonst macht der Kreislauf schnell schlapp. Im Meer eher parallel zur Küste schwimmen als zu weit hinaus. Die Kälte entzieht dem Körper Energie, weil er darauf programmiert ist, seine Temperatur aufrechtzuerhalten. Im schlimmsten Fall schafft man es nicht mehr allein zurück. Kinder nie aus den Augen lassen! Auch ein Seepferdchen-Abzeichen ist keine Garantie für die Schwimmfähigkeit der Kleinen.

X XXL-SCHUTZ

Unterwegs immer gut aufgehoben: Der **DAK ZusatzSchutz** für Auslandsreisen garantiert die Erstattung bei den wichtigsten ambulanten oder stationären Heilbehandlungen überall auf der Welt sowie bei medizinisch notwendigen Rücktransporten. Der Tarif **DAKplus Reise** bekam von der Stiftung Waren-test ein „sehr gut“.

Y YOGA AM STRAND

Durch die Brandung gelangen Salzwasserpartikel in die Atemluft, die regenerierend wirken. So vertiefen Sie die Atmung: Setzen Sie sich aufrecht auf die Strandmatte. Hände verschränken, Handflächen nach außen drehen. Arme strecken und bis Schulterhöhe heben. Schultergelenke nach hinten ziehen, die gestreckten Arme in die Senkrechte Richtung Horizont heben. Schul-

tern nach unten ziehen. Tief und ruhig atmen. Arme schließlich langsam sinken lassen, Hände lösen und mit geschlossenen Augen Wärme nachspüren.

Z ZECKEN

Sie lauern im hohen Gras oder an Sträuchern und können Krankheiten übertragen: die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Form der Gehirnhautentzündung. Zum Schutz vor FSME gibt es eine Impfung, gegen Borreliose nicht. Abends den Körper gründlich absuchen und Zecken mit einer Zange herausziehen. Taucht nach ein paar Tagen um die Einstichstelle oder anderswo am Körper ein roter, ringförmiger Fleck auf oder stellen sich grippeartige Beschwerden ein: zum Arzt gehen.



ZU
GEWINNEN:
EIN STRAND-
KORB

GENIESSEN SIE DEN SOMMER GANZ BEQUEM IN IHREM EIGENEN GARTEN-STRANDKORB!

So einfach können Sie Ihren Garten in eine Urlaubsoase verwandeln: **fit!** verlost gemeinsam mit SonnenPartner einen handgeflochtenen Gartenstrandkorb „Rustikal 250 Plus“ aus nordischem Fichtenholz im Wert von rund 1000 Euro. Der Zweisitzer verfügt über höhenverstellbare Fußstützen, zwei Nacken- und Fußkissen, einen kleinen Seitentisch sowie eine wetterfeste Schutzplane. Mehr Infos und wie Sie den Gratis-Katalog bestellen können unter: www.sonnenpartner.de

Und so machen Sie mit: Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage und schicken Sie das Lösungswort per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Strandkorb. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2011. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

FRAGE: Wo wurde 1882 der erste Strandkorb der Welt gebaut und aufgestellt?

Sonnen
Partner

DER DAK- ONLINE- SOMMER

„Tra-ri-ra, der Sommer, der ist da!“ Die beste Zeit des Jahres – und die DAK hat jede Menge Ideen für Sie. Einfach einmal im Internet bei der DAK vorbeischaun und den Sommer genießen



AKTIV SEIN

Für mehr Schwung: Sport erleben mit der DAK

DAK-Städtewettkampf auf dem Ergometer: Welche Stadt radelt in drei Stunden mit 60 Teilnehmern die meisten Kilometer zusammen? Auch 2011 treten wieder Dutzende von Städten aus vier Bundesländern an. Die DAK veranstaltet die Wettkämpfe den ganzen Sommer über. Im DAK-Veranstaltungskalender auf www.dak.de/kalender finden Sie mehr.

Nachtläufe sind Sommersportfeste mit ganz besonderer Atmosphäre. Die DAK ist dabei, wenn SportScheck in verschiedenen Städten Nachtläufe veranstaltet. Am 5. August geht's zum Beispiel in Aachen los, und DAK-Kunden profitieren von einem ermäßigten Startgeld. Im Internet unter www.dak.de/stadtlauf mehr.

Beim Babinilauf dürfen Kinder bis zu zehn Jahren mitmachen. Wäre das etwas für Ihre Kinder oder Nichten und Neffen? Es macht die Kleinen so stolz, wenn sie durchhalten. Beispielsweise am 28. August auf der 450 bis 500 Meter langen Strecke durch Berlin-Steglitz. Mehr dazu jetzt unter www.dak.de/stadtlauf online.

EINFACH ESSEN

Für mehr Genuss: lecker kochen mit DAK-Wissen

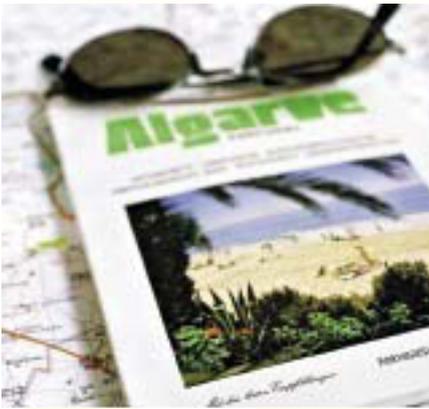
26. Juni: Anpfiff zur Damen-Fußballweltmeisterschaft! Damit die Augen beim Dauergucken nicht ermüden, brauchen sie jede Menge Vitamine der Gruppe A. Bunt Gemüse liefert mit Beta-carotin den Grundstoff dazu. Also: Karotten knabbern, getunkt in diese Quarkcreme: Magerquark verrühren mit Paprikamark, gewürfelte Gewürzgurke, etwas Milch, Salz und Pfeffer – lecker!

Mehr Rezepte finden Sie auf www.dak.de/ernaehrung unter „Rezepte à la Saison“.

Mineralwasser verkosten – gute Idee! Wässerchen aus dem nördlichen Osten Deutschlands zum Beispiel sind angenehm herb. (Soll am Lockergestein in dieser Region liegen.) Im Internet unter www.dak.de/ernaehrung ist alles zu Mineralwasser online.

44 Milligramm – so wenig Cholesterin steckt in 100 Gramm Lachs (Bratwurst hat 100 mg). Wenn Sie nach gesundem Grillgut suchen: Die DAK hält unter www.dak.de/ernaehrung eine Nährwerttabelle für Sie bereit.





WELTEN EROBERN

Für mehr Abenteuer: sicher verreisen mit DAK-Hilfe

Ist Ihre **DAK-Chipkarte** hinten blau? Dann benötigen Sie für viele Reiseländer keinen Auslandskrankenschein mehr. Die blaue Rückseite ist bereits Ihre „Europäische Krankenversicherungskarte“. In welchen Ländern sie gilt: www.dak.de/reisen – die Liste steht im Internet.

Wie findet man in Portugal das nächstgelegene Gesundheitszentrum? Wohin wendet man sich in Spanien im Notfall? Bei Ihrem DAK-Servicezentrum bekommen Sie aktuelle Merkblätter für 37 Staaten. Die „Merkblätter Ausland“ hat die DAK unter www.dak.de/reisen auch im Internet eingestellt.

„**Sciatica!**“ ist das Zauberwort, wenn Sie im Italienurlaub der Ischias plagt. Die DAK bietet im Netz ein medizinisches Fremdsprachenlexikon (für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch). www.dak.de/reisen – damit Ihnen nicht die Worte fehlen beim DOTTORE.

Eine **Checkliste** fürs Reisegepäck? Bei der DAK auch im Netz.

PFLEGE SPÜREN

Für mehr Wohlbefinden: sich pflegen mit DAK-Tipps

Es gibt nichts Schöneres unter der Sonne, als unter der Sonne zu sein! Wie Sie Ihre Haut dabei am besten schützen, steht unter www.dak.de/reisen im Netz.

Regelmäßig trinken, sich Zeit lassen, im Schatten bleiben – auch so kann man sich pflegen. Man sollte es sogar tun, denn der Körper braucht Zeit, um sich ans Sommerklima anzupassen. „Anpassung an fremdes Klima“: Alle wichtigen Fakten sind unter www.dak.de/reisen im Netz.

Lieben Sie Sonnenöl? Lange war es verpönt, weil es kaum UV-Schutz bot. Heute sind tolle Ölprodukte auf dem Markt mit Faktor 20, 30 oder sogar 40. Infos zum richtigen Lichtschutzfaktor – auf www.dak.de/reisen für Sie im Internet.

Für einen neuen **Haarschnitt** ist jetzt Zeit! Er kräftigt die Spitzen, und Ihr Haar hat bessere Chancen, den Sommerstress mit Sonne, Chlor- und Salzwasser gesund zu überstehen. Im Internet unter www.dak.de/haar gibt es noch mehr gute Haartipps.



Lesen Sie mehr zum Online-Sommer im Netz unter

www.dak.de/sommer

FOTOS: CHRISTIAN BRODACK, PLANPICTURE; DAK



WAS WISSEN SIE ÜBER BEEREN?

Pur, auf Kuchen oder als Grütze: Beeren sind vitaminreicher Genuss. Testen Sie Ihr Wissen über die kleinen Früchtchen und gewinnen Sie mit etwas Glück einen tollen Preis



1 Beeren sind Radikalfänger. Welcher Inhaltsstoff macht sie so gesund, dass sie Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können?

T Vitamin B F Flavonoide P Magnesium

2 Welche Frucht zählt botanisch gesehen zu den Beeren, obwohl sie keine Ähnlichkeit mit den gängigen Beerenobst-Sorten hat?

R Banane O Ananas E Apfel

3 Den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Gartenfrüchte hat die Schwarze Johannisbeere. Woher hat das Stachelbeergewächs seinen Namen?

R Nach ihrem Entdecker S Nach ihrem Anbaugebiet U Nach ihrer Reifezeit

4 An bis zu 60 Zentimeter hohen Sträuchern wachsen blaue Vitamin-E-Bomben, die besonders bei Durchfall, Magenschmerzen und Blasenschwäche helfen. Wie heißen sie?

L Schlehe C Heidelbeere U Preiselbeere

5 Die Brombeere ist medizinisch gesehen ein besonderes Obst, da der herbe Saft der Sammelsteinfrucht ein altbewährtes Heilmittel ist. Wogegen hilft er?

N Husten B Blasenentzündung H Fiebrige Erkrankungen

6 Aus den Bergwäldern des Jangtsekiang-Tales stammt die Chinesische Stachelbeere, deren hoher Pektin-Gehalt bei Verstopfung hilft. Wie wird die Frucht bei uns genannt?

T Kiwi C Jostabeere H Acai-Beere

Und so machen Sie mit: Die Buchstaben vor der jeweils richtigen Antwort ergeben das Lösungswort. Schicken Sie dieses per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Kennwort: Beeren, oder per Post an: DAK, Kennwort: Beeren, 20758 Hamburg. Einsendeschluss ist der **15. August 2011**. Zu gewinnen gibt es formschöne Salatschalen von Koziol. Hier verbindet sich Design mit praktischem Nutzen, denn das Salatbesteck ist bei Nichtgebrauch in der Schale versenkbar. Viel Glück! Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Bose® Wave® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Einfach anschließen und genießen. Beim Bose® Wave® Music System gibt es keine einzelnen Komponenten. Kein Kabelgewirr. Keine manuellen Einstellungen. Dank innovativer Bose Technologien füllt dieses kleine System Ihren Raum ganz einfach mit großem Klang.

Das Magazin tv14 meint: „... Im Hörtest liefert das WAVE eine erstklassige Vorstellung! Ob Rock, Pop oder Klassik – Stimmen und Instrumente klingen klar, die Bässe sind tief und unverzerrt (...) tv14-Fazit: Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt. Ein unübertroffenes Klangereignis.“

Sie erleben eine Klangqualität, die Sie bisher nur von weitaus größeren, komplizierteren und teureren Stereoanlagen erwarten konnten.

Wie ist uns das gelungen? Der entscheidende Punkt ist die US-patentiertere Waveguide Speaker Technology. Das Gehäuse des Systems ist nicht größer als ein aufgeschlagenes Buch und birgt eine Menge innovativer Technologien. Das Ergebnis: kristallklarer und beeindruckend realistischer CD- oder Radio-Klang über den gesamten Frequenzbereich von den kristallklaren Höhen über die klar definierten Mitten bis hinunter zu den tiefen, kraftvollen Bässen.



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch im Wohnzimmer.

Der Raum füllt sich mit Klang... statt mit Kabeln. Mit dem Wave® Music System genießen Sie originalgetreuen Spitzenklang schon wenige Augenblicke nach dem Auspacken. „Kult von Bose: Klangwunder ohne Platzprobleme (...) Kaum zu glauben, aber das kleine Wave Music System klingt wirklich wie eine echte HiFi-Anlage. ...“, so urteilt das Magazin Guter Rat.

Sie müssen nur den Netzstecker anschließen, Ihre Lieblings-CD einlegen, die Starttaste auf der Fernbedienung drücken – und los geht's.

Unbegrenzte Möglichkeiten. Nutzen Sie Ihr „Klangwunder“ im Wohnzimmer, in der Küche, im Bad oder im Schlafzimmer – überall dort, wo Sie großen Klang genießen wollen. Das System bietet alles, was Sie brauchen: CD/MP3-CD-Player, UKW/MW-Tuner mit RDS und eine Uhr mit Weckfunktion. Alles wird mit einer bequemen, scheckkartengroßen Fernbedienung gesteuert. Sie können auch einen Kopfhörer und weitere Klangquellen Ihrer Wahl wie z. B. Fernseher oder MP3-Player anschließen.

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

Genießen Sie die einzigartigen Vorteile in Ihrem Zuhause. Wir sind sicher, Sie werden Ihr Wave® Music System nicht mehr missen wollen. Andernfalls schicken Sie es uns einfach nach 14 Tagen zurück. Wir erstatten Ihnen umgehend den vollen Kaufpreis.

Das Wave® Music System ist in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich.

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder GRATIS Katalog anfordern:

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer 11AWDAK024



Entdecken Sie den Klang der Zukunft. Auf 24 Seiten unseres aktuellen Katalogs. Innovative Musiksysteme und Personal Audio Ideen (z. B. Kopfhörer und Computer-Lautsprecher), die begeistern.

BOSE®
Better sound through research®

GUT VERSORGT



TELEFONHOTLINE RABATTVERTRÄGE DAS WAREN DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN

Groß war der Ansturm auf die Telefonhotline mit unseren Arzneimittel-Experten im April. Hier das Wichtigste in Kürze:

Warum erhalte ich ständig Arzneien anderer Hersteller?

Das muss nicht sein! Die DAK hat für die meisten Wirkstoffe Rabattverträge mit mehreren Herstellern. Diese laufen mindestens zwei Jahre. Das heißt, Sie haben zwei Jahre die Sicherheit, in der Apotheke das Arzneimittel eines bestimmten Vertragspartners zu verlangen.

Was ist, wenn ich ein rabattiertes Medikament nicht verfrage?

Hat Ihr Arzt eine Unverträglichkeit festgestellt, kann er auf dem Rezept das Feld „aut idem“ ankreuzen. Die Apotheke darf dann nur das tatsächlich verordnete Arzneimittel abgeben.

Warum bezahle ich manchmal mehr als die Zuzahlung?

Viele Arzneimittel unterliegen der Festbetragsregelung, die DAK darf die Kosten nur bis zur Höhe eines bestimmten Festbetrages übernehmen. Einige Herstellerpreise liegen darüber – die Differenz muss dann der Versicherte tragen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Er sollte Sie vor der Verordnung informieren und mit Ihnen Alternativen diskutieren.

Noch mehr Antworten zu unseren Rabattverträgen, zur Mehrkosten- oder Festpreisregelung finden Sie auf www.dak.de/arzneimittel

DOPPELT SO VIELE VERORDNUNGEN WIE IM VORJAHR SPRACHTHERAPIE FÜR KINDER

Rund 15.000 DAK-versicherte Kinder unter sieben Jahren benötigten 2010 eine Sprachtherapie. Damit hat sich die Zahl der behandelten Kinder in dieser Altersgruppe mehr als verdoppelt. Während für die Vorschulkinder die Verordnungen stiegen, sanken sie bei den Kindern ab sieben Jahren. „Der Erfolg setzt schneller ein, wenn man früher mit der Therapie beginnt“, kommentiert Dr. Gerhard Kroschke, beratender Kinderarzt der DAK, die Entwicklung. „Spätestens zum Schulbeginn sollten Kinder vernünftig sprechen können. Daher ist es sinnvoll, eine Behandlung zwischen vier und fünf Jahren zu beginnen.“ Kroschke plädiert dafür, Kindern genügend Zeit und Möglichkeiten zu geben, um ihre sprachlichen Fähigkeiten selbst auszubauen. „Wichtig ist, zu Hause viel mit dem Kind zu reden. Diese Aufgabe kann man nicht an Kitas oder Sprachtherapeuten delegieren.“ Der DAK-Experte sieht im Sprachdefizit kleiner Kinder auch einen Zusammenhang zur Integrationsproblematik. „Kinder, deren Eltern kein Deutsch sprechen, weisen öfter Sprachdefizite auf“, so Dr. Kroschke. „Hierbei muss differenziert werden. Eine Sprachtherapie ist daher nicht immer der richtige Ansatz.“



DMP-EXPERTENTELEFON

HILFE FÜR CHRONISCH KRANKE

Chroniker sind in den Gesundheitsprogrammen der DAK gut aufgehoben. Exklusiv für Programmteilnehmer haben wir zum Beispiel ein Team von Fachärzten und Gesundheitsberatern zusammengestellt. Diese stehen, ergänzend zu den Gesprächen mit dem behandelnden Arzt, für alle Fragen rund um die Erkrankung zur Verfügung – mit Tipps und Infos zu Medikamenten und Therapiemöglichkeiten oder bei der Suche nach Haus- und Fachärzten und speziellen Kliniken. Die Nummer des Expertentelefon erhalten Sie nach der Einschreibung in das jeweilige Programm. Interessiert? Für mehr Infos schauen Sie in unseren Film auf www.dak.de/dmp



FOTOS: DAK; FOTOLIA (3); JASMIN SANDER/PLAINPICTURE



AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG CHIPKARTE AUF REISEN

Wer sich vor der Reise Gedanken um den Versicherungsschutz macht, kann im Notfall Ärger und Zusatzkosten gering halten. Für Reisen in alle EU-Staaten, nach Liechtenstein, Norwegen, Island, Mazedonien, Kroatien und der Schweiz haben Sie Ihre europäische Krankenversichertenkarte. Generell empfiehlt sich aber eine private Auslandsreise-Krankenversicherung, die weltweit gilt und sich auch an Mehrkosten beteiligt, die die DAK nicht übernehmen darf. Wir bieten Ihnen deshalb **DAKplus Reise** an, einen Zusatzschutz in Kooperation mit der HanseMercur. Mehr dazu zeigt unser Film auf www.dak.de/reisen

DAK-PFLEGETAG

DIE ZUKUNFT DER PFLEGE

Rund 200 Gäste besuchten am 29. März 2011 den DAK-Pflegetag in Berlin und diskutierten mit Experten über die Zukunft der Pflegeversicherung. Mitglieder des DAK-Verwaltungsrates warnten die Politik davor, die paritätische Finanzierung weiter auszuhöhlen. „Modelle einer Pflege-Zusatzversicherung, wie sie im Gespräch sind, verlagern das mit der Pflegebedürftigkeit verbundene Risiko einseitig auf die Versicherten“, betonte der DAK-Verwaltungsratsvorsitzende Hans-Peter Stute. Er forderte stattdessen den Aufbau einer Nachhaltigkeitsreserve, um die Finanzierung der Pflege für die Zukunft zu sichern. Die Bundesregierung plant noch für 2011 eine neue Pflegereform.

ZAHLE DER REZEPTE FÜR JÜNGERE GING UM 24 PROZENT ZURÜCK WENIGER ADHS-MEDIKAMENTE AN GRUNDSCHÜLER

Immer seltener kommen Medikamente zur Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen bei Grundschulern zum Einsatz. Im Alter zwischen sechs und neun Jahren sank die Zahl der Verordnungen binnen zwei Jahren um 24 Prozent, ergab eine DAK-Studie. „Dazu hat sicher auch die zunehmende Aufklärung über Nebenwirkungen beigetragen“, sagt DAK-Apothekerin Andrea Osterloh. Zu den Nebenwirkungen zählen Appetitlosigkeit, Wachstumsstörungen und Herzkreislauf-Beschwerden. Über die Langzeitfolgen gibt es noch keine umfassenden Erkenntnisse. Infos zu ADHS:

www.dak.de/arzneimittel



Entspannen in Europas größter Thermenlandschaft

Anzeige

Bad Füssing (Bay. Golf & Thermenland), Kurhotel Panland

Kein EZ-
Zuschlag



7 Tage 6 ÜN/Halbpension
p.P. inkl. DAK Gesundheits-
+ PLUS-Paket ab **259,- €**

Ihr Urlaubsort: Bad Füssing ist die Nummer 1 unter den deutschen Heilbädern: Drei heilende Thermen mit legendärer Wirkung bei Rücken- und Gelenkproblemen und ein beispielloses Freizeitangebot haben das Bad zum übernachtungsstärksten Kurort Europas gemacht.

Ihr Hotel: modernes und gastfreundliches Haus in unmittelbarer Nähe zur Therme I und dem Kurpark.

Ihr Wellnessbereich: Sauna und Fitnessraum inklusive.

Ihr Zimmer: helle und freundlich-moderne Nichtraucherzimmer mit Dusche/WC, Bademantel (Gebühr) an der Rezeption, Radio-Wecker, Telefon, Sat.-TV, Balkon.

DAK Gesundheits + PLUS:

1 x Schnupperkurs Nordic Walking, 2 x Massage, 1 x Eintritt in die Therme, 1 x Wirbelsäulentherapiepfad mit therapeutischer Begleitung, Gutschein für ein therapeutisch begleitetes Training in einem Fitness First Studio Ihrer Wahl.

Zusätzlich: Gratisleistungen der Kurverwaltung mit Kur- und Gästekarte im Wert von 100 €.

Buchungsnr.: V-QLG44430-2142

7 Tage (6 ÜN/Halbpension)

Saison A: 1.11. - 21.12.2011

pro Person im DZ/EZ Standard 359,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 100,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 259,- €

Saison B: 1.7. - 31.8.2011

pro Person im DZ/EZ Standard 375,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 100,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 275,- €

Saison C: 1.9. - 31.10.2011

pro Person im DZ/EZ Standard 399,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 100,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 299,- €

EZ-Zuschlag: kein. Anreise: Mo./Sa.. Kurtaxe: am Ort zu zahlen.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

(ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter:

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund
AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

ICH KANN MEHR!

Mehr als jeder zweite junge Arbeitnehmer fühlt sich im Job unterfordert. Und das sorgt für Stress, wie der aktuelle DAK-Gesundheitsreport 2011 belegt

Sie möchten mehr leisten, dürfen aber nicht immer ihr ganzes Können einbringen. Knapp 60 Prozent der jungen Erwerbstätigen haben das Gefühl, dass sie mehr geben könnten, als von ihnen verlangt wird. Sechs Prozent fühlen sich dagegen überfordert, wie die DAK-Umfrage unter 3000 Beschäftigten bis 29 Jahren belegt.

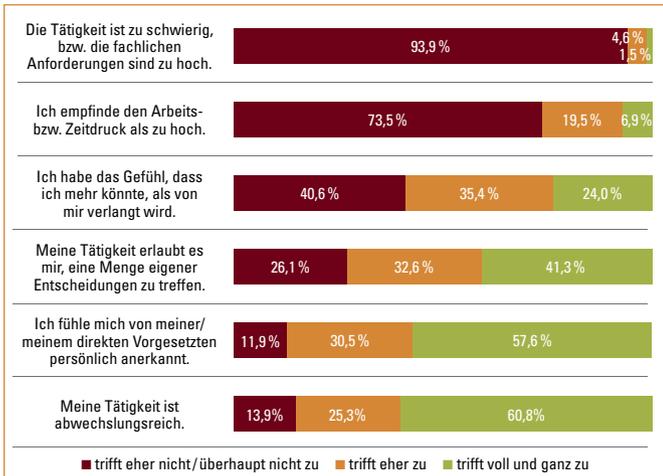
Insgesamt stufen rund 20 Prozent der Befragten ihren Job als sehr belastend ein. Nicht nur Unter- oder Überforderung, sondern auch Schikane verschlechtern das Arbeitsklima: Junge Beschäftigte und Auszubildende werden deutlich öfter gemobbt als ihre älteren Kollegen.

Häufig begleiten Angst, Stress und Ärger die tägliche Arbeit so sehr, dass jeder Siebte unter 30 Jahren schon mindestens einmal das Handtuch geworfen hat. „Der Stress wird umso größer, je weniger man selbst seine Arbeitssituation beeinflussen kann. Dauerhaft kann dies zu psychischen Problemen wie Depressionen führen“, sagt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK.

Hinzu kommt die Sorge um den Arbeitsplatz, die laut DAK-Studie mehr als jeden sechsten jungen Erwerbstätigen beschäftigt. Es lässt sich wenig planen. Auch nicht eine Familie – viele fürchten sich offenbar vor dem Spagat zwischen Job und eigenen Kindern.

Ein Mittel gegen Erschöpfung im Job: Entspannen mit Yoga





Auf einen Blick: So beurteilen junge Arbeitnehmer ihre Situation



Mehr Leistung und Zufriedenheit durch gutes Zeitmanagement

Schwierige Lebensphase

Nach dem DAK-Gesundheitsreport haben fast drei Viertel der jungen Erwerbstätigen das Glück, in ihrem Wunschberuf gelandet zu sein, auch wenn das Arbeitsverhältnis befristet ist. Frauen gelingt der Traumstart allerdings eher als Männern. Ob mit dem Wunschberuf auch unbequeme Arbeitszeiten verbunden sind, wie Wochenendarbeit oder Schicht- und Bereitschaftsdienste, ist den jungen Beschäftigten offenbar erst einmal egal. „Je näher jemand an seinem gewünschten Beruf dran ist, desto zufriedener ist er“, sagt Martin Kordt, Diplom-Sozialökonom bei der DAK.

Für etwa ein Viertel der Berufsanfänger läuft der Einstieg ins Erwerbsleben dagegen nicht so glatt. Unter den Zeit- und Leiharbeitern ist sogar fast jeder Zweite mit seiner Tätigkeit unzufrieden. Die Gründe dafür: Rund einem Drittel fehlt der erforderliche Schulabschluss für den Traumberuf. Oder die Schulnoten reichen nicht für den gewünschten Ausbildungsplatz. Mehr Frauen als Männer meinen, nur mit großem Glück überhaupt einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz bekommen zu haben. Und nicht immer liegt der Traumjob gleich vor der Haustür. Etwa jeder fünfte junge Erwerbstätige muss mittlerweile wegen einer Ausbildung oder einem Job in eine andere Stadt ziehen – was der eine als Chance sieht, ist für den anderen aber eine Überforderung.

Keine Frage: Mit dem Berufsbeginn verändert sich der Alltag spürbar. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass auch Berufsanfänger leicht in eine Erschöpfungsspirale geraten. Besonders hoch ist die Gefahr in sozialen Berufen wie zum Beispiel im Gesundheitswesen.

SO BLEIBT DER ALLTAG ENTSPANNT

NEINSAGEN: Sprechen Sie Ihren Chef darauf an, wenn Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst. Lassen Sie sich nicht ständig von Kollegen einspannen.

GUTES ZEITMANAGEMENT: Planen Sie Pufferzeiten und Erholungsphasen ein.

REALISTISCHE ZIELE: Stecken Sie sich erreichbare kurzfristige und langfristige Ziele. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck.

ERFÜLLTE FREIZEIT: Genießen Sie die freie Zeit mit Ihren Hobbys und Freunden – das bringt Sie auf andere Gedanken.

FIT UND VITAL: Sport und eine ausgewogene Ernährung fördern den Stressabbau und stärken Körper und Seele.

RICHTIG RUNTERFAHREN: Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung können zu wirklicher Erholung verhelfen.

HILFE: Wenn nichts mehr geht, dann suchen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe.

Was die DAK-Umfrage außerdem belegt: Die meisten jungen Arbeitnehmer sind sich bewusst, dass das eigene Verhalten die Gesundheit positiv beeinflusst. Doch nicht immer bleibt im Alltag die Zeit, den Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen. Die DAK hat für ihre Kunden deshalb ein Paket mit Kompaktkursen geschnürt. Sie sind gedacht für Eltern und Kids und alle, die in ihrem Job sehr eingespannt sind. Fernab vom Alltag können Sie allein oder gemeinsam mit den Angehörigen etwas für Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer ganzen Familie tun.

Mehr dazu lesen Sie auf der nächsten Seite



Rheinsberg-Kleinzerlang

Die einstige Residenzstadt Friedrich des Großen liegt inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte. Ein breites Wassersport- und Freizeitangebot, viele Rad- und Wanderwege garantieren Urlaubsspaß und nahezu grenzenlose Erholung.

IHRE UNTERKUNFT

ist das komfortable Familienhotel Best Western Premier Marina Wolfsbruch.

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

1 DAK-Kompaktkurs „FIT IM JOB“
1 DAK-Kompaktkurs „SAFARIKIDS“

TERMINE & PREISE

z. B. 2. 7., 9. 7., 13. 8., 20. 8. 2011

6 ÜN/Halbpension, p. P. im DZ 640,- €
abzgl. 75 € mögl. DAK-Zuschuss* **565,- €**

Kinder von 6–16 Jahren 199,- €
abzgl. 75 € mögl. DAK-Zuschuss* **124,- €**

IHRE DAK-EXTRAS:

Gutschein für wahlweise ein Leihfahrrad oder ein Kanu/Kajak für jeweils 4 Stunden; tgl. Eintritt in die Wasserwelt „Kaskaden“; Nutzung des Fitnessraumes; kostenlose Kinderbetreuung ab 3 Jahre

Weissenhäuser Strand

Der Ferien- und Freizeitpark liegt direkt an der Ostsee. Endlose Strände und naturbelassene Dünenlandschaften sind das Markenzeichen der Holsteinischen Schweiz. Das milde Klima ist Balsam für Menschen mit Atemwegsbeschwerden.

IHRE UNTERKUNFT

ist ein Komforthotel in weitläufiger Ferienanlage mit großem Wellnessbereich.

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 DAK-Kompaktkurs „SAFARIKIDS“

TERMINE & PREISE

z. B. 4. 7., 24. 7., 7. 8., 21. 8. 2011

7 ÜN/Frühstück, **1 Erw./1 Kind** 699,- €
abzgl. 150 € mögl. DAK-Zuschuss* **549,- €**

7 ÜN/Frühstück, **2 Erw./1 Kind** 1199,- €
abzgl. 225 € mögl. DAK-Zuschuss* **974,- €**

7 ÜN/Frühstück, **2 Erw./2 Kinder** 1249,- €
abzgl. 300 € mögl. DAK-Zuschuss* **949,- €**

IHRE DAK-EXTRAS:

tgl. Eintritt ins subtropische Badeparadies und ins Abenteuer-Dschungelland;
1 Runde Minigolf,
1 Std. Leihfahrrad

St. Englmar

St. Englmar ist das Tor zum Bayerischen Wald, dem „Grünen Dach Europas“. Im Sommer beliebt zum Wandern und Mountainbiken, im Winter zum Skifahren. Die großzügige Ferienanlage auf über 900 Meter Höhe liegt direkt am Waldrand.

IHRE UNTERKUNFT

ist das komfortable Predigtstuhl Resort mit attraktivem Wellnessangebot.

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

1 Kurs Nordic Walking
1 DAK-Kompaktkurs „SAFARIKIDS“

TERMINE & PREISE

z. B. 3. 7., 31. 7., 14. 8. 2011

6 ÜN/Halbpension, p. P. im App. 349,- €
abzgl. 75 € mögl. DAK-Zuschuss* **274,- €**

z. B. 9. 10., 16. 10. 2011

6 ÜN/Halbpension, p. P. im App. 299,- €
abzgl. 75 € mögl. DAK-Zuschuss* **224,- €**

Kinder von 6–15 Jahren 95,- €
abzgl. 75 € mögl. DAK-Zuschuss* **20,- €**

IHRE DAK-EXTRAS:

tgl. Eintritt in die Family World;
10 % Rabatt auf Wellnessleistungen;
1 Begrüßungsgetränk im Bistro

FIT IM JOB und SAFARIKIDS – die Kompaktkurse der DAK



Das Präventionsprogramm „FIT IM JOB“ wurde an der Deutschen Sporthochschule in Köln für die DAK entwickelt. Es zeigt Möglichkeiten, Beanspruchungen am Arbeitsplatz zu erkennen und mit gezielten Bewegungen gegenzusteuern. Alle Angebote für Berufstätige finden Sie in unserem Flyer „Fit im Job“. An die ganze Familie richten sich unsere oben beschriebenen Programme: Während die Eltern sich Kursen wie „Fit im Job“ widmen, machen Kinder von **8 bis 12 Jahren** bei den „SAFARIKIDS“ mit, lernen spielerisch, wie viel Spaß Bewegung macht und wie sie in den Alltag eingebunden werden kann.

Wenn Sie sich als Berufstätiger oder als Familie für eines der Kompaktangebote entscheiden, können wir uns mit 75 Euro an den Kosten pro Kurs beteiligen*. Bitte lassen Sie sich dies vor der Buchung von Ihrem DAK-Servicezentrum bewilligen.

Für Schnellentschlossene: Werden Sie **fit!**-Reporter! Wer sich für eines der obigen Angebote anmeldet, kann sich bei der Redaktion bewerben und wird von uns vor Ort besucht. Schicken Sie einfach eine Mail mit Angabe der Buchungsnummer und dem Betreff **fit!-Reporter** an **fit@dak.de!**

Weitere Termine sowie Infos zu Kursen, Mindestteilnehmerzahlen oder Kurtaxe erhalten Sie unter der Hotline

0941 646447-0**

oder im Internet unter **www.gesundaktivreisen.de**

*Ihr Vorteil: Wir beteiligen uns mit 80 % an den Kurskosten von 93,75 Euro, das heißt, Sie erhalten nach Einreichen der Teilnahmebescheinigung 75 Euro erstattet.
**ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig



Fit im Job.
DAK Kompaktkurse für Berufstätige

DAK
Unternehmen Leben

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

- Nur hinstellen, fertig
- Wohlbefinden durch gesundes Raumklima
- Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos
- Nur 22 cm hoch
- Nur 12 cm tief



- Erstaunlich sparsam
- Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen
- Keine gesundheitliche Belastung
- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub,
- Wärme aus der Steckdose
- Fahrbar oder Wandmontage

Das elektrische Heizsystem mit den niedrigen Anschlusswerten – aber hoher Heizleistung (500 - 750 - 1000 - 1500 - 2000 Watt)

Neue Zeit - Heizen ohne Wartung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern. Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, bei wirtschaftlichem Stromverbrauch immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. Überall aufstellbar, ob Wohn-,

Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen/-Häusern. Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung

ohne Schwierigkeiten mitnehmen und werden dadurch unabhängig. Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes, das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellte. Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

Für Einzelräume, als Voll-, Zusatz- + Übergangs-Heizung

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen/-Häusern ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es

6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen

Heizungsanlage ausgestattet sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Kostenloser Katalog-Service 0800 94 29 93 75



**Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!**

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • Kostenloser Katalog-Service: 0800 94 29 93 75 oder per Fax 040/58 49 00 • WIBO-Info Dienst • Postfach 61 05 04 • 22425 Hamburg

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F 1067

Senden Sie diesen Coupon noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Fußleisten-Heizgeräte und Teilzahlung.

Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Deutsche Post ANTWORT

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

DAS GESCHENKTE LEBEN

Emma kam schwer nierenkrank zur Welt. Eine Spenderniere und eine neue Leber retteten ihr junges Leben

Emma ist ein fröhliches Kind, das wie ihre Freunde im Kindergarten gern draußen spielt

FOTOS: ACHENBACH-PACINI

Es sollte eine Routineuntersuchung werden, doch dann veränderte ein Ultraschalltermin in der 32. Schwangerschaftswoche das Leben von Lisa Hergers Familie komplett. Ihre Ärztin stellte fest, dass im Bauch der Schwangeren kein Fruchtwasser mehr war. Der Grund: Das Ungeborene hatte Zystenieren. Lisa Herger und ihr Mann trugen die Merkmale dieser rezessiv vererbaren schweren Nierenerkrankung unwissentlich in sich. Doch nicht nur die Nieren, auch die Lungen bereiteten den Ärzten Sorgen. Kein Fruchtwasser – das bedeutet in den meisten Fällen, dass sich die Lungen des Babys nicht ausbilden können.

Im Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg hoffte Lisa Herger auf Hilfe, doch die Ärzte sahen wenig Hoffnung, planten schon, eine Ethikkommission einzuberufen, um einen Abbruch zu ermöglichen. Doch so schnell wollten Lisa Herger und ihr Mann nicht aufgeben. Sie beschlossen zu warten, bis der Leiter der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin aus dem Urlaub zurückkam. Er sah eine winzige Überlebenschance für das Baby.

Per Kaiserschnitt kam Emma am 6. Januar 2007 zur Welt. Lebendig, mit ausgebildeten Lungen. Dennoch kam sie sofort auf die Intensivstation. Sechs Wochen lang wurde sie dort

beatmet. Ihre Nieren, die aufgrund der Zysten viermal so groß wie bei einem Erwachsenen waren, funktionierten nicht. Am sechsten Tag wurde dem Säugling eine Niere entfernt. Die Ärzte hofften, die verbliebene würde nun anfangen zu arbeiten. Doch nichts. Emma musste an die Dialyse.

Die Ärzte sprachen von einer Überlebenschance von 50 Prozent. Von morgens bis in die Nacht saß Lisa Herger an Emmas Bett und sprach mit der Kleinen. Auch wenn es Tiefpunkte gab, an denen die Mutter nicht mehr weiterwusste, hörte sie doch nie auf, an ihre Tochter und deren Überlebenswillen zu glauben. Sie ist überzeugt, dass es ihr positives Denken war, das



Kurze Pause, dann wird weitergeruscht



Die Welt entdecken ist für Emma ganz schön anstrengend: „Mama, bitte kuscheln!“

Emma Kraft gab, die schwere Krankheit durchzustehen. Drei Monate nach ihrer Geburt durfte Emma zum ersten Mal nach Hause. Es begann ein Kreislauf: Krankenhaus, Zuhause, Krankenhaus, Zuhause. Eine Zeit zwischen Hoffen und Bangen. Die zweite Niere musste entfernt werden. Eindreiviertel Jahre lang war Emma zwölf Stunden täglich an der Dialyse. Eine Dauerlösung konnte das nicht sein, der kleine Körper hielt den Strapazen kaum stand. Die einzige Rettung: eine Organspende. Eine Lebendspende war nicht möglich, da beide Elternteile die falsche Blutgruppe haben. Emma kam auf die Warteliste, und sie hatte Glück: Schon bald konnten ihr eine Niere und auch eine Leber, die durch die Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen worden war, transplantiert werden.

Emma musste nur wenige Monate auf die Organe warten, weil Kinder weit oben auf der Empfängerliste stehen. Bei Erwachsenen dauert dies oft viele Jahre. In Deutschland besteht ein Mangel an Spenderorganen, denn nur wenige Menschen erklären sich zu Lebzeiten explizit spendebereit. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind 74 Prozent aller Deutschen zwar mit einer Spende einverstanden, doch nur 25 Prozent haben tatsächlich einen Organspendeausweis.

Lisa Herger ist da keine Ausnahme. „Früher habe ich mir nie Gedanken über Organspenden gemacht“, sagt sie. Heute trägt sie – genau wie ihr Mann und all ihre Freunde – ihren Spendeausweis stets bei sich. Ihrer Tochter

Kinder stehen weit oben auf der Empfängerliste

haben die gespendeten Organe das Leben gerettet. Auch wenn sie immer Medikamente nehmen muss, so kann Emma doch ein normales Leben führen. Mittlerweile geht das Mädchen in den Kindergarten. Emma ist kleiner als andere Kinder, wirkt eher wie eine Drei- als eine Vierjährige, aber sie entwickelt sich normal. Sie ist ein

fröhliches Kind. Sie liebt es, mit ihrem Laufrad draußen herumzutollen und mit ihren Eltern im Wohnwagen ans Meer zu fahren.

Lisa Herger und ihr Mann hatten sich das Leben mit Kind anders vorgestellt. Dennoch sind sie sehr glücklich mit Emma. „Wir sind es nicht anders gewöhnt, so schrecklich ist das nicht“, sagt Lisa Herger. Und ihnen ist klar, dass sie Glück gehabt haben mit der frühen Möglichkeit zur Organspende und mit ihrer Ärztin Dr. Ilka Klaassen von der Kinderneurologie des Universitätsklinikums Eppendorf, auf die sie sich jederzeit verlassen können. Die DAK hat Familie Herger ebenfalls stets unterstützt. Alle Medikamente und Behandlungen wurden übernommen, keine Selbstverständlichkeit, wie Lisa Herger von anderen betroffenen Familien weiß.

Auch Emma weiß, dass sie anders ist, und darum genießt sie es noch viel mehr. Das Einzige, was das Mädchen heute äußerlich von den anderen Kindern im Kindergarten unterscheidet, ist die PEG-Magensonde, die sie über einen Schlauch im Bauch ernährt. Sie hat es nie gelernt zu trinken. In zwei Jahren jedoch, davon ist Lisa Herger überzeugt, wird Emma von der Sonde entwöhnt werden können und in eine normale Schule gehen.

Zu Emmas Alltag gehören viele Tabletten und Medikamente. Ernährt wird sie noch über eine Magensonde



ORGANSPENDE NUR MIT ZUSTIMMUNG

Professor Eckhard Nagel, Fachmann für Transplantationsmedizin, fordert mehr Aufklärung rund um die Organspende und den Einsatz der elektronischen Gesundheitskarte



Prof. Dr. Dr. Dr. Eckhard Nagel ist Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Essen, Mitglied im Deutschen Ethikrat und im Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat der DAK

Warum besteht in Deutschland ein Mangel an Spenderorganen?

Im Vergleich zu Spanien oder Belgien gibt es in Deutschland im Verhältnis zur Bevölkerungsanzahl einen geringeren Anteil an Spendern. An der Bereitschaft generell liegt das nicht. Umfragen zeigen, dass drei Viertel der Bevölkerung der Organspende positiv gegenüberstehen. Dennoch lehnen Angehörige von Verstorbenen die Organentnahme häufig ab. Ein zweites Problem liegt in den Krankenhäusern. Es gibt zu wenige Ärzte, die überhaupt an Organspende denken.

Hängt der Mangel mit den gesetzlichen Vorgaben zusammen?

Das weniger. Es gibt die Theorie, dass Transplantationen häufiger in Ländern realisiert werden können, in denen jeder, der sich nicht äußert, automatisch Organspender ist. Ich

glaube nicht daran. Die Entscheidung über die Organentnahme geht nur mit bewusster Zustimmung.

Sollte z. B. der Führerschein auch Organspendeausweis sein?

Nein. Ich bin ein starker Befürworter der Entscheidungslösung, d. h. der Pflicht zur Meinungsäußerung. Wenn Menschen aufgrund von fehlenden, aber möglichen Organspenden sterben, muss die Gesellschaft sich fragen, was wir für diese bedrohten Patienten tun. Führerschein oder Personalausweis sind nicht der richtige Ort. An der Führerschein-Ausgabestelle ist keiner, der konkrete Informationen geben könnte. Aus meiner Sicht ist die elektronische Krankenkassenskarte das richtige Medium. Man bewegt sich im Bereich Gesundheit und Krankheit. Den Eintrag auf der Karte könnte man jederzeit verändern.

HELFEN, LEBEN ZU RETTEN – SO GEHT'S!

Hier bekommen Sie wichtige Informationen zum Organspendeausweis

In Deutschland gilt die sogenannte erweiterte Zustimmungslösung, das heißt: Einem Verstorbenen dürfen nur dann Organe und Gewebe entnommen werden, wenn er dazu zu Lebzeiten in einem Organspendeausweis seine Zustimmung gegeben hat. Liegt keine Erklärung vor, werden die Angehörigen des Verstorbenen gebeten, in seinem Sinne zu entscheiden.

Den Organspendeausweis erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Stiftung Organtransplantation, in vielen Apotheken und Arztpraxen. Eine ärztliche Voruntersuchung ist nicht nötig, eine Altersgrenze gibt es nicht.

Im Ausweis haben Sie auch die Möglichkeit, einer Organentnahme ausdrücklich zu widersprechen oder bestimmte Organe davon auszunehmen.

Exklusiv für alle DAK-Kunden:

Am Mittwoch, den 29. Juni 2011 zwischen 15 und 18 Uhr, beantworten die medizinisch geschulten Mitarbeiter des Infotelefon Organspende alle Ihre Fragen zu diesem wichtigen Thema. Oder senden Sie eine Mail: infotelefon@dso.de

Die kostenlose Hotline:

0800 9040400





Kulturhotel Kaiserhof



Thüringer Wald: Wellness für Leib und Seele

Entspannen Sie im Luftkurort Bad Liebenstein, Thüringens ältestem Heilbad.

Ihr Kulturhotel Kaiserhof****

Lage: Das Haus liegt ruhig im Kurviertel von Bad Liebenstein.

Ausstattung: Rezeption, Lobby und Restaurant.

Unterbringung: Die Doppelzimmer (min. 2 Erw., max. 2 Erw. + 2 Kinder) sind ausgestattet mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, teilweise Sitzecke, Telefon, TV und Radio.

Wellness: Inklusive: Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Gegen Gebühr: Massagen.

Bei Buchung von 5 Nächten inklusive:

- 1 Aromaölbad für 2 Personen in der Doppelbadewanne (Dauer ca. 30 Min.) im Wert von ca. € 49,- pro Zimmer
- 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag

2 Nächte, 4-Sterne-Hotel, Doppelzimmer Halbpension

schon ab

99,- p.P.

statt **165,-***

Sie sparen bis zu 40%!

Inklusivleistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✓ 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- ✓ Nutzung des Wellnessbereichs
- ✓ Leihbademantel und -slipper während des Aufenthalts

Reisezeitraum Juni bis Oktober 2011
Preise pro Person in € im Doppelzimmer

Saison	Anreise freitags (2 Nächte)	Anreise sonntags (5 Nächte)	Angebotspreis	
			2 Nächte	5 Nächte
A	01.07., 15.07., 22.07., 09.09.-30.09., 28.10.	03.07.-24.07., 11.09.-02.10.	99,- 165,-*	249,- 412,50*
B	29.07.-19.08., 07.10.-21.10.	26.06., 31.07.-04.09., 09.10.-23.10.	109,- 165,-*	259,- 412,50*

EDV-Code: TWA045, Kennziffer: 11759, Bestellnr. B77418

* Offizieller Hotelpreis bei Direktbuchung zum Stand der Drucklegung.

Austria Trend Alpine Resort Doischberg



Österreich: Naturerlebnisse in Tirol

Berg und Tal, Wasser und Fels – diese Gegensätze prägen Fieberbrunn und seine Umgebung. Erleben und entdecken Sie das umfangreiche Freizeit- und Aktivurlaubangebot der Region.

Ihr Austria Trend Alpine Resort Doischberg****

Lage: Das Hotel befindet sich direkt an der Bergbahn Fieberbrunn. Das Zentrum ist ca. 900 m entfernt.

Ausstattung: Das Haus bietet Rezeption, Bar, Restaurant und Terrasse.

Unterbringung: Die Doppelzimmer (min./max. 2 Erw.) verfügen über Dusche/WC, Föhn, Telefon, TV, Minibar (gegen Gebühr) und Balkon.
Sport/Wellness: Inklusive: Wellnessoase mit Schwimmbad, Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Fitnessbereich.

3 Nächte, 4-Sterne-Hotel, Doppelzimmer HP Plus

schon ab

159,- p.P.

statt **220,-***

Sie sparen bis zu 26%!

Inklusivleistungen

- ✓ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✓ 3 x Halbpension Plus inkl. Getränke zum Abendessen
- ✓ Nutzung der Wellnessoase

Reisezeitraum Juni bis Oktober 2011
Preise pro Person in € im Doppelzimmer

Saison	Anreise donnerstags (3 Nächte)	Anreise sonntags (4 Nächte)	Angebotspreis	
			3 Nächte	4 Nächte
A	13.10.-27.10.	09.10.-23.10.	159,- 220,-*	199,- 294,-*
B	23.06., 30.06., 08.09.-06.10.	26.06., 04.09.-02.10.	179,- 220,-*	229,- 294,-*
C	07.07., 14.07., 25.08., 01.09.	03.07., 10.07., 21.08., 28.08.	189,- 237,-*	249,- 316,-*
D	21.07.-18.08.	17.07.-14.08.	199,- 270,-*	269,- 360,-*

EDV-Code: TIR645, Kennziffer: 11759
Bestellnr. B77436

* Offizieller Hotelpreis bei Direktbuchung zum Stand der Drucklegung.

sonnenklar.TV bietet über 5 Millionen Angebote:

... Highlights im TV

sonnenklar.TV NEU!
täglich 24 Stunden digital und analog über Satellit (Astra 19,2° Ost) und Kabel
auf **N24**
täglich 19.05-20.00 Uhr

... alle Angebote im Internet

www.sonnenklar.tv

... persönliche Beratung im Reisebüro

Reisebüro sonnenklar.TV

Für alle Angebote gilt: alle Preise in €. Sterneklassifizierung der Unterbringung nach Landeskategorie. Ihr Reiseveranstalter BigXtra Touristik GmbH, München ist als sonnenklar.TV-Schwesterunternehmen Reiseveranstalter für viele weitere sonnenklar.TV Aktionsangebote. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung des Reiseveranstalters und Zugang des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten.

01805 - 60 82 00 57

Täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr persönlich für Sie da!
0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem Mobilfunk

DAK

Unternehmen Leben



Das BRITA Wasserfiltersystem

Kalk, Chlor und hausinstallationsbedingt vorkommende Metalle wie Blei oder Kupfer werden dank des Systems reduziert. Das Ergebnis ist weiches, wohlschmeckendes Trinkwasser. Tee zeigt keine Oberflächenschlieren mehr,

Kaffee bewahrt sein volles Aroma und bei Espresso gelingt die Crema besonders gut. Auch pur ist BRITA gefiltertes Wasser ein erfrischender Genuss. Genauso optimiert es das Kochwasser zum Garen von Speisen.

MAXTRA Technologie mit praktischer Einfüllöffnung für einfaches Befüllen, einfach unter den Wasserhahn stellen. Die elektronische Kartuschen-Wechselanzeige „BRITA MEMO“ erinnert Sie an den regelmäßigen Filterwechsel.

 **BRITA**[®]

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Ein Genuss für die ganze Familie!

Die DAK wurde von unabhängigen Institutionen vielfach für ihren Service ausgezeichnet – und ist damit immer eine gute Empfehlung! Diese lohnt sich übrigens gleich zweimal: Denn jeder neu geworbene Kunde genießt vom ersten Tag an die vollen Leistungen des Testsiegers „Beste Krankenkasse“. Und Sie erhalten von uns als Dankeschön das original BRITA Marella Wasserfiltersystem, an dem sich Ihre ganze Familie erfreuen wird. Es optimiert Ihr Leitungswasser, verleiht jedem Kalt- oder Heißgetränk einen besseren Geschmack und eignet sich hervorragend zur Zubereitung von Speisen.

Ende des Aktionszeitraumes: 30.09.2011 (Lieferung und Berücksichtigung von Farbwünschen solange der Vorrat reicht)

**Unser Dankeschön an Sie:
Optimale Frische genießen
für nur eine Empfehlung!**



Die Prämie wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihr BRITA Wasserfiltersystem mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2011 an die DAK** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft das BRITA Wasserfiltersystem.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

TELEFONNUMMER

Bitte eine Farbe wählen

blau gelb

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2011 an:

DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

GUT ZU WISSEN



Sportunfälle: Ungeübte sind besonders gefährdet

RENTNER MIT JOB GELD ZURÜCK

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente auf Antrag teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – etwa Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Rentenzahlungen – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze. Diese beträgt für das Jahr 2010 jährlich 45.000 Euro und monatlich 3750 Euro.

Erstattungsfähig sind die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der über der Beitragsbemessungsgrenze liegt. Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie **DAKdirekt** an:

0180 1 325325* oder als Flatrate-Kunde kostenlos unter **040 7344444**.

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen



SPORTUNFÄLLE NEHMEN IM SOMMER ZU DUMM GELAUFEN ODER PECH GEHABT?

1,25 Millionen Hobbysportler verletzen sich jährlich so schwer, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Gerade in den wärmeren Monaten steigt die Zahl der Sportunfälle. „Oft handelt es sich um leichte Zerrungen, Sehnen- oder Muskelverletzungen“, sagt DAK-Sportexperte Uwe Dresel. „Aber auch schwerwiegendere Blessuren wie Bänderrisse und Knochenbrüche sind darunter.“ Besonders gefährdet sind Ungeübte mit fehlender Fitness, die ihr Können oft überschätzen. Bei frischen Sportverletzungen hilft fürs Erste die **PECH**-Therapie:

P wie PAUSE Verletzte Körperteile zunächst ruhig stellen.

E wie EIS Um Schmerz und Schwellungen zu vermindern, mit Eis oder speziellen Kühlkompressen mindestens eine halbe Stunde kühlen.

C wie COMPRESSION Ein Verband hilft gegen rasches Anschwellen und die Bildung eines Blutergusses.

H wie HOCHLAGERN Verletzte Arme oder Beine hochlegen, möglichst über Herzhöhe. So kann das Blut besser zurückfließen, Schwellungen und Blutergüsse breiten sich nicht so stark aus.

Achtung: Bei schweren Verletzungen immer einen Arzt aufsuchen!



LIEBER VERZICHTEN SALMONELLENGEFAHR

Von Tiramisu und Tatar an heißen Tagen besser die Finger lassen: Im Sommer sind diese Lebensmittel schnell verdorben, wenn man sie falsch lagert. Auch eine nachträgliche Kühlung kann sie nicht retten. „Eierspeisen, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind optimale Nährböden für Mikroorganismen“, erläutert Silke Willms, DAK-Ernährungsexpertin. „Bei höheren Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit vermehren sie sich explosionsartig.“ Die Ökothrophologin warnt besonders vor Speisen, die rohes Ei enthalten oder nicht gekocht werden können. In den Sommermonaten landen regelmäßig doppelt so viele Menschen mit einer Lebensmittelvergiftung im Krankenhaus als in den Wintermonaten. Senioren, Kranke, Kinder und Schwangere sind besonders gefährdet.

**Rheinsberg-Kleinzerlang (Mecklenburg),
 Best Western Premier Marina Wolfsbruch******



6 Tage 5 **ÜN/Halbpension**
 p.P. inkl. DAK Gesundheits
 + PLUS-Paket **ab 299,- €**

Ihr Urlaubsort: inmitten der reizvollsten Seenlandschaft Deutschlands, der Mecklenburgischen Seenplatte. Ein breites Freizeitangebot, ein enges Netz von Rad- und Wanderwegen garantieren beinahe grenzenlosen Urlaubsspaß.

Ihr Hotel: sehr komfortables Familienhotel in einer weitläufigen Ferienanlage.

Ihr Wellnessbereich: 1.000 qm Erlebnis-Wasserwelt „Kaskaden“, Innenpool, Whirlpool, Saunalandschaft, 20-m-Wasserrutsche, Ruhebereich und Tauchbecken inklusive.

Ihr Zimmer: helle, freundliche und komfortable Nichtraucherzimmer, (ca. 28 qm) mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Bademantel, Radio-Stereoanlage, Telefon, Sat.-TV, kostenfreiem Internetzugang, Balkon oder Terrasse.

DAK Gesundheits + PLUS:

täglich Aquafitness, 2 x Nordic Walking, 1 x Natur-Hochmoorpackung, 1 x Rückenmassage.

Zusätzlich: 10% Rabatt auf alle Pflegeprodukte im Wellnessbereich.

Buchungsnr.: V-BER44403-2246

6 Tage (5 ÜN/Halbpension)

Saison A: 30.10. - 23.12.2011

pro Person im DZ Standard 359,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 60,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 299,- €

Saison B: 28.8. - 29.10.2011

pro Person im DZ Standard 419,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 60,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 359,- €

Saison C: 1.7. - 27.8.2011

pro Person im DZ Standard 519,- €
- gesundAktiv-Vorteil* - 60,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 459,- €

EZ-Zuschlag: 100 € pro 5 ÜN. Anreise: Mo./Mi./So.. Kurtaxe: am Ort zu zahlen. Kinderermäßigung im Zimmer der Eltern: 0-6 Jahre 100 %, 7-16 Jahre 50 %. * wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

(ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter:

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund AktivReisen Kooperationspartner der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

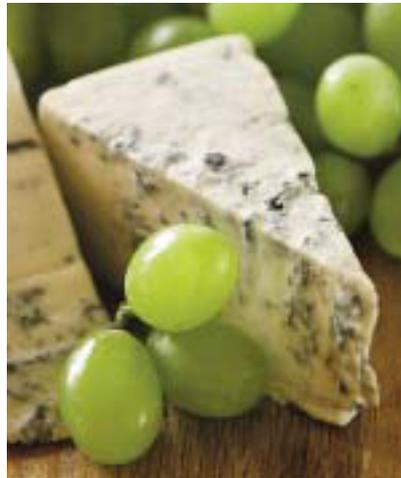
**DIE NEUEN APPS
 DIE DAK IN DER HOSENTASCHE**



Sie sind unterwegs und brauchen Rat von Ihrer DAK? Kein Problem! Mit unserer kostenlosen App sind alle Kontaktdaten des nächsten DAK-Servicezentrums auf Ihrem Smartphone sofort verfügbar. Ein Routenplaner zeigt Ihnen den Weg dorthin. Außerdem neu: Mit der DAK-Suche nach Diagnosen entschlüsseln Sie den Code auf Ihrer Krankschreibung im Handumdrehen. Und bald hilft Ihnen der DAK-Gesundheitsmanager im Taschenformat, alle wichtigen Informationen für die ganze Familie beim Arztbesuch oder im Notfall parat zu haben. Mit Terminplaner und noch viel mehr. Neugierig geworden? Die neuen Apps gibt's hier: www.dak.de/apps

**VOM GUTEN UND SCHLECHTEN SCHIMMEL
 ALLES KÄSE?**

22 Kilo Käse verspeist jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Auch Schimmelkäse steigen in der Gunst der Verbraucher. „Beim Edelpilzkäse kommen Kulturschimmelpilze ins Spiel“, erläutert DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. „Die werden für die Käseherstellung in Labors gezüchtet und auf ihre Unschädlichkeit kontrolliert.“ Doch auch Schimmelkäse kann schimmeln. Ist der pelzige Belag von unterschiedlicher Farbe, oder breitet er sich ungleichmäßig aus, heißt es: ab in die Mülltonne. Das gilt auch bei saurem Geruch. „Abschneiden der befallenen Stelle reicht bei Weichkäse nicht“, so die Expertin. „Denn die Sporen haben bereits den ganzen Käse befallen.“ Und solche schlechten Schimmelpilze können der Gesundheit schaden.



**FRAUENPOWER
 WER WIRD WELTMEISTER?**

Die Frauenfußball-WM 2011 in Deutschland steht vor der Tür – und mit ihr vielleicht ein neues Sommermärchen. Am 26. Juni bestreitet die Top 11 des Gastgebers und Titelverteidigers das Eröffnungsspiel im Berliner Olympiastadion. Aber wussten Sie eigentlich, dass der Frauenfußball in Deutschland bis 1970 verboten war? Seitdem hat er sich von einer belächelten Randsportart zum gesellschaftlich akzeptierten Sport entwickelt. Allein nach dem letzten WM-Titel von 2007 waren 60 Prozent der neuen DFB-Mitglieder weiblich. Gewinnen Sie unser Lexikon „Frauenfußball von A–Z“, und erfahren Sie mehr Spannendes und Kurioses! **Wer wird Weltmeister 2011?** Schicken Sie Ihren Tipp per Mail bis zum 8. Juli an: fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Frauenpower

**BÜCHER ZU
 GEWINNEN!**



1 Relax-Liege

Diese sehr bequeme Relax-Schaukel-Liege für draußen und drinnen mit robustem Alu-Rahmen eignet sich ideal zum entspannten Liegen, zum Beispiel um ein Buch zu lesen oder um einfach nur die Sonne zu genießen.



Passt auch auf jeden Balkon!

Auch in beige erhältlich!



Platzsparend klappbar!

- Inkl. abnehmbarem Kissen
- Attraktiver, anthrazitfarbener Bezug
- Auch im Haus ein echter Blickfang
- Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm, geklappt L 155 x B 45 x H 125 cm
- Gewicht: nur 6 kg

Schwarz Best.-Nr. DP 70555 € 99,-
Beige Best.-Nr. DP 70777

2 TopPedo Marken-Klapprad

Schnell fahrbereit & überall mobil!

- Schnell auf Taschenformat verstaucht
- Felgenbremse vorne und hinten
- Belastbar bis 100 kg



»Mini«-TopPedo Markenklapprad 16 Zoll mit 6-Gangschaltung

Best.-Nr. DP 70592 179,-€
Maße aufgebaut: L 130 x B 56 x H 105 cm
Maße geklappt: L 75 x B 36 x H 68 cm

»Maxi«-20 Zoll mit 6-Gangschaltung

Best.-Nr. DP 70554 199,-€
Maße aufgebaut: L 152 x B 56 x H 117 cm
Maße geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm

ab nur € 179,-



Platzsparend klappbar

3 Heimtrainer X-Bike

Trainieren Sie einfach überall, z.B. zu Hause (vor dem Fernseher), im Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Handpulsmessung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Transportrollen
- Computer mit Anzeige von: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

Gewicht: ca. 18 kg
Maße: ca. L 87 x B 41 x H 115 cm, geklappt: ca. L 37 x B 41 x H 139 cm

Silber Best.-Nr. DP 10631
Rot-Schwarz Best.-Nr. DP 10715 nur € 99,95



In rot-schwarz oder silber!

4 TopPedo Elektro-Tiefensteiger Rad

Legen Sie auf unserem neuen, modernen 26 Zoll Elektrorad auch längere oder steile Strecken problemlos zurück. Die besonders tiefe Einstiegschöpfung gewährleistet auch Menschen mit eingeschränktem Bewegungsapparat ein bequemes und vor allen Dingen sicheres Auf- und Absteigen. Fahren Sie wie auf einem normalen Fahrrad. Und wenn die Beine müde werden, schalten Sie die umweltfreundliche Tretunterstützung ganz bequem am Lenker hinzu. Sobald Sie dann in die Pedalen treten, unterstützt Sie der Motor auf Wunsch mit bis zu 50% Kraftzugabe. Ob Gegenwind, Berge oder schweres Gepäck – mit der Tretunterstützung bleiben Sie in Fahrt!

- Bis zu 50% Tretunterstützung wählbar bis 25 km/h
- Wartungsfreier Lithium-Ionen-Akku (36 Volt, 9 Ah)
- Reichweite: ca. 35 bis 40 km
- Akku-Ladestandsanzeige am Lenker und am Akku
- Felgenbremse vorne, Rücktrittbremse hinten
- Sonstiges: Batterie-Ladegerät, Schutzbleche aus Metall vorne + hinten, Lenker neigungsverstellbar
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Belastbarkeit Gepäckträger: ca. 20 kg
- Gewicht: ca. 25 kg
- Maße: ca. L 192 x B 65 x H 125 cm

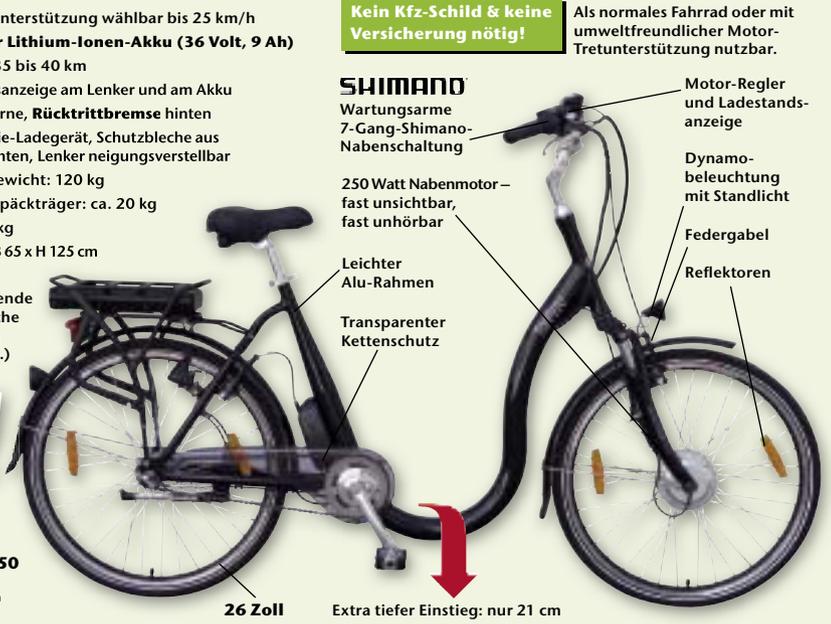
Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt (ohne Abb.)

TOP!
ANGEBOT

Bisher 1299,- € = 300 € gespart!

Best.-Nr. DP 70750

€ 999,-



Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

SHIMANO

Wartungsarme 7-Gang-Shimano-Nabenschaltung

250 Watt Nabenmotor – fast unsichtbar, fast unhörbar

Leichter Alu-Rahmen

Transparenter Kettenschutz

26 Zoll

Extra tiefer Einstieg: nur 21 cm

Motor-Regler und Ladestandsanzeige

Dynamo-Beleuchtung mit Standlicht

Federgabel

Reflektoren

5 Alu Gartenmöbel-Sitzgruppe, 5-teilig

Zeitlos schön zum Schnäppchenpreis!

Diese elegante Alu-Gartengarnitur zeichnet sich durch Ihre lange Haltbarkeit, hohe Stabilität und ein formschönes Design aus. Die verwendeten Materialien sind witterungsbeständig, pflegeleicht und benötigen zur Pflege lediglich ein feuchtes Tuch.

Garten-Glastisch:

- Schwarze Tischglasplatte
- Plattenstärke: 5 mm
- Tischgröße: 150x90 cm
- Tischhöhe: 72,5 cm
- Material: Wartungsfreies Aluminium, Stahl und Glas
- Gewicht: Tisch ca. 28kg
- Farbe: Anthrazit

5-teilig: 1 Glastisch und 4 Hochlehner



Absolut Witterungsbeständig!

4 Stühle:

- Aluminium Hochlehner
- Platzsparend klappbar
- Lehne in 7 Positionen verstellbar
- Stuhlgröße: ca. H 109 x B 56 x T 65-90 cm
- Geklappt: ca. H 87 x B 56 x T 18 cm
- Sitzhöhe: ca. 43 cm, Sitzfläche: ca. 43 x 43 cm
- Rückenlehne: ca. 66 cm hoch
- Material: Wartungsfreies Aluminium und Stahl
- Spannung: 4 x 4 Textiltennenspannung
- Gewicht: je Stuhl nur ca. 4 Kg
- Farbe: Anthrazit

TOP!
ANGEBOT

Bisher 399,- € = 150 € gespart!

Best.-Nr. DP 70696

nur € 249,-



6 Drehkissen

Dieses gepolsterte Drehkissen ist die ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Ein- und Aussteigen schwerfällt.

- Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe fürs Auto
- Ideal als Aufstehhilfe für Bett und Sofa
- Durchmesser: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Best.-Nr. DP 90508

nur € 19,95



Um 360° drehbar

7 Hörverstärker

Ideal für alle Personen, für die ein medizinisches Hörgerät noch nicht notwendig ist, die aber manchmal z.B. beim Fernsehen oder im Kino einfach besser hören möchten.

- Einfache Bedienung
- Batteriewechsel ohne Werkzeug
- Lieferung inkl. zwei Knopfzellen

Best.-Nr. DP 21388

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

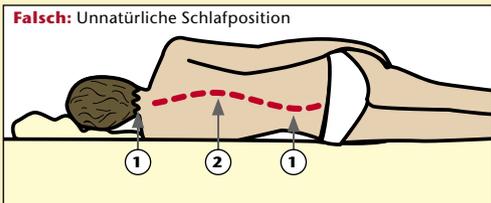
8 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem Besten, was wir Ihnen aus der modernen Schlafforschung bieten können. Das Besondere: Nur Visiko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. So schlafen Sie wie auf Wolken! Viele Kunden bestätigen: **Ver-spannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können**

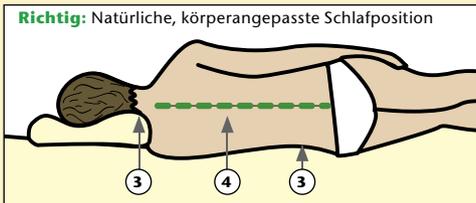
vermieden werden (siehe unter www.aktivshop.de). Premiumhersteller empfehlen eine Matratzenauflage, damit Sie besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So liegen Sie immer auf einer frischen Seite. Die Auflage ist atmungsaktiv und für Allergiker geeignet. **Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen Rückgabegarantie von 2 Wochen!**

Eine Wohltat für die Wirbelsäule: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Mineralschaums verbessern die Durchblutung und sorgen für einen tiefen und erholsamen Schlaf.



Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Diese ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Gratis für Sie!*

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von 49,95 €, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Kann Nackenbeschwerden vorbeugen.
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an.
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug
- Gesichtsfältchen können vermieden werden



0 € statt € 49,95

Best.-Nr. DP 20453

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

Das sagen begeisterte Kunden:

»Seit ich auf Visiko liege, schlafe ich viel entspannter und ruhiger. Die Rückenprobleme sind verschwunden.« Karola S., Dortmund

»Die Auflage ist wie eine neue Matratze – herrlich bequem! Und ich schlafe viel ruhiger.« Jürgen V., Münster

Im Set nochmals 30 € sparen!

Für diese Spitzenqualität zahlen Sie woanders oft ein Vielfaches. Denn wir verzichten auf teure Ladenlokale und geben unsere Großabnehmer-rabatte direkt an Sie weiter. Bestellen Sie gleich 2 Auflagen und sparen Sie nochmals über 30€ (siehe Coupon).

Unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich



Entwickelt in der Weltraumforschung!

Im Coupon finden Sie auch die Sondergrößen 190 x 80 cm und 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot. In allen Breiten erhältlich! (siehe Coupon) Länge 200 cm, 4 cm dick, 100% Visiko. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester).

UVP € 198,- nur bei uns ab € 99,95



Auflage 4 cm dick

Machen Sie aus »alt« schnell »neu«: Die Auflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlich gesunden Schlaf!

9 Gästematratze

So dick wie eine normale Matratze!

Die praktische Matratze kann als Gästebett, Sitzblock oder Tisch fungieren und lässt sich anschließend leicht und schnell wieder zusammenklappen. Auch als Bandscheibewürfel einsetzbar!

- Hoher Schlafkomfort durch Schaumstoffkern.
- Material: Bezug: 100% Baumwolle, Kern: Polyurethan-Schaumstoff.

Maße: Matratze: Ca. B 75 x H 15 x L195 cm; Hocker: Ca. B 75 x H 45 x T 65 cm



Hoher Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern

Best.-Nr. DP 20737 nur € 59,95

10 Keilkissen

Das Kissen fördert eine entspannte Sitzhaltung. Das Becken kippt auf dem leicht schrägen Kissen leicht nach vorn, der Rücken wird in seiner natürlichen Form gehalten und entlastet so die Bandscheiben.



- Maße: L 38 x B 38 x H 8/1 cm
- Aus Schaumstoff mit abnehmbarem Bezug mit Reißverschluss aus 100% Baumwolle, bei 30°C waschbar.

Best.-Nr. DP 20487 nur € 9,95

Bestellen Sie jetzt: ☎ **0180 - 5 26 26 49****

Mo. - Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Internetshop: www.aktivshop.de

**0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen

Gleich gratis anfordern!

Der aktuelle Katalog mit dem großen aktivshop-Angebot für Gesundheit und Fitness!



Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Relax-Liege, schwarz	DP 70555	99,00 €
	Relax-Liege, beige	DP 70777	99,00 €
2	TopPedo »Mini« 16 Zoll	DP 70592	179,00 €
	TopPedo »Maxi« 20 Zoll	DP 70554	199,00 €
3	X-Bike, silber	DP 10631	99,95 €
	X-Bike, rot-schwarz	DP 10715	99,95 €
4	Elektro-Tiefenstiegegerad ³⁾	DP 70750	999,00 €
5	Alu Gartenmöbel-Sitzgruppe ³⁾	DP 70696	249,00 €
6	Drehkissen	DP 90508	19,95 €
7	Hörverstärker	DP 21388	19,95 €
8	Matratzenauflage 80 x 200 cm	DP 21303	89,95 €
	Matratzenauflage 90 x 200 cm	DP 21304	99,95 €
	Matratzenauflage 100 x 200 cm	DP 21305	99,95 €
	Matratzenauflage 120 x 200 cm	DP 21306	129,95 €
	Matratzenauflage 140 x 200 cm	DP 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm x 190 cm	DP 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm x 190 cm	DP 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflage 80 x 200 cm	DP 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflage 90 x 200 cm	DP 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflage 100 x 200 cm	DP 21368	169,00 €
2er-Set: Auflage 120 x 200 cm	DP 21369	229,00 €	
2er-Set: Auflage 140 x 200 cm	DP 21370	269,00 €	
2er-Set: Auflage 80 x 190 cm	DP 21364	129,00 €	
2er-Set: Auflage 90 x 190 cm	DP 21365	149,00 €	
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DP 20453	Gratis*
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DP 21317	49,95 €
9	Gästematratze	DP 20737	59,95 €
10	Keilkissen	DP 20487	9,95 €

Post an: **aktivshop GmbH**

Oldenburger Str. 17

48429 Rheine

Fax: **0180 - 5 26 26 50****

E-Mail: service@aktivshop.de

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

Vorname Name

Straße / Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

- 1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
- 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
- 3) Artikel 4 und 5 zzgl. 14,00 € Speditionsaufschlag

* Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mind. eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!



SO GUT WIE NEU

Wenn Zähne so marode sind, dass Füllungen nicht mehr halten, muss Zahnersatz her. Und der geht häufig ins Geld. **fit!** stellt die gebräuchlichsten Arten und eine günstige Finanzierung vor

Was soll's sein?
Zahnersatz ist
vielfältig

Unsere Zähne müssen ganz schön stark sein: Wir beißen, kauen und knirschen mit ihnen. Falsche Ernährung, mangelnde Pflege und auch das Alter setzen ihnen zu. Manchmal hilft Bohren nicht weiter. Der Zahnarzt muss einen kaputten Zahn ersetzen.

Kronen, Brücken, Prothesen und Implantate können jedoch ganz schön ins Geld gehen. Die DAK übernimmt den gesetzlich vorgesehenen Festzuschuss von 50 Prozent des Preises für die Regelversorgung. Wer in den zehn Jahren vor einer solchen Behandlung jährlich beim Zahnarzt war und sein Bonusheft gepflegt hat, erhält weitere 30 Prozent auf den Festzuschuss. Bei fünf Jahren regelmäßigem Zahnarzt-Check gibt es einen verringerten Bonus von 20 Prozent. Um die Versicherten stärker zu entlasten, bietet die DAK außerdem den Wahltarif dent.net an. Lesen Sie, was Sie bei Krone, Brücke und Co. sparen können. Alle DAK-Zuschüsse sind mit einem Bonusanspruch von 30 Prozent kalkuliert.

KRONEN

WANN: Wenn eine Füllung nicht mehr hält, muss eine Krone her. Je nachdem, wie mürbe der Zahn ist, empfiehlt der Arzt eine Teil- oder eine Vollkrone.

WIE: Die Ärztin entfernt so viel Zahnschubstanz, bis nur noch ein kleiner „Pfosten“ übrig bleibt. Darauf kommt eine Haube aus Metall, Metall und Keramik oder Vollkeramik.

KOSTEN: Eine voll mit Keramik verblendete Krone auf einem Backenzahn im Oberkiefer kostet **518,51 €** (336,03 € Material und Labor + Zahnarztthonorar 182,48 €) – DAK-Zuschuss: 159,87 €
Eigenanteil: 358,64 €

DAKdent.net-Vorteil: Dieselbe Versorgung kostet **341,84 €** (159,36 € Material und Labor + Zahnarzt 182,48 €) – Festkostenzuschuss DAK: 159,87 €

EIGENANTEIL: 181,97 €
GESPART: 176,67 €

BRÜCKEN

WANN: Die Ärztin setzt eine Brücke ein, wenn ein Zahn ganz fehlt. Die Brücke überspannt in der Regel bis zu zwei fehlende Zähne.

WIE: Eine Brücke wird fest in den benachbarten Zähnen verankert – die dafür überkrönt werden. Es gibt verschiedene Arten von Brücken. Welche passt, hängt vom Zustand der benachbarten Zähne und von der Größe der Lücke ab.

KOSTEN: Eine voll mit Keramik verblendete Brücke an der Stelle eines Backenzahns im Unterkiefer kostet **1222,34 €** (793,14 € Material und Labor + Zahnarztthonorar 429,20 €) – DAK-Zuschuss: 379,02 €
Eigenanteil: 843,32 €

DAKdent.net-Vorteil: Kosten: 766,46 € (337,26 € Material und Labor + Zahnarztthonorar 429,20 €) – DAK-Zuschuss: 379,02 €

EIGENANTEIL: 387,44 €
GESPART: 455,88 €

**Für manches sind Ihre
Zähne einfach zu schade.**



**Selbst, wenn sie
unschlagbar günstig sind.**

TEILPROTHESE

WANN: Kleine Lücken verschließt der Zahnarzt mit einer Brücke, große mit einer herausnehmbaren Teilprothese.

WIE: Inzwischen gängig sind Teilprothesen, die mit speziellen Verschlüssen an überkronten Nachbarzähnen befestigt werden.

KOSTEN: Die kombinierte Versorgung von herausnehmbarer Prothese und teilverblendeten Kronen kostet **1711,69 €** (1076,94 € Material und Labor + Zahnarzthonorar 634,75 €) – Zuschuss DAK: 1034,56 € Eigenanteil: 677,13 €

DAKdent.net-Vorteil: Die gleiche Versorgung ist für DAK-Versicherte mit vollem Bonus (30 %) zuzahlungsfrei. Besteht kein Anspruch auf einen Bonus, zahlt der Versicherte die Differenz zwischen dem DAK-Zuschuss ohne und mit 30 Prozent Bonus, also 238,74 €. Bei einem Bonusanspruch von 20 Prozent liegt der Eigenanteil bei 79,67 €.

**GESPART: 100 Prozent,
bzw. 438,39 € oder 597,46 €**

IMPLANTAT

WANN: Eine zahnschonende Alternative zu Brücken, weil keine gesunden Zähne abgeschliffen werden müssen, um den Ersatz zu befestigen.

WIE: Eine künstliche Zahnwurzel aus Titan wird an der Stelle des fehlenden Zahns in den Kiefer geschraubt, darauf kommt eine Krone.

KOSTEN: Ein Implantat muss man aus eigener Tasche bezahlen. Für die auf der Titanwurzel sitzende Krone zahlt die DAK jedoch einen Zuschuss. Eine Krone auf einem Implantat kostet ca. **1418,38 €** (935,80 € Material und Labor + Zahnarzthonorar 482,58 €) – DAK-Festkostenzuschuss für Krone bei Implantat-Erstversorgung: 548,79 € = 869,59 € Gesamtkosten für die Krone zuzüglich Kosten für ein Implantat von ca. 1500 € Eigenanteil: 2369,59 €

DAKdent.net-Vorteil: Wer im Netzwerk registriert ist, bekommt ein Einzelimplantat und den darauf aufbauenden Zahnersatz (Krone) zu Sonderkonditionen und würde in diesem Beispiel 1269,59 € einsparen.

GESPART: 1269,59 €

Gut, aber günstig

 An dem **dent.net**-Netzwerk beteiligen sich bundesweit ca. 600 Zahnärzte. DAK-Versicherte brauchen sich nur bei einem teilnehmenden Arzt ihrer Wahl einzuschreiben. Der Zahnersatz wird teilweise im Ausland unter fachkundiger Aufsicht nach TÜV-Norm hergestellt. Für Kronen, Brücken und Co. gilt statt der gesetzlich vorgeschriebenen zweijährigen Gewährleistung eine Garantie für fünf Jahre.

Auch bei der professionellen Zahnreinigung sparen Sie mit **DAKdent.net**. Pro Kalenderhalbjahr kostet diese nur 50 Euro statt regulär 70 oder 80 Euro und mehr. Wenn Sie sich bei **DAKdent.net** einschreiben möchten, suchen Sie in unserer Datenbank den teilnehmenden Zahnarzt oder Implantologen in Ihrer Nähe: www.dak.de/dakzaehne. Ausführliche Infos unter www.dent-net.de oder per Mail an info@imexdental.de

Die kostenfreie Service-Hotline
zu den **dent.net**-Experten:

0800 9080808



Informieren Sie sich jetzt kostenfrei
und unverbindlich:

0800-9080808

Kostenlose Service-Rufnummer aus dem
deutschen Festnetz


dent-net[®]

Ein Angebot der **indento** Management-
gesellschaft mbH, Ruhrallee 191, 45136 Essen.
Offizieller Vertragspartner der DAK.

AUF AUGENHÖHE

Sie eröffnen uns die Welt. Ihr optisches System gilt als das komplexeste des menschlichen Körpers. **fit!** gibt Tipps, wie wir unsere Augen am besten schützen und pflegen

Außerlich sorgen sechs Muskeln, die Lider und der Tränenapparat für gute, bewegliche Sicht. Hornhaut, Linse und Iris regeln den Lichteinfall, das räumliche und scharfe Sehen. Der Sehnerv leitet die Eindrücke ans Gehirn weiter. Der Glaskörper im Inneren des Augapfels gibt Form und Stabilität. Dahinter liegt die Netzhaut mit zusammen 127 Millionen Lichtsinneszellen in beiden Augen. Das entspricht einer Kamera mit 127 Megapixeln und übertrifft damit die Leistung von Profi-Geräten bei Weitem. Dieses Wunderwerk ermöglicht, dass unsere Augen blitzschnell auf hell und dunkel reagieren, innerhalb von Sekundenbruchteilen scharf stellen und Farben in mehreren Millionen Nuancen unterscheiden können. Meistens funktioniert der Sehapparat reibungslos. Doch das Auge ist anfällig für Störungen. Rund die Hälfte der Deutschen ist von Kurz- und Weitsichtigkeit betroffen. Hinzu kommen Alterserscheinungen wie der graue Star und oder die Makula-Degeneration. Damit unsere Augen lange fit bleiben, gibt es ein paar einfache Tricks:

- Wer sich lange einen klaren Blick erhalten will, steuert frühzeitig gegen, etwa mit einer ausgewogenen Ernährung, die viele Vitamine enthält. Das

fettlösliche Vitamin A beispielsweise trägt dazu bei, dass die Augen feucht bleiben und wir auch nachts gut sehen können. Es steckt in Karotten, Paprika, Aprikosen und Brokkoli.

- Unter trockenen, gereizten Augen leidet häufig auch, wer viel am Bildschirm arbeitet oder im Job lange auf ein Objekt starren muss. Dagegen hilft in der Regel, mindestens zwei Liter am Tag zu trinken.

- Den gestressten Sehapparat kann man auch mit speziellen Übungen entspannen. Dafür zwischendurch immer wieder für einige Minuten in die Ferne schauen und dabei langsam die Augen öffnen und schließen. Anschließend mindestens zehn Sekunden lang schnell hintereinander blinzeln und danach mit den Augäpfeln rollen.

- Empfindlich reagieren unsere Augen – vor allem Hornhaut, Linse und Netzhaut – auf UV-Licht. Achten Sie daher bei der Sonnenbrille auf das CE-Zeichen. Es garantiert nach europäischen Normen geprüfte Gläser und blockt selbst die langwelligen UV-A-Strahlen ab. Mit der passenden Brille geschützt, kann die Sonne den Augen auch bei intensiverer Strahlung am Meer und in den Bergen nichts anhaben.

Wichtig für gesunde Augen: eine ausgewogene Ernährung



Exklusiv günstig!

Weltweit gut versorgt. Privatpatient im Ausland.

Umfangreicher Urlaubsschutz: DAKplus Reise.

Die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung sind im Ausland begrenzt. Wer unbeschwert reisen will, der ergänzt den DAK-Schutz am besten durch die exklusiv günstige Auslandsreise-Krankenversicherung **DAKplus Reise**.

Weltweit versorgt. Ohne Selbstbeteiligung.

Die Zusatzversicherung **DAKplus Reise** – gemeinsam entwickelt von DAK und HanseMerkur – ist weltweit gültig für Urlaubsreisen mit einer Dauer von jeweils bis zu 8 Wochen. Ihre exklusiven Vorteile: **Als DAK-Kunde sparen Sie bis zu 33%** und bezahlen **keine Selbstbeteiligung**.

Weitere Vorteile:

- Weltweit ambulante und stationäre Behandlung als Privatpatient.
- Erstattung von verordneten Medikamenten.
- Medizinisch sinnvoller Rücktransport.
- 24-Stunden-Notruf-Service auf allen Reisen im Ausland.

Qualität, die überzeugt:

DAKplus Reise und **DAKplus Reise 365** (RK 365) wurden von der Stiftung Warentest mit Bestnoten ausgezeichnet.

DAKplus Reise*	Jahresprämie pro Person	Jahresprämie pro Familie
Bis 64 Jahre	7,10 EUR	19,90 EUR
65–74 Jahre	14,20 EUR	34,00 EUR
Ab 75 Jahre	34,00 EUR	74,00 EUR

* Mit Erreichen der nächsthöheren Altersgruppe wird der dann gültige Beitrag fällig.

NEU!

Für Langzeitreisen: DAKplus Reise 365 (RK 365).

Der Versicherungsschutz auf Langzeitreisen bis 365 Tage – z. B. für Schüler, Studenten und Au-pairs bis zur Vervollendung des 30. Lebensjahres. Die Tagesprämie beträgt **weltweit nur 1,05 EUR**. Mit dieser günstigen Prämie sparen DAK-Kunden, z. B. bei Reisen nach Kanada und in die USA, **bis zu 65%!**

Sichern Sie sich jetzt umfangreichen Schutz **zu exklusiv günstigen Beiträgen**. Besonders schnell und einfach geht es im Internet unter www.dakplusreise.de.



+++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.
3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

Post **DAK Zusatz Schutz**
bei der HanseMerkur
Krankenversicherung AG
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

Online www.dak-zusatzschutz.de



Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Reise** und/oder **DAKplus Reise 365** (RK 365).

Hinweis: Haben Sie sich bereits für **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**, **DAKplus Gesundheit 66**, **DAKplus 1, 2** oder **3** entschieden, ist eine Auslandsreise-Krankenversicherung für Reisen bis zu 6 Wochen schon inklusive.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMerkur meine Angaben bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.

Datum/Unterschrift

SOZIALWAHL: SIE HABEN GEWÄHLT!

Anlässlich seines Besuchs am 31. März 2011 beim DAK-Verwaltungsrat sprach *fit!* mit Gerald Weiß, dem Bundeswahlbeauftragten für die Sozialwahl 2011

Herr Weiß, mit welchem Wahlausgang rechnen Sie 2011 bei der DAK?

Das kann ich natürlich nicht vorher-sagen. Das Wahlergebnis stellt der Wahlausschuss der DAK erst Mitte Juni fest. Aber ich habe den Eindruck, dass vor allem durch die intensive Öffentlichkeitsarbeit alles gut vorbe-reitet ist. In der DAK wird sowohl von ehrenamtlicher als auch von hauptamtlicher Seite eine Menge getan, um die Bedeutung der Sozialwahl ins breite Bewusst-sein zu bringen. Das habe ich auch dem DAK-Verwaltungsrat gesagt.

Sie haben die Sozialwahl einmal als „unbekannte Schöne“ bezeichnet. Was meinten Sie damit?

Die Sozialwahl ist schön im Sinne von „gut“ und „wichtig“. Sie sorgt dafür, dass unser System versichertennah bleibt. Unsere Sozialversicherung ist ja nicht einfach eine staatliche Angelegenheit, sondern die Versicherten haben das Sagen. Bei der DAK bestimmen sie sogar allein, wo es langgeht, ohnedieArbeitgeber. Der Verwaltungsrat ist hier das oberste Parlament, und es ist die Sozialwahl, die die Men-

schen in dieses Mandat bringt. Bei den meisten Sozialversicherungsträgern gibt es gar keine direkte Wahl. Dort wird auf eine Wahlhandlung verzichtet, weil die Zahl der Kandidaten die Zahl der Sitze im Parlament nicht übersteigt. Es kommt zur sogenannten Friedenswahl. Für mich persönlich ist eine Wahl ohne Wahlhandlung wie ein Feuerwerk ohne Feuer. Deshalb freue ich mich, dass bei der DAK eine Urwahl stattfindet, sie garantiert die unmittelbare Teilhabe der DAK-Mitglieder.

Was haben die Menschen persönlich davon?

Eine Menge. Lassen Sie mich nur ein Beispiel nennen. Bei der Sozialwahl entscheiden die Wähler auch mit, wer in den DAK-Widerspruchsausschüssen sitzt. Alle Versicherten können ja, wenn sie mit einer Entscheidung ihrer Krankenkasse nicht zufrieden sind, Widerspruch einlegen. Am Widerspruchsverfahren sind dann gewählte Vertreter beteiligt, die die Welt mit den Augen der Versicherten sehen. Es ist doch ein hoher Wert, dass noch unter dem Dach der Versicherung so etwas möglich ist und nicht gleich die Sozialgerichte bemüht werden müssen.

FOTOS: CHRISTIAN KERBER, DAK

Was sind Ihre Aufgaben nach den Sozialwahlen?

Mein Stellvertreter Klaus Kirschner und ich, wir werden der Bundesregierung und dem Bundestag über die Erfahrungen mit dieser Sozialwahl berichten. Daraus sollen sich auch Ansatzpunkte für eine denkbare Reform ergeben.

Welche Reformmöglichkeiten sehen Sie für 2017?

Vor allem sehe ich die Möglichkeit, dass wir einen zusätzlichen Wahlkanal öffnen und eine Online-Wahl einführen. Die damit verbundenen technischen und rechtlichen Fragen sind größtenteils geklärt. Die Menschen könnten dann per Mausklick ihre Stimme abgeben. Für viele würde das die Beteiligungsschwelle absenken.

Wäre eine Online-Wahl nicht auch kostengünstiger?

Sicherlich, denn 60 Prozent der Sozialwahlkosten sind Portokosten. Aber wir achten schon jetzt darauf, dass wir so sparsam wie möglich wirtschaften. Wenn man alle Kosten pro Versicherten und Jahr betrachtet, liegen wir im Cent-Bereich. Das sind Betriebskosten, die die Demokratie meiner Meinung nach haben darf.



TERMIN-INFO

16. 6.

Der DAK-Wahlausschuss stellt das vorläufige Wahlergebnis fest und veröffentlicht auch online unter www.dak.de/sozialwahl die Sitzverteilung und die Namen der gewählten Kandidaten.

26. 8.

Der neu gewählte Verwaltungsrat trifft sich zur konstituierenden Sitzung und wählt seinen Vorsitzenden und dessen Stellvertreter. Auch zu diesem endgültigen Wahlergebnis erfolgt eine Bekanntmachung unter www.dak.de/sozialwahl im Netz.



Gerald Weiß arbeitet ehrenamtlich als Bundeswahlbeauftragter und kümmert sich zusammen mit seinem Stellvertreter, Klaus Kirschner, um den ordnungsgemäßen Ablauf der Sozialwahl 2011.

FÜR SIE IM DAK- VERWALTUNGSRAT

Bei der Sozialwahl 2005 haben die DAK-Mitglieder den Verwaltungsrat aus diesen Vorschlagslisten gewählt:

■ DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Stark und frei. Allianz der Versicherten in der DAK und der Deutschen Rentenversicherung. Gegründet 1955

Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 02734 271561, Telefax: 02734 271562,
www.dak-mitglieder.de

■ DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e. V. – freie und unabhängige Interessenvertretung in der DAK und „Deutsche Rentenversicherung Bund“

Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 040 6453-7680, Telefax: 040 6453-7681,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung e. V.

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 07731 53476, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartner: Christian Zahn,
c/o ver.di Bundesverwaltung,
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin,
Telefon: 030 69562140, Telefax: 030 69563553,
E-Mail: sopo@verdi.de

■ Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e. V. / Kolpingwerk Deutschland / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e. V.

Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA) Ansprechpartner/
E-Mail: wilhelm.breher.vr@dak.de

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:
**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Telefax: 040 2396-1996**

Die letzte Sitzung des Verwaltungsrates in der ablaufenden Wahlperiode findet am **25. 8. in Hamburg** statt. Die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrates einen Tag später. Auskünfte über Tagesordnungen, Beginn und Tagungsstätten erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor den öffentlichen Sitzungen.

GUT BERATEN

TIPPS ZUM SCHULSTART



SO WIRD DER SCHULSTART NICHT ZUR FETTFALLE SCHOKOLADE ZUM FRÜHSTÜCK?

Für Kinder beginnt mit der Einschulung ein neuer Lebensabschnitt. Eltern können den Neubeginn nutzen, die Ernährung ihres Nachwuchses zu überdenken. Denn ein gesundes Pausenbrot aus Vollkorn mit Obst und Gemüse eignet sich besser als Pommes vom Imbiss oder Süßigkeiten vom Kiosk. DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms rät: „Mit kleinen Tricks essen auch Kinder gern Vitamine.“ Bunt, klein und interessant muss es sein und einfach in den Mund zu stecken. Deshalb: „Schneiden Sie Birnen, Äpfel und Co. in mundgerechte Stücke. Auch lustige Formen kommen gut an.“ Vor allem Obst und eher milde Gemüsesorten sind bei Kindern gefragt: Möhren, Gurken oder Kohlrabi. Tipp: Lassen Sie die Kinder mit aussuchen. Die ganze Mühe nützt allerdings nur, wenn die Eltern ebenfalls mit gutem Beispiel vorangehen und sich gesund ernähren. Auch die Schultüte der Kleinen sollte nicht nur Süßigkeiten enthalten. Gute Alternativen sind Federtasche, Hörbücher oder Kartenspiele.

RICHTIGES TRAGEN ERLEICHTERT DIE RANZEN-LAST PACKESEL SCHULKIND

Vollgepackte Ranzen machen Kindern das Leben schwer. „Sie sind nicht nur zu voll, sondern werden oft falsch getragen“, sagt DAK-Arzt Dr. Jan Helfrich. „Gegen die vielen Hefte und Bücher ist wenig auszurichten. Aber man kann an der Tragetechnik arbeiten und den Rücken durch Sport stärken.“ Das Eigengewicht des Ranzens sollte so gering wie möglich sein. „Gepackt darf er nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts wiegen“, erklärt der DAK-Experte. „Im Idealfall ist der Ranzen am Rücken gepolstert und nicht breiter als die Schultern des Kindes.“ Wichtig sind verstellbare, gepolsterte, breite Riemen, die den Druck gleichmäßig auf die Schultern verteilen. Gute Ranzen tragen das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit und erfüllen die DIN-Norm 58124. Beim Tragen gilt: Der Ranzen sitzt dicht am Körper, die Oberkante bildet eine Linie zur Schulter. „Werden die Riemen zu lang getragen, rutscht der Ranzen nach hinten und zieht ins Hohlkreuz. Die Folge sind Rückenschmerzen und Haltungsschäden“, weiß Dr. Helfrich. Faustregel fürs Packen: Schweres an den Rücken, Leichtes in die vorderen Fächer.

VITAMINPILLEN GEHÖREN NICHT IN DIE BROTDOSE KEINE KÜNSTLICHEN FITMACHER

Ein gefährlicher Trend: Nahrungsergänzungsmittel sollen dafür sorgen, dass Schüler im Klassenzimmer nicht abschlafen. Doch die in den angeblichen Fitmachern enthaltenen Substanzen können sogar schädlich sein. Daher gilt: dem Nachwuchs Kapseln, Trinkzusätze oder Lutschtabletten nie selbst verordnen! Der Körper der Jüngsten braucht die ganze Bandbreite der Stoffe aus natürlichen Nahrungsmitteln – Kapseln können das nicht ersetzen. Eine rundum ausgewogene Ernährung aus viel Gemüse und Obst, Vollkorn- und Milchprodukten sowie zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch, Fleisch und Eier reicht aus, um gesund zu bleiben.



VORTRAGSREIHE FÜR ELTERN KIDS DEN RÜCKEN STÄRKEN

Übergewicht und Bewegungsmangel sorgen bei immer mehr Kindern in Deutschland für Folgeerkrankungen. Nach einer aktuellen Forsa-Befragung unter 100 Kinder- und Jugendärzten im Auftrag der DAK haben Rückenschmerzen und Haltungsschäden im letzten Jahrzehnt spürbar zugenommen. Gesundheitliche Probleme durch Übergewicht zeigen sich meist schon im Alter zwischen sechs und acht Jahren. Deutlich angestiegen sind auch die motorischen Defizite, die am häufigsten bei den 3- bis 5-Jährigen auftreten. „Die erschreckende Diagnose der Kinderärzte zeigt, welche Folgen fehlende Bewegung und Ernährungsprobleme haben“, erklärt Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. „Rückenschmerzen sind auf dem Vormarsch. Wenn wir nicht entsprechend handeln, züchten wir heute die Kranken von morgen.“ Sein Rat: Eltern sollten ihren Nachwuchs möglichst „mit dem Bewegungsvirus anstecken“. Mit Blick auf die Ergebnisse hat die DAK im Mai eine bundesweite Aufklärungskampagne gestartet. In den kommenden Monaten hält Professor Froböse in mehreren Städten kostenlose Aktiv-Vorträge für interessierte Eltern. Die genauen Termine erfahren Sie bei Ihrer DAK vor Ort oder auf www.dak.de/ruecken

EXPERTENRAT WENN BELLO ZUSCHNAPPT

Rund acht Millionen Katzen und mehr als fünf Millionen Hunde leben in deutschen Haushalten. Bei allem harmonischen Miteinander zeigen Stubentiger und Bello manchmal Zähne und Krallen: 30.000 bis 50.000 Bissverletzungen zählt das Gesundheitswesen pro Jahr, oft sind Kinder betroffen. Bei leichten Verletzungen unterschätzen viele Eltern die Infektionsgefahr. Doch mehr als die Hälfte aller Katzenbisse entzünden sich,



bei Hundebissen sind es zehn Prozent. „Bisswunden unter fließendem Wasser auswaschen, dann steril abdecken und verbinden“, rät DAK-Expertin und Allgemeinmedizinerin Stephanie Grabs. „Suchen Sie sofort einen Arzt auf, und stecken Sie den Impfpass ein – so kann der Arzt klären, ob der Impfschutz ausreicht.“ Das ist wichtig, wenn ein fremdes Tier zuschnappt.

just be smokefree

ONLINE-ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE JUST BE SMOKEFREE!

Je mehr Tabakwerbung Kinder und Jugendliche schauen, desto häufiger beginnen sie zu rauchen. So das einfache, aber erschreckende Fazit einer aktuellen DAK-Untersuchung. Positiv hingegen wird der insgesamt Rückgang an jugendlichen Rauchern eingeschätzt, der derzeit in Deutschland bei 13 Prozent der 12- bis 17-Jährigen liegt und sich damit von 2001 bis heute mehr als halbiert hat. Wer dem Glimmstängel auch entsagen möchte, kann dies mit „Just be smokefree“ schaffen. Gemeinsam mit dem IFT-Nord bietet die DAK das Programm speziell für Jugendliche an – und das erfolgreich seit neun Jahren. Mehr Infos gibt es auf www.justbesmokefree.de

IMPRESSUM



Herausgeber DAK Zentrale, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter Kundenmanagement; Martin Kriegel, Leiter Marketing und Kundenservice

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK Gabriela Wehrmann, DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1416, E-Mail: fit@dak.de

Chef vom Dienst Gerd Brammer, Telefon: 040 2396-1069, E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Redaktionsbeirat Roland Dieckmann
Das DAK-Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich in der G+J Corporate Editors GmbH, Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg, www.guj-corporate-editors.com

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors Hilde Frye

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz, Manuela Grosche, Sabine Henning, Dorothea Wiehe, Stefanie Wille

Fotoredaktion Suse Walczak

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg

Druck Evers Druck, Meldorf

Gesamtanzeigenleiter (v.i.S.d.P.)

Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel: 040-3703-5300, Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel: 040-3703-5310, Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel.: 040-3703-5311, Maïke Tabel, Tel: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14b vom 01. 06. 2011

Alle Anzeigen G+J Corporate Editors, außer Seiten 28, 29 und 52

Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 31. 5. 2011

In Teilen der Auflage finden Sie Beilagen von: Versandapotheke DocMorris N.V., Heerlen, Niederlande. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Kräuter sind im Garten oder auf dem Balkon nicht nur hübsch anzusehen, sie enthalten auch heilsame Inhaltsstoffe. Eine kleine Kräuterkunde, wie wirkungsvoll das würzige Grün als Tee, Sud oder für Wärmeanwendungen ist

Jetzt im Sommer lassen sich Kräuter prima im Freibeet oder auf dem Balkon in Topf oder Kübel ernten. Selbst angebaute Kräuter sind immer frisch und mit ihrem besonders kräftigen Aroma die ideale Würze für viele Speisen. Doch die Pflanzen haben noch mehr zu bieten: Dank ihrer Heilkräfte eignen sie sich gut für die Hausapotheke. Die schulmedizinisch geprägte Pflanzenheilkunde setzt

Pfefferminze bei Bauchschmerzen ein, da das Kraut entkrampfend wirkt. Salbeisud lindert nachweislich Halsschmerzen, und der Duft der Melisse beruhigt vor dem Schlafengehen. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung verdanken die Kräuter den ätherischen Ölen sowie Bitter- und Gerbstoffen. Diese entfalten sich im Tee oder Aufguss, denn heißes Wasser löst beim Überbrühen die Wirkstoffe



Natürlich lecker:
Als Tee hilft Salbei
gegen Husten und
Halsentzündungen

aus Stängeln, Blättern und Wurzeln. Im Unterschied zu schwarzem oder grünem Tee enthält Kräutertee keine Teeblätter und somit kein Koffein. Er lässt sich also auch problemlos am späten Nachmittag trinken. Als Faustregel für die Zubereitung gilt: drei gehäufte Teelöffel Frischkräuter auf eine Tasse Tee nehmen. Für einen Aufguss kochen Sie das Wasser immer gut auf, lassen es etwas abkühlen und gießen es erst dann über die Blätter – sonst verflüchtigen sich die Wirkstoffe. Bei extrem hartem Wasser raten Experten dazu, das Wasser ein paar Minuten kochen zu lassen. So wird der Geschmack nicht verfälscht, weil der Kalk beim Kochen teilweise ausfällt. Manche Kräuter haben einen hohen Anteil an Bitterstoffen, Pfefferminze beispielsweise. Sie können der Minze wohlschmeckendere Kräuter wie Kamille beimengen. Gut ist, wenn eine Kräuterteemischung immer einen Hauptbestandteil (70 Prozent) und nie mehr

als fünf verschiedene Kräuter enthält. Sonst hebt sich die Wirksamkeit der einzelnen Pflanzen gegenseitig auf.

Kräuter sind bestens zur inneren und äußerlichen Anwendung geeignet

Kräutertees eignen sich nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Gurgeln oder für feuchte Wärmeanwendung. So hilft Salbeitee bei leichtem Halsweh, und mit einer Rosmarin-Thymian-Auflage können Sie Verspannungen behandeln: Dazu je 50 g beider Kräuter in einem Liter Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ein Frotteetuch damit tränken. Möglichst heiß auf die schmerzende Stelle legen und mit Handtuch und Wolldecke abdecken. Hier, wie bei allen natürlichen Heilpflanzmitteln, gilt: Bei akuten Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt.

KÜCHENKRÄUTER IM ÜBERBLICK

MELISSE

Sie hat dank des zitronigen Duftes einen beruhigenden Effekt. Als Tee oder Dampfbad wirkt Melisse entkrampfend und hilft gegen Magenprobleme, Schlafstörungen und Reizbarkeit.



PFEFFERMINZE

Hauptbestandteil der stark duftenden Minze ist Menthol. Ihr ätherisches Öl lindert Verdauungsbeschwerden. Auf der Haut kühlt das Extrakt und desinfiziert Wunden.



ROSMARIN

Das immergrüne aromatische Gewächs fördert die Durchblutung und wirkt anregend aufs Herz. Es hilft zudem bei Kreislaufschwäche und Kopfschmerzen.



SALBEI

Seine größte Stärke ist die desinfizierende Wirkung. Er kommt daher bei Entzündungen zum Einsatz. Außerdem reduziert Salbei die Schweißbildung z. B. bei Wechseljahrsbeschwerden.



THYMIAN

Er tut besonders den Atmungsorganen gut: Aufgrund der hohen Konzentration an ätherischen Ölen wirkt Thymian antibakteriell und schleimlösend. Gut als Brustwickel oder Tee.



PFLEGETIPPS FÜR DEN KRÄUTERGARTEN:

Alle unsere Kräuter bevorzugen einen hellen, sonnigen Standort. Viel Sonnenlicht stärkt das Aroma und beugt Pilzbefall vor. Gut ist, wenn Sie die Kräuter nach Wasserbedarf in Gruppen zusammensetzen: Mediterrane Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Salbei brauchen wenig Wasser, Melisse eher mehr.

TIPP!



FOTOS: SHUTTERSTOCK (2); STOCKFOOD

DIE NEUE LUST AM WANDERN

Natur erleben, sich bewegen, abschalten: Wandern ist optimal, um fit und gesund zu bleiben. *fit!* zeigt, wie's am besten losgeht

Wandern liegt im Trend. Sportmediziner empfehlen es als optimale Ausdauersportart, die Knochen, Lunge, Herz, Kreislauf und das Abwehrsystem kräftigt. Außerdem senkt es den Blutdruck, reguliert die Blutfettwerte und regt den gesamten Stoffwechsel an. Eine Studie aus den USA, an der mehr als 90.000 Krankenschwestern teilnahmen, ergab, dass drei Stunden Wan-

dern pro Woche das Herzinfarktrisiko um die Hälfte reduziert. Bei Herzinfarktpatienten sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen weiteren Infarkt zu erleiden, um gut 20 Prozent. Auch Seele und Geist profitieren von der Bewegung an frischer Luft. Wandern ist ein Stresskiller: Der Körper schüttet stimmungsaufhellende Botenstoffe aus. Mehr Sauerstoff strömt durch das Gehirn, und die Konzentra-

tionsfähigkeit steigt. Wer durch die Natur streift, hört die Blätter rauschen, die Vögel singen, riecht den würzigen Duft der Erde und sieht immer neue Landschaften. Die vielen Sinneseindrücke sorgen dafür, dass der Kopf frei wird. Und wandern kann jeder, egal ob Jung oder Alt. Es erfordert weder eine besondere Technik, noch eine teure Ausrüstung. Gehen ist schließlich die ursprüng-

Vorsicht vor falschem Ehrgeiz: Zum Wandern gehört auch Pausieren



liche Fortbewegungsart des Menschen. Weil sich meist ebene Strecken mit Hügeln abwechseln, muss sich der Körper auf verschiedene Belastungen einstellen und wird auf schonende Weise gefordert.

Starten Sie in einem moderaten Tempo!

Weil Leistungsdruck eher schadet, sollten sich Untrainierte am Anfang eher kurze, weniger steile Touren vornehmen. Das optimale Pensum: sich dreimal pro Woche mindestens eine Stunde lang unter freiem Himmel bewegen. Schlagen Sie dazu ein moderates Tempo an, das heißt weder schlendern, noch wild drauflosrennen. Ein bisschen ins Schwitzen zu kommen gehört natürlich dazu, aber Sie sollten nicht aus der Puste geraten. So trainieren Sie Ihre Ausdauer



Schont die Füße: das geeignete Schuhwerk

am effektivsten. Wer sicher sein will, ob er im richtigen Takt geht, misst zwischendurch den Puls. Dazu stehen bleiben, zehn Sekunden zählen und das Ergebnis mal sechs nehmen. Beim Wandern sollte die Pulsfrequenz 180 minus Lebensalter nicht überschreiten.

Regelmäßig zu trainieren macht nicht nur fitter, sondern fördert auch den Aufbau von Knochenmasse und Muskulatur. Der Körper strafft sich, man wird trittsicherer und stürzt im Alltag

weniger schnell. Wichtig sind Stiefel mit einer griffigen Sohle. Sie geben auch auf unwegsamere Wege Halt. Wer möchte, achtet beim Gehen darauf, den Fuß von der Ferse zu den Zehenspitzen abzurollen. So wird der gesamte Fuß gleichmäßig belastet und ermüdet weniger schnell.

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung

Wanderstöcke verteilen das Gewicht auf den gesamten Körper und entlasten Gelenke und die Lendenwirbel. Sie sollten so eingestellt sein, dass die Armbeuge etwa einen 90-Grad-Winkel beschreibt. Und: nie nur einen, sondern immer zwei Stöcke benutzen, besonders auf längeren Touren sollte man häufiger rasten. Am besten alle zwei Stunden pausieren und etwas essen und trinken. Mindestens zwei

SO SIND SIE GUT UNTERWEGS:

Stimmungsaufheller

Natureindrücke sind während des Gehens am intensivsten. Wandern beflügelt und weckt positive Empfindungen. Und das ist ein Effekt, der sich Studien zufolge beim Indoor-Training nicht so leicht einstellt.

Zwei Liter trinken

Beste Durstlöcher beim Wandern sind Wasser und Fruchtsaftschorlen im Mischungsverhältnis von einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser.

Das Zwiebelprinzip

In den Bergen kann sich das Wetter schnell ändern. Kleiden Sie sich daher am besten nach dem Zwiebelprinzip. Über die Unterwäsche einen dünnen Pullover ziehen und auf jeden Fall eine wasser- und winddichte Jacke einpacken.

Blasenpflaster

Gehört immer ins Gepäck. Verspürt man an einer Stelle einen unangenehmen Druck: Blasenpflaster sofort aufkleben, auch wenn sich noch keine Blase zeigt.

DAS BREMST SIE AUS:

Schwerer Rucksack

Vollgepackt sollte er höchstens ein Viertel des Körpergewichts wiegen. Der Schwerpunkt liegt möglichst dicht am Körper. Ein Rucksack mit Gestell, Hüft- und Brustgurt entlastet die Wirbelsäule.

Neue Schuhe

Vor allem bei größeren Touren sind gut eingelaufene Schuhe Pflicht, sonst kommt es schnell zu Blasen, und jeder Schritt tut weh.

Eisbein im Gasthaus

Essen Sie beim Einkehren lieber wenig mageres Fleisch, dafür viel Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Besser als eine große Mahlzeit sind mehrere kleine Snacks unterwegs.

Zu große Ziele

Höher, schneller, weiter gilt für Leistungssportler. Wanderer wollen die Natur genießen und etwas für ihre Fitness tun. Wer sein Ziel mit zu viel Ehrgeiz erreichen will, baut eher Stress auf als ab.

Liter Wasser oder Fruchtsaftchorle braucht der Körper an heißen Sommertagen. Als Proviant eignen sich belegtes Vollkornbrot, Obst und Gemüse. Apfel, Melone, Gurke und Tomate bestehen größtenteils aus Wasser und liefern zusätzlich Flüssigkeit. Frische Gemüse- und Obststückchen gehören in eine Brotdose, so halten sich die Vitamine länger. Müsliriegel bestehen zwar aus Getreidefloeken. Zugleich verstecken sich aber in

ihnen auch ungesunde Fette und viel Zucker. Wer Sorge hat zu unterzuckern, knabbert deshalb lieber Trockenfrüchte und Nüsse.

Erste-Hilfe-Zubehör zur Sicherheit mitnehmen

Bei einer Wanderung querfeldein durch unwegsame, menschenleere Gegenden ist es in jedem Fall gut, neben Tourenkarte, Kompass und



Wanderstöcke entlasten die Gelenke

Wandern zu zweit oder in der Gruppe ist der ideale Stimmungsaufheller



Pflaster auch Verbandszeug und ein Notfallhandy im Rucksack zu haben. Lange Hosen und langärmelige Ober Teile schützen vor Zecken, die in Wiesen, Sträuchern und Farn lauern. Am besten die Hosen in die Socken stecken, bevor man durch das Unterholz oder hohes Gras läuft. Zusätzlich schützt ein Antizeckenmittel, mit dem man Beine und Arme einreibt. Abends vorsichtshalber den Körper absuchen und die kleinen Parasiten mit einer Zange entfernen. Sie können schwere Krankheiten wie Gehirnhautentzündung (FSME) und Borreliose übertragen.

Weil es in den Bergen häufig kühler ist, unterschätzen Wanderer leicht die Gefahr eines Sonnenbrands. Doch tatsächlich sind die UV-Strahlen intensiver, je höher man gelangt. Denken Sie daher immer an einen guten Sonnenschutz mit Creme, Sonnenbrille und Hut. Dann steht der Erholung für Körper, Seele und Geist nichts mehr im Wege!

Bei Anruf: Sport



Ihr Nachbar läuft. Ihr Bekannter fährt Rad. Ihre Arbeitskollegin schwimmt regelmäßig. Und Sie? Wie wäre es mit Wandern? An tollen Gelegenheiten wird es Ihnen im Sommer nicht mangeln. Aber vielleicht sind Sie unsicher, was Sie Ihrem Körper zumuten können? Weil Sie schon lange keinen Sport mehr getrieben haben? Weil Sie ein paar Pfunde zu viel haben? Da gibt's nur eines: Sprechen Sie mit den Gesundheitsexperten der DAK darüber, was Sie aus medizinischer Sicht beachten müssen: Rufen Sie an!

FOTOS: CORBIS (2); HERSTELLER

Exklusiv für **DAK**-Kunden:
die Sportmedizin-Hotline **DAK**Gesundheit**direkt**
0180 1 325326*



*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

GUT GERÜSTET

Vom Experten getestet: Mit diesen Produkten erleben Sie beim Wandern keine unliebsamen Überraschungen

STÖCKE »

Die Handgriffe an diesem **Black Diamond Trail** sind etwas verlängert und bieten guten Halt. Die Hände rutschen auch dann nicht weg, wenn man die Stöcke auf Pfaden zum Gipfel kürzer hält. Auch gut: Die Klemmen, die die Länge regulieren, liegen pflegeleicht außen. Preis pro Paar: um 90 Euro



≈ STIEFEL

Der **Meindl Borneo Pro MFS** ist sehr vielseitig: nicht zu schwer für Waldwege, aber auch hoch und fest genug für steinigtes Gelände. Er ist aus Vollleder – ideal bei Wärme. In Goretex würden die Füße zu sehr schwitzen. Regelmäßig gewachst, ist dieser Stiefel ein treuer Begleiter. Preis: um 190 Euro



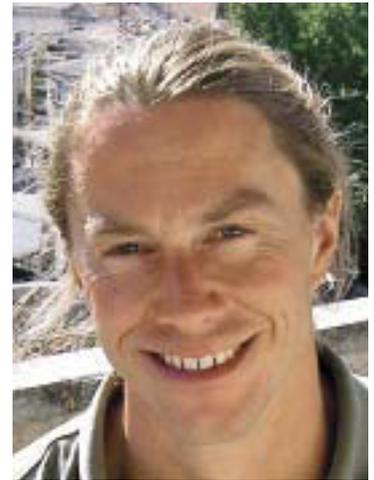
≈ RUCKSACK

Ganz klassisch kommt dieser 30-Liter-Rucksack mit Deckeltasche daher. Der **Deuter Walkair 30** hat einen modernen Netzrücken, der genügend Luft an den Körper lässt. Das Prinzip funktioniert gut, wenn man darunter Schurwolle oder Fleece trägt. Besser keine Baumwolle, denn die hält die Feuchtigkeit fest. Preis: um 50 Euro



« REGENJACKE

Im Sommer muss eine Regenjacke nicht dampfdurchlässig sein, aber sie braucht einen guten Schnitt: Das **Marmot PreCip Jacket** hat unter den Armen Reißverschlüsse zum Lüften. Es ist leicht und benötigt im Gepäck kaum Platz. Preis: um 100 Euro



Marc Freytag (40) vom **Team Globetrotter** Ausrüstung war schon auf der halben Welt auf Trekkingtour und stellt Ihnen Wandierzubehör vor, mit dem Sie im Sommer gut gerüstet sind.



LEICHTES OBERTEIL »

Dieses Hemd aus feiner Merinowolle kratzt nicht. Der **Icebreaker Scoop 200** ist ideal, wenn man nach Anstrengungen im kühlen Schatten steht: Auch in feuchtem Zustand wärmt das Hemd noch. Praktisch: Weil sich kaum Geruch bildet, kann man es mehrere Tage tragen. Preis: um 60 Euro

ALTE KINDERSPIELE NEU ENTDECKT

Die Beteiligung war überwältigend: Über 500 Eltern, Omas und Opas, Kitas und Schulen haben bei der DAK-Aktion mitgemacht. Hier stellen wir Ihnen fünf Spiele vor



SO GEHT'S

OCHS AM BERG

Ein Kind steht vor einer Wand, in einigen Metern Abstand sind die anderen Mitspieler. Das Kind dreht sich mit dem Gesicht zur Wand und ruft mehrmals: „Ochs am Berg“, und zwar langsam, schnell, laut, leise oder ganz stark gedehnt. Während des Rufens rennen die Mitspieler los und versuchen, so weit wie möglich nach vorn zu gelangen. Dreht sich der „Ochs“ um, müssen alle stillstehen. Wer das nicht schafft, muss zurück zum Ausgangspunkt. Wer als Erster beim „Ochs“ ankommt, übernimmt seinen Part, und das Spiel beginnt von vorn.

KNOTENMUTTER

Zu Beginn wird ein Kind ausgewählt, das die „Knotenmutter“ sein möchte. Die anderen stellen sich in einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Dann „verknotten“ sie sich, indem sie z. B. über die Arme anderer Kinder steigen oder sich verdrehen. Dabei dürfen sie die Hände nicht loslassen oder umgreifen. Dann rufen alle Kinder: „Mutter, Mutter wir haben uns verknottet!“ Die „Knotenmutter“ muss versuchen, den Knoten wieder zu lösen.

ALTER

Ab 5 Jahre

Ab 3 Jahre

DAS BRAUCHT MAN

–

–

TEILNEHMERZAHL

5 Kinder, je mehr desto besser

8 Kinder

EINGESANDT VON

Gottfried Marx, Lahstedt

Anna-Julia Metze, Aachen,
Montessori-Grundschule

OCHS AM BERG



PINNCHENSPIEL KNOTENMUTTER



ENTE, ENTE, FUCHS

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein anderes läuft darum herum, tippt die Kinder der Reihe nach an und sagt zu jedem „Ente“. Bei einem aber macht es eine Ausnahme, ruft „Fuchs“ und läuft um den Kreis. Der „Fuchs“ muss das rennende Kind fangen. Dieses versucht, sich auf den Platz des „Fuchses“ zu retten. Wenn es das schafft, ist der „Fuchs“ das nächste Kind, das jetzt um den Kreis läuft und die anderen antippt.

Ab 3 Jahre

–

Ab 7 Spielern

Britta Möller, Bremerhaven,
Kindergarten

IN DEN KREIS ZIEHEN

Einige Kinder stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. In die Mitte des Kreises wird vorher ein Ball gelegt. Nun geht es los, und die Kinder versuchen, sich gegenseitig so in den Kreis zu ziehen, bis einer den Ball berührt. Derjenige, dem das passiert, scheidet aus. So geht es weiter. Wer am Ende übrig bleibt, hat gewonnen.

Ab 3 Jahre

Ball

6 Spieler

Evelyn Valley, Haselbachtal,
Kindergarten Lückersdorf

PINNCHENSPIEL

Die Spieler graben mit einer Schippe ein ca. fünf Zentimeter tiefes Loch. Darüber legen sie einen kleinen Stab. Der erste Spieler nimmt einen längeren Stock oder Ast, greift damit unter den Stab und schleudert ihn weg. Der Werfer misst mit Schritten aus, wie weit der Stab geflogen ist. Dann ist der Nächste dran. Derjenige, dessen Stab am weitesten geflogen ist, hat gewonnen.

Ab 5 Jahre

Einen dickeren, langen Ast, einen
dünnen Stock, eine Schippe

Ab 3 Spieler

Ingrid Joedicke, Leverkusen

ENTE, ENTE, FUCHS

FOTOS: LEHTIKUVA PERTTI JENYTI/PICTURE
ALLIANCE; TOPFOTOULLSTEIN BILD, DAK

FIT FÜR DEN SOMMER



MAX
DER DAKs

Max zeigt dir, wie er sich im Sommer fit und gesund hält. Er weiß, wie du dich am besten vor der Sonne schützt, was du trinken solltest und wie du viel Spaß hast.



Ich wünsche dir tolle Erlebnisse im Urlaub!

Ans Eincremen denken

Endlich Sommer! Es ist toll, wenn du ganz viel Sonne tankst. Schütze aber deine Haut mit Sonnenmilch. Trage sie schön dick auf und vergiss Nase und Ohren nicht. Nach dem Baden musst du dich wieder eincremen, damit du keinen Sonnenbrand bekommst.



Trink dich fit

Draußen spielen, schwimmen gehen – da braucht man viel Power. Damit du fit bleibst und dein Kreislauf auch gut arbeiten kann, trinke besonders im Sommer viel Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte.



Den Kopf schützen

Mit einem Basecap schützt du deinen Kopf und dein Gesicht vor zu viel Sonne, damit du keinen Sonnenstich bekommst. Dagegen hilft auch: mal im Schatten spielen.

Lieber trocken als nass

Nichts wie raus aus den nassen Klamotten! Wenn du schwimmen warst, dann zieh dir schnell was Trockenes an, damit du dich nicht erkältest.



Gewinnt ein kniffliges Spiel!

Was machst du am liebsten im Urlaub oder in den Ferien? Schreib mir deinen tollen Tipp für spannende Tage auf und gewinne mein kniffliges Schiebe-Puzzle-Spiel für lange Autofahrten und schnellen Knobelspaß.



Max der DAKs, 20686 Hamburg



Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region: Lifta in der Nähe:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
10 Berlin	030-60 97 50 44
12 Berlin-Süd	03362-50 25 58
13 Berlin-Nord	030-60 97 50 44
14 Brandenburg	030-60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362-50 25 58
17 Neubrandenburg	0381-128 17 98
18 Rostock	0381-128 17 98
19 Schwerin	0381-128 17 98
20 Hamburg	040-52 01 43 48
21 Großraum HH	040-27 80 66 54
22 Großraum HH	04107-31 24 56
23 Lübeck	0451-30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431-30 03 644
25 Elmshorn	04823-92 17 66
26 Emden	0421-24 41 706
27 Bremerhaven	04761-92 41 428
28 Bremen	0421-40 94 978
29 Celle	04238-94 30 47
30 Hannover	05137-87 34 567
31 Großraum H	05105-58 44 585
32 Herford	05225-86 38 42
33 Bielefeld	0521-16 44 768
34 Kassel	0561-20 79 943
35 Gießen	06441-44 42 737
36 Fulda	0661-38 06 877
37 Göttingen	0551-38 94 779
38 Braunschweig	05181-80 66 869
39 Magdeburg	0391-52 08 439
40 Düsseldorf	0211-44 07 18 50
41 Mönchengladbach	0211-44 07 18 50
42 Wuppertal	0202-74 73 000
44 Dortmund	0231-97 66 845
45 Essen	0201-18 05 737
46 Oberhausen	0208-60 90 662
47 Kleve	02838-77 97 54
48 Münster	0251-89 91 886
49 Osnabrück	05422-92 60 746
50 Köln	0221-17 04 494
51 Köln/Leverkusen	0221-50 07 024
52 Aachen	02238-94 20 44
53 Bonn	0228-90 84 913
54 Trier	06821-90 46 668
55 Mainz	06133-57 02 42
56 Koblenz	0261-97 35 38 25
57 Siegen	0228-18 49 97 87
58 Hagen	0202-74 73 000
59 Arnsberg/Hamm	02307-26 11 730
60 Frankfurt	06102-50 17 98
61 Bad Homburg	06081-44 72 866
63 Aschaffenburg	06102-50 17 98
64 Darmstadt	06102-50 17 98
65 Wiesbaden	06081-44 72 866
66 Saarbrücken	06821-90 46 668
67 Kaiserslautern	0631-35 07 459
68 Mannheim	0621-33 61 994
69 Heidelberg	06207-92 31 31
70 Stuttgart	0711-90 72 09 47
71 Ludwigsburg	07154-80 57 898
72 Tübingen	0711-90 72 09 47
73 Göppingen	07307-92 42 02
74 Heilbronn	0711-90 72 09 47
75 Pforzheim	07231-42 46 213
76 Karlsruhe	0721-16 16 251
77 Offenburg	07665-94 72 289
78 Konstanz	07575-92 63 89
79 Freiburg	07633-93 85 68
80 München	089-30 65 70 39
81 München	089-30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821-90 89 131
83 Rosenheim	089-30 65 70 39
84 Landshut	0871-96 54 95 22
85 Ingolstadt	08761-72 18 456
86 Augsburg	0821-90 89 131
87 Kempten	08092-86 12 27
88 Friedrichshafen	07562-90 57 10
89 Ulm	07307-92 42 02
90 Nürnberg	0911-95 64 98 57
91 Ansbach	0911-95 64 98 57
93 Regensburg	0941-46 39 03 82
94 Passau	0851-49 05 98 85
95 Hof	09201-79 97 89
97 Würzburg	0931-40 47 09 16
99 Erfurt	0361-38 12 960



Jetzt preiswert mieten!

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
☎ 0800-22 44 66 1
 Jetzt auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de



- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren
- Selbständigkeit erhalten
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität



GUTSCHEIN

Ja! Schicken Sie mir meinen Prospekt mit Einbaubeispielen - kostenlos und unverbindlich.

Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubeispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

DAKdirekt: Telefon 0180 1 325325*
oder für Flatrate-Kunden 040 7344444

*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen

Testsieger. Für jede Lebensphase.

FOCUS-MONEY bestätigt: Die DAK ist für jede Lebensphase die beste Wahl. Für uns ein Grund zur Freude, für Sie wieder eine Bestätigung Ihrer Entscheidung für die DAK.



Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben