

# fit!

DAK MAGAZIN

3\_2011  
www.dak.de



FÜR KIDS

HERBSTSPASS MIT  
MAX, DEM DAKS

SOZIALWAHL 2011

DER NEUE DAK-  
VERWALTUNGSRAT

STELT SICH VOR

IMMUNSYSTEM

WIE SIE SICH VOR  
INFEKTEN SCHÜTZEN

KINDER

VOM BABY BIS ZUM  
TEENIE GUT ERNÄHRT

TELEMEDIZIN

MEHR SICHERHEIT  
FÜR HERZKRANKE

ERNÄHRUNG

GUTE ÖLE UND FETTE:  
TIPPS UND REZEPTE

RECHTZEITIG ERKENNEN, SOFORT HANDELN

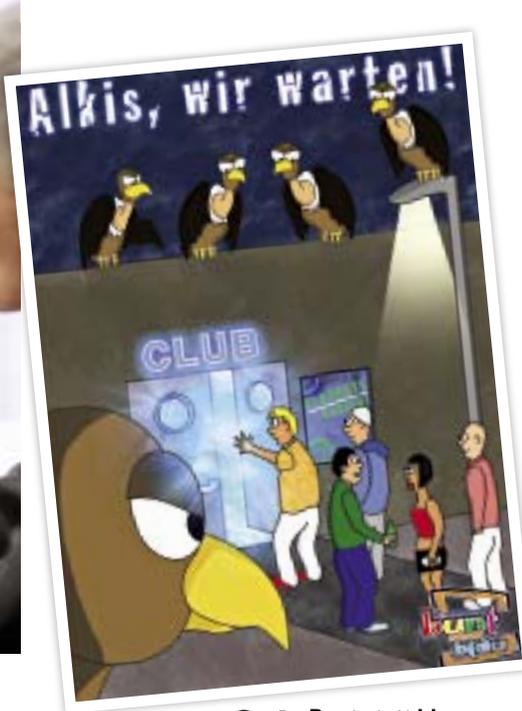
# WEGE AUS DER STRESS-FALLE

**DAK**

Unternehmen Leben



**20 Telemedizin:** Herzschrittmacher funkeln Botschaften vom Herzen



**24 Bunt statt blau:** Die Sieger des DAK-Plakatwettbewerbs



**26 Sozialwahl 2011:** Rund 1,3 Millionen DAK-Mitglieder haben gewählt

## GESUND LEBEN

**4 NEWS**

- Tipps zur Zeitumstellung
- Kinder immer früher krank
- Aktionsthema: Bluthochdruck
- DAK erhält Testsieger-Pokal
- Vorteil Versorgungszentrum
- fit!* jetzt auf Recyclingpapier
- Skaten immer mit Helm
- Zu Hause kochen wie im Urlaub

**X6 WEGE AUS DER STRESS-FALLE**  
So stoppen Sie die Erschöpfungs-spirale frühzeitig

**12 KOMPAKTKURSE**  
Entspannung für Berufstätige

**14 DAK IM NETZ**  
Unsere Online-Angebote für einen stressfreien Alltag

**16 BÄUME-QUIZ**  
Testen Sie Ihr Wissen über die holzigen Pflanzen

## GUT VERSORGT

- 18 NEWS**  
DAK hilft Angehörigen im Pflegefall  
Auszeichnung für DAK-Fachklinik  
Modellprojekt Rheuma-Lotse  
Bewegungskurse für Diabetiker  
Die DAK-Ausgaben 2010  
DAK-Gesundheitsreport als Buch  
Neue Arzneimittel-Rabattverträge

**X20 TELEMEDIZIN**  
So funktionieren Herzschrittmacher mit integrierter Antenne

**24 BUNT STATT BLAU**  
DAK-Aktion: Drogenbeauftragte Mechthild Dyckmans im Interview

**X26 SOZIALWAHL 2011**  
Sie haben gewählt: Das Wahlergebnis bei Ihrer DAK

**X28 SELBSTVERWALTUNG**  
Der neue DAK-Verwaltungsrat stellt sich vor



**6 Unser Titelthema**  
**BURN-OUT? KEINE CHANCE!**

**BLEIBEN SIE BEI KRÄFTEN**  
Wege aus der Stressfalle:  
Damit Sie weiterhin alle Energien mobilisieren können

**ANTI-STRESS-TIPPS**  
Die richtigen Strategien. Plus:  
So erkennen Sie ein drohendes Burn-out-Syndrom

**X** = unsere Titelthemen

TITELFOTO: KNUT SCHULZ  
FOTOS: BLOTRONIK; DAK (2); CHRISTIAN KERBER; LOUISE LISTER/STOCKFOOD; KNUT SCHULZ/PLAINPICTURE



**36 Gesunde Öle:** Kochen und Backen mit den pflanzlichen Fitmachern



**50 Richtig ernährt:** So schmeckt's Kindern in jedem Alter

## GUT ZU WISSEN

### 34 NEWS

Kürbis stärkt die Abwehrkräfte  
Vorsicht bei Medikamenten aus dem Ausland  
Lexikon: Praxisgebühr  
Tag der Zahngesundheit 2011  
Den Stress einfach wegtanzen  
Hilfe bei Herznotfall im Urlaub  
Wussten Sie schon ...?  
Interessante Fakten

### X36 GUTE ÖLE

Gesunde Pflanzenfette im Überblick. Tipps zum Kochen mit Öl

### 42 AUF JOBSUCHE

Neue DAK-Website gibt Tipps zum Traumberuf

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

## GUT BERATEN

### 44 NEWS

Schlafstörungen im Doppelbett  
Gesundes Gärtnern  
Kinder im Terminstress  
Kinder trinken zu wenig  
Skigymnastik  
Nahrung als Anti-Aging

**X46 EIN STARKES IMMUNSYSTEM**  
Training für die Abwehrkräfte

### 48 WISSEN MIT BISS

Zehn Irrtümer über Zahnpflege

**X50 WILLKOMMEN BABY!**  
Warum Stillen so gesund ist. Plus: Ernährungskompass ab einem Jahr

### 54 MAX, DER DAKS

Spiel und Spaß im Herbst

### 45 IMPRESSUM

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

auch in Zukunft gesund sein – das wünschen wir uns doch alle. Angesichts des demografischen Wandels sind wir als Krankenkasse besonders in der Pflicht, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, lange fit und gesund zu bleiben. Die DAK nimmt sich dieses Themas auf allen Ebenen an. Wir geben Ihnen Tipps, was Sie selbst für Gesundheit und Lebensfreude tun können. Und wir fördern Innovationen, von denen Sie im Falle einer Krankheit profitieren.

■ Unser Titelthema „Bleiben Sie bei Kräften“ auf den Seiten 6 bis 11 versorgt Sie mit wichtigen Strategien, wie Sie den Stress im Alltag erkennen, vermeiden oder bewältigen. Und weil der Herbst vor der Tür steht, empfehle ich Ihnen: Lesen Sie unsere Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte ab Seite 46. Es lohnt sich!

■ Wie gut Technik und Medizin in Zukunft auf den Krankheitsfall eingestellt sind, zeigen wir Ihnen auf unseren Magazinseiten zum Thema Telemedizin ab Seite 20. Beispielhaft sind das „StrokeNet“-Projekt an der Berliner Charité, das hilft, die Rettungskette bei Schlaganfällen zu beschleunigen, oder die Neuerungen auf dem Gebiet der Herzschrittmacher-Technologien, die wir unseren Kunden zugänglich machen.

■ Dass die DAK eine Kasse für alle Generationen ist, beweist die hohe Resonanz auf unseren diesjährigen Plakatwettbewerb „Bunt statt blau“, an dem sich 12 000 Jugendliche beteiligt haben. Die Sieger und ihre Plakate zum Thema Komasaufen sehen Sie ab Seite 24.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr



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

*Herbert Rebscher*





Am 31. Oktober werden die Zeiger von 3 auf 2 Uhr gestellt

## WINTERZEIT AM LETZTEN SONNTAG IM OKTOBER DEN INNEREN TAKT WIEDERFINDEN

Jeder dritten Frau macht die Zeitumstellung im Herbst zu schaffen. 25 Prozent brauchen laut DAK-Umfrage sogar mehrere Tage, um sich daran zu gewöhnen. Sie kämpfen mit Müdigkeit und Schlafstörungen, sind gereizt und unkonzentriert. „Frauen reagieren oft sensibler auf Veränderungen ihres Körpers“, sagt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK. „Sie hören genauer in sich hinein und spüren Alarmsignale schneller.“ Bei den Männern dagegen gibt nur jeder Fünfte an, Probleme mit der zusätzlichen Stunde zu haben. „Männer scheinen tatsächlich robuster und unempfindlicher zu sein, was den Biorhythmus angeht“, erklärt Dr. Bleich. Ihre Tipps für eine sanfte Zeitumstellung:

**TIPP 1** Bereits ein paar Tage vor der Zeitumstellung immer etwas später zu Bett gehen und auch die Mahlzeiten nach hinten schieben.

**TIPP 2** An den ersten Tagen danach abends leichte Speisen essen. Keine aufputschenden Getränke wie Kaffee vor dem Schlafengehen.

**TIPP 3** Bei Einschlafproblemen können autogenes Training oder Kräutertees mit Baldrian, Hopfen oder Melisse helfen.

**TIPP 4** Wen tagsüber die Müdigkeit plagt, der erfrischt sich zwischendurch am besten bei einem kurzen Spaziergang.

**TIPP 5** Statt sich morgens wach im Bett hin und her zu wälzen, lieber die Zeit nutzen: für einen Morgenlauf oder ein gutes Buch.

Wer sich nicht merken kann, in welche Richtung die Zeiger wann gedreht werden, für den gibt's unsere Straßencafé-Faustregel: Im Frühling stellt der Wirt die Stühle **vor** das Café, im Herbst holt er sie **zurück** ins Haus.

## DAK-STUDIE ZUR KINDERGESUNDHEIT KINDER IMMER FRÜHER KRANK

Depression, Übergewicht, Rückenschmerz: Immer mehr Jungen und Mädchen brauchen ärztliche Hilfe. Nach einer aktuellen DAK-Studie hat sich der Gesundheitszustand der Kinder in Deutschland in den letzten zehn Jahren dramatisch verschlechtert. Häufig beginnen die Gesundheitsprobleme bereits in der Grundschule. Die größten Gefahren dabei sind nach Einschätzung der befragten Kinderärzte vor allem ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel in der Freizeit und eine zu intensive Nutzung von Fernsehen und Computer. Hilfe bei Übergewicht bietet unsere Kinder-Fachklinik „Haus Quickborn“, die in diesem Herbst ihren 100. Geburtstag feiert. Wir gratulieren! Nähere Infos auf [www.dak.de/hausquickborn](http://www.dak.de/hausquickborn)

## AKTIONSMONAT HERZ UNTER DRUCK



Bluthochdruck ist das Thema der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Die DAK unterstützt die Veranstaltungsreihe, in der vom 1. bis zum 30. November 2011 bundesweit Vorträge, Seminare und Telefonaktionen laufen. Alle Termine finden Sie ab Mitte Oktober unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## TESTSIEG BEI „FOCUS MONEY“ DAK ERHÄLT URKUNDE UND POKAL



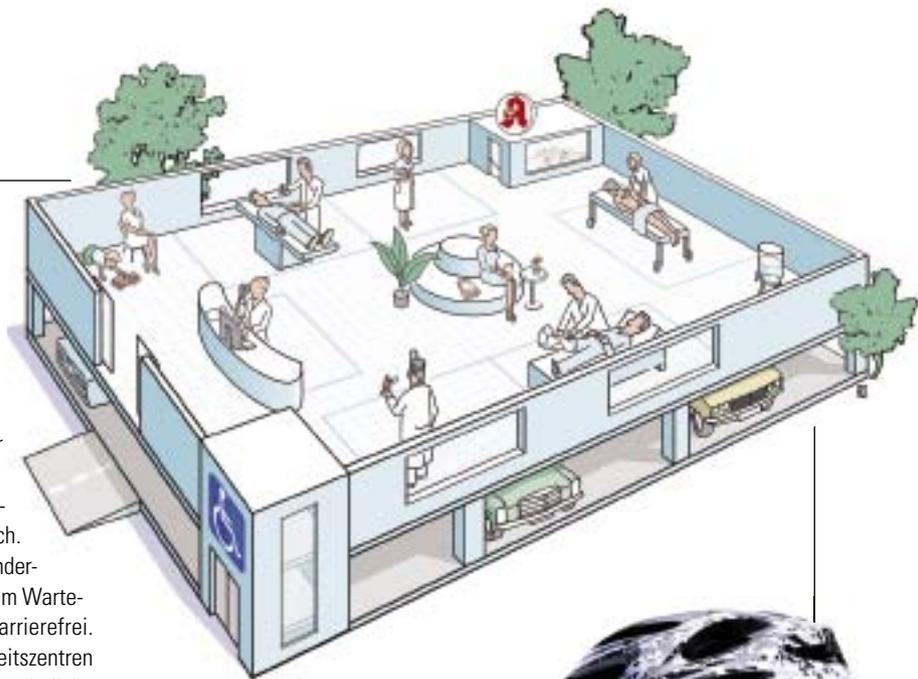
Die DAK ist top! Im Auftrag von „FOCUS MONEY“ prüfte das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) die Leistungskataloge von 90 Kassen und kürte die DAK zum Kassenbesten. Ende Juni überreichten Thomas Lemke (2. v. links), Geschäftsführer des DFSI, sowie Thomas Adolph (rechts), Fachautor und Finanzberater, dem DAK-Chef Herbert Rebscher (2. v. rechts) und DAK-Marketingchef Martin Kriegel (links) die begehrte Auszeichnung in Form einer Urkunde und eines Pokals.

## VORTEILE FÜR DAK-KUNDEN GUTE NOTEN FÜR MVZ

Ein medizinisches Versorgungszentrum schätzen immer mehr Patienten als modernen und komfortablen Gesundheitsdienstleister: Hier befinden sich Haus- und Fachärzte im Idealfall mit Physiotherapeuten und Apotheken unter einem Dach. Das Auto ist sicher geparkt, der Nachwuchs fühlt sich im „Kinderparadies“ wohl, und der Patient sitzt höchstens 15 Minuten im Wartezimmer. Selbstverständlich ist der Zugang zum Zentrum barrierefrei. DAK-Kunden können schon heute solche modernen Gesundheitszentren nutzen, beispielsweise das MediPlaza in Berlin-Mitte oder ähnliche Versorgungszentren in Bochum und Koblenz. Weitere Standorte sind geplant. Mehr Informationen zu den vielen exklusiven Vorteilen sind unter [www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk) online.

## DAK PFLANZT BÄUME FÜR DEN KLIMASCHUTZ AKTUELLES AUF ALTEM PAPIER

Wussten Sie, dass Sie ein Kundenmagazin aus 100 Prozent Recyclingpapier in den Händen halten? Für den Klimaschutz tut die DAK noch weit mehr: Zum Ausgleich für den klimaschädlichen Druck des Heftes lassen wir neue Bäume pflanzen, und für den Transport Ihrer *fit!* zu Ihnen ins Haus nehmen wir am CO<sub>2</sub>-schonenden „GoGreen-Programm“ der Post teil.



## AUCH FÜR SKATER GILT: NIE OBEN OHNE



Ob Inlineskates, Kickboard, Laufrad, Skate- oder Waveboard – die neuen Trendfahrzeuge sind schnell und schnittig und deshalb bei den Knirpsen ungemein beliebt. Doch ebenso wie auf dem Fahrrad fährt die Gefahr schwerer Kopfverletzungen bei Kickboard und Co. immer mit. Bei der DAK wurden im letzten Jahr 2676 Kinder mit Kopfverletzungen stationär behandelt – mehr als sieben Kinder pro Tag. Allein beim Inlineskaten betrifft jede sechste Verletzung den Kopf. Dennoch setzen nur wenige einen Schutzhelm auf. DAK-Experten appellieren daher an alle Eltern, auch bei „Trendsportlern“ an den Kopfschutz zu denken – und selbst Vorbild zu sein.

## URLAUBSKÜCHE FÜR ZU HAUSE MEDITERRAN GENIEßEN

Bauernsalat, Pasta mit Muscheln, Couscous mit orientalischem Sommergemüse – weckt das bei Ihnen Urlaubserinnerungen? Auch wenn die Ferien vorbei sind, importieren Sie einfach die leckeren Speisen aus dem Reiseland und zaubern so ein wenig Urlaubsflair auf Ihren Teller! Viel frisches Gemüse, Fisch, bestes Olivenöl und Knoblauch können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Eine vitaminreiche, fettarme und ausgewogene Ernährung senkt das Risiko, an Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken. Wer mediterrane Rezepte fettarm zubereitet, lebt gesünder! Das A und O der Mittelmeerküche ist dabei hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl – es gehört seit Jahrhunderten zum täglichen Speiseplan der Mittelmeervölker. Es kann zum Braten und Dünsten, aber auch für Soßen und Salate verwendet werden. Duftende Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Basilikum und Thymian, Zitronen und frischer Knoblauch regen Appetit und Verdauung an. Und nicht zuletzt gehört der berühmte Aceto Balsamico auf den Tisch – der süßsaure Essig passt zu fast jedem Ihrer Lieblingsgerichte. Auf [www.dak.de/ernaehrung](http://www.dak.de/ernaehrung) gibt's ein paar leckere Rezepte! Übrigens: Auch in der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ hat die mediterrane Küche Einzug gehalten – mehr dazu: [www.dak.de/hausweserland](http://www.dak.de/hausweserland)



FOTOS: A-PIX; JEAN CAZALS/ISTOCKFOOD; DAK (2); FOTOLIA; DEUTSCHE HERZSTIFTUNG



Mach mal Pause!  
So kann man  
die Erschöpfungs-  
spirale frühzeitig  
stoppen

# BLEIBEN SIE BEI KRÄFTEN!

Stress gehört zum Leben. Ein gesundes Maß an Stress kann sogar unsere Energien mobilisieren. Doch wird Stress zur Dauerbelastung, zehrt das an unseren Reserven. Die besten Tipps für mehr Balance im Alltag

**W**ir wollen ständig auf dem Laufenden sein. Den Job erfolgreich reißen. Zu Hause soll alles blitzen und blinken. Und dann wollen wir auch noch für den nächsten Marathon trainieren. Wir treiben das Leben auf die Spitze, nach dem Motto: Geht nicht, gibt's nicht. Für Pausen bleibt wenig Zeit.

Doch unser Energiehaushalt gibt so viel Power nicht grenzenlos her. Kommen Sorgen hinzu, etwa um den Arbeitsplatz oder die Beziehung, sind unsere Kräfte irgendwann aufgezehrt: Wir wachen frühmorgens auf, sind schnell gereizt, unruhig, vielleicht häufig erkältet, leiden unter Herzrasen oder Muskelverspannungen. Selbst im Urlaub können wir nicht abschalten oder werden krank. Experten haben dieses Phänomen unlängst als „Leisure-Sickness“ diagnostiziert.

Wenn diese Warnzeichen auftreten, kann es sein, dass man sich schon in einer Erschöpfungsspirale befindet und kurz davor ist, ganz auszubrennen. Das Leben ist gründlich aus dem Gleichgewicht geraten. Das, was man vermeiden wollte, tritt ein: Nichts geht mehr.

## Faktor Arbeitswelt

Wie aber kommen wir schnell wieder in Balance? Denn auch die Arbeitswelt fordert einiges von uns. Viele Menschen ackern im Job, bekommen ihrer Empfindung nach jedoch wenig zurück. Wertschätzung und Anerkennung fehlen, es entscheiden andere, was zu tun ist. Auch Mobbing und Unterforderung tragen dazu bei, dass sie den Berufsalltag als belastend einschätzen.

Psychische Probleme sind in Deutschland die vierthäufigste Diagnose, wenn jemand im Job krankheitsbedingt fehlt. Und die Tendenz ist in den vergangenen Jahren weiter gestiegen, wie der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt. Auch die jungen Arbeitnehmer bis 29 Jahre sind davon betroffen. Fast jeder Zehnte leidet unter einer sogenannten Somatoformen Störung. Das heißt: Für körperliche Symptome wie Schmerzen oder Herzbeschwerden finden die Ärzte keine organische Ursache. Oft werden diese Störungen von Depressionen begleitet. Bereits bei knapp sieben Prozent wurde mindestens einmal diese Diagnose gestellt.

## Auf Warnzeichen reagieren

Stressforscher gehen allerdings davon aus, dass es nicht unbedingt die Menge an Aufgaben ist, die uns schwächt. Sondern eher, wie wir mit ihr umgehen. Wer bei ersten Erschöpfungssignalen nicht ausruht, sondern noch schneller am Rad dreht, ist eher gefährdet auszubrennen.

Grundsätzlich kann jeder in die Stressfalle gelangen, egal in welchem Beruf er arbeitet: ob als Lehrerin, Krankenpfleger, Geschäftsführer oder Familienmanagerin. Besonders gefährdet sind Studien zufolge jedoch ehrgeizige, leistungsbereite, perfektionistische Menschen. Sie sind erst zufrieden, wenn sie mehr geben als das, was gefordert ist. Auch Menschen, denen es schwerfällt, Nein zu sagen, überfordern sich häufig selbst.

Doch man muss es nicht so weit kommen lassen. Wenn man auf Warnzeichen rechtzeitig reagiert, lässt sich die Erschöpfungsspirale stoppen. Viele kleine Schritte sind dafür notwendig. Lesen Sie auf den nächsten Seiten, welche Strategien gegen Stress helfen und was neue Energie in Ihr Leben bringt!



Mehr Leistungsfähigkeit durch ausreichend Schlaf



Auftanken durch Alltagsrituale

# SO TANKEN SIE AUF!

## Mehr schlafen

Der Durchschnittsdeutsche macht in der Regel um 23 Uhr das Licht aus und steht um 6.18 Uhr wieder auf, hat der Schlafforscher und Psychologe Jürgen Zulley herausgefunden. Zieht man eine Viertelstunde zum Einschlafen ab, kommen gerade mal sieben Stunden Schlaf dabei heraus.

Experimente zeigen jedoch, dass wir deutlich mehr Zeit für die nächtliche Erholung brauchen: möglichst acht Stunden, besser neun oder mehr. Wer dauerhaft zu wenig schläft, ist chronisch übermüdet. Die Folge: Man ist unkonzentriert, anfällig für Infekte oder Stimmungsschwankungen und damit auf Dauer weniger leistungsfähig. Daher ist es wichtig, sich kontinuierlich ausreichend Schlaf zu gönnen.

## Nein sagen

Nein sagt niemand gern: aus Angst, das eigene Ansehen zu beschädigen, unter den Kollegen für Missstimmung zu sorgen, den Partner oder die

Kinder zu verletzen. Und doch ist ein Nein häufig notwendig, weil es ein Ja zu sich selbst bedeutet.

Grenzen zu setzen, fällt leichter, wenn man sich klarmacht, dass ein Nein zum Beispiel kein Beziehungskiller sein muss. Es kommt darauf an, wie man es sagt. Am besten, man verbindet eine Absage mit einem positiven Ausblick. Das kann im Job etwa so klingen: „Ich brauche mehr Zeit für meine laufenden Aufgaben. Daher kann ich das neue Projekt nicht annehmen. Ich schlage Ihnen vor, dass wir eine andere Vereinbarung treffen. Ich habe schon Ideen, wie das neue Projekt erledigt werden könnte.“

## Dem Biorhythmus folgen

Der menschliche Energiehaushalt folgt einer Wellenbewegung. Nach einer Phase hoher Aktivität flachen die wichtigen physiologischen Größen wie die Herzrate, der Hormonlevel, die Muskelspannung und die Hirnaktivität ab. Diese Perioden dauern etwa

90 bis 120 Minuten. Wer den Biorhythmus übergeht, riskiert, dass sein Energiereservoir leerläuft. Deshalb sollte man regelmäßig Pausen einlegen. Dabei kommt es weniger auf die Länge, als vielmehr auf die Qualität an. Wir tanken besonders dann auf, wenn wir gedanklich komplett von der Arbeit abschalten, zum Beispiel, wenn wir unser Lieblingslied hören oder in einer Zeitschrift blättern.

## Sich bewegen

Bewegung bringt Stresshormone am besten in Balance. Ideal sind leichte Ausdauersportarten. Als Grundregel gilt: sich dreimal pro Woche 30 Minuten so schnell bewegen, dass man nicht aus der Puste gerät. Etwa locker traben, flott spazieren gehen, Rad fahren, walken oder 1000 Meter schwimmen. Um Abstand vom Alltag zu gewinnen, helfen auch MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Hatha-Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelentspan-



Balance durch Bewegung

*Ich bin dann mal weg!*

nung. Allerdings muss man sie auch regelmäßig praktizieren. Wie die DAK Sie individuell unterstützt, lesen Sie ab Seite 11.

### Neue Gewohnheiten schaffen

Mehr schlafen, gesund essen, soziale Kontakte pflegen, obwohl man stark eingespannt ist: Sich selbst dauerhaft zu disziplinieren, strengt die Psyche an, wie wissenschaftliche Versuche zeigen. Deshalb empfehlen Stressmediziner, Rituale wie feste Zeiten für Hobbys und Freunde zu schaffen. Das kann die feste Verabredung mit der Freundin zum Laufen sein, eine Viertelstunde Yoga am Morgen oder ein Plausch mit dem Liebsten, bei dem die Kinder nicht stören dürfen. Partner- und Freundschaften sind ein prima Bollwerk gegen Belastungen. Sie funktionieren aber auf Dauer nur, wenn Geben und Nehmen in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen. Daher sollte man in Stressphasen nie an den Gute-Laune-Stunden kürzen.

## DIE DAK KLÄRT AUF:

### WAS PASSIERT BEI STRESS?

Stress ist ein Überlebensprogramm: Der Körper mobilisiert seine Energien für den Notfall. Diese Reaktion ist ein Relikt aus der Urzeit. Der Urmensch war dadurch bestens für Angriff oder Flucht gerüstet. Heute läuft der biologische Alarmplan jedoch häufig ins Leere. Die Stresshormone zirkulieren ungenutzt im Körper, der Organismus steht unter Hochspannung, die er aber kaum loswerden kann. Lässt die Belastung nicht nach, kann Stress Seele und Körper schaden. Leistungsfähigkeit und Konzentration lassen nach. Betroffene sind leicht gereizt, ziehen sich emotional zurück. Stress kann aber auch für häufig wiederkehrende Infekte, Herzerkrankungen, Lungenleiden und Rückenschmerzen mitverantwortlich sein.

### WANN SPRICHT MAN VON DEPRESSION?

Rund vier Millionen Menschen in Deutschland sind von der Volkskrankheit betroffen. Die Erkrankung tritt in verschiedenen Formen auf und schlägt sich auf alle Bereiche des Organismus nieder. Das Erleben und Verhalten verändert sich. Auch körperliche Reaktionen gehören dazu. Betroffene wachen frühmorgens auf, werden schnell müde, leiden häufig unter Schmerzen. Sie fühlen sich innerlich leer. Schuld und Angst, Verzweiflung und Trauer dominieren. Oder sie sagen von sich, nichts mehr empfinden zu können. Sie leiden unter permanenter Selbstkritik, können sich schlecht konzentrieren und denken daran, ihr Leben zu beenden. Depressionen verlaufen in Phasen und sind, wenn sie richtig diagnostiziert werden, in den meisten Fällen gut zu behandeln.

Weitere Infos: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

### WAS GENAU IST EIN BURN-OUT?

Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger führte den Begriff 1974 ein als Ausdruck der Erschöpfung von Menschen in pflegenden und sozialen Berufen. Bis heute ist das Syndrom jedoch keine klar definierte Krankheit. Im weltweit geltenden medizinischen Katalog ICD-10 fehlt dafür der Diagnoseschlüssel. Experten wie der Hamburger Stress-Mediziner Dr. Hans-Peter Unger bezeichnen Burn-out als „Erschöpfungsspirale“, die sich über lange Zeit – häufig unbemerkt – aufbaut. Warnzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen, Schwitzen und Zittern. Auch Nervosität, Unruhe und Schlafprobleme zählen zu den Symptomen. Am Ende kann die Dauerbelastung in eine Depression münden. Daher ist es wichtig, auf körperliche Signale möglichst schnell zu reagieren. Erster Ansprechpartner: der Hausarzt. Er schließt bei einer differenzierten Diagnose Ursachen wie etwa eine Fehlfunktion der Schilddrüse oder eine Depression aus.

# ANTI-STRESS-TIPPS

Stress beflügelt uns, wenn wir Herausforderungen bewältigen wollen oder müssen. Der Körper schüttet Hormone aus, die uns Energie verleihen. Lassen wir jedoch keine Pausen zu, wird die Belastung chronisch. Wir fühlen uns überfordert. Jeder kann jedoch lernen, dem Stress die gefährlichen Spitzen zu nehmen. Dabei helfen die folgenden Anti-Stress-Strategien.

## Strategie Nr. 1

### Den Stressor besser kennenlernen

In seinem Anti-Stress-Programm empfiehlt der Kardiologe und Gründer der Aerobics-Bewegung Kenneth Cooper, die eigenen Stressgefühle zu beobachten. Dabei helfen Fragen wie: „Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen aus wie Magenschmerzen, plötzliche Erschöpfung, Nackenverspannung oder Herzrasen?“ Oder: „Bei welchen Aufgaben schweife ich gedanklich ab, kann mich nicht mehr konzentrieren und beginne zu grübeln?“ Stellen Sie sich die Fragen systematisch über den Tag verteilt und sammeln Sie die Antworten. So identifizieren Sie die wichtigsten Stressfaktoren.

## Strategie Nr. 2

### Aufreibendes akzeptieren

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht, selbst wenn man alle Umweltreize ausschließen würde. Stress zu vermeiden kann bedeuten, Entwicklungschancen ungenutzt zu lassen. Veränderung ist meist mit Anstrengung verbunden. Man sollte daher nicht gegen mögliche Belastungen ankämpfen, sondern sie als unvermeidlich akzeptieren. Das bedeutet: erst mal tief Luft holen. Klingt simpel, doch die kleine Atempause bewahrt Sie davor, automatisch zu reagieren. Sie

gewinnen Zeit zum Nachdenken und werden freier in Ihrer Entscheidung, was als Nächstes zu tun ist.

## Strategie Nr. 3

### Setzen Sie den Kopf ein

Sorgen lösen fast immer Stressgefühle aus. Wir grübeln nach einer Lösung, das Denken ist fixiert, die Konzentrationsfähigkeit leidet. Jetzt hilft es, innerlich einen Schritt zurückzutreten und die eigene emotionale Reaktion infrage zu stellen. Lässt sich die scheinbar aussichtslose Situation nicht auch anders, positiver bewerten? Wenn Sie immer wieder über dasselbe grübeln: Konzentrieren Sie sich auf eine Tätigkeit, die Ihnen Spaß macht. Anstatt etwa den Streit mit dem Chef zum hundertsten Mal in Gedanken durchzugehen, lieber beim Laufen die Natur genießen oder sich etwas Leckeres kochen.

## Strategie Nr. 4

### Aufgeben führt auch zum Ziel

Immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen zu müssen: Dieser Druck setzt Körper und Seele zu. Die paradoxe Strategie, dem Stress zu begegnen, lautet: Sie erreichen Ziele leichter, wenn Sie lernen, lockerzulassen und manches als gegeben hinzunehmen. Wer sich immer in Details verbeißt, vergeudet Kraft und Zeit. Sinnvoller ist es, sich ab und zu zurückzuziehen und die Dinge laufen zu lassen. Dadurch erledigt sich vieles von selbst. Wer anderen vertraut und ihnen etwas zutraut, erreicht nachweislich auf Dauer mehr. Außerdem sollte man sich immer wieder klarmachen: Wer Überstunden anhäuft, leistet nicht unbedingt mehr. Und über viele Informationen zu verfügen, bedeutet nicht zwangsläufig, mehr zu wissen.

## STUFE 1

### Erste Anzeichen der Erschöpfung

- Schlafstörungen
- Schmerzen, Tinnitus, gedankliche Enge: „Ich kann nichts ändern.“
- gesteigerte Arbeitsaktivität
- Energieverlust
- Reiz- und Kränkbarkeit

## STUFE 2

Das Verhalten ändert sich. Alles dreht sich um die Arbeit. Selbst im Urlaub entspannt man nicht mehr.

- blinder Aktionismus
- aggressive Ausbrüche, Rückzug von Freunden und Familie
- Schuldgefühle
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

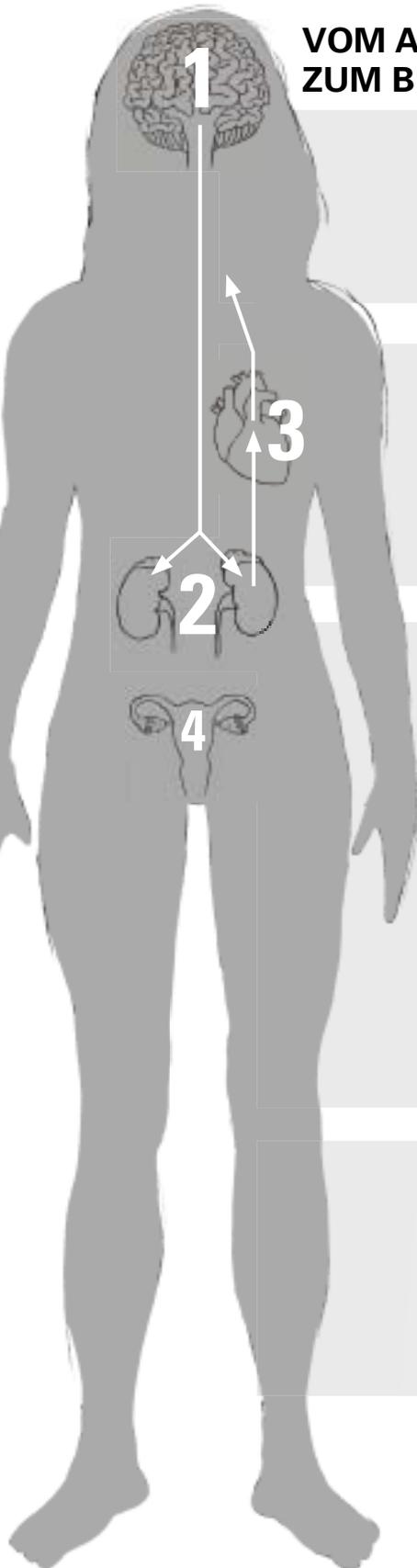
## STUFE 3 BURN-OUT

Der Lebensmut schwindet. Man steuert auf die völlige Erschöpfung zu.

- Apathie und/oder innere Unruhe
- Suizidgedanken
- Depression
- drohender Infarkt

Eendlich zurück!

## VOM ALLTAGS-STRESS ZUM BURN-OUT



**1.** Wenn wir Gefahr wahrnehmen, signalisiert das **Zwischenhirn**: „Alarm!“. Über das Nervensystem werden die Nebennieren aktiviert.

**2.** Die **Nebennierenrinden** schütten die Botenstoffe Noradrenalin und Adrenalin aus. Im Nebennierenmark wird das Hormon Kortisol freigesetzt. Der ganze Körper ist in Reaktionsbereitschaft.

**3.** Ist ein bestimmter Pegelstand von **Stresshormonen** im Blut erreicht und die „Gefahr“ gebannt, entspannt sich der Körper wieder.

Begegnen wir direkt dem nächsten Stressor, ist der Regelkreis gestört. Auf Dauer kann der Organismus das hohe Aktivierungsniveau nicht halten. Das Immunsystem wird geschwächt, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein.

**4.** Auch die Gefühle, die Konzentrationsfähigkeit und das sexuelle Erleben verändern sich. Kortisol etwa kann bei Frauen den Menstruationszyklus stören, bei Männern zu Impotenz führen.

## DAK-SERVICE

### KOMPAKTKURS „FIT IM JOB“

Sie wollen fernab vom Alltag intensiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist unser neues Präventionsprogramm genau das Richtige für Sie! Es zeigt Möglichkeiten, Beanspruchungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Mehr dazu auf Seite 12 oder unter [www.gesundaktivreisen.de](http://www.gesundaktivreisen.de)

### TESTEN SIE IHR WOHLBEFINDEN!

Sie fühlen sich niedergeschlagen und erschöpft, schlafen schlecht und sind ständig im Stress? Dann nutzen Sie als DAK-Kunde exklusiv und kostenlos unser webbasiertes Therapieprogramm „Deprexis“ zur Linderung erster depressiver Symptome. Einen Selbsttest und den Zugang zum Programm finden Sie auf [www.dak.de/dakdepressionen](http://www.dak.de/dakdepressionen)

### INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE

Depression – was ist das eigentlich? Bin ich gefährdet, und wie erkenne ich erste Anzeichen? Alle Infos über Ursachen, Formen und Therapiemethoden finden Betroffene und Angehörige in unserer Broschüre „Depression“, downloadfähig unter [www.dak.de/dakdepressionen](http://www.dak.de/dakdepressionen)

### NETZWERKE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Frühzeitige professionelle Hilfe – das ist bei einer Störung des seelischen Befindens das Wichtigste. Wir haben für Sie bundesweit Netzwerke von Spezialisten aufgebaut, die individuell auf Sie zugeschnittene Therapien mit höchster Behandlungskompetenz verknüpfen. Weitere Infos und Hilfsangebote auch in Ihrer Nähe gibt es unter [www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk)

### ONLINE ZU MEHR WORK-LIFE-BALANCE

Im Spannungsfeld von Beruf, Familie und Freizeit die richtige Balance zwischen An- und Entspannung zu finden, gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen und wichtige Weichen in Ihrem Leben neu zu stellen – dabei hilft Ihnen unser Online-Coaching-Programm „Smarter leben“. Klicken Sie rein: [www.dakfamily.de](http://www.dakfamily.de)

Sie wollen mit Fachärzten und Gesundheitsexperten über psychische Erkrankungen, Medikamente oder Therapiemöglichkeiten sprechen? Dann rufen Sie unser Expertentelefon an:

Ihr Expertentelefon erreichen Sie unter

DAKGesundheit **direkt**

**0180 1 325326\***



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

# ENTSPANNUNG PER MAUSKLIICK



Einfach mal abschalten, die innere Ruhe wiederfinden –  
aber wie? Stöbern Sie bei uns im Internet, und Sie finden jede  
Menge Angebote und Tipps für einen stressfreien Alltag

## FAMILIE IN BALANCE

Sie wollen Ihr kleines Familienunternehmen noch  
erfolgreicher managen? Unser **Familienportal** hält dafür  
eine Vielzahl von Anregungen bereit: von Erziehungs- und  
Partnerschaftsthemen über Familienrituale bis hin zum  
Akut-Management bei Streit. Mehr auf [www.dakfamily.de](http://www.dakfamily.de)

Ihr **Nachwuchs** ist immer müde, motivationslos und  
genervt? Vorsicht, hier kann sich ein Burn-out-Syndrom  
ankündigen! Wertvolle Tipps finden Berufs-  
einsteiger auf [www.dak.de/berufsstarter](http://www.dak.de/berufsstarter)



## DIE PERFEKTE PAUSE

**60 – 30 – 10** ist die einfache Formel für eine gesunde Mittagspause. Doch was verbirgt sich dahinter? Wie Sie den Arbeitsalltag entspannter angehen und meistern, lesen Sie bei uns unter [www.dak.de/beruf](http://www.dak.de/beruf)

**Löwentheorie?** Nie gehört. Unsere Experten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Löwenkräfte mobilisieren und warum ein gesunder Lebensstil mehr Power für den Alltag bringt. Alle Tipps, Tricks und Angebote auf [www.dak.de/tarzan](http://www.dak.de/tarzan)

## FESTE OHNE STRESS

Geschenke kaufen, Plätzchen backen, Festtagsbraten besorgen – in der Vorweihnachtszeit bricht bei vielen das Chaos aus. Unsere **Stress-weg-Tipps** zeigen, wie Sie entspannt durch die Feiertage kommen. Lesen Sie den Rat unseres Experten auf [www.dak.de/stress](http://www.dak.de/stress)

Der Stress beginnt oft schon beim Abflug und mündet im Streit um das schönste Ausflugsziel: Ob **Urlaub** mit Kindern, Freunden oder Großeltern – Tipps, wie die schönsten Wochen des Jahres zur Entspannungsoase für alle werden, gibt's auf [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen)

## LEBEN IN BESTFORM

Sie würden gern mehr über Entspannungstechniken wissen, aber Zeit (und Lust) für Kurse fehlen? Unsere DVD „Leben in Bestform“ zeigt, wie's geht! Ob Yoga, Akupressur oder Pilates – alle **Videos** sehen Sie unter [www.dak.de/filme](http://www.dak.de/filme)

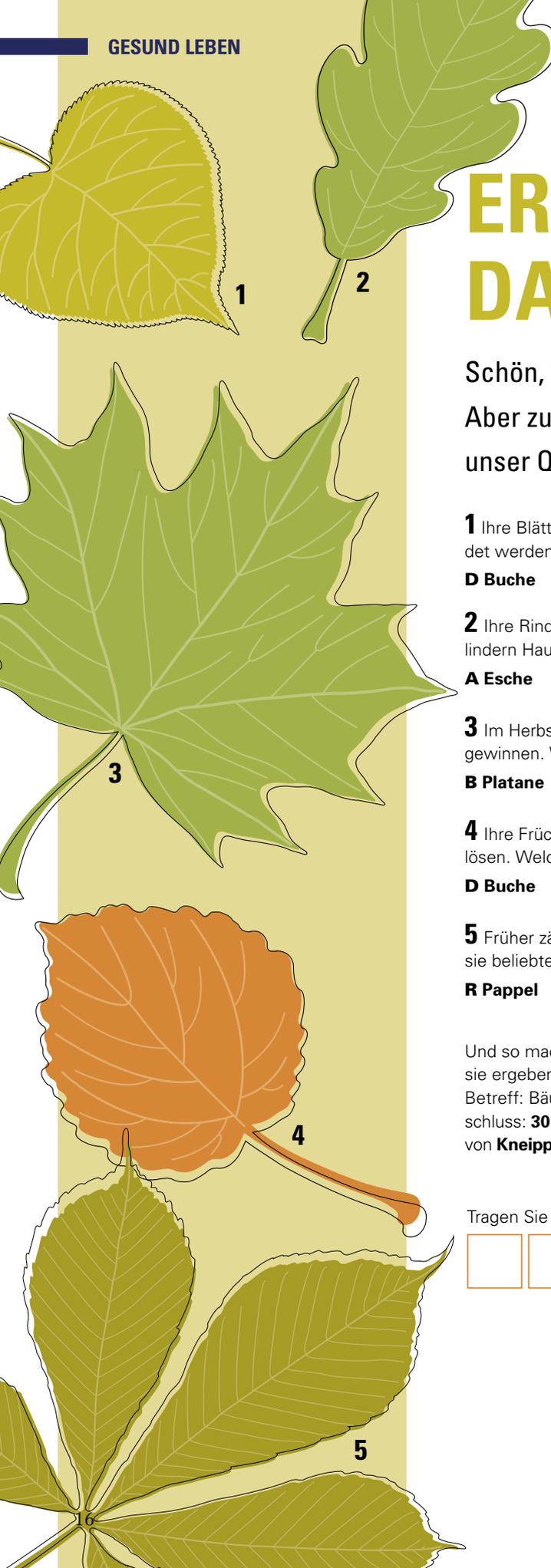
Sie stehen im täglichen Spannungsfeld von Beruf, Familie und Freizeit und suchen die richtige Balance? Da helfen unsere Online-**Coaching-Programme!** Bei „Smarter leben“ zum Beispiel lernen Sie, die Weichen in Ihrem Leben neu zu stellen: einfach reinklicken und anmelden auf [www.dak.de/coaching](http://www.dak.de/coaching)



Noch mehr Tipps und Angebote finden Sie im Netz unter

[www.dak.de/entspannen](http://www.dak.de/entspannen)

FOTO: COREIS



# ERKENNEN SIE DAS BLATT?

Schön, wie das Herbstlaub nun wieder allorts leuchtet! Aber zu welchem Baum gehört welches Blatt? Lösen Sie unser Quiz und gewinnen Sie einen tollen Wohlfühl-Preis

**1** Ihre Blätter und Blüten können als Tee aufgebrüht oder als Tinktur äußerlich angewendet werden und wirken schweißtreibend. Wie heißt die gesuchte Schattenspenderin?

**D** Buche **R** Linde **N** Erle

**2** Ihre Rinde hat heilende Wirkung: Die enthaltenen Gerbstoffe helfen bei Durchfall und lindern Hautbeschwerden. Welcher einheimische Laubbaum ist gemeint?

**A** Esche **V** Weide **I** Eiche

**3** Im Herbst wird sein Stamm angebohrt, um süßen Saft für die Sirupherstellung zu gewinnen. Wie heißt der Baum, dessen Blatt die kanadische Flagge ziert?

**B** Platane **N** Ahorn **E** Kastanie

**4** Ihre Früchte sind bei übermäßigem Verzehr giftig, können Erbrechen und Durchfall auslösen. Welchen Baum, dem auch die Stadt Bochum ihren Namen verdankt, suchen wir?

**D** Buche **F** Birke **K** Birne

**5** Früher zählte ihre Frucht in warmen Regionen zu den Grundnahrungsmitteln, heute ist sie beliebtes Bastelutensil. Wie nennt man den bis zu 30 Meter hohen Baumriesen?

**R** Pappel **E** Kastanie **U** Ulme

Und so machen Sie mit: Notieren Sie die Buchstaben vor der jeweils richtigen Antwort, sie ergeben das Lösungswort. Schicken Sie dieses per Mail an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de) Betreff: Bäume, oder per Post an: DAK, Kennwort: Bäume, 20758 Hamburg. Einsendeschluss: **30.11.2011**. Gewinnen können Sie eines unserer duftenden Wohlfühl-Bade-Sets von **Kneipp**. Viel Glück! Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

--	--	--	--	--



**BADE-SETS VON KNEIPP**

Das Bose® Wave® Music System mit Connect Kit für iPod & iPhone

# Ihre Musik, Ihr Weg.



Lesen Sie im Folgenden, was Besitzer des Wave® Music Systems sagen.

Genießen Sie Ihr bevorzugtes Radioprogramm mit HiFi-Stereo-Spitzenklang. Hören Sie Ihre Lieblings-CDs so lebendig und detailreich wie nie zuvor. Erleben Sie raumfüllenden Klang mit der Musik von Ihrem iPod/iPhone oder Ihrem MP3-Player. Diese Vielseitigkeit wird jeden in Ihrer Familie begeistern: Das Wave® Music System mit dem Connect Kit für iPod und iPhone ist das HiFi-System, das Sie sich immer gewünscht haben.

## „Es ist so, als wären die Musiker im Zimmer.“

Welche Musik Ihre Familie auch immer hört, wann und wie immer Sie ihre Favoriten genießen – das Wave® Music System bietet stets ein mitreißendes Klangerlebnis und sorgt für eine eindrucksvolle Live-Atmosphäre. Sie werden den Unterschied hören, wenn Sie Ihr Radioprogramm einschalten, Ihre CDs spielen oder Ihre Playlist wählen: Der große, raumfüllende Klang, den Sie bisher nur von einer viel größeren und teureren HiFi-Anlage erwarten konnten, kommt jetzt aus diesem kompakten System – klein genug, um praktisch überall einen Platz zu finden.

## „Den Stecker in die Steckdose – mehr müssen Sie nicht tun.“

Der Anschluss könnte nicht einfacher sein – schnell und unkompliziert. Alles, was dieses „Klangwunder“ (Zitat Guter Rat) bietet, kontrollieren Sie mit einer einfachen, kreditkartengroßen Fernbedienung: UKW/MW-Tuner, CD/CD-R-Player, iPod/iPhone Dock, Lautstärke, selbstdimmes Display, Uhr, Alarmfunktion, Radio-Programmspeicher. Sie beherrschen das Wave® Music System in wenigen Minuten. Und Sie genießen es ein Leben lang.

## „Ich habe es bei Freunden gehört und wusste sofort: Das will ich.“

Was immer wir schreiben – damit Sie der Klang des Wave® Music Systems vollends überzeugt, müssen Sie ihn mit eigenen Ohren hören. Deshalb bestellen Sie Ihr Wave® Music System in den Farben Weiß, Titansilber oder Graphitgrau mit Connect Kit für iPod und iPhone am besten noch heute und testen Sie es 14 Tage unverbindlich mit voller Geld-zurück-Garantie. Erleben Sie jetzt Ihr persönliches „Klangwunder“!

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen  
oder GRATIS Katalog anfordern:

**(08 00) 2 67 33 33**

**www.testhoerer.de**

Kennziffer: **11AWDAK037**



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

Zitiert aus Guter Rat 5/2005.  
©2011 Bose Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Das unverwechselbare Design des Wave® Music System ist ebenfalls ein eingetragenes Warenzeichen der Bose Corporation in den USA und anderen Ländern. iPhone nicht im Lieferumfang enthalten. iPhone ist ein Warenzeichen von Apple Inc. in den USA und anderen Ländern eingetragen. Inc. „Made for iPod / iPhone“ bedeutet, dass ein elektronisches Zubehör speziell für den Anschluss an einen iPod / ein iPhone vom Entwickler zertifiziert wurde und Apple-Leistungsnormen entspricht. Apple ist nicht verantwortlich für den Betrieb dieses Geräts oder für die Einhaltung von Sicherheitsrichtlinien und Standards.

**BOSE**  
Better sound through research®

# GUT VERSORGT



Pflegefall: Der DAK-Pflegeberater gibt Orientierungshilfen

## HILFE IM BEHÖRDEN-DSCHUNDEL

### PFLEGEFALL IN DER FAMILIE: WAS NUN?

Wer plötzlich einen Pflegefall in der Familie hat, steht oft orientierungslos vor vielen Fragen: Welche Möglichkeiten gibt es? Brauche ich ein Pflegeheim oder einen Pflegedienst? Wie kann ich das finanzieren? „Viele wissen nicht, welche Leistungen ihnen überhaupt zustehen“, sagt DAK-Pflegeexperte Milorad Pajovic. „Deshalb gibt es bei uns speziell ausgebildete Pflegeberater. Sie sind die zentrale Anlaufstelle und helfen umfassend und kompetent, das Organisationsdickicht zu lichten.“ So erstellen sie zum Beispiel gemeinsam mit den Betroffenen einen individuellen Versorgungsplan. Allein die Pflegeversicherung bietet diverse Hilfen: Berufstätige können über die Pflegekasse kostenfrei eine Ersatzpflegerin bestellen, wenn sie seit Monaten einen Angehörigen pflegen und ein paar Tage Urlaub brauchen. Wer nur tagsüber oder für einen absehbaren Zeitraum Hilfe benötigt, für den kommen Tages- oder Kurzzeitpflege infrage. Doch die Pflegeberater gehen bei Bedarf auch direkt ins Krankenhaus, bemühen sich um einen Platz im Pflegeheim, informieren über Wohnmöglichkeiten für Rollstuhlfahrer, stellen Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder Behörden her. Alle wichtigen Infos zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zu Kursen für Angehörige, aber auch hilfreiche Broschüren, unser Pflegevideo und den DAK-Pflegelotsen finden Betroffene auf [www.dak.de/pflege](http://www.dak.de/pflege)

## AUSZEICHNUNG FÜR DAK-FACHKLINIK

### „HAUS SCHWABEN“ ERSTKLASSIG

Unsere Fachklinik in Bad Mergentheim erhielt von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) erneut die Urkunde als „Stationäre Behandlungseinrichtung für Patienten mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes“. Damit ist „Haus Schwaben“ seit 2001 (Typ 2) bzw. 2005 (Typ 1) als erstklassiger Gesundheitsdienstleister für an Diabetes mellitus erkrankte DAK-Kunden anerkannt. Mehr Infos gibt es auf [www.dak.de/hausschwaben](http://www.dak.de/hausschwaben)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### RHEUMA-LOTSIN HILFT



Rund 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Rheuma. Die Deutsche Rheuma-Liga schätzt, dass es weltweit rund 400 unterschiedliche Arten gibt. Viele Patienten mit seltenen rheumatischen Erkrankungen haben bis zur klaren Diagnose eine lange, schmerzhaftes Odyssee hinter sich. Um gerade diesen Patienten den Leidensweg zu verkürzen und damit ein Stück Lebensfreude und Unabhängigkeit zurückzugeben, unterstützt die DAK das dreijährige Modellprojekt „Rheuma-Lotse für seltene Erkrankungen“ im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Rheuma-Lotsin Marion Trog-Siebert steht DAK-Kunden auch telefonisch zur Verfügung und hilft bei der Suche nach spezialisierten Fachärzten ebenso wie bei sozialrechtlichen Problemen. Ihre Kontaktdaten sowie alle weiteren Infos gibt's im Netz auf [www.rheuma-lotse.de/seltene](http://www.rheuma-lotse.de/seltene)

FOTOS: FI ONLINE; DAK

## DAK-GESUNDHEITSPROGRAMME

### MEHR BEWEGUNG!

Patienten mit Typ-2-Diabetes oder Koronarer Herzkrankheit leiden häufig an Übergewicht. Die Folge: eingeschränkte Beweglichkeit, geringe Aktivität. Doch wer sich nur eine Stunde pro Woche gezielt bewegt, reduziert sogar nachweislich Schmerzen. Als Hilfe zur Selbsthilfe bietet die DAK daher Teilnehmern an den Gesundheitsprogrammen ab sofort spezielle Bewegungskurse an. Eine Pilotstudie mit 200 übergewichtigen Patienten, die zuvor nie sportlich aktiv waren, hat bereits nach fünf Monaten gezeigt: Die meisten verfügten über mehr Ausdauer und spürten im Alltag deutlich weniger Schmerzen. Infos und Kursstandorte finden Sie auf [www.dak.de/bwpa](http://www.dak.de/bwpa)



## DAK-JAHRESRECHNUNG AUSGABEN 2010

Der Verwaltungsrat hat auf seiner Sitzung am 25. August die DAK-Jahresrechnung 2010 abgenommen. Der größte Ausgabenposten war erneut die Krankenhausbehandlung der Versicherten. Auch die Versorgung mit Arzneimitteln ist teuer. Insgesamt leistete die DAK rund 16 Milliarden Euro. Hier die Ausgaben in den größten Leistungsbereichen je Versicherten:

Krankenhaus	919,29 Euro
Arzneimittel	520,04 Euro
Ärztliche Behandlung	445,92 Euro
Zahnärzte und Zahnersatz	180,56 Euro
Heil- und Hilfsmittel	171,09 Euro

Die DAK-Pflegekasse hat 2010 für die Pflegebedürftigen mehr als 1,8 Milliarden Euro ausgegeben, je Versicherten rund 11 Prozent mehr als im Vorjahr. Die Verwaltungskosten sind erneut gesunken. Ausführlichere Informationen zur Jahresrechnung finden Sie unter [www.dak.de/dakgeschaeftsbericht](http://www.dak.de/dakgeschaeftsbericht) downloadfähig im Internet.

### BUCHTIPPS

## GESUNDHEITSREPORT GEDRUCKT

„Fokus Schmerzen.“ und der DAK-Gesundheitsreport 2011 mit dem Schwerpunktthema „Wie gesund sind junge Arbeitnehmer?“ sind jetzt als neue Bände unserer Reihe „Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung“ im medhochzwei-Verlag erschienen und hier zu bestellen: [www.dak.de/schmerztipps](http://www.dak.de/schmerztipps) bzw. [www.dak.de/gesundheitsreporte](http://www.dak.de/gesundheitsreporte)



## ARZNEIMITTEL-RABATTVERTRÄGE NEU AB OKTOBER 2011

Mit 31 Arzneimittelherstellern hat die DAK zum 1. Oktober neue Rabattverträge geschlossen. Angeknüpft wird damit an das erfolgreiche Drei-Partner-Modell: Alle Kunden haben für den verschriebenen Wirkstoff die Wahl zwischen drei verschiedenen Arzneimittelherstellern. Die Verträge beziehen sich auf 30 Wirkstoffe, darunter Risedronat-Natrium zur Behandlung von Osteoporose. Mit den Verträgen ist gesichert, dass die Patienten weiterhin hochwertige Medikamente erhalten. Infos und eine Liste der Wirkstoffe gibt es auf [www.dak.de/arzneimittel](http://www.dak.de/arzneimittel)



## NEUES DAK WOHLFÜHL-PROGRAMM 2012 KATALOG ERSCHEINT IN KÜRZE

**In der Urlaubszeit aktiv etwas für die Gesundheit tun und dabei bis zu 150 Euro mit unserem „gesundAktiv-Vorteil“\*\* sparen:** Die besonderen Angebote von gesundAktivReisen speziell für Kunden der DAK sind ideal für eine Auszeit von der Alltagshektik und ein entspannender Gewinn für Ihre Gesundheit. Unsere Gesundheits+Plus-Reisen entführen Sie in die schönsten Urlaubsregionen Deutschlands. Profitieren Sie als DAK-Kunde von tollen kostenlosen Extras: zum Beispiel Massagen, Yoga- oder Nordic-Walking-Kurse zum Ausprobieren, Genießer-Extras, freie Eintritte in Wellness-Center, auf Wunsch ärztliche Beratung und vieles mehr.



**Die aktuellen Angebote finden Sie im Internet unter [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de)**

**TIPP:** Schnell unter Tel. **0941 6464470\*\*** oder in Ihrem DAK-Servicezentrum für den neuen kostenlosen Katalog 2012 vormerken lassen! Sie erhalten ihn dann umgehend zugesandt.



### IHRE GEWINN-CHANCE

Unter den ersten 50 Buchungen für dieses Angebot verlosen wir einen Gutschein für 2 Personen im DZ zu den u. g. Konditionen!

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Ganz aktuell haben wir ein besonders attraktives Herbstarangement für Sie im Programm:**

Kneipen im schönen Bad Wörishofen! Das inhabergeführte Kurhotel Austria erwartet Sie:

REISEZEITRAUM:

**1.9.–11.11.2011, 11.1.–31.3.2012**

DAS ANGEBOT BEINHALTET:

5 ÜN/Frühstück, 8 Kneipp-Anwendungen (z. B. Heusack, Kneippguss), 1 x Teilmassage, 1 x Sauna, 1 x Solarium, 1 x Thermenkarte (2 Std.)

Nur **279 Euro** p.P. im DZ (statt 315 Euro).

ANREISE: täglich, EZ-Zuschlag: auf Anfrage, zzgl. Kurtaxe (am Ort zu bezahlen).

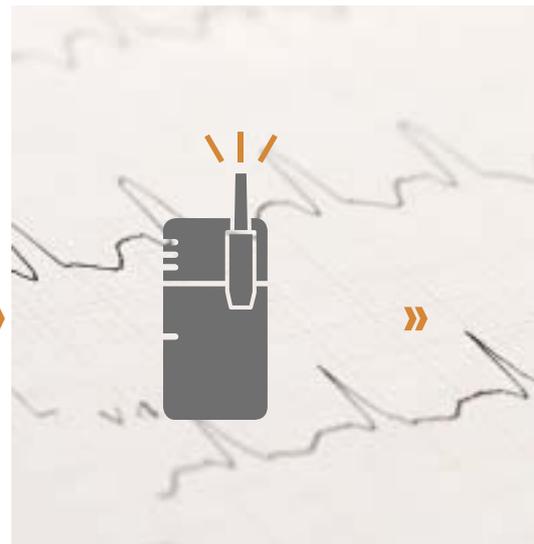
\* Der „gesundAktivVorteil“ ist Bestandteil des besonderen Gesundheitsleistungspaketes von gesundAktivReisen und wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert  
\*\* ortsübliche Telefongebühren; Gebühren bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz anbieterabhängig, max. 42 Cent/Min.

# BOTSCHAFTEN VOM HERZEN

Vor genau 50 Jahren trat der Herzschrittmacher seinen Siegeszug auch in Deutschland an. Heute ist Telemedizin das Schlüsselwort



**PATIENT:** Die im Home-Monitoring-Implantat eingebaute Antenne überträgt tagesaktuelle Informationen automatisch



**CARDIO MESSENGER von Biotronik:** Das mobile Patientengerät empfängt die Implantat-Daten für die verschlüsselte Übertragung zum Service-Center, wo sie verarbeitet und gespeichert werden

**W**as 1961 noch ein drastischer Eingriff am offenen Herzen war, ist heute Routine: Der Einsatz eines Herzschrittmachers dauert etwa 30 bis 45 Minuten und kann unter örtlicher Betäubung erfolgen. Die Geräte sind zudem viel kleiner geworden – und während der allererste Patient, der Schwede Arne Larsson, im Laufe seines Lebens noch 22 verschiedene Schrittmacher bekam, halten moderne Geräte etwa acht bis zwölf Jahre. Es sind kleine Hightech-Wunderwerke, die den Schlagrhythmus des Herzens selbstständig messen, überwachen und regulieren. Und die technologische Entwicklung schreitet rasant voran.



**FUNKNETZ:** Home-Monitoring ist eine sichere globale Technologie, die das GSM-Mobilfunknetz benutzt und so die Kommunikation von praktisch jedem Ort der Welt aus erlaubt

**SERVICE-CENTER:** Hier werden die Patientendaten verarbeitet. Alle relevanten Informationen über seinen Gesundheitszustand werden täglich aktualisiert und sofort an die Website übertragen



**PATIENTENMANAGEMENT:** Über die sichere Website kann der Arzt jederzeit und von überall aus auf die Patientendaten zugreifen und im Notfall entsprechende Maßnahmen einleiten

Neueste Generationen von Herzschrittmachern enthalten kleine Antennen, die eine Vielzahl von Daten über den Gesundheitszustand des Patienten an den Arzt übertragen dank Mobilfunk und World Wide Web. Seit etwa einem Jahr bietet die DAK ihren Kunden eine Weltneuheit an: Das Home-Monitoring, entwickelt vom Berliner Unternehmen Biotronik, mit dem die DAK erfolgreich auf diesem Gebiet kooperiert. Ausgestattet mit einem mobilen Patientengerät, dem Cardio Messenger, sendet der Herzpatient von praktisch jedem Ort der Welt aus Daten an den Arzt, der im Notfall sofort reagieren kann. Neueste Entwicklung der Berliner sind Schrittmacher-Modelle, die sogar eine sichere MRT-Untersuchung erlauben. Viele Herzpatienten brauchen eine solche Magnetresonanztomografie im Laufe ihres Lebens – und bisherige Implantate waren dafür nicht geeignet. Für die DAK ist die Zusammenarbeit ein Beispiel, wie Telemedizin Eingang in die Regelversorgung finden kann. „Wir gehen dabei gern einen Schritt weiter als ande-

re“, sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. Der zunehmende Kostendruck im Gesundheitswesen erfordere mehr solcher Innovationen. Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte würden auf ein Minimum reduziert. Das Ergebnis: eine effiziente Versorgung auf hohem medizinischen Niveau – und mehr Lebensqualität für den Patienten.

#### **MODERNE TELEMEDIZIN FÜR DAK-KUNDEN**

Wird bei Ihnen der Einsatz eines Herzschrittmachers oder Defibrillators notwendig und Sie möchten von unseren innovativen Angeboten profitieren, suchen Sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt. Er wird Ihnen sagen, ob Home-Monitoring für Sie infrage kommt. Welches Verfahren angewandt wird, entscheidet er gemeinsam mit dem Operateur. Mehr Infos dazu auf [www.dak.de/telemmedizin](http://www.dak.de/telemmedizin)

# CHANCEN SINNVOLL NUTZEN

Die Telemedizin steckt noch in den Kinderschuhen. Die Einsatzmöglichkeiten jedoch scheinen unbegrenzt. *fit!* sprach darüber mit Prof. Stefan Willich von der Charité Berlin



Prof. Stefan Willich ist Direktor des Instituts für Sozialmedizin der Charité Berlin und Mitglied im Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat der DAK

**T**elemedizin – futuristische Fantasie oder realistische Chance? Wir wollten es genau wissen und haben unseren Experten gefragt.

## Wie werden an der Charité die neuen Technologien genutzt?

Es gibt Vernetzungen der in der Telemedizin tätigen Arbeitsgruppen, sowohl in der Forschung als auch in der Lehre. Sozusagen ein Charité-weites einheitliches Konzept. Die steigende Nachfrage nach telemedizinischer Expertise gibt der Charité die Möglichkeit, über die Grenzen hinaus ihre Kompetenz einzubringen. Der Bedarf reicht dabei über alle medizinischen Fächer und kann potenziell rund um die Uhr gedeckt werden.

## Welche Projekte bewähren sich bereits in der täglichen Praxis?

Es gibt laufende telemedizinische Anwendungen in der Notfallmedizin, der Kardiologie und Kardiochirurgie, der Neurologie und in der Pathologie. Das „StrokeNet“ der Charité zum Beispiel soll die Rettungskette bei Schlaganfällen beschleunigen, Zeitgewinn ist ja in solchen Fällen sehr wichtig.

Mit diesem System zur frühzeitigen Diagnostik sind derzeit drei Rettungswagen der Berliner Feuerwehr ausgestattet. Sie stehen im Kontakt mit unserem telemedizinischen Zentrum.

## Kann das Projekt auch anderen Patienten von Nutzen sein?

Der Schlaganfall ist eine erste Indikation für den Einsatz. Es ist geplant, das System auch für andere Krankheiten und Notfälle wie die Versorgung von Polytraumapatienten und kardialen Notfällen sowie Patienten mit chronischen Krankheiten einzusetzen. Außerdem sollte die Behandlungskette erweitert werden, indem beispielsweise niedergelassene Ärzte oder Rehabilitationseinrichtungen einbezogen werden.

## Was bringt Telemedizin dem einzelnen Patienten?

Ich selbst habe kürzlich erste Ergebnisse einer Studie mit 100 telemedizinisch betreuten Typ-II-Diabetiker vorgestellt: Nach sechs Monaten hatten sich ihre Blutzuckerwerte, ihr Gewicht und ihr BMI deutlich verbessert, sie waren weniger häufig unter- oder überzuckert und mussten seltener stationär behandelt werden.

## Wie sehen Sie die Zukunft der Telemedizin?

Die denkbaren Möglichkeiten sind vielfältig, aber sie müssen vernünftig und sinnvoll sein. Telemedizin wird auch schon bei Asthmatikern, Par-

kinsonpatienten, bei Schwerhörigkeit oder in der Radiologie eingesetzt. Um dem demografischen Wandel Rechnung zu tragen, beteiligt sich die Charité an „SmartSenior“, einem Projekt, das das häusliche Umfeld von Senioren zum Inhalt hat. Und die Charité will hoch hinaus: Unser telemedizinisches Zentrum entwickelt einen Notfallservice für Airlines und Reedereien – sozusagen als Bodenstation für medizinische Zwischenfälle an Bord.

Mehr Infos zu den Projekten gibt es auf [tmcc.charite.de](http://tmcc.charite.de)



## LEXIKON: TELEMEDIZIN

**Der Begriff steht für Verfahren, bei denen räumliche Distanzen zwischen Arzt und Patient oder Ärzten untereinander per Funk überwunden werden.**

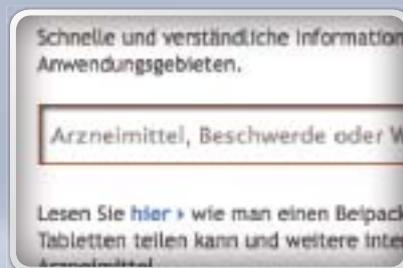
In Modellprojekten und Studien beurteilen Mediziner und Gesundheitsökonom den tatsächlichen Effekt für Patienten, Ärzte und Krankenkassen. Unser Experte Prof. Willich untersucht aktuell den Nutzen telemedizinischer Anwendungen für DAK-Kunden mit Herzkrankungen.

# Die erste Hilfe im Netz www.aponet.de



## Apotheken- und Apothekennotdienstfinder

Auf schnellstem Weg zur nächstgelegenen Apotheke.



## Arzneimittelsuche

Informationen über in Deutschland zugelassene Medikamente und Wirkstoffe.



## Heilpflanzenlexikon

Erfahren Sie, was die Natur alles für unsere Gesundheit tun kann.

Das Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen und Apotheker. Weil Gesundheit Fachleute braucht.

www.aponet.de

# aponet.de

Offizielles Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen



# BUNT STATT BLAU

„Komasaufen – Nein Danke!“ ist die klare Botschaft der Jugendlichen, die beim DAK-Plakatwettbewerb gegen das Rauschtrinken mitgemacht haben. *fit!* stellt die Sieger vor



FOTOS: DAK

**Prominente Jury:** Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmans (links), die Mitglieder der Band Luxuslärm (hinten rechts) und DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher (dritter von links) ehrten in Berlin die Preisträger

**P**lakate gegen Komasaufen – was bringt das? *fit!* sprach bei der Preisverleihung mit der Schirmherrin der Aktion, Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

## Warum sind Sie zum zweiten Mal Schirmherrin der Aktion?

Der einfache Slogan „bunt statt blau“ bringt Jugendliche dazu, sich kreativ mit dem Thema Rauschtrinken auseinanderzusetzen. Ein Plakat wirkt doch bei den Jungen und Mädchen

viel besser, wenn es von Gleichaltrigen gestaltet wurde! Außerdem machen die jungen Künstler auch auf Hilfsmöglichkeiten aufmerksam.

## Was bringen bunte Plakate gegen das Rauschtrinken?

Ein Plakatwettbewerb kann das Problem nicht lösen, aber er ist im Kampf gegen das Rauschtrinken ein wichtiger Baustein. 12 000 Kunstwerke und 800 Schulen, die zusätzliches Infomaterial bestellt haben, sind ein großer Erfolg. Deshalb habe

ich die DAK-Aktion „bunt statt blau“ auch als positive Präventionskampagne in den aktuellen Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung aufgenommen.

## Wie bekommt man das Komasaufen in den Griff?

Wir brauchen Vorbilder: Viele Plakate zeigen, wie wichtig gute Freunde sind. Eltern sollten vorleben, wie man Probleme mit Gesprächen löst, nicht mit Alkohol. Und auch die Schulen haben eine große Verantwortung.



**1.  
PREIS**



- 1. Preis:** Jean-Pascal Haas, 17, aus Rastatt  
**2. Preis:** Ricarda Leisering, 16, aus Berlin  
**3. Preis:** Marie-Charlotte Fendel, 13; unterstützt von Rebekka Sauer, 12, Luisa-Marie Ellwanger, 13, und Julia Dickerhof, 13, aus Hessen  
**Bundes-Sonderpreis „Junge Künstler“:** Aida Zendeli, 13, aus Bayern

**2.  
PREIS**



Ihre Bilder sind cool, krass und provokant: 12 000 Jungen und Mädchen haben sich am bundesweiten DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ gegen das Rauschtrinken beteiligt. Bundessieger wurde der 17-jährige Schüler Jean-Pascal Haas aus Rastatt in Baden-Württemberg mit seinen „Comic-Geiern“. In den letzten Wochen hatten mehr als 800 Schulen das Thema Alkohol auf den Stundenplan gesetzt und sich kreativ mit den Gefahren des Komasaufens auseinandergesetzt. Hintergrund dafür war ein neuer „Rekord“: 2009 landeten 26 400 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus. Die besten Plakate gibt's im Internet unter [www.dak-buntstattblau.de](http://www.dak-buntstattblau.de) zu sehen. Außerdem werden sie auf einer bundesweiten Wanderausstellung in vielen Schulen gezeigt. Die Initiative „bunt statt blau“ ist eingebunden in die „Aktion Glasklar“, mit der die DAK seit 2004 über das Thema Alkohol aufklärt.

**3.  
PREIS**



**SONDER-  
PREIS**





# STARK FÜR SIE

Rund 1,3 Millionen DAK-Mitglieder  
haben bei der Sozialwahl 2011  
ihre Stimme abgegeben und den  
neuen DAK-Verwaltungsrat gewählt

**A**m 26. August 2011 sind die gewählten Vertreter zur konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrates zusammengekommen: zehn Frauen und 20 Männer aus ganz Deutschland, die künftig die Grundzüge der Kassenpolitik bei der DAK bestimmen werden. Das jüngste Mitglied ist 33 Jahre alt, das älteste 80 Jahre. Zusammen vertreten sie die Interessen aller DAK-Versicherten.

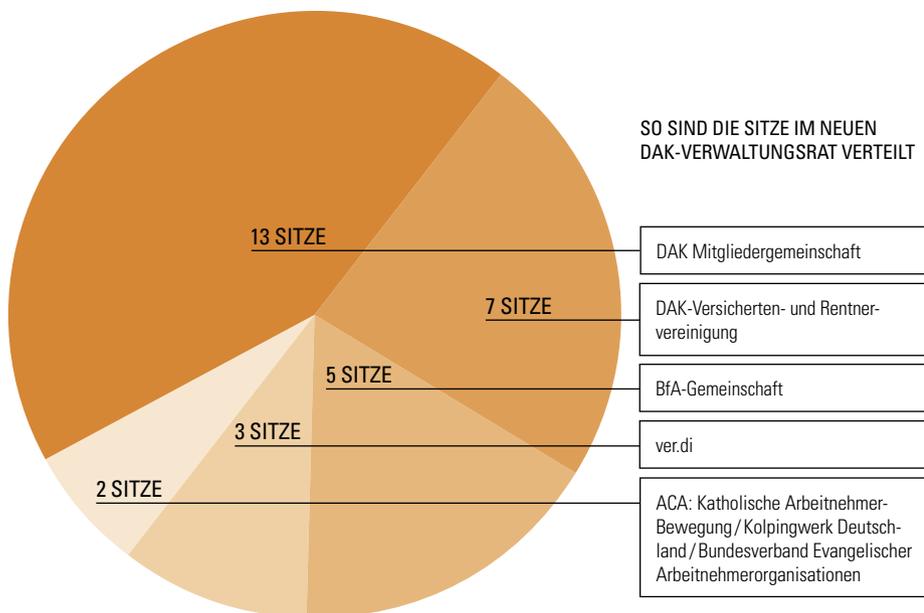
Von den sechs Vorschlagslisten, die bei der Sozialwahl 2011 zur Wahl standen, konnten fünf in den neuen Verwaltungsrat einziehen. Stärkste Fraktion wurde die DAK Mitgliedergemeinschaft mit 41,73 Prozent der abgegebenen Stimmen. Sie hat 13 Sitze bekommen, zwei mehr als bei der Sozialwahl 2005. Die zweitstärkste Fraktion bildet mit sieben Vertretern die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung. Auf sie entfielen 24,10 Prozent der Stimmen. Sie muss den Verlust von vier Sitzen hinnehmen. Zwei Sitze hinzugewonnen hat die BfA-Gemeinschaft. Sie bekam 15,51 Prozent – im Vergleich zu 9,81

Prozent im Jahr 2005. Mit 12,06 Prozent der Stimmen entsendet die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di wieder drei Vertreter in den Verwaltungsrat. Und die kleinste Fraktion, mit unverändert zwei Sitzen, bildet die Gemeinschaftsliste Katholische Arbeitnehmer-Bewegung / Kolpingwerk / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen. Auf sie entfielen 6,06 Prozent der Stimmen.

Die DHV Berufsgewerkschaft ist mit einem Wahlergebnis von 0,54 Prozent nicht vertreten.

Als ihren neuen Vorsitzenden haben die Verwaltungsräte Hans Bender von der DAK Mitgliedergemeinschaft gewählt und als stellvertretenden Vorsitzenden Hans-Peter Stute von der DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung. Mit ihnen an der Spitze wird der Verwaltungsrat die Krankenversicherung in den nächsten sechs Jahren aktiv mitgestalten.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen alle 30 Mitglieder des neuen Verwaltungsrates kurz vor.



## Für Sie jetzt im DAK-Verwaltungsrat

Bei der Sozialwahl 2011 haben die DAK-Mitglieder Vertreter aus folgenden Vorschlagslisten in den Verwaltungsrat gewählt:

### ■ DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955

#### Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung

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

### ■ DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e. V. freie und unabhängige Interessenvertretung in „Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)“, „DAK-Pflegekasse“ und „Deutsche Rentenversicherung Bund“

Gegründet 1977 in Hamburg  
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: 0171 7802532, 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 6956-2140, Telefax: 030 6956-3553, 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 nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **14. 12. in Berlin** statt. Auskünfte über Tagesordnungen, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor den öffentlichen Sitzungen.

# DER NEUE DAK-VERWALTUNGSRAT

Diese 30 Frauen und Männer aus ganz Deutschland vertreten in den nächsten sechs Jahren im DAK-Verwaltungsrat (VR) die Interessen aller DAK-Versicherten

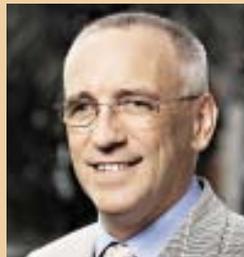
## DAK MITGLIEDERGEMEINSCHAFT



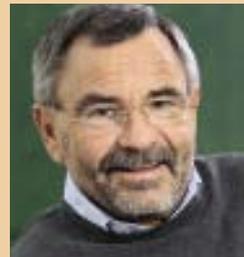
**Hans Bender**, VR-Vorsitzender, 57258 Freudenberg



**Helmut Aichberger**  
aus 82152 Krailling



**Hans-Werner Bumb**  
aus 25884 Viöl



**Gerhard Hippel**  
aus 99084 Erfurt



**Walter Hoof**  
aus 57258 Freudenberg



**Bärbel Nordmann**  
aus 21465 Reinbek



**Waltraud Olbricht**  
aus 55425 Waldalgesheim



**Jürgen Scholl**  
aus 35716 Dietzhölztal



**Dieter Schröder**  
aus 39606 Osterburg



**Roman G. Weber**  
aus 32760 Detmold



**Helga Weigel**  
aus 58515 Lüdenscheid



**Bärbel Weisenstein**  
aus 57334 Bad Laasphe



**Susanne Weyand**  
aus 56414 Weroth

## DAK-VERSICHERTEN- UND RENTNERVEREINIGUNG



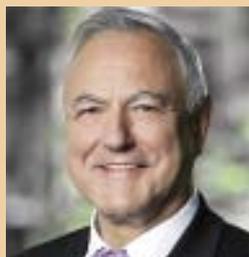
**Hans-Peter Stute**, stellv. VR-Vorsitzender aus 21435 Stelle



**Christa Becker-Müller** aus 53175 Bonn



**Hilde Brandt** aus 37620 Halle



**Dieter Fenske** aus 22147 Hamburg



**Elke Holz** aus 22415 Hamburg



**Stefan Katzauer** aus 35394 Gießen



**Burghard Luschke** aus 15230 Frankfurt

## BFA-GEMEINSCHAFT



**Rolf-Dieter Aschenbeck** aus 25721 Eggstedt



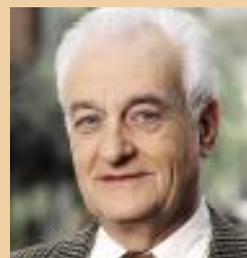
**Rolf Brief** aus 53332 Bornheim



**Roger Jaeckel** aus 81247 München



**Rainer Leitloff** aus 63329 Egelsbach



**Günter Schäfer** aus 78239 Rielasingen-Worblingen

## VER.DI



**Fatna Bischhaus** aus 14163 Berlin



**Luise Klemens** aus 80802 München



**Christian Zahn** aus 22607 Hamburg

## ACA Katholische Arbeitnehmer-Bewegung/Kolpingwerk Deutschland/Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen



**Wilhelm Breher** aus 85276 Pfaffenhofen



**Hannes Kreller** aus 81249 München

# IN DIESEN GREMIEN LÄUFT ES RUND

Vier Ausschüsse bereiten die Entscheidungen des DAK-Verwaltungsrates inhaltlich vor. In ihnen wird ein wesentlicher Teil der Arbeit geleistet

**1** Zum DAK-Verwaltungsrat gehören vier Ausschüsse, die intensive Vorarbeiten leisten. In ihren nicht öffentlichen Sitzungen erörtern die Ausschussmitglieder alle anstehenden Themen aus fachlicher Sicht. Der Hauptausschuss ist dabei in alle Grundsatzfragen der Kassenpolitik eingebunden. Er ist es auch, der im Vorfeld einer Vorstandswahl eine Beschlussempfehlung ausarbeitet. Auch die Möglichkeit einer Kooperation oder Fusion mit einer anderen Krankenkasse sondiert zuerst der Hauptausschuss.

In der konstituierenden Sitzung sind in den Hauptausschuss gewählt worden: *Dieter Fenske, Gerhard Hippel, Walter Hoof, Luise Klemens, Burghard Luschke, Günter Schäfer, Dieter Schröder und Bärbel Weisenstein.*

**3** Zur Vorbereitung seiner Entscheidungen im Bereich der Finanzpolitik hat der DAK-Verwaltungsrat den Finanzausschuss gebildet. Seine acht Mitglieder beraten beispielsweise den DAK-Haushaltsplan und die Abnahme der DAK-Jahresrechnung und arbeiten hierzu Beschlussempfehlungen aus. Der Finanzausschuss berät auch über einen Zusatzbeitrag, wenn die Mittel, die die DAK aus dem Gesundheitsfonds zugewiesen bekommt, nicht zur Deckung aller Ausgaben ausreichen.

Dem Finanzausschuss gehören seit dem 26. August 2011 folgende Selbstverwalter an: *Helmut Aichberger, Rolf-Peter Aschenbeck, Wilhelm Breher, Gerhard Hippel, Stefan Katzauer, Wolfgang Schelter (stellv. Verwaltungsratsmitglied), Dieter Schröder und Susanne Weyand.*

**2** Der Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik bereitet vor allem gesundheits- und sozialpolitische Themen inhaltlich vor. Welche innovativen Versorgungsmodelle soll die DAK beispielsweise ihren Kunden anbieten und welche Gesundheitsprogramme in Zukunft ausbauen? Der Ausschuss beobachtet auch die Mitgliederentwicklung bei der DAK. Außerdem beschäftigt er sich mit Gesetzesinitiativen oder -änderungen aus Berlin, um daraus Folgen für die Kassenpolitik der DAK abzuleiten.

In diesen Ausschuss sind gewählt: *Christa Becker-Müller, Elke Holz, Waltraud Olbricht, Günter Schäfer, Marion von Wartenberg (stellv. Verwaltungsratsmitglied), Roman G. Weber, Helga Weigel und Bärbel Weisenstein.*

**4** Der Ausschuss für Organisation und Personal diskutiert vor allem Fragen, die das Personal und die Organisationsstruktur der DAK betreffen. Den acht Mitgliedern dieses Ausschusses ist es wichtig, dass sich die DAK als Unternehmen stetig weiterentwickelt, damit auch in Zukunft alle DAK-Versicherten von einem bestmöglichen Service profitieren. Die Sitzungen dieses Gremiums sind, genau wie die der drei anderen Ausschüsse, nicht öffentlich.

In der konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrates sind in den Ausschuss für Organisation und Personal gewählt worden: *Fatna Bischhaus, Hilde Brandt, Hans-Werner Bumb, Walter Hoof, Roger Jaeckel, Burghard Luschke, Bärbel Nordmann und Jürgen Scholl.*

# DIE DAK SAGT HERZLICHEN DANK!

Nach langen Jahren engagierter Arbeit  
verabschieden sich elf Ehrenamtliche aus  
der DAK-Selbstverwaltung



**S**ie waren mit Herz und Verstand dabei und haben sich viele Jahre für DAK-Versicherte eingesetzt. In den Widerspruchsausschüssen haben sie Einzelfälle genau betrachtet und DAK-Entscheidungen überprüft, mit denen Kunden nicht einverstanden waren. In ihrer Amtszeit wurde die DAK im großen Krankenkassentest von „Focus Money“ zweimal hintereinander Kundenbester, nämlich 2010 und 2011. 2008 haben sie die Einführung des von der Politik gewollten Gesundheitsfonds mit vorbereitet, 2009 die Wiederwahl des hauptamtlichen DAK-Vorstands mit

Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher und Claus Moldenhauer unterstützt und zum 1. Januar 2010 den Zusammenschluss der DAK mit der Hamburg Münchener Krankenkasse ermöglicht. Ihr oft sehr zeitintensiver Einsatz war in all den Jahren rein ehrenamtlich und unentgeltlich. Die DAK bedankt sich bei (hintere Reihe v. l.): Dieter Marx, Theo Neuendorf, Wolfgang Lange, Rolf-Peter König, Werner Lahr; (vordere Reihe v. l.): Dietmar Junk, Paul Bächle, Ada Blohs, Manfred Raible, Elfriede Rubart und Manuela Werner.



# Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit!

## 1 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

**Hochwertiger Ergometer der Klasse HA geprüft nach DIN EN 957-1/5**

Dieser drehzahlunabhängige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Die Pulsfrequenz oder Leistung in Watt kann voreingestellt werden. Das Gerät regelt dann den Widerstand automatisch so, dass die voreingestellten Werte eingehalten werden.

Qualitätsmerkmale:

- Flüsterleiser Lauf
- 27-stufige, motor- und computergesteuerte Widerstandsverstellung
- Motorleistung: 30 - 300 W
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Elektrisches Magnet-Bremsystem
- Herzfrequenz- und Wattprogramm
- 7 kg Schwungmasse
- Inkl. 230 V Netzadapter
- Transportrollen vorne, Bodenhöhenausgleich hinten
- Tiefer Einstieg: 22 cm
- Aufstellmaße: ca. L 89 x B 51 x H 127 cm



Belastbar bis ca. 150 kg



Computeranzeige von: Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, verbrauchte Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfert, Ziel-Herzfrequenz, BMI

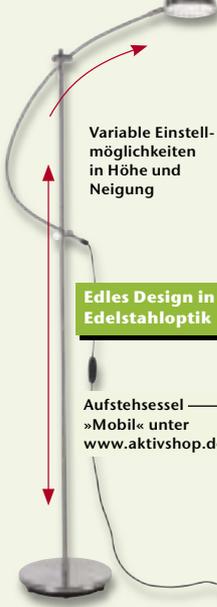
Best.-Nr. DS 10828 nur € 199,-

## 2 LED Standleuchte »Luceo«

**Edel, dekorativ & höchsteffizient**

Diese hochwertige LED-Design-Leuchte wird Sie begeistern! Unsere »Luceo«-Leuchte kombiniert edles Design in hochwertiger Verarbeitung mit der neuesten LED-Technologie. Durch die elegant geschwungene Silhouette in Edelstahloptik verziert sie jeden Raum!

- Farbtemperatur: 6000 Kelvin
- Leuchtkraft: 1320 Lux
- Lange Lebensdauer von bis zu 10 000 Stunden
- Energiesparend durch LED – nur 3,2 Watt, ersetzt eine herkömmliche 60 Watt Birne
- Maße: ca. 62 x 21,5 x 138 cm
- Elektrokabel mit Netzstecker ca. 3,2 m
- Gewicht: ca. 3,8 kg



Variable Einstellmöglichkeiten in Höhe und Neigung

Edles Design in Edelstahloptik

Aufstehsessel »Mobil« unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)



Best.-Nr. DS 21422

€ 149,-

## 3 Mini Heimtrainer 2.0

Mit viel Spaß Mobilität und Ausdauer verbessern!

Günstig und gut: Mit dem handlichen Leichtgewicht können Sie ganz gezielt Ihre Bein- oder Armmuskeln und die Ausdauer auf kleinstem Raum trainieren – ganz bequem und rückenfreundlich im Sitzen.

- Gewicht: 4,5 kg
- Schwungmasse: 2 kg
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Widerstand stufenlos einstellbar



Best.-Nr. DS 10803 nur € 45,-

## 4 Massagesessel »Komfort«

**Besonders intensive Massage – einmalig günstig!**

Das wird Ihr Lieblingsplatz – egal ob zu Hause, als Fernsehsessel oder im Büro: Denn während Sie ganz entspannt auf den angenehmen Polstern in Echtlederoptik sitzen, verwöhnt Sie der Massagesessel »Komfort« fast wie Ihr ganz privater Masseur. Die vielfältigen Relax- und Entspannungsprogramme wählen Sie bequem mit der Fernbedienung, die Sie immer griffbereit haben.



nur € 999,-

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz Best.-Nr. DS 21000  
 Creme-Weiß Best.-Nr. DS 21002  
 Bordeaux-Rot Best.-Nr. DS 21001

Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich. Für sanfte Entspannung und Durchblutungsförderung!

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend & mobilitätsfördernd. Das Fußteil ist um 360° drehbar!

- Gewicht: 75 kg
- Lehnenhöhe: 95 cm
- Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm
- Gesamtmaße Sessel: L 110-180 x B 75 x H 84 - 130 cm
- 4 Massage Techniken
- 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung nach Wunsch
- 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Shiatsu-Massageköpfe
- Kostet in vergleichbarer Qualität oft das Doppelte!

Unser Spitzenmodell!

Shiatsu-Rollenmassage im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!

Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar (Neigungswinkel 105°-168°, also bis zur Liegeposition)



Weitere Infos und Fotos unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

## 5 Profi-Crosstrainer »Fun«

**Das 3-in-1 Fitnessgerät:** Kombinierte Bewegungsabläufe von Laufband, Heimtrainer und Stepper sorgen für einen optimalen Trainings-Mix und für ein geräuschloses und gelenkarmes Muskel- & Herz- Kreislauftraining.

Handpulsmessung



- Riemen-Bremsystem
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Integrierte Handpulsmessung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittplatten
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf

5-Fenster-Computer mit Anzeige von Entfernung, Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit, Puls und Zeit.

Maße aufgebaut: L 85 x B 52 x H 160 cm  
 Belastbar bis ca. 110 kg  
 Gewicht: ca. 27 kg

Best.-Nr. DS 10608 € 139,-

## 7 TopPedo Marken-Klapprad

**Schnell fahrbereit & überall mobil!**

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

**SHIMANO**  
6-Gang-Kettenschaltung



Sattelhöhe verstellbar

Gepäckträger mit Federbügel

Klappbare Pedalen

Dynamobeleuchtung vorne und hinten

Schutzbleche

Bremssichere Alufelgen

Stabiler Seitenständer

**PREIS-TIPP** ab nur € 179,-

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

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

»Maxi« 20 Zoll mit 6-Gangschaltung

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



Platzsparend klappbar

## 6 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. DS 90508

nur € 19,95



Um 360° drehbar

## 8 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. DS 21388

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

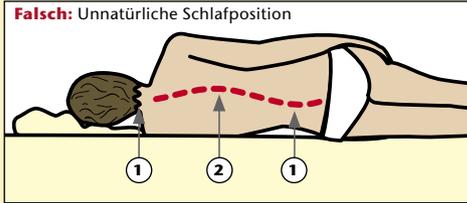
**9 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!**

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

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden**

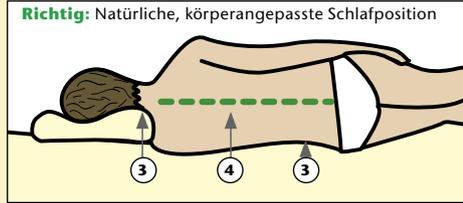
(siehe Kundenrezensionen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)). Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet. **Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie.**

Zufriedene Kunden berichten: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Schaumstoffs können Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und viele Beschwerden lindern (siehe Kundenrezensionen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)).



**Falsch:** Unnatürliche Schlafposition  
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



**Richtig:** Natürliche, körperangepasste Schlafposition  
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



**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% Visko. 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!

**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.
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an.
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm  
Lieferung inkl. Bezug (Abb. ohne)

**0 € statt € 49,95**  
Best.-Nr. DS 20453

Das sagen begeisterte Kunden:  
»Seit ich auf Visko 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](http://www.aktivshop.de)  
**Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich**

**10 Elektromobil »Mini«**

Bequem und sicher unterwegs!



**Ideal auch auf der Reise!**  
Wieggt nur 58 kg inkl. Batterien  
Kompakt & zerlegbar  
**Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig**

Ob Einkauf, Arztbesuch oder Spazierfahrt – mit dem Elektromobil »Mini« bleiben Sie mobil und selbständig.

- Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig
- Komfortsitz mit klappbarer Rücken- und Armlehne
- Einfache Lenksäuleinstellung/-verstellung
- Batterien: 2 Stück je 12V/22 AGM
- Ladedauer der Akkus: 4-8 Stunden
- Reichweite max. 20 km
- Sitzhöhe: 45cm
- Frontkorb

**UVP 2150 €**  
**nur € 1.999,-**  
Best.-Nr. DS 30969

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](http://www.aktivshop.de)  
Gleich gratis anfordern! Der aktuelle Katalog mit dem großen aktivshop-Angebot für Gesundheit und Fitness!

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit **14 Tagen Rückgaberecht**!:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>2)</sup> :
1	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DS 10828	199,00 €
2	LED Standleuchte »Luceo«	DS 21422	149,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	DS 10803	45,00 €
4	Sessel »Komfort« Schwarz <sup>3)</sup>	DS 21000	999,00 €
	Sessel »Komfort« Creme-Weiß <sup>3)</sup>	DS 21002	999,00 €
	Sessel »Komfort« Bordeaux-Rot <sup>3)</sup>	DS 21001	999,00 €
5	Profii-Crosstrainer »Fun«	DS 10608	139,00 €
6	Drehkissen	DS 90508	19,95 €
7	TopPedo Klapprad 16 Zoll	DS 70592	179,00 €
	TopPedo Klapprad 20 Zoll	DS 70554	199,00 €
8	Hörverstärker	DS 21388	19,95 €
9	Auflage 80 cm breit	DS 21303	89,95 €
	Auflage 90 cm breit	DS 21304	99,95 €
	Auflage 100 cm breit	DS 21305	99,95 €
	Auflage 120 cm breit	DS 21306	129,95 €
	Auflage 140 cm breit	DS 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DS 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DS 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DS 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DS 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DS 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DS 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DS 21370	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DS 21364	129,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DS 21365	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DS 20453	Gratis*
10	Elektromobil »Mini« <sup>3)</sup>	DS 30969	1.999,00 €

Post an: **aktivshop GmbH**  
**Oldenburger Str. 17**  
**48429 Rheine**  
Fax: **0180 - 5 26 26 50\*\***  
 **Katalog gratis – Bitte ankreuzen!**

**aktivshop®** Das Beste für Gesundheit & Fitness

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 nach den AGB.  
2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.  
3) Art. Nr. 4 und 10 zzgl. 34,00 € Speditionskosten  
\* Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!

# GUT ZU WISSEN



Gesunder Genuss: Kürbisse sind lecker und kalorienarm

## FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE KOCHEN MIT KÜRBIS

Es steckt viel Gutes darin: Kürbisfleisch ist voller Mineralien und Vitamine. Auch die Kerne haben es in sich. Sie sind nicht nur ein leckerer Snack für zwischendurch, sie liefern viele Spurenelemente wie Selen, Kupfer und Zink. Letzteres unterstützt das Immunsystem und wehrt Viren ab. Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind bei Blasen- und Prostataproblemen zu empfehlen. Mit seinen rund 300 Sorten bietet der Kürbis ein großes Angebot für leckere Rezepte oder als gesunde Zutat für Suppen und Salate, Soßen und Süßes. Mit ihrem pikant-fruchtigen Aroma passen die großen Gemüsebeeren sogar Weihnachten gut zum Festtagsbraten. Hokkaido- und Butternusskürbisse können ungeschält im Topf gekocht werden. Alle anderen in den 180 Grad heißen Backofen geben – so wird die Schale schön weich und lässt sich einfach abschälen. Noch ein Tipp unserer Ernährungsexpertin Silke Willms: „Wer schnell friert, sollte Kürbissuppe löffeln, die wärmt von innen. Besonders lecker schmeckt die Suppe mit frischem Ingwer, Curry oder Cayennepfeffer.“ Mehr Herbstrezepte auf [www.dak.de/ernaehrung](http://www.dak.de/ernaehrung)

## ARZNEIMITTEL AUS DEM AUSLAND MEDIKAMENTE ALS SOUVENIR?

Sie sind ein beliebtes Mitbringsel aus dem Urlaub: Diätmittel, Antibabypille und Co. Günstige Angebote bei europäischen Nachbarn und besonders in Afrika und Fernost reizen zu Hamsterkäufen. Doch Vorsicht ist geboten, denn Inhaltsstoffe und Dosierungen können deutlich variieren. Das deutsche Arzneimittelrecht ist nicht ohne Grund so streng – es schützt Verbraucher vor gesundheitlich bedenklichen Mitteln wie zum Beispiel hoch dosierten Nahrungsergänzungen. Zudem ist die Einfuhr von Arzneimitteln nur begrenzt und allein für den persönlichen Bedarf erlaubt. Daher erkundigen Sie sich unbedingt vor der Reise nach den für Ihr Urlaubsland geltenden Zollbestimmungen, damit es bei der Rückkehr keine kostspielige Überraschung gibt.



### LEXIKON

## WAS IST DIE PRAXISGEBÜHR?

Alle Patienten ab 18 Jahren müssen eine Praxisgebühr von zehn Euro bezahlen, wenn sie das erste Mal im Quartal einen Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten oder eine Notfallbehandlung in Anspruch nehmen. Erhält der Patient eine Überweisung zum Facharzt, werden innerhalb des Quartals keine weiteren zehn Euro fällig. Alle gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen sind zudem gebührenfrei. Die Praxisgebühr zählt zum ärztlichen Einkommen – praktisch als Abschlag, den der Arzt vorab erhält – und wird mit den Honoraren verrechnet, die er von der Krankenkasse bekommt.

## ZAHNGESUNDHEIT 2011 GESUND BEGINNT IM MUND

Manchmal muss man Rückenschmerzen im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Zahn fühlen“: Nach Erkenntnissen der DAK spielt bei vielen Symptomen der Kiefer eine Rolle. Erkrankungen der Kiefergelenke strahlen häufig aus und können Ursache für die verschiedensten Beschwerden sein. Am besten sprechen Sie einmal mit Ihrem Zahnarzt darüber. Übrigens: Seit 1991 gibt es an jedem 25. September den „Tag der Zahngesundheit“. In den Zahnarztpraxen stehen dann bundesweit die Vorsorge und die Aufklärung über die Verhütung von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen im Mittelpunkt. Infos zur Zahngesundheit auch auf [www.dak.de/dakzaehne](http://www.dak.de/dakzaehne)





## TANZEN HÄLT FIT MUSIK AN UND LOS!

Flamenco, Bauchtanz, Tango und Square-dance lassen Urlaubsflair aufkommen. Tanzen hält körperlich fit und baut Stress ab. Es stärkt das Herz, den Kreislauf und die Lungen. Ein eineinhalbinütiger Quickstepp etwa entspricht den körperlichen Anstrengungen eines 400-Meter-Laufs in der Leichtathletik! Am besten, Sie legen los, solange Sie noch in Urlaubslaune sind. Hier steht, wie's geht: [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen)

## HERZNOTFALL IM AUSLAND SO HOLEN SIE SCHNELLE HILFE

„Rufen Sie bitte sofort den Rettungsdienst!“ Sätze wie diesen in der Landessprache parat zu haben, kann im Notfall wertvolle Zeit sparen. Der Sprachführer der Deutschen Herzstiftung bietet in mehreren europäischen Sprachen hilfreiche Übersetzungen an, die in einer Herznotfallsituation wichtig sein können. Der kleine Lebensretter ist per Download verfügbar unter [www.herzstiftung.de/pdf/Herzpass-West.pdf](http://www.herzstiftung.de/pdf/Herzpass-West.pdf) oder [www.herzstiftung.de/pdf/Herzpass-Ost.pdf](http://www.herzstiftung.de/pdf/Herzpass-Ost.pdf)



## WUSSTEN SIE SCHON ...?



### ..., DASS 51,7 MILLIONEN DEUTSCHE ONLINE SIND?

Grund für das erstmalige Überschreiten der 50-Millionen-Grenze ist laut ARD/ZDF-Onlinestudie 2010 der hohe Zuwachs bei den über 60-Jährigen.

### ..., DASS TASTATUREN WAHRE KEIMSCHEUDERN SIND?

Auch auf Maus und Telefonhörer sitzen Bakterien zuhauf. Deshalb diese regelmäßig mit Seifenwasser reinigen und Händewaschen nicht vergessen!

### ..., DASS SPORT AUCH DAS GEHIRN AUF TRAB BRINGT?

Fitte Senioren nehmen Informationen schneller und genauer auf als ihre unспортlichen Altersgenossen, ergab eine von der DAK unterstützte Studie.

### ..., DASS MÖHREN IMMER ETWAS FETT BRAUCHEN?

Der Körper kann nur mit einem Schuss Öl oder Sahne das enthaltene fettlösliche Betacarotin optimal verwerten und in Vitamin A umwandeln.

SIE MÖCHTEN UNSER  
MAGAZIN REGELMÄSSIG  
ZU HAUSE LESEN?

## fit! IM ABO

Sichern Sie sich sofort Ihr ganz persönliches *fit!*-Magazin



### Ihre Vorteile als Abonnent:

*fit!* informiert Sie aktuell und lebensnah zu allen Themen rund um Ihre Gesundheit.

*fit!* berät Sie kompetent zu allen Aktionen, Leistungen und Angeboten Ihrer DAK.

*fit!* wird Ihnen viermal im Jahr kostenfrei zugestellt: gedruckt oder als Online-Ausgabe.

Unter [www.dak.de/abo](http://www.dak.de/abo) bestellen Sie Ihr Magazin-Abo: gedruckt oder als Online-Ausgabe. Alles gratis!

Oder senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Abo sichern“ an: DAK, 22778 Hamburg

Rufen Sie unsere Hotline an und wir informieren Sie über unsere Angebote: **0180 1 325325\***

# GUTE ÖLE FÜR DIE GESUNDHEIT

Fett ist ein herrlicher Genuss. Und die richtigen Fette sind echte Fitmacher für unseren Körper.

**fit!** zeigt Ihnen, welche gesund sind

## PFLANZENÖLE

**Ohne sie geht nichts:** Sie sorgen für schöne Haut, gesunden Blutdruck und elastische Gefäße. Ideal sind 1 bis 2 Esslöffel am Tag. Grundsätzlich ist es für unseren Körper gut, wenn wir möglichst oft tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck durch pflanzliche Öle ersetzen. Pflanzenöle unterscheiden sich in der Mischung der enthaltenen Fettsäuren. Wechseln Sie einfach immer wieder zwischen den verschiedenen Ölen. So bekommt Ihr Körper das Beste aus vielen Sorten.

### RAPSÖL

**Für die Gesundheit top:**

Rapsöl ist mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren erstklassig. Außerdem ist das Verhältnis von einfachen zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren optimal.

**TIPP:** Rapsöl ist hitzestabil, Sie können es gut auch zum Braten verwenden.



### OLIVENÖL

**Für die Mittelmeerküche:**

Olivenöl punktet mit seinem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure!) und ist damit eine gute Alternative zum Rapsöl.

**TIPP:** Für den richtigen Mittelmeergeschmack greifen Sie am besten zu kalt gepressten, nativen Produkten.



### HASELNUSSÖL

**Für leckere Salate und Dips:**

Haselnuss- und Walnussöl enthalten ebenfalls die gesunden, ungesättigten Fettsäuren. Sie verleihen Salatsößen und Dips ein kräftiges Aroma.

**TIPP:** Kaufen Sie nur kleine Mengen, denn diese Öle werden sehr schnell ranzig und sind frisch am besten.



## PFLANZENFETT

**Dünn aufs Brot streichen:** Margarine aus pflanzlichen Zutaten ist durchaus empfehlenswert; besonders wenn sie reich ist an ungesättigten Fettsäuren. Weniger gut sind sogenannte Plattenfette wie Palmkern- und Kokosfett. Sie haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und werden oft in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Deshalb in der Küche daheim besser nur selten und sehr sparsam verwenden.



## BUTTER

**Der feine Geschmack:** Butter hat einen schlechten Ruf, weil sie zu 80 Prozent aus tierischem Fett besteht. Trotzdem ist sie aus der feinen Küche und beim Backen nicht wegzudenken. Sie müssen auch nicht komplett auf Butter verzichten. Verwenden Sie sie nur einfach sehr sparsam, und denken Sie auch an die versteckten Mengen in Croissants und anderen fetten Leckereien.



## MAISKEIMÖL

### Für Kräuterspezialitäten:

Maiskeim- und Sonnenblumenöl zählen zu den Sorten mit dem höchsten Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie schmecken neutral und sind deshalb in der Küche sehr vielseitig.

**TIPP:** Sie lassen sich toll mit Kräutern verfeinern.



## DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“

Unsere Diplom-Ökotrophologin Svenja Ebert aus dem „Haus Schwaben“ hat Ihnen diese Information zum Thema Fett zusammengestellt. Die DAK-Rehaklinik in Bad Mergentheim behandelt sehr erfolgreich vor allem Patienten mit Stoffwechselerkrankungen und Diabetes. Svenja Ebert und Küchenchef Karl-Rudolf Maurer sorgen dafür, dass nur gesunde Köstlichkeiten auf den Tisch kommen, und sie bieten Einzel- und Gruppenberatung sowie Ernährungskurse an. Unter [www.dak.de/hausschwaben](http://www.dak.de/hausschwaben) lesen Sie mehr dazu.

FOTOS: WOLFGANG SCHARDT, MAXIMILIAN STOCK LTD./STOCKFOOD, EMOTIVE/IFONLINE

Auf der folgenden Seite: Rezepte mit gesunden Fetten »



## BRATEN MIT ÖL

Mit hitzestabilen Ölen ganz schonend braten

Beim Kochen ist es wichtig, dass Fette nicht überhitzt werden. Wenn der kritische Punkt überschritten ist und das Fett anfängt zu qualmen, zersetzt es sich und wird ungesund.

Bis vor einigen Jahren galt der Grundsatz: Kalt gepresste Öle eignen sich nur für die kalte Küche, da unter Hitzeeinwirkung die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden, raffinierte Öle eher zum Braten und Dünsten. Inzwischen gibt es hitzestabile, kalt gepresste Bratöle, die als „High Oleic“-Bratöle im Supermarkt zu finden sind. Diese Öle sind im Vergleich zu den herkömmlichen stärker erhitzenbar – bis circa 210 Grad Celsius.

### TIPP für Fettbewusste:

Sie können Ihr Bratgut auch prima im Bratschlauch im Ofen zubereiten, dann benötigen Sie noch weniger Fett.



## BACKEN MIT ÖL

Mit Öl gelingen lockere Muffins besonders gut

Wer aus Gesundheitsgründen auf Butter oder Margarine verzichten möchte, kann auch zum Backen Pflanzenöl verwenden.

### Apfel-Zimt-Muffins:

2 große Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. 140 g Vollkornmehl und 140 g Mehl Type 405 mit den Obststücken sowie 2 TL Zimt, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron und 1 Prise Salz mischen. In einer zweiten Schüssel 1 Ei mit 100 g Zucker, 80 ml Rapsöl, 200 g Buttermilch und 1/8 l Apfelsaft verquirlen. Das Ganze zur Mehl-Apfel-Mischung geben und alles nur so lange vermengen, bis alle Zutaten feucht sind. Den Teig ca. drei Viertel hoch in 12 Papier-Backförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad) auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen.

Pro Stück: 195 kcal; 8 g Fett; 28 g Kohlenhydrate; 3,6 g Eiweiß; 2,1 g Ballaststoffe



## SALATE MIT ÖL

Gemüsebrühe macht leckere Soßen schlank

Für die Zubereitung von Salaten sind kalt gepresste Pflanzenöle wie Raps-, Rapskern-, Oliven- und Nussöle super. Wer fettbewusst essen will, verdünnt sie mit Wasser oder Gemüsebrühe.

### Für 2 Personen:

60 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit 1–2 EL Essig und 1 EL kalt gepresstem Pflanzenöl gut mixen und mit Zwiebelwürfeln, Kräutersalz, Pfeffer, Senf oder Meerrettich abschmecken. Die Salatsoße kann mit etwas Johannisbrotkernmehl (Drogerie oder Reformhaus) leicht gebunden werden, damit sie besser an den Salatblättern haftet.

**TIPP:** Die Grundsoße aus Essig, Öl, Gemüsebrühe und Gewürzen können Sie als Vorrat in ein Schraubglas füllen und kühl stellen. Direkt vor dem Servieren mit frischen oder tiefgefrorenen Kräutern abschmecken.





**ZAHN OFFENSIVE  
DEUTSCHLAND 2011**

# DAK Zusatz Schutz

## Kein Eigenanteil. Bei Zahnersatz.

**Bis 15.10.2011  
profitieren!**

Zahnoffensive 2011 vom Testsieger!

### Hohe Eigenanteile bei Zahnersatz.

Die DAK bietet umfassenden Versicherungsschutz bei Zahnersatz, allerdings sind von den Versicherten Eigenanteile von mehreren hundert Euro aufzubringen. Durch gestiegene Kosten ist Zahnersatz im Vergleich zu früher noch teurer geworden.

### Zahnoffensive 2011: zwei unschlagbare Vorteile!

**Bis zum 15.10.2011** machen wir Ihnen den Abschluss einer Zahnersatz-Absicherung **besonders einfach**. Ihre Vorteile:

- **Keine Gesundheitsprüfung:** Das Ausfüllen des Antrags ist besonders einfach.
- **100 Tage Geld-zurück-Garantie:** Sie können Ihren Vertrag 100 Tage ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Auch über die Höhe der Leistungen können Sie selbst entscheiden: Mit **DAKplus Zahn** erhalten Sie 30% Leistungen. Nehmen Sie **DAKplus Zahn TOP** noch dazu, erhalten Sie bis zu **100% Leistungen**.

**DAKZUSATZSCHUTZ**  
Mehr als  
**1 Million**  
zufriedene  
Kunden

**Cash.**  
DAKplus Zahn (EZ)  
günstigste private  
Zahnzusatz-  
versicherung  
Rechenze: Morgen & Morgen 100/2008

Stiftung  
Warentest  
Finanztest  
**TESTSIEGER  
SEHR GUT (1,1)**  
DAKplus  
Zahn (EZ) +  
Zahn TOP (EZT)  
Günstigstes  
Angebot  
Ausgabe 05/2010

**ÖKO-TEST**  
RICHTIG GUT LEBEN  
DAKplus Zahn (EZ) +  
DAKplus Zahn EXTRA (EZE)  
**2. Rang**  
Ausgabe 05/2008



DAKplus Zahn und DAKplus Zahn TOP		
	100% Erstattung bei Regel- versorgung	90% Erstattung bei privat Zahn- ärztlicher Versorgung
Zahnartzkosten inkl. Material und Honorar	540,87 EUR <sup>1)</sup>	1.900,00 EUR <sup>2)</sup>
– Festzuschuss der DAK (bei 5-jähriger Prophylaxe)	324,53 EUR	402,10 EUR
<b>= Ihr Eigenanteil</b>	<b>216,34 EUR</b>	<b>1.497,90 EUR</b>
– Leistungen <b>DAKplus Zahn</b>	162,26 EUR	570,00 EUR
– Leistungen <b>DAKplus Zahn TOP</b>	54,08 EUR	737,90 EUR
<b>= Ihr verbleibender Eigenanteil</b>	<b>0,00 EUR</b>	<b>190,00 EUR</b>

<sup>1)</sup> Oberkiefer, totale Prothese. <sup>2)</sup> Verblendkeramikbrücke im Unterkiefer.

### Ihre Vorteile:

- **Testsieger-Angebot**
- Leistungen auch für **Inlays und Implantate**
- **Kein Höchstaufnahmealter**
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden
- Einfach **online abschließbar**: [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn)

**Hinweis:** Haben Sie bereits **DAKplus Zahn EXTRA** abgeschlossen, können Sie problemlos in den Tarif **DAKplus Zahn TOP** wechseln. Kreuzen Sie dafür bitte das zweite Kästchen an.

+++ [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn) +++ [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn) +++ [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn) +++

### 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](mailto: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](http://www.dak-zusatzschutz.de)

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

- Ich möchte Informationen über eine umfassende Absicherung (**DAKplus Zahn** und **DAKplus Zahn TOP**).
- Ich habe bereits **DAKplus Zahn/Zahn EXTRA, plus 2, 3** oder **plus Gesundheit SPEZIAL** abgeschlossen und möchte Informationen zur Erhöhung meiner Zahnersatz-Leistungen mit **DAKplus Zahn TOP**.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

E-Mail-Adresse

- Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass die HanseMerkur meine Angaben zur schriftlichen oder anderen Kontaktaufnahme (Telefon/E-Mail) und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Datum/Unterschrift

# DAK

## Unternehmen Leben



Weitere Beispiele aus dem neckermann.de Sortiment Herbst/Winter 2011 unter [www.neckermann.de](http://www.neckermann.de)



**WOB Kurzarm-Pullover  
in langer Form**

Ein echtes Modehighlight in Wohlfühl-Qualität! Der Pullover mit kurzen, angeschnittenen Ärmeln ist kuschelig weich und macht eine tolle Figur.

BestellNr.: 173/411



**Kappa "Delight"  
Wavemover**

Der Damen Freizeitschuh stärkt die Muskulatur, bringt den Po in Schwung, strafft die Beine und vermindert Cellulite.

BestellNr.: 069/156



**Blend Of America  
Sweatjacke mit Schal**

Lässige Sweatjacke mit Stehkragen, mit Känguru-Taschen. Besonderes Extra ist der karierte Schal, den es gratis dazu gibt.

BestellNr.: 431/429



**Reebok Sporttasche  
"Yoga Bag"**

Praktisch, geräumig und schick, mit Yogamatten-Halter, abnehmbarer Innentasche, kleinen Innen- und Außentaschen.

BestellNr.: 564/109

Ihr Gutschein gilt für das gesamte Sortiment von neckermann.de mit über 700.000 Artikeln!

**neckermann.de**



Jetzt die  
DAK-Qualität  
empfehlen!



# Mit frischer Brise in den Herbst

**Nehmen Sie von uns 20,- Euro mit auf Ihre Online-Shopping-Tour!**

Sie brauchen nur die ausgezeichnete DAK-Qualität weiterzuempfehlen. Denn für jedes neu geworbene DAK-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von neckermann.de. Hier finden Sie alles für die ganze Familie – von der aktuellen Herbstmode über neueste Wohntrends und jede Menge Sport- und Freizeitartikel bis hin zu innovativen Technik-Artikeln. Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert.  
Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2011.



**!** Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

**Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.** Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2011 an die DAK** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de)

**Ja,** ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von neckermann.de im Wert von 20,- Euro.

**Ja,** ich werde Kunde der DAK.\*

VORNAME/NAME KRANKENVERS. -NR.

---

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

---

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

---

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

---

TELEFONNUMMER

\* 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.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2011 an:  
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

# AUF JOBSUCHE

Schule – und dann? Bei der Ausbildungssuche sollten Jugendliche auch die gesundheitlichen Risiken des Traumberufes checken. Alle Tipps dazu gibt's auf unserer neuen Website

**W**as willst du denn einmal werden? Sicher haben auch Sie Ihren Sprösslingen diese Frage schon gestellt. Und bei rund 400 Ausbildungsberufen und über 11 000 verschiedenen Studienmöglichkeiten fällt die Wahl nicht immer leicht. Eltern können ihr Kind während der Orientierungsphase beraten, ihm aber nicht die Entscheidung abnehmen. Welcher Beruf den jungen Leuten Spaß macht, lässt sich leicht etwa per Ferienjob oder Schulpraktikum ausprobieren. Sie können dabei herausfinden, ob sie den Anforderungen auch gewachsen sind. Immerhin brechen jedes Jahr 30 000 Azubis ihre Ausbildung wegen gesundheitlicher Probleme ab. Nach dem DAK-Gesundheitsreport 2011 schaffen sieben Prozent den Traumjob körperlich nicht. Gerade für Jugendliche mit chronischen Erkrankungen wie Asthma oder Allergien ist es wichtig, sich vor der Berufswahl genau zu informieren. Wer frühzeitig die Weichen richtig stellt, erspart sich später große Enttäuschungen. Damit der Traum vom Wunschberuf nicht platzen muss, haben wir uns in Frisiersalons, Büros, Krankenhäusern und Werkhallen umgeschaut und auf unserer neuen Internetseite [www.dak-startklar.de](http://www.dak-startklar.de) jede Menge Tipps für die Berufswahl zusammengestellt.

## Handwerksberufe

Friseure zaubern tolle Frisuren – dafür kommen sie aber auch täglich mit Haarfarben, Bleichmitteln oder anderen Chemikalien in Kontakt. Maler hantieren mit Farbe, Lack und Lösungsmitteln, Gärtner atmen ziemlich viele Pollen und Bäcker eine Menge Mehlstaub ein – all das kann Allergien und Asthma auslösen oder verstärken. Hauterkrankungen wie Kontakt-ekzeme sind hier die häufigsten Berufskrankheiten. Rat gibt's auch beim Allergologen oder Lungenfacharzt.

## Gesundheitswesen

Schichtdienst und körperliche Anstrengung sorgen oftmals für Rückenbeschwerden und Müdigkeit bei Berufen im Gesundheitssystem. Die DAK verzeichnet hier einen der höchsten Krankenstände von allen Branchen. Außerdem klagt jeder zweite Azubi über häufige Kopf- oder Magenschmerzen, die Burn-out-Gefahr ist in Pflegeberufen hoch. Viel Sport, eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ein stabiles Umfeld können die besonderen Belastungen in diesem Berufsberreich abfedern.



## DAK-SERVICE FÜR JUNGE LEUTE

Sie haben bald einen Azubi in der Familie? Unsere neue Website unterstützt bei Berufswahl und Bewerbung, gibt Tipps zu Persönlichkeit und Kommunikation, zu Team- und Durchsetzungsfähigkeit und informiert über attraktive Sparvorteile bei der DAK. Unsere Tipps, Tests und Apps finden junge Leute auf

[www.dak-startklar.de](http://www.dak-startklar.de)

FOTO: OJO IMAGES/FIONLINE



### Bürojobs

Ob in einer Bank, einer Werbeagentur oder im Reisebüro – es gibt viele spannende Büroberufe. Fast jeder zweite Beschäftigte sitzt hierzulande den ganzen Tag, meistens am Computer. Das hat seinen Preis: Schmerzen im Nacken und in den Schultern sind nach den aktuellen Ergebnissen des DAK-Gesundheitsreports gerade bei jungen Arbeitnehmern besonders häufig. Dagegen helfen beispielsweise Dehnungsübungen am Arbeitsplatz. Bei langer Bildschirmtätigkeit können auch die Augen brennen, tränen oder schmerzen. Büroarbeiter müssen daher aufpassen, dass sie nicht zu lange starr auf den Monitor schauen. Tipp: den Gang zum Kopierer, die Mittagspause und Besprechungen nutzen, um auch mal wieder in die Ferne zu blicken. Mit Augengymnastik lassen sich zudem Beschwerden vorbeugen.



### Arbeiten auf dem Bau

Es wummert, dröhnt und kracht auf vielen Baustellen und in Werkhallen. Der ohrenbetäubende Lärm kann auf die Gesundheit gehen und nicht nur die Ohren, sondern sogar Herz und Verdauung

beeinflussen. Lärmschwerhörigkeit ist hier die zweithäufigste Berufskrankheit, dauerhafter Krach erhöht den Stresshormonspiegel. Und trotz moderner Technik ist oft ein ganze Menge Kraft gefragt – unseren Muskeln, Knochen und Gelenken machen besonders einseitige Bewegung und schweres Heben zu schaffen. Umso wichtiger sind für die körperliche Fitness neben Sport und Entspannungstechniken auch ruhige Hobbys als Freizeitausgleich.



### Berufe in Gastronomie und Einzelhandel

Ob Restaurant, Hotel oder Handel – unregelmäßige Arbeitszeiten und Schichtdienst bringen immer wieder die innere Uhr samt Hormonhaushalt durcheinander. Dauerhaft wird dadurch der Stresspegel erhöht, und die Gefahr von Verdauungsproblemen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen wächst. Viele Beschäftigte leiden unter ständiger Müdigkeit. Umso wichtiger ist es, Körper und Seele möglichst im Gleichgewicht zu halten. Das heißt: regelmäßig essen, sich in der Freizeit viel an der frischen Luft bewegen und – so gut es geht – auf ausreichend Schlaf achten.

# GUT BERATEN



## BEI SCHLAFAPNOE UNBEDINGT ZUM ARZT SCHLAFLOS IM DOPPELBETT

Schnarchen, Treten, Zähneknirschen – in vielen Schlafzimmern ist es nachts mit der Ruhe nicht weit her. Laut einer DAK-Umfrage unter Beschäftigten führen rund 4,5 Millionen Deutsche ihre Schlafprobleme auf nächtliche Geräusche des Partners zurück. Und darunter leidet nicht nur die Leistungsfähigkeit im Job. Unruhiger Schlaf beeinträchtigt auch die Gesundheit: „Chronischer Schlafmangel erhöht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und macht anfälliger für Infektionen“, sagt Allgemeinmedizinerin und DAK-Expertin Stefanie Grabs. Die Ursachen fürs Schnarchen sind vielfältig, aber in der Regel harmlos: Zu enge Atemwege, Nasenpolypen oder ein verkürzter Kiefer versperren der Luft den Weg. Gefährlich wird's, wenn sich die Atemwege im Schlaf verschließen. Bei einer sogenannten Schlafapnoe setzt die Atmung dann sekundeweise aus. Der Tipp unserer Ärztin: Wer laut schnarcht und sich oft unausgeschlafen fühlt, sollte sich unbedingt von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt untersuchen lassen. Ausführliche Infos und einen Selbsttest finden Interessierte und Betroffene auf [www.dak.de/dakschlaflos](http://www.dak.de/dakschlaflos)



## TIPPS FÜR DIE GARTENARBEIT HEXENSCHUSS IM STAUDENBEET

Herbstzeit – jetzt machen Hobbygärtner Garten, Terrasse oder Balkon winterfest. Viele riskieren dabei ihre Rückengesundheit: Sie graben zu lange in gleicher Körperhaltung, heben falsch, arbeiten mit unpassenden Geräten oder verkühlen sich bei sinkenden Temperaturen. Verspannungen, im schlimmsten Falle sogar Bandscheibenschäden sind die Folge. Die wichtigste Regel: einseitige Belastung vermeiden und den Rücken warm halten! So schützen Dehnübungen zum Aufwärmen vor Zerrungen, entlastet langstieliges Gartenwerkzeug den Rücken. Hacke und Spaten sollten bis zum unteren Ende des Rippenbogens reichen, Harken- und Rechenstiele auf Stirnhöhe enden. Ratsam sind, statt des Gartenmarathons am Wochenende, ein bis zwei Stunden täglich, dabei alle 30 Minuten die Tätigkeit variieren oder kurze Pausen einlegen. Wenn die Arbeit dann doch ins Kreuz fährt: Ein warmes Bad oder die Wärmflasche unter der Bettdecke entspannen schmerzende Muskeln. Mehr Tipps auf [www.dak.de/ruecken](http://www.dak.de/ruecken)

## DEN NACHWUCHS NICHT ÜBERFORDERN KLEINKINDER IM TERMINSTRESS

Vormittags Englisch und Yoga, nachmittags Geigenunterricht und Ballett – volle Terminkalender für Kleinkinder haben Hochkonjunktur. Doch oft kann das kindliche Gehirn die gut gemeinte Förderung noch gar nicht verarbeiten und ist leicht überfordert. Als Folgen leiden viele schon im Vorschulalter unter Stress oder Kopfschmerz. Anstatt von Termin zu Termin zu hetzen, sollten Eltern die Kleinen beim Erforschen und Entdecken ihrer Welt unterstützen. Wie wär's mit einer gemeinsamen Entdeckungstour durch den Wald: Vogelstimmen, Eichhörnchen und Tannenzapfen sind ein Feuerwerk für die kindliche Fantasie und Kreativität.





## MEHR TRINKEN – BESSER LERNEN TRINKFLASCHE DABEI?

Viele Schulkinder trinken zu wenig Wasser. Weil den Hirn- und Körperzellen Flüssigkeit fehlt, sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. Während des Unterrichts ist es oft verboten, in den Pausen wird es häufig vergessen. Lehrer sollten die Kinder daher eher zum Wassertrinken auch bei Klassenarbeiten ermuntern. Cola, Energydrinks und Eistee sollten allerdings lieber in der Flasche bleiben. Sie liefern nicht nur Flüssigkeit, sondern vor allem Kalorien. Mehr Infos auf [www.dak.de/trinken](http://www.dak.de/trinken)

## VORBEREITUNG AUF DEN WINTER BEGINNT IM HERBST SICHER UND GUT TRAINIERT AUF DIE PISTE

Der Berg ruft – doch sind Sie gut gerüstet für den Skiurlaub? Möglichst frühzeitig im Herbst mit der Skigymnastik zu beginnen, sollte hier die Devise sein. Denn Untrainierte gehen ein hohes Risiko ein, warnt unser Sportexperte Uwe Dresel. Um die Muskeln auf die hohen Belastungen im Schnee vorzubereiten, heißt es, Kraft, Beweglichkeit und

Ausdauer zu verbessern. Sportvereine und Fitnessstudios bieten ein- bis zweimal pro Woche spezielle Kurse an. „Wer lange nicht auf der Piste war, sollte sich nicht zu viel zutrauen“, rät Uwe Dresel. Sein Tipp: „Weiche Knie sind ein erstes Zeichen für Überlastung. Daher von Tag zu Tag langsam das Pensum steigern und bewusst Pausen einplanen!“

## DEM ALTER EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN? ANTI-AGING VOM TELLER

Für immer jung? DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms rät zu ausgewogenem Essen und Trinken im Kampf gegen erste Fältchen. Wer sich lange und gesunde Jahre wünscht, sollte jahreszeitgerechte und regionale Fitmacher auf dem Teller clever kombinieren. So sorgt die Kombination von Fisch, Gemüse, Kräutern und Sojaprodukten mit dafür, dass die Menschen auf der japanischen Pazifikinsel Okinawa im Schnitt 90 Jahre alt werden. Auch hierzulande lassen sich gesunde Lebensjahre dazugewinnen – frisches, selbst zubereitetes Gemüse und Obst ergeben mit Kartoffeln und Vollkornprodukten den besten Jungbrunnen aus der Küche. Beeren, Vollkorn, wertvolle Öle, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse sind dabei die wahren Anti-Aging-Helfer. Mehr Wissenswertes sowie Tipps und viele schmackhafte Rezepte gibt es auf [www.dak.de/ernaehrung](http://www.dak.de/ernaehrung)



## IMPRESSUM



**Herausgeber** DAK Unternehmen Leben, Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [www.dak.de](http://www.dak.de)

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

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

**Chef vom Dienst** Gerd Brammer, Telefon: 040 2396-1069, E-Mail: [gerd.brammer@dak.de](mailto: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](http://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, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier Steinbeis, Charisma Silk

**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 1. 6. 2011

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 35 und 56

Die Mitgliederzeitschrift der 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: 5. 9. 2011

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Peter Hahn, Winterbach (Gesamtauflage) und Atlas für Men, Berlin (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK dar.

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.

# AB INS TRAININGSLAGER

In der kalten Jahreszeit ist der Körper anfälliger für Viren und Bakterien. Ein guter Grund, die Abwehrkräfte zu trainieren, bevor sie Höchstleistungen bringen müssen

Zwei- bis fünfmal im Jahr ist ein Erwachsener im Schnitt erkältet. Ausgelöst werden Husten, Schnupfen und grippale Infekte von Viren. Rund 200 verschiedene sind bekannt. Sie segeln durch die Luft, eingehüllt in winzige Tröpfchen menschlichen Sekrets. Ein gesundes Abwehrsystem lässt ihnen wenig Chance: Bereits in Nase und Mund wirken Antikörper, die Viren außer Gefecht setzen sollen. Wenn jedoch im Winter trockene Heizungsluft in den Räumen herrscht und es draußen dagegen klirrend

kalt ist, werden die Schleimhäute schlechter durchblutet und Erreger haben leichteres Spiel. Auch Schlafmangel oder Stress schwächen die Immunabwehr zusätzlich. Damit sich der nächste Schnupfen gar nicht erst festsetzt, sollte man sein Immunsystem rechtzeitig stärken und dafür sorgen, dass der Kreislauf angeregt wird, etwa mit Bewegung an der frischen Luft und Wechselduschen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich erfolgreich gegen Virenangriffe wappnen:

## STARK WERDEN

**Schlaf:** Im Schlaf regeneriert sich der Körper. Schlafforscher empfehlen daher, mindestens acht Stunden pro Nacht einzuplanen.

**Ernährung:** Zitrusfrüchte, Petersilie und rote Paprika liefern viel Vitamin C. Zink stärkt das Immunsystem. Es steckt reichlich in Vollkorngetreide, Milchprodukten und Fleisch. Um die Schleimhäute feucht zu halten, mindestens 1,5 Liter am Tag trinken.

**Bewegung:** Sport aktiviert die Bildung von Antikörpern und „Killerzellen“ im Blut – aber nur, wenn man nicht übertreibt. Am besten dreimal pro Woche für eine halbe Stunde laufen oder Rad fahren – und das auch bei Wind und Wetter.

**Wechselreize:** Duschen Sie sich öfter mal kalt ab, oder gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Der Wechsel zwischen warm und kalt stimuliert die Abwehrmechanismen.



## KEIME ABWEHREN

**Saubere Hände:** Viren können auf Haut, Türgriffen und Tastaturen mehrere Stunden überleben. Um Infektionen vorzubeugen: Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände mit Seife.

**Nase putzen:** Papiertaschentücher sollten Sie einmal benutzen und danach wegwerfen. Das Nasensekret enthält Viren und Bakterien aus den Nebenhöhlen. So infiziert man sich möglicherweise erneut.

**Husten und Niesen:** Um andere nicht anzustecken, husten oder niesen Sie in die Armbeuge, wenn Sie kein Taschentuch parat haben. Wer die Hand benutzt, gibt Viren automatisch weiter.

**Auf Abstand gehen:** Viele Menschen auf engem Raum – da verbreiten sich Viren besonders schnell. Lieber einen Fahrstuhl später nehmen oder ein paar Stationen laufen, anstatt im überfüllten Bus zu fahren.



## KOPF UND FÜSSE

**Feuchtes Näschen:** Die Nasenschleimhaut schirmt Viren ab. Damit sie nicht austrocknet: oft lüften, feuchte Tücher über die Heizkörper legen, bei Bedarf ein Meersalz-Nasenspray benutzen.

**Bedecktes Haupt:** Dass der Körper über den Kopf am meisten Wärme verliert, ist wissenschaftlich widerlegt. Mütze und Schal machen trotzdem Sinn, denn in der Kopfhaut und im Gesicht sitzen viele Nervenenden, die schnell ein Kältegefühl auslösen.

**Dampfbad:** Inhalieren Sie mit Salz, Kamillenblüten oder Teebaumöl. Viele Schnupfenviren sind hitzeempfindlich und werden durch den heißen Dampf unschädlich gemacht.

**Fußbad:** Bei kalten Füßen wird der Nasen-Rachen-Raum schlechter durchblutet und die Immunabwehr geschwächt. Ein 15- bis 20-minütiges warmes Fußbad regt die Durchblutung wieder an.



Bewegung bei Wind und Wetter stärkt auch das Immunsystem

# WISSEN MIT BISS

Manche Mythen über Zähne halten sich beharrlich. Dabei hat die Forschung sie längst widerlegt. **fit!** bringt Sie auf den neuesten Stand

## APFEL STATT ZÄHNEPUTZEN?



**NEIN.** Äpfel sind gesund, aber nicht zur Zahnpflege geeignet. Die Zähne fühlen sich weniger stumpf an, nachdem man einen Apfel gegessen hat, doch beim Kauen werden keine Beläge entfernt. Die Säuren im Apfel greifen zudem den Schmelz an. Und am Fruchtzucker laben sich die Kariesbakterien, die die Zähne schädigen.

## NACH DEM ESSEN ZÄHNE PUTZEN?

**NICHT IMMER.** Nach saurem Obst oder säurehaltigen Getränken sollte man eine halbe bis ganze Stunde mit dem Zähneputzen warten. Die Säure weicht den Schmelz auf. Dieser wird durch das Schrubben verstärkt abgerieben. Bis zum Zähneputzen ein paar Schluck Wasser trinken oder den Mund ausspülen, das hilft, die Säure zu entfernen.

## HAUPTSACHE SCHRUBBEN, EGAL WIE?

**AUF KEINEN FALL.** Wer eine harte Zahnbürste benutzt und beim Putzen zu starken Druck ausübt, schädigt auf Dauer Zähne und Zahnfleisch. Damit erhöht sich das Risiko, dass sich durch das Schrubben der Zahnschmelz abträgt. Außerdem verletzt man das Zahnfleisch möglicherweise so, dass es sich zurückzieht: Die Zahnhälse liegen frei und sind schmerz- und kariesanfällig. Kleine, fegende Putzbewegungen vom Zahnfleisch hin zum Zahn reinigen optimal und verhindern Verletzungen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, welche Bürste er empfiehlt. Und putzen Sie mit leichtem Druck. Wer dafür ein Gefühl entwickeln will, probt an einer Küchenwaage: Zeigt sie zwischen 150 und 200 Gramm Belastung an, ist der Druck auf die Zahnbürste genau richtig.

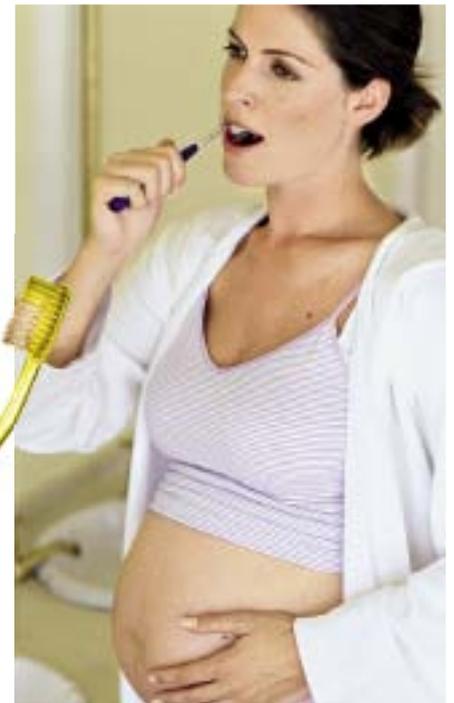


## ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN REINIGEN GRÜNDLICHER?

**NICHT UNBEDINGT.** Wer allerdings Schwierigkeiten mit der Zahnpflichtechnik hat, sollte von der Handbürste auf die elektrische Zahnbürste

umsteigen. Ansonsten macht es keinen großen Unterschied, ob man mit der Hand oder elektrisch putzt – solange man die Zähne etwa drei Minuten reinigt, am besten immer nach demselben System: zuerst die Kauflächen, danach von außen und von innen (KAI-System).

## JEDES KIND KOSTET EINEN ZAHN?



**NEIN.** Durch die Schwangerschaftshormone wird das Zahnfleisch stärker durchblutet, das Bindegewebe lockert sich. Vernachlässigt man jetzt die Zahnpflege, kommt es leicht zu Entzündungen. Wer jedoch weiterhin seine Zähne optimal reinigt und regelmäßig zum Zahnarzt geht, minimiert das Risiko, dass diese geschädigt werden oder sogar verloren gehen.



## KAUGUMMIKAUEN REINIGT DIE ZÄHNE?

**STIMMT.** Kaugummikauen regt den Speichelfluss an. Und der hindert Bakterien daran, schädliche Säuren zu produzieren. Wenn das Zähneputzen gerade nicht möglich ist, kann man daher mit Kaugummi die Zähne zwischendurch reinigen. Wichtig: ein zuckerfreies Kaugummi wählen. Kaugummikauen ersetzt jedoch nicht das Zähneputzen morgens und abends!

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



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

### ZAHNFLEISCH, DAS NICHT BLUTET, IST GESUND?

**FALSCH.** Blutendes Zahnfleisch weist zwar auf Entzündungen und Parodontitis hin. Bei Rauchern allerdings bleibt dieses Alarmzeichen oft aus: Denn durch das Nikotin verengen sich die Blutgefäße, die Blutungen sind minimal und fallen häufig kaum auf. Auch wer auf Zahnseide oder Interdentalbürsten verzichtet, bemerkt selten etwas. Meist beginnen die Entzündungen jedoch in den Zahnfleischtaschen – dort, wo Sie mit der Bürste nicht hinkommen. Daher ist während des Zähneputzens oft gar kein Blut zu sehen.

### ZAHNSEIDE VOR ODER NACH DEM PUTZEN BENUTZEN?

#### **KOMMT DRAUF AN.**

Einmal am Tag Zahnseide zu benutzen, gehört zu einer gesunden Mundhygiene. Verwendet man die Zahnseide vor dem Putzen, können Speisereste leicht zwischen die Zähne gepresst werden. Dort bleiben sie dann hängen. Besser ist es, Zahnseide zu benutzen, wenn die Zähne schon gereinigt sind. Dafür trennen Sie sich ein etwa 30 Zentimeter langes Stück ab und bewegen den gespannten Faden entlang der Zahnseiten von unten nach oben. Danach gründlich den Mund ausspülen und das Wasser zwischen den Zähnen hindurchpressen, damit auch letzte Essensreste entfernt werden. Am besten, man lässt sich vom Zahnarzt die richtige Technik zeigen.



### TEE SCHADET DEN ZÄHNEN?



**NEIN.** Im Heißgetränk stecken äußerst zahnfreundliche Stoffe. Dazu gehören neben Fluor (härtet die Zahnschicht) auch Tannine, die das Enzym Amylase hemmen. Dieses ist im Speichel vorhanden und wandelt Stärke in Zucker um – Kariesgefahr! Teeverfärbungen sind ungefährlich, sie können bei der Zahnreinigung entfernt werden.

### AUF DIE GENE KOMMT ES AN?

**TEILS, TEILS.** Untersuchungen aus der Zwillingsforschung zeigen, dass die Gene zum Teil beeinflussen, wie widerstandsfähig unser Gebiss ist: Sie bestimmen mit, wie die Zähne stehen, wie stabil sie aufgebaut sind und wie der Speichel zusammengesetzt ist. All das spielt allerdings eher eine Nebenrolle, wenn es um die Anfälligkeit für Karies geht. Fakt bleibt: Wenn man die Zähne richtig und regelmäßig reinigt, faulen sie auch nicht.

Mehr Infos auf [www.dak.de/dakzaehne](http://www.dak.de/dakzaehne)

**Sparen Sie bei Zahnersatz  
jetzt kräftig Geld – ohne  
Kompromisse in puncto  
Sicherheit und Qualität.**

- **Preiswerter Qualitätszahnersatz, sogar Implantate** gefertigt nach den strengen Anforderungen gemäß dem deutschem Medizinproduktegesetz.
- **TÜV zertifizierte Qualität** nach ISO 9001:2008.
- Mit **5-Jahres-Garantie**, statt der gesetzlich vorgeschriebenen 2-jährigen Gewährleistung.
- **Über 80.000 zufriedene Patienten** im Jahr 2010.

- **Bioverträglicher Zahnersatz**
- **Allergiefreie Zirkon-Produkte**
- **Hohe Haltbarkeit**
- **Nach deutschen Qualitätsstandards**

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei und unverbindlich:

**0800-4639336**

Kostenlose Service-Rufnummer aus dem deutschen Festnetz

**dent-net®**

Ein Angebot der **indento** Managementgesellschaft mbH, Ruhrallee 191, 45136 Essen. Offizieller Vertragspartner der DAK.

# WILLKOMMEN BABY!

Muttermilch ist gesund und Stillen die natürlichste Sache der Welt. Doch der Anfang läuft nicht immer reibungslos

**D**ie Natur hat es perfekt eingerichtet: Schon in der ersten Stunde nach der Geburt sucht das Baby instinktiv nach der Brust der Mutter. Ein kurzes Nuckeln sorgt in der Regel dafür, dass die Milch fließt. In den ersten sechs Lebensmonaten ernährt Muttermilch einen Säugling am besten. Denn sie ist genau so zusammengesetzt, dass das Baby satt wird und die Nahrung entsprechend gut verdauen kann. Und: Ihre Inhaltsstoffe können vor Kinderkrankheiten oder Erkältungen schützen.

Wer nicht stillen kann, braucht sich aber nicht zu sorgen. Auch mit Fertigmilch wird ein Baby gut ernährt. Diese ist von den Nährstoffen her der Muttermilch so weit es geht angeglichen. Kinderärzte empfehlen, mindestens die ersten sechs Lebensmonate Milchnahrung mit der Bezeichnung „Pre“ zu verwenden. Produkte mit der Ziffer 1 enthalten neben Milchzucker auch einen geringen Anteil Stärke. Um das Kind nicht zu überfüttern, sollte man diese frühestens ab dem vierten Monat geben.

Beim Stillen richtet sich die Milchproduktion danach, wie viel das Baby braucht. Hat eine Mutter das Gefühl, dass ihr Kind nicht genug bekommt, legt sie es häufiger an. Das regt den Milchfluss an. Gerade in Wachstumsphasen machen sich die Kleinen öfter als alle zwei bis drei Stunden bemerkbar. Das kann an die Substanz gehen. Darum lernen Sie die Sprache Ihres Babys; nicht jedes Weinen bedeutet Hunger. Wer stillt, darf zudem ruhig etwas mehr essen, weil der Körper mehr Energie und Nährstoffe braucht. Probieren Sie aus, welche Lebensmittel das Baby verträgt oder nicht.

So schön und praktisch es auch ist, zu stillen – manchmal dauert es einige Wochen, bis sich alles eingespielt hat: Die Brustwarzen schmerzen, das Baby saugt zu schwach oder nimmt die Brust nicht richtig an. Die Hebamme oder eine Stillberaterin wissen dann weiter. Vielleicht hilft ja auch der Gedanke, dass Muttermilch die beste Nahrung für das Kind ist, die Rückbildung der Gebärmutter fördert und Arbeit, Zeit und Geld sparen hilft!

**Natürlich gesund:**  
In der Muttermilch sind Stoffe enthalten, die vor Krankheiten schützen



## DAK-SERVICE: Willkommen Baby!

 Die DAK begleitet Sie durch die Schwangerschaft und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Ein Team aus Experten steht Ihnen zum Beispiel bei unserem Online-Coaching zur Seite. Auf [www.willkommenbaby.dak.de](http://www.willkommenbaby.dak.de) gibt's Rezepte und Tipps für Bewegung, Entspannung und zur Geburtsvorbereitung. Auf [www.dakfamily.de](http://www.dakfamily.de) stehen unsere Broschüren „Schwangerschaft“ und „Babys erste Kost“ zum Download bereit. Geschulte Mitarbeiter in den Servicezentren bieten DAK-Mütterberatung an.



Unsere Kindermedizin-Hotline erreichen Sie rund um die Uhr unter

**DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326\***



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



**Im Krabbelalter:** Ab dem 5. Monat darf Brei zugefüttert werden

**Ab einem Jahr:** Rohkost schmeckt meist besser als Gekochtes

# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Gut zu essen ist eigentlich kinderleicht. **fit!** erklärt, was Ihr Nachwuchs in jeder Altersstufe braucht und wie auch Gesundes schmeckt

Jedes Kind isst anders. Frühstücksmuffel kriegen nichts herunter, und die Nimmersatte lassen nichts aus. Naschkatzen schlagen bei Süßem zu, und die lustlosen Esser stochern im Essen herum. Häufig zeigt sich schon früh, zu welchem Typ ein Mädchen oder Junge zählt. Doch Geschmäcker und Essgewohnheiten lassen sich steuern.

## Krabbelkinder

Saugen und nuckeln geschehen reflexartig, sobald der Gaumen des Babys berührt wird. Etwa nach dem fünften Monat verliert sich dieser Reflex. Das Baby lernt das Zusammenspiel zwischen Lippen und Zunge, man kann mit dem Löffel zufüttern. Als erste

Speise eignet sich Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Er enthält wichtige Nährstoffe und Kohlenhydrate. Man beginnt zwischen zwei Stillmahlzeiten mit ein paar Löffeln warmem Karottenmus. Verzieht das Baby das Gesicht und spuckt das Essen aus, ist das normal. Es muss sich erst an den neuen Geschmack gewöhnen. Nach einigen Tagen können dann Kartoffeln und etwas später Fleisch hinzukommen. Isst das Kind etwa 100 Gramm pro Mahlzeit, dürfen Sie die Milch vollständig durch Brei ersetzen. Bis dahin weiterhin zusätzlich stillen. Bei Nahrung aus Gläschen achten Sie darauf, dass diese wenig Zutaten und kein Salz enthalten. Brei kann man aus Bio-Gemüse und -Fleisch leicht selbst

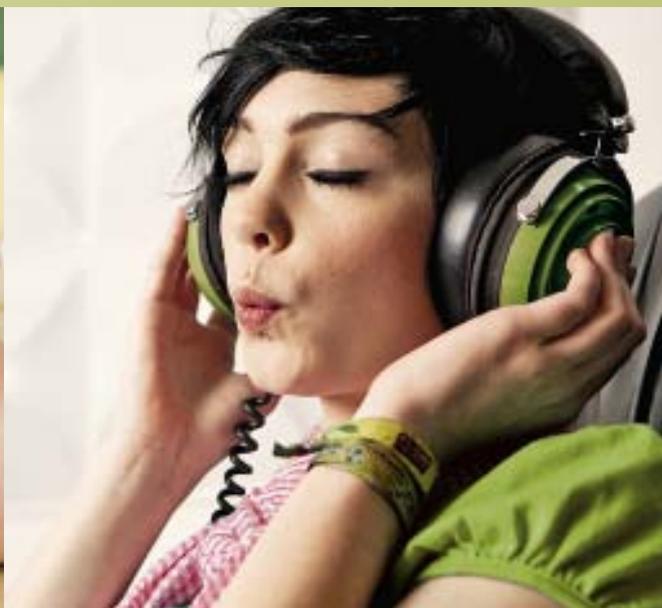
auf Vorrat kochen, portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen. In unserer Broschüre „Babys erste Kost“ auf [www.dakfamily.de](http://www.dakfamily.de) finden Sie viele leckere Rezepte dafür. Zur Breimahlzeit bieten Sie Ihrem Kind am besten handwarmes Wasser oder Fencheltee zum Trinken an.

## Ab dem ersten Lebensjahr

Jetzt kann das Kind die Lebensmittel zu sich nehmen, die auch Sie essen. Der Verdauungsapparat ist so gut wie ausgereift. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst. Sparsam dosieren sollten Sie fettreiche Lebensmittel und Süßwaren. Die



**In der Schule:** Pausenbrot und Obst gehören in den Ranzen



**Für Teenies:** Fast Food ja, aber in Maßen und gesund abgewandelt

# FÜR JEDES ALTER

meisten Mädchen und Jungen spüren deutlich, wann sie Hunger haben oder satt sind. Respektieren Sie es, wenn Kinder nicht mehr essen wollen. Weil ihre Energievorräte noch nicht lange vorhalten, empfiehlt sich immer ein Snack im Gepäck wie Äpfel, Vollkornzwieback oder Reiswaffeln. Rohkost schmeckt Kindern oft besser als gekochtes Gemüse, besonders wenn es klein geschnitten ist. Selbst gemixte Schorlen sind gesünder als fertig gekaufte. Und: Sämtliche Kinderlebensmittel sind überflüssig!

## Schulkinder

Je älter sie werden, desto stärker entwickeln Kinder ihren eigenen Geschmack. Damit es nicht zu Mäkeleien

am Tisch kommt: Planen Sie Mahlzeiten gemeinsam, und gehen Sie zusammen einkaufen. Feste Essenszeiten sind Anker im Alltag. Nicht vergessen: Kinder gucken sich Gewohnheiten der Eltern ab! Beginnen lässt sich der Tag gut mit einem Müsli. Viele Fertig-Zerealien fallen allerdings eher unter die Kategorie Süßigkeit. Mit einer eigenen Mischung aus Haferflocken, Rosinen und Nüssen sind Sie auf der sicheren Seite. Lecker ist auch ein Vollkornbrot mit Quark und Marmelade oder Bananenscheibchen. Vollkornlebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die langsam vom Körper aufgenommen werden. In der Schule bringt ein selbst geschmiertes Pausenbrot neue Ener-

gie. Auch Obst oder Rohkost gehören in die Frühstücksbox. Ideale Drinks sind Fruchtsaftchorlen oder Wasser.

## Teenies

Jugendliche essen gern mal mit Freunden – und dann vor allem wohl Fast Food. Gegen einen Hamburger hin und wieder ist nichts einzuwenden, wenn sie sich zu Hause vollwertig satt essen können. Viele beliebte Gerichte lassen sich beim gemeinsamen Kochen mit Freunden gesund abwandeln: für Pizza viel frisches Gemüse, für Hamburger Hähnchenbrust, frische Tomaten und Salat bereitstellen, dazu Brötchen aus Vollkornmehl wählen. Und dann dürfen alle Familienmitglieder beherzt zulangen!

# SPASS IM HERBST



**MAX**  
DER DAKS

Bastelt  
schöne Geschenke  
für die ganze  
Familie!

**Tipp von Max:**  
Bittet eure Eltern, euch  
die Löcher für Beine und  
Hals in Kastanien, Eicheln  
und Nüsse zu bohren.



Der Herbst ist da!  
Ihr könnt draußen  
Bucheckern, Kastanien  
und andere tolle Sachen  
sammeln und lustige  
Tiere daraus basteln.

Zum Basteln braucht ihr Bastelkleber,  
Streichhölzer für Beine und Hälse, ein  
Messer zum Kürzen der Hölzer und einen  
Lochstecher für die Löcher.

Große Kastanien oder Tannenzapfen  
sind ideal für den Körper. Den Kopf  
könnt ihr aus Eicheln, Haselnüssen oder  
kleinen Kastanien basteln. Für die Ohren  
und Pfoten nehmt ihr Ahornsamen und  
Bucheckern.

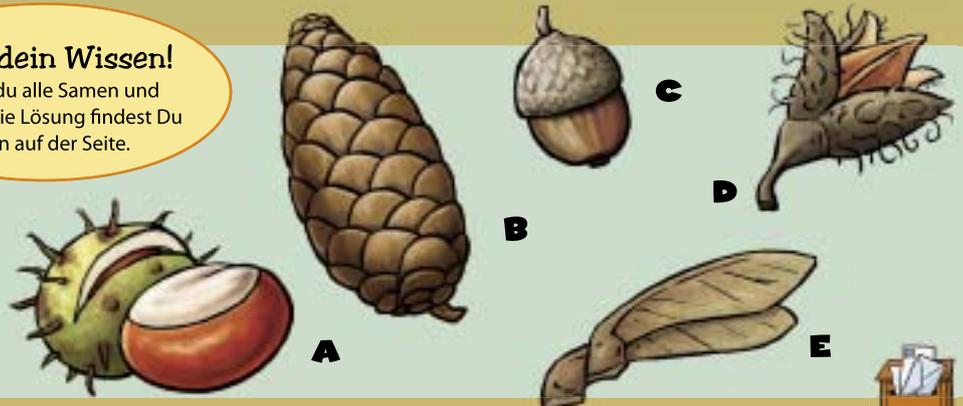
Rechts seht ihr ein paar von Max' Figuren  
als Beispiele. Alles, was ihr nicht mit  
Streichhölzern zusammenstecken könnt,  
müsst ihr kleben. Während ihr wartet,  
dass der Leim trocknet, könnt ihr schon  
mit einem neuen Tier anfangen.

Lasst eurer Fantasie freien Lauf!



## Teste dein Wissen!

Kennst du alle Samen und  
Früchte? Die Lösung findest Du  
unten auf der Seite.



a: Kastanie, b: Tannenzapfen, c: Eichel, d: Buchecker, e: Ahornsamen

Max der DAKs, 20686 Hamburg



# Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

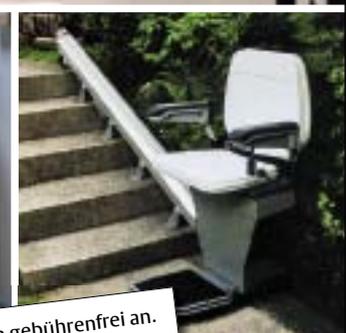
## PLZ-Region:

<b>01 Dresden</b>	<b>035795-39 591</b>
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
<b>10 Berlin</b>	<b>030-60 97 50 44</b>
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
<b>20 Hamburg</b>	<b>040-52 01 43 48</b>
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
<b>30 Hannover</b>	<b>05137-87 34 567</b>
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
<b>40 Düsseldorf</b>	<b>0211-44 07 18 50</b>
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
<b>50 Köln</b>	<b>0221-17 04 494</b>
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
<b>60 Frankfurt</b>	<b>06102-50 17 98</b>
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
<b>70 Stuttgart</b>	<b>0711-90 72 09 47</b>
71 Ludwigsburg	07154-80 57 898
72 Tübingen	0711-90 72 09 47
73 Göppingen	0731-36 08 03 20
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
<b>80 München</b>	<b>089-30 65 70 39</b>
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	0731-36 08 03 20
<b>90 Nürnberg</b>	<b>0911-95 64 98 57</b>
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

## Lifta in der Nähe:



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

**Lifta**



**GUTSCHEIN**

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

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

Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Ändert sich Ihre Anschrift?  
Dann rufen Sie bitte an:

DAK - Postfach 10 14 44 - 20009 Hamburg

**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



Ihre DAK liefert  
Klimafreundlich und  
umweltbewusst

# 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