

fit!

2_2011
www.dak.de

DAK MAGAZIN
für die besten Jahre

ERNÄHRUNG

**SO STARTEN SIE MIT
GESUNDEM FRÜHSTÜCK**

NEUES DAK-ANGEBOT

**BEWEGUNGSKURSE
FÜR CHRONIKER**

WANDERN

**SICHER UND GUT
GERÜSTET UNTERWEGS**

ORGANSPENDE

**EIN NEUES LEBEN
FÜR DIE KLEINE EMMA**

SONNE, STRAND, URLAUB

ALLES GUTE FÜR DEN SOMMER!



DAK

Unternehmen Leben



16 **Fitmacher am Morgen:** Kein Frühstück ohne Obst und Gemüse



22 **Bitte bewegen:** Herz- und Zucker- kranke profitieren von DAK-Kursen



27 **Betrugsfälle:** Fehlerhaften Abrechnungen auf der Spur

GESUND LEBEN

- 6 PORTAL**
Fit im Kopf: warum eine jugendliche Lebenseinstellung so wichtig ist
- X 8 ENDLICH SOMMER**
So genießen Sie die heißen Monate ohne Nebenwirkungen
- X 16 FRÜHSTÜCK IST FERTIG!**
Statt Honig und Leberwurst: neue Rezeptideen mit Obst und Gemüse
- 18 BEEREN-QUIZ**
Testen Sie Ihr Wissen über die vitaminreichen kleinen Früchtchen
- 19 LEBENSBERATUNG**
Sie fragen, DAK-Experten antworten. Diesmal: Schwimmen gehen im Alter

X = unsere Titelthemen

GUT VERSORGT

- 4 TESTSIEGER**
Die Experten-Redaktion von FOCUS-MONEY hat der DAK den Titel „Kundenbester“ verliehen
- 20 NEWS**
Geld zurück für Rentner, die noch erwerbstätig sind
DAK-Zahn-Service: Die Dritten ganz günstig
Der DAK-Pflegetag in Berlin
- X 22 DAK-BEWEGUNGSKURSE**
Erfolgreiches Angebot für Herz- und Zuckerkrankte
- 27 SCHWARZE SCHAFE**
Betrüger im Gesundheitswesen: Die DAK deckt auf
- 28 SOZIALWAHL 2011**
Gerald Weiß, der Bundeswahlbeauftragte, zu Besuch beim DAK-Verwaltungsrat
- 30 DAK-ONLINE-SOMMER**
Gute-Laune-Tipps im Internet



8 Titelthema **DAS GROSSE SOMMER-ABC**

So wird der Sommer schön
Wie Sie die Wärme genießen, entspannt Urlaub machen und ganz langsam gesund braun werden: wertvolle Tipps von A bis Z

Zu gewinnen
Ein wunderschöner Strandkorb für den Urlaub zu Hause



32 Wandern: Der perfekte Sport, um die Natur bewusst zu erleben



36 Schwieriger Start: Emma verdankt ihr Leben einer Spenderniere

GUT ZU WISSEN

- X 32 DIE WAHRE WANDERLUST**
So sind Sie sicher und bestens gerüstet zu Fuß unterwegs
- X 36 DAS GESCHENKTE LEBEN**
Wie eine Organspende der kleinen Emma das Leben rettete. Plus: So werden Sie Organspender
- 39 MEHR AUFKLÄRUNG, BITTE!**
Interview mit Transplantationsmediziner Prof. Eckhard Nagel

GUT BERATEN

- 42 FACEBOOK FÜR ALLE**
Keine Berührungsängste: Senioren im sozialen Netz
- 46 AKTION KINDERSPIELE**
Die Gewinner und ihre Spielideen
- 48 BLUMENRÄTSEL**
Original und Fälschung
- 50 IMPRESSUM**
Auflösung des Blumenrätsels

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

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



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

■ Viel Gutes hören wir beispielsweise von den Teilnehmern der DAK-Bewegungsprogramme: ein exklusives DAK-Angebot für Chroniker, das wir Ihnen auf den Seiten 22 bis 24 gern vorstellen wollen. Professor Dr. Gerhard Huber von der Universität Heidelberg und Dr. Katharina Eckert von der Universität Leipzig haben die Einführung dieser Programme sehr genau beobachtet und begleitet: Es ist eindrucksvoll zu sehen, in welchem Maße sich gerade bei chronisch Kranken die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung nachweisen lassen. Lesen Sie selbst.

■ Außerdem noch in diesem *fit!*-Magazin: sechs Sonderseiten zum Thema Sommer. Eine herrliche Zeit, um kurze Ausflüge zu genießen oder sogar einen ausgiebigen Urlaub. Damit es in jedem Fall unbeschwerte Sommertage für Sie werden, haben wir Ihnen wertvolle Tipps zusammengestellt: unser Sommer-ABC auf den Seiten 8 bis 14.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher

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





WIR SIND TESTSIEGER

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



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



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



FÜR BERUFSEINSTEIGER

Die DAK hat sehr gute Angebote für alle, die in der Ausbildung durchstarten wollen. Bei FOCUS-MONEY wurde sie Testsieger für Berufseinsteiger. Ausgezeichnet fanden die Experten zum Beispiel die DAK-Angebote für ambulante Operationen. Ebenfalls spitze: die Online-Coaching-Programme sowie die kostenlose Medizinhotline. Und: DAK-Kunden haben Anspruch auf bewährte Naturheilverfahren wie Akupunktur und Wärmetherapie.

FÜR KARRIERE-SINGLES

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



FÜR FAMILIEN

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

FÜR AKTIVE ÄLTERE

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



FÜR SENIOREN

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



Lesen Sie mehr zum Abschneiden der DAK bei Expertenprüfungen:
www.dak.de/testsieger

LÄNGER JUNG BLEIBEN

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ... Wer so denkt, hat schon gewonnen. Denn wer sich im Alter jünger fühlt, bleibt länger fit

Musik per Knopf im Ohr hören, im Internet surfen, regelmäßig ins Kino gehen – das alles ist kein Privileg der Jugend. Laut einer Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung fühlen sich Menschen über 70 im Schnitt 13 Jahre jünger, als sie wirklich sind. Ältere Studienteilnehmer – Frauen wie Männer – empfanden den gefühlten Altersunterschied sogar als noch größer. Psychologen vermuten, dass die Selbsteinschätzung des Alters Einfluss

auf die Lebenszufriedenheit hat. Einen Schritt weiter gehen US-Forscher der Purdue-Universität im Bundesstaat Indiana: Sie sehen einen Zusammenhang zwischen der positiven Selbstwahrnehmung und dem Erhalt der geistigen Fähigkeiten. Denn wer sich jünger fühlt, hat auch größeres Vertrauen in die eigene mentale Fitness und baut so dem geistigen Verfall vor. Also Kopfhörer auf, Musik an – und das Leben genießen!

Gefühltes Alter:
Ein guter Ansporn
ist der Wunsch,
mit der Jugend
mitzuhalten



DAS GROSSE

Endlich ist die Freiluftsaison gekommen: Wir verbringen viel Zeit draußen, entspannen im Garten, grillen mit Freunden oder erholen uns im Urlaub.



ALLTAG

Wenn die Sonne scheint, steigt die Laune. Angefeuert von Licht und Wärme, produziert der Körper mehr Glückshormone. Doch wenn es zu heiß wird, fühlt man sich leicht schlapp. Wichtig ist, ausreichend zu trinken. Ideal sind zimmerwarmes Wasser und Saftschorlen. Sie kommen auch leichter in Schwung, wenn Sie kaltes Wasser über Handgelenke und Unterarme fließen lassen, das unterstützt den Körper zusätzlich. Was aber, wenn die Sonne gerade woanders Urlaub macht, es kühl ist und nicht mehr aufhört zu regnen? Bewegung an der frischen Luft – auch bei Regen – hilft gegen Wetterföhligkeit. Wer den Blick ganz bewusst auf die schönen Momente richtet, lässt sich auch von trüben Tagen nicht so leicht unterkriegen.

B BEINE

Große Hitze lässt die Beine anschwellen. Wer kann, legt zwischen durch die Füße hoch. So haben es die Venen leichter, das Blut wieder in Richtung Herz zu transportieren. Kalte Güsse entlasten

zusätzlich. Angenehm: eine gekühlte Flasche von unten nach oben über die beanspruchten Beine rollen. Bei längeren Autofahrten die Füße mehrmals von den Zehen bis zur Ferse abrollen. Legen Sie mindestens alle zwei Stunden eine Pause ein: Strecken Sie sich und laufen Sie auf der Stelle, so werden die Beine besser durchblutet, und der Kreislauf kommt in Schwung.

C CHLORWASSER

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

D DURCHFALL

Im Sommer lösen meist Bakterien Durchfall aus: Salmonellen, Campylobacter und E. coli können in Speiseeis, Eiern, Mayonnaisen oder in Fleisch stecken, das zu kurz gegart wurde. Durchfall ist eine Schutzfunktion des Körpers. Medi-

SOMMER-ABC

Genießen auch Sie den Sommer von A bis Z! Damit uns Hitze und Sonne zu Hause oder auf Reisen nicht zusetzen, hat **fit!** die passenden Tipps zusammengestellt

kamente sollte man nur im Notfall einnehmen. Denn bestimmte Wirkstoffe hemmen die Ausscheidung der Krankheitserreger und verzögern die Heilung. Das hilft: viel trinken, um den Verlust an Flüssigkeiten und Mineralsalzen auszugleichen. Vor allem ältere Menschen sollten darauf achten. Weil ihr Durstgefühl weniger ausgeprägt ist, trocknen sie sehr schnell aus. Gut geeignet ist neben Wasser schwarzer Tee mit seinen entzündungshemmenden Gerbstoffen. Wenn der Durchfall länger als drei bis vier Tage unvermindert anhält, Fieber hinzukommt oder sich Blut und Schleim im Stuhl zeigen: zum Arzt gehen.

E ERNÄHRUNG

Um den Kreislauf möglichst wenig zu belasten, ziehen Sie bei Hitze leichte Speisen vor: Salate mit Geflügel, Pasta oder Reissalat, Obst, etwas Käse, Fisch oder mageres Fleisch. Viele kleine Portionen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt und man fit bleibt. Weil sich in der Hitze schädliche Bakterien schneller vermehren, gehören

Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Die größte Infektionsgefahr geht von Fleisch und Eiern aus. Salmonellen macht man den Garaus, wenn man Fleisch oder Fisch bei über 70 Grad für mindestens zehn Minuten gart.



F FLUGZEUG

Weil die Luft im Flugzeug extrem trocken ist, sollte man besonders auf Langstreckenflügen genug trinken. Andernfalls trocknen die Schleimhäute aus, man kann schlechter schlucken und atmen.

Durch den niedrigeren Luftdruck an Bord steigt zudem das Thromboserisiko. Die Venen dehnen sich aus, das Blut fließt langsamer, die Gefahr steigt, dass es gerinnt. Daher empfiehlt es sich, mindestens einmal pro Stunde über den Gang zu laufen und von Zeit zu Zeit am Platz mit den Füßen zu kreisen. Wer Venenprobleme hat, trägt besser Stützstrümpfe.

G GARTEN

Wässern, ernten, Unkraut jäten: Auch im Sommer gibt es im Garten genug zu tun. Anstrengende Arbeiten werden am besten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden erledigt. Mittags lieber eine Siesta im kühlen Haus einlegen. Das schont das Herz-Kreislauf-System. Und abends steht ein Grillfest auf dem Programm? Herrlich! Zwar weiß man heute, dass sich beim Grillen bestimmte Kohlenwasserstoffe bilden, wenn Fett auf Holzkohle tropft. Diese Stoffe stehen im Verdacht, Krebs zu verursachen. Aber Sie können ganz leicht vorbeugen: Garen Sie Fleisch und Würstchen immer in einer Aluschale. Und verzichten Sie auf Pökelfleisch.

FOTOS: STEPHEN BEHAUTET, ALAMY/CORBIS

Das darin enthaltene Nitrit verbindet sich unter Hitze zu krebserregenden Nitrosaminen. Ideal auf dem Grill ist fettarmes Fleisch wie Putenschnitzel und Hähnchenfilet. Es sollte wegen der Salmonellengefahr komplett durchgegart sein.



H HAUT

Die Haut wird im Alter dünner, trockener und damit empfindlicher. Bestimmte Medikamente wie Beta-Blocker, Johanniskraut-Präparate und Antibiotika erhöhen zudem die Lichtempfindlichkeit. Und weil sich die Zellteilung verlangsamt, braucht die äußere Schutzhülle länger, um sich von einem Sonnenbrand zu erholen. Lassen Sie es deshalb lieber gar nicht erst zu einer Rötung kommen. Mehr als drei Wochen braucht die Haut, um ihren Eigenschutz zu bilden. Der Schutzschirm besteht zum einen aus dem Hautpigment Melanin, das vor Hautkrebs schützt, und zum anderen aus den sogenannten Lichtschwien: Die obere Schicht der Haut wird mit der Zeit dicker, sodass sie Strahlen besser abwehren kann. Starten Sie am besten mit kurzen Sonnenbädern und einer reichhaltigen Sonnen-

creme mit einem hohem Lichtschutzfaktor. Tragen Sie dick auf, damit eine gleichmäßige Schutzschicht entsteht, und cremen Sie regelmäßig nach, vor allem nach dem Baden. Auf jeden Fall die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden, wenn die Strahlung am intensivsten ist.

IMMUNSYSTEM

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

JUNIOR

Endlich Ferien, und Sie haben vielleicht Enkel, die mit Ihnen ein paar Sommertage verbringen. Nicht vergessen: Kinder brauchen besonderen Sonnenschutz, denn ihre Haut ist noch dünn und besonders empfindlich. Lassen Sie Kleinkinder niemals länger in der prallen Sonne toben, schon gar nicht während der Mittagszeit. Und cremen Sie die kleinen Racker regelmäßig ein, auch die Körperpartien unter T-Shirt oder Body, denn UV-Strahlen dringen auch durch Stoff. Ein

Sonnenhut mit Nackenschutz und eine Sonnenbrille sind ebenfalls Pflicht. Auch die Augen, vor allem Hornhaut, Linse und Netzhaut, reagieren empfindlich auf UV-Licht.



K KLEIDUNG

Praktisch: Bei spezieller Sonnenschutzkleidung ist ein Lichtschutzfaktor schon eingebaut. Die Kleidung ist so gewebt oder beschichtet, dass sie kaum gefährliche UV-Strahlen durchlässt. Der Schutzfaktor entspricht dem von Sonnencremes und ist im Etikett angegeben. Besonders geeignet ist diese Kleidung in den Bergen oder am Wasser, wo die Sonneneinstrahlung jeweils intensiver ist. Trotzdem nicht vergessen, Gesicht, Nacken, Hände sowie Arme und Beine einzucremen! Unverzichtbar ist eine Kappe oder ein Tuch für den Kopf.

LAUFEN

Auf Sport wie Laufen oder Walken braucht man auch bei hohen Temperaturen nicht zu verzichten. Einfach frühmorgens loslaufen, wenn die Ozonwerte und die Temperaturen noch niedrig sind.

Lassen Sie es gemächlich angehen: Machen Sie öfter Pause und trinken Sie reichlich – bevor der Durst kommt. Tragen Sie luftige Kleidung und ein Tuch oder eine Kappe auf dem Kopf. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten vor dem Training ihren Arzt zu Rate ziehen. Treten Kopfschmerzen, Schwindel, Schüttelfrost, Schwächegefühle oder Frösteln auf, sofort im Schatten pausieren, die Beine hochlegen und etwas trinken. Werden die Beschwerden nicht besser, suchen Sie einen Arzt auf.



M MÜCKEN & CO.

Nach einem Insektenstich ist Kühlung angesagt. Ein feuchter Umschlag wirkt entzündungsfördernd und lindert den Schmerz. Ein einfaches wie gutes Hausmittel ist die frisch geschnittene Zwiebelscheibe, die man auf den Stich legt. Ebenso wirkungsvoll ist ein Quarkwickel. Antihistaminische Cremes und Gele aus der Apotheke lindern den Juckreiz. Bei Stichen im Rachen oder allergischer Reaktion müssen Sie bitte sofort den Notruf 112 alarmieren. Bis der Arzt eintrifft, Eiswürfel lutschen und den Hals gegen die Schwellung kalt einwickeln.

N NACHTS

Wenn es abends noch heiß ist, kann der Körper nicht wie gewohnt abkühlen. Deshalb schlafen wir schlechter ein. So beugen Sie vor: Den Schlafraum tagsüber so dunkel und kühl wie möglich halten, erst abends lüften. Zum Zudecken genügt ein dünnes Laken. Kühlen Sie eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche im Kühlschrank und legen Sie diese abends zwischen die Füße, unter den Nacken oder auf den Bauch. Wenn es mit dem Einschlafen

nicht sofort klappt, ruhig bleiben. Im Sommer brauchen wir rund eine Stunde weniger Schlaf als im Winter.

O OZON

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

P POLLEN

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

Pollenstaub aus den Haaren waschen. Eine Spülung mit der Nasendusche reinigt und durchfeuchtet die Schleimhäute.



Q QUALLEN

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



REISEAPOTHEKE

GEHÖREN UNBEDINGT HINEIN: Medikamente, die Sie täglich einnehmen. Falls Sie per Flugzeug unterwegs sind, daran denken: Arzneimittel im Handgepäck brauchen eine Genehmigung. Zugelassen sind etwa beglaubigte Rezeptkopien. Außerdem ein Muss: Schmerz- und Fiebermittel, z. B. Acetylsalicylsäure oder Paracetamol. Desinfektionsmittel, um Wunden zu reinigen. Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch. Das Fieberthermometer sollte aus Plastik sein, damit es unterwegs nicht zerbricht.

KEIN MUSS, ABER NÜTZLICH: Medikamente gegen Reiseübelkeit. Viele der frei verkäuflichen Präparate machen müde. Fragen Sie Ihren Arzt nach Alternativen. Elek-

trolyt-Pulver zum Ausgleich von Salz- und Flüssigkeitsverlust, etwa bei anstrengenden Touren oder bei Durchfall. Medikamente gegen Augenbeschwerden. Staub, Wind oder Licht reizen die Augen und verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Die passende Insektenabwehr: Ein sicherer Schutz vor Mückenstichen ist zum Beispiel in Malariagebieten wichtig. Empfehlenswert sind Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl oder Zitronenöl haben eine schwächere und kürzere Wirkung.



SONNENSCHUTZ

Auch wenn sich Wolken vor die Sonne schieben, erreichen noch 60 bis 80 Prozent der UV-Strahlen die Erde. Cremen Sie sich also auch an trüben Tagen sorgfältig ein! Ist man etwa Hauttyp 2 – hellhäutig, mit blondem bis hellbraunem Haar –, kann man in der Regel ungeschützt nur zehn bis 20 Minuten in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Das ist die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut. Trägt man eine Creme mit Lichtschutzfaktor auf, verlängert sich die Zeit

entsprechend – aber nicht unbegrenzt. Neben den UV-B-Strahlen, die zu Sonnenbrand führen, filtern Cremes auch die langwelligeren UV-A-Strahlen. Sie lassen die Haut vorzeitig altern und dringen selbst durch Fensterglas.

TRINKEN

Mindestens zwei Liter Wasser, Kräutertee oder Saftschorle am Tag sind bei Hitze unverzichtbar, damit der Körper nicht austrocknet. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsmangel sind Warnzeichen einer Dehydrierung. Menschen über 65 Jahre sind besonders gefährdet, denn mit dem Alter lässt das Durstempfinden nach. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, sich schon morgens die Trinkration für den Tag zurechtzustellen. Alle Durstlöscher am besten zimmerwarm genießen. Denn eiskalte Getränke kühlen nicht ab, sondern belasten den Körper zusätzlich.

URLAUB

Viele ältere Menschen würde gern reisen, fühlen sich aber unsicher: Sie sprechen die Landessprache nicht, sind vielleicht körperlich eingeschränkt oder ihnen fehlt ein Reisepartner. Das muss aber kein Hindernis sein. Touristikunternehmen wie Mediplus Reisen bieten ärztlich begleitete Reisen an, die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und das Deutsche Rote Kreuz (DRK) haben Ferientrips speziell für ältere Menschen im Programm. Im Reisebüro nachfragen oder im Internet den passenden Anbieter heraussuchen, zum Beispiel unter www.reiselinks.de das Stichwort „Spezialreisen“ eingeben und dann auf „Best Ager Reisen“ klicken.

Bose® Wave® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



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

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

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

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



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch im Wohnzimmer.

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

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

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

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder GRATIS Katalog anfordern:

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer **11AWDAK024**



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

BOSE®
Better sound through research®

VITAMIN D

Sonne sorgt für starke Knochen.

Denn unter dem Einfluss der UV-B-Strahlen bildet der Körper Vitamin D in der Haut, das den Aufbau und Erhalt des Skeletts fördert. Um die Produktion anzukurbeln, reicht es im Sommer, täglich 15 Minuten draußen zu sein und Gesicht, Arme und Hände der Sonne auszusetzen. Längeres Sonnenbaden steigert die Vitamin-D-Bildung nicht, sondern erhöht eher das Hautkrebsrisiko. Zwar zeigen Studien, dass es mehr als jedem Zweiten zwischen 18 und 79 Jahren an Vitamin D mangelt, doch ein Ausgleich durch Nahrungsergänzungsmittel wird nicht empfohlen. Denn zu viel Vitamin D kann zu Übelkeit und Herzrhythmusstörungen führen. Vitamin-D-haltige Nahrungsmittel sind u. a. Hering, Aal, Lachs, Champignons, Eier, Butter und Vollmilch.

WASSER

Bei Hitze lieber nicht gleich ins Wasser springen. Gesünder ist es, den Körper langsam daran zu gewöhnen, sonst macht der Kreislauf schnell

schlapp. Im Meer eher parallel zur Küste schwimmen als zu weit hinaus. Die Kälte entzieht dem Körper Energie, weil er darauf programmiert ist, seine Temperatur aufrechtzuerhalten. Im schlimmsten Fall schafft man es nicht mehr allein zurück.

XXL-SCHUTZ

Unterwegs gut aufgehoben: Der **DAKZusatzSchutz** für Auslandsreisen garantiert die Erstattung bei den wichtigsten ambulanten oder stationären Heilbehandlungen überall auf der Welt sowie bei medizinisch notwendigen Rücktransporten. Stiftung Warentest hat den Tarif **DAKplus Reise** übrigens mit „sehr gut“ bewertet.

YOGA AM STRAND

Durch die Brandung gelangen Salzwasserpartikel in die Atemluft, die regenerierend wirken. So vertiefen Sie die Atmung: Setzen Sie sich aufrecht auf die Strandmatte. Hände verschränken, Handflächen nach außen drehen. Arme strecken und bis Schulterhöhe heben. Schulterge-

lenke nach hinten ziehen, die gestreckten Arme in die Senkrechte Richtung Horizont heben. Schultern nach unten ziehen. Tief und ruhig atmen. Arme schließlich langsam sinken lassen, Hände lösen und mit geschlossenen Augen Wärme nachspüren.

ZECKEN

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



Alles zum DAK-Online-Sommer: www.dak.de/sommer und auf S. 30/31

ZU
GEWINNEN:
EIN STRAND-
KORB



Sonnen
Partner

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

fit! verlost gemeinsam mit SonnenPartner einen handgeflochtenen Gartenstrandkorb im Wert von 1000 Euro. „Rustikal 250 Plus“ ist ein Zweisitzer mit verstellbaren Fußstützen, zwei Nacken- und Fußkissen sowie einem kleinen Seitentisch. Mehr Infos und wie Sie den Gratis-Katalog bestellen können unter: www.sonnenpartner.de Sie müssen nur unsere Frage beantworten: **Wo wurde 1882 der erste Strandkorb aufgestellt?** Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Strandkorb. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2011. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

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



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

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

Neue Zeit – Heizen ohne Wartung

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

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

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

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

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

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

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



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

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

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

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F 1067

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

Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Deutsche Post ANTWORT

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

FRÜHSTÜCK IST FERTIG!

Lecker mit saftigem Obst und knackigem Gemüse, richtig sommerfrisch. Denn immer nur Marmelade oder Leberwurst aufs Brötchen finden wir langweilig



TOMATEN- GURKEN-SALAT



Hier macht sich ein Käse mit Tomaten und Gurken mal richtig frisch. Toll für alle, die es morgens gern herzhaft mögen: Mit der fettreduzierten Camembert-Variante ist dieses Frühstück leicht und kalorienarm. Wie übrigens alle unsere leckeren Rezepte.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

100 g kleine Tomaten, 100 g Salatgurke, 5 schwarze Oliven, einige Stiele Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl, 30 g Camembert (12 % Fett absolut), 2 Scheiben Weizenfladenbrot

ZUBEREITUNG

Tomaten vierteln. Salatgurke in Scheiben und Oliven in Spalten schneiden. Alles mischen. Petersilienblätter abzupfen, mit Salz, Pfeffer und Öl zum Salat geben. Gut fünf Minuten ziehen lassen. Den Käse in Stücke schneiden und zum Salat geben. Mit zwei Scheiben Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 200 kcal
Eiweiß: 10 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 13 g

FRUCHTIGES FRISCHKÄSEBROT



Blaubeeren schmecken wie der Sommer und sind reich an Zellschutzstoffen. Das Vollkornbrot schenkt Kraft für die ersten wertvollen Stunden des Tages und hält uns mit langkettigen Kohlenhydraten besonders lange satt.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 EL Mandelblättchen, 70 g körniger Frischkäse, 2 kleine Scheiben Vollkornbrot, 30 g Früchte (zum Beispiel Blaubeeren, Erdbeeren, Banane, Kiwi), 1 TL flüssiger Honig, 50 ml Apfelsaft, 100 ml Mineralwasser

ZUBEREITUNG

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen. Frischkäse auf die Brotscheiben streichen und Heidelbeeren darauf verteilen. Die Blaubeer-Frischkäse-Brote mit den Mandelblättchen bestreuen und mit Honig beträufeln. Dazu schmeckt Apfelschorle.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 200 kcal
Eiweiß: 13 g, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 26 g

BEERENQUARK AUF BRÖTCHEN



Mit diesem Quark wird Ihr Brötchen beerenlecker! Er ist mit Sanddorn-Dicksaft angerührt. Natürlich können Sie auch mit flüssigem Honig süßen, aber Sanddorn ist eine Vitamin-C-Bombe. Auch Naturjoghurt schmeckt gut mit dem Saft, den Sie in jedem Reformhaus kaufen können.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

70 g Beeren der Saison, 1 Vollkornbrötchen (50 g), 60 g Buttermilchquark (0,5 % Fett), 1 TL Sanddorn-Dicksaft, 1 Stiel Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

Johannisbeeren abstreifen, andere Beeren verlesen, Brötchen aufschneiden. Quark auf die untere Hälfte streichen. Beeren darauf verteilen und mit Sanddorn-Dicksaft beträufeln. Melisseblätter abzupfen und auf den Quark und die Beeren legen, Brötchendeckel drauf, fertig!

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 200 kcal
Eiweiß: 14 g, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 31 g

PIKANTES MÜSLI MIT RADIESCHEN



Selbst gemachtes Müsli ist super, weil Haferflocken mit Milch eine hochwertige Eiweißkombination ergeben, die unser Körper gut verwerten kann. Aber wer sagt, dass Müsli süß sein muss? Dieses hier ist pikant – und ein Hit!

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

20 g kernige Haferflocken, 100 g Radieschen, 1 Lauchzwiebel, 1 TL Haferkleieflocken, 150 g Dickmilch (1,5 % Fett), 10 g geraspelter Gouda (17 % Fett absolut), 1 TL Schnittlauchröllchen, 1 Radieschen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Radieschen in Scheiben, Lauchzwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Hafer- und Kleieflocken, Radieschenscheiben, Zwiebelringe und Dickmilch mischen. Mit Käse und Schnittlauch bestreuen und mit dem Radieschen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 210 kcal
Eiweiß: 13 g, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 24 g



WAS WISSEN SIE ÜBER BEEREN?

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



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

T Vitamin B F Flavonoide P Magnesium

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

R Banane O Ananas E Apfel

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

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

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

L Schlehe C Heidelbeere U Preiselbeere

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

N Husten B Blasenentzündung H Fiebrige Erkrankungen

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

T Kiwi C Jostabeere H Acai-Beere

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

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

--	--	--	--	--	--

**SCHÖNE
SALATSCHALEN
VON KOZIOL**





FRAGE & ANTWORT

Die Experten der DAK geben Rat in allen Fragen des Lebens

Elske R., 67, aus Husum, fragt:

„Als junge Frau war ich eine begeisterte Schwimmerin. Doch dann forderten Arbeit, Familie und Haushalt meine ganze Zeit und Kraft. Beim Aufräumen fand ich Fotos von mir als Mädchen im Badeanzug, da war ich noch knackig. Jetzt als Rentnerin hätte ich wieder Zeit, schwimmen zu gehen. Die Bewegung würde mir guttun. Doch im Schwimmbad sind viele junge Leute, und ich würde mich schämen für meinen alten Körper. Wie kann ich meine Scham überwinden?“

Der DAK-Experte antwortet:

Wenn Sie früher eine begeisterte Schwimmerin waren, wird sich Ihr Körper sofort an die schwerelosen Bewegungen im Wasser „erinnern“. Dass es nach so vielen Jahren erst einmal ungewohnt sein wird, im Badeanzug herumzulaufen, ist verständlich. Psychologisch betrachtet, hat das Schamgefühl die Funktion, uns auf innere Grenzen hinzuweisen: Es signalisiert, dass wir unsicher sind, unsere Intimsphäre bedroht sehen. Was könnten Sie also tun, um sich sicher zu fühlen? Sie könnten sich ein oder zwei gleichgesinnte Freundinnen suchen, mit denen Sie zusammen schwimmen gehen – in der Gruppe, auch wenn sie klein ist, fühlt man sich besser. Sie können sich außerdem im Schwimmbad erkundigen, ob es Schwimmzeiten für Senioren gibt. Manche Bäder bieten ebenfalls spezielle Zeiten nur für Frauen an. Möglicherweise gibt es in Ihrer Gegend einen Schwimmverein oder die DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft), und dort werden bestimmte Schwimm- und Trainingszeiten für Senioren angeboten. Damit Sie sich möglichst wohlfühlen, sollten Sie sich einen gut sitzenden neuen Badeanzug gönnen. Ideal sind Modelle mit klassischem Beinausschnitt. Tipp: Über dem Badeanzug kann man auch noch einen leichten Bademantel tragen – oder sich ein schönes Tuch wie einen Rock um die Hüften binden. Beides schmeichelt dem Körper, und man fühlt sich gleich viel „angezogener“. Aber das Wichtigste ist: Haben Sie keine Angst vor den jungen Leuten. Mancher, der in der Pubertät ist, fühlt sich in seinem Körper vielleicht auch nicht wohl. Andere ziehen einfach auch nur ihre Bahnen durchs Wasser oder bewundern es sogar, wenn ältere Menschen wie Sie begeistert Sport treiben.

Schwimmen, aber wo?

Im Internet bekommen Sie einen ersten Überblick, wenn Sie Suchbegriffe wie „Schwimmen“, „Senioren“ sowie Ihren Wohnort eingeben. Alternative Begriffe: „Aqua-Fitness“, „Wasser“ oder „Gymnastik“. Manche Volkshochschulen bieten Kurse an. Und Thermal- oder Bewegungsbäder sind auch eine gute Anlaufadresse.

BRAUCHEN SIE EINEN RAT?

Dann schreiben Sie uns:

Expertenfrage
DAK-Redaktion
Postfach 10 1444
20009 Hamburg

Entspannen in Europas größter Thermenlandschaft Anzeige

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

Kein EZ-Zuschlag



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

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

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

Ihr Wellnessbereich: Sauna und Fitnessraum inklusive.

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

DAK Gesundheits + PLUS:

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

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

Buchungsnr.: V-QLG44430-2142

7 Tage (6 ÜN/Halbpension)

Saison A: 1.11. - 21.12.2011

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

Reisepreis für DAK-Versicherte nur **259,- €**

Saison B: 1.7. - 31.8.2011

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

Reisepreis für DAK-Versicherte nur **275,- €**

Saison C: 1.9. - 31.10.2011

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

Reisepreis für DAK-Versicherte nur **299,- €**

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

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

(ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig)

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

www.gesundheitsplusreisen.de

**gesund
AktivReisen**

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing



DAK-GESUNDHEITSREPORT IMMER AUF EMPFANG

Für viele junge Arbeitnehmer geht es nicht mehr ohne Internet und Handy. Sie tauschen per E-Mail blitzschnell Informationen aus und vernetzen sich selbst mit Kollegen am anderen Ende der Welt. Damit steigen die Anforderungen an unser Gehirn, das die einströmende Datenflut verarbeiten und sortieren muss. Offenbar kommen junge Arbeitnehmer in der Regel damit klar: Nach dem DAK-Gesundheitsreport 2011 sind sie recht gesund. Der Krankenstand liegt bei den 15- bis 29-Jährigen nur bei 2,6 Prozent und bleibt damit deutlich unter dem Durchschnitt aller Berufstätigen mit 3,4 Prozent. Dennoch: Vor der jungen Generation liegen Jahrzehnte der Berufstätigkeit. Wer lange gesund und leistungsfähig bleiben will, muss etwas für seine Gesundheit tun. „Gut wäre, darüber nachzudenken, ob man auch einmal ohne Computer und Handy auskommen kann, besonders nachts oder im Urlaub“, sagt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK. „Auch die Psyche muss sich erholen.“

MEHR PATIENTENSICHERHEIT

REGISTER FÜR KUNSTGELENKE



Immer mehr Menschen bekommen künstliche Gelenke eingebaut. Ärgerlich ist es, wenn diese bereits nach kurzer Zeit Probleme bereiten und unter Umständen eine erneute Operation mit Ersatz gemacht werden muss, ein sogenannter Revisionseingriff. Bisher sind solche Fälle nicht systematisch erfasst. Das soll in Zukunft anders werden. Die DAK ist über ihren Verband der Ersatzkassen am Aufbau eines bundesweiten Registers für Endoprothesen beteiligt. Das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) wird alle wichtigen Daten zu den eingesetzten Gelenken aufnehmen und jedes Bauteil, jeden Hersteller und jedes Operationsverfahren erfassen. In Schweden, wo bereits seit Langem ein Register geführt wird, ist die Zahl der Korrektur-Eingriffe stark zurückgegangen. Experten gehen davon aus, dass das neue Register auch in Deutschland vielen Patienten das Risiko und die Schmerzen einer erneuten Operation ersparen kann.



RENTNER MIT JOB GELD ZURÜCK

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente auf Antrag teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – etwa Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Rentenzahlungen – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze. Diese beträgt für das Jahr 2010 jährlich 45.000 Euro und monatlich 3750 Euro. Erstattungsfähig sind die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der über der Beitragsbemessungsgrenze liegt. Bei Fragen rufen Sie **DAKdirekt** an: **0180 1 325325*** oder als Flatrate-Kunde unter **040 7344444**.

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



DAK ZAHN-SERVICE DIE DRITTEN GANZ GÜNSTIG!

Hochwertiger Zahnersatz muss bezahlbar sein – ohne Kompromisse in Sachen Sicherheit und Qualität. Deshalb ist die DAK Partner im **dent-net**-Netzwerk. Bei

ausgewählten Zahnärzten und -laboren erhalten DAK-Kunden Qualität zu guten Preisen. Ein Grund: Die am Netzwerk beteiligte Imex Dental und Technik GmbH fertigt nicht nur in ihrem Labor in Essen, sondern bereits seit Jahren auch in China. Deutsche Zahntechnikermeister sind dort vor Ort und überwachen die Qualität. Deshalb kann Ihnen Imex auf den fertigen Zahnersatz auch statt der gesetzlichen vorgeschriebenen zwei Jahre eine verlängerte Garantie von fünf Jahren gewähren. Für Ihre Fragen zu **dent-net** können Sie unser kostenfreies Service-Telefon nutzen: **0800 9080808**, exklusiv für DAK-Kunden.

DAK-PFLEGETAG DIE ZUKUNFT DER PFLEGE

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

URLAUB FÜR AKTIVE AB AUFS WASSER!

Aktiv-Urlaub wird immer beliebter: Laut einer DAK-Umfrage treiben bereits 23 Prozent der über 60-Jährigen im Urlaub regelmäßig Sport.



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



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

**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.

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei und unverbindlich:

0800-9080808

Kostenlose Service-Rufnummer aus dem deutschen Festnetz



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

DAS NEUE DAK-ANGEBOT



Tolles Gefühl, wenn die Finger sogar wieder an die Fußspitzen reichen

Die DAK bietet ihren pfundigen Patienten besondere Bewegungsprogramme an. Eine neue Studie belegt, wie Herz- und Zuckerkrankte davon profitieren

Fehlende Bewegung ist das A und O bei vielen Zivilisationskrankheiten. Patienten, die es schaffen, sich regelmäßiger zu bewegen und mehr Aktivitäten in ihren Alltag einzubauen, können gesundheitlich enorm profitieren, vor allem, wenn sie ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen. Im Rahmen ihrer Gesundheitsprogramme Diabetes Typ 2 und Koronare Herzkrankheit bietet die DAK deshalb neue Bewegungskurse an.

Die DAK ist die erste Kasse mit diesem Kursangebot

Experten haben herausgefunden, dass Altersdiabetes und die Koronare Herzkrankheit viel gemeinsam haben. Bei beiden Erkrankungen wirken vergleichbare Mechanismen. Man spricht vom metabolischen Syndrom, einem gefährlichen Quartett aus Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und erhöhtem Nüchtern-Blutzuckerwert. Der Auslöser, quasi die erste Karte, die in diesem Quartett ausgespielt wird, ist in der Regel das Übergewicht. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen wachsendem Übergewicht und der Wahrscheinlichkeit, eine Koronare



Aufwärmen: Die erfahrenen DAK-Kursleiter zeigen, was wirklich guttut

Herzkrankheit oder einen Altersdiabetes zu entwickeln. Umgekehrt bedeutet jedes purzelnde Pfund einen Gewinn für die Gesundheit.

Jeder kann abnehmen, auch wenn es nicht einfach ist

Wer abspecken will, muss zwei Dinge tun: seine Ernährung umstellen und anfangen, sich regelmäßig zu bewegen. Da kommen bei manchem unangenehme Erinnerungen an peinliche Situationen hoch, in denen die eigene Fitness nicht ausreichte und Mitmenschen nur mitleidig lächelten. Ganz anders ist das bei den DAK-Bewegungskursen. Hier trainieren Patienten zusammen, die ähnliche Probleme haben und sich gegenseitig Mut machen. In der Gruppe fällt es allen leichter, aktiv zu werden, und sie lernen Übungen zum Ausdauer- und Krafttraining kennen, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Mit diesem Ansatz haben die Sporttherapeuten, die bundesweit an 22 Standorten die DAK-Bewegungskurse anbieten, sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden wieder Spaß an der Bewegung, werden belastbarer im Alltag »



Laufen: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst



Gemeinschaft: Alle teilen ein Ziel, und die Motivation steigt

FOTOS: DAK

und gewinnen eine bessere Körperwahrnehmung. Professor Dr. Gerhard Huber von der Uni Heidelberg und Dr. Katharina Eckert von der Uni Leipzig haben die Einführung der neuen DAK-Bewegungsprogramme wissenschaftlich begleitet. Über fünf Monate standen sie mit rund 200 Kursteilnehmern in Kontakt. Die Ergebnisse ihrer Befragungen und Messungen bestätigen die Erfahrungen der Kursleiter:

- Die meisten Teilnehmer nehmen während der Kurszeit messbar ab.
- Schmerzen gehen zurück.
- Die Ausdauerleistung steigt.
- Bei vielen Altersdiabetikern verbessert sich der Blutzuckerwert, und sie können ihre Medikamentendosis herabsetzen.

So erging es auch Jörg Dehmel, einem Kursteilnehmer aus Uetersen bei Hamburg. Er schreibt: „Inzwi-

schen konnte ich von drei Medikamenten, die ich bisher regelmäßig einnehmen musste, zwei komplett absetzen und eines auf die Hälfte reduzieren. Die Bewegung tat mir gut, die Übungen fielen mir umso leichter, je weniger ich wog.“ Bewegung ist eben die beste Medizin!

Sehen Sie auf der Seite 26, wo überall Kurse laufen.

VORSICHT, KALORIENBOMBEN!

DIESE GERICHTE MÜSSEN SIE MIT VIEL BEWEGUNG ENTSCHÄRFEN:

BRATWURST

Die 460 Kilokalorien einer Bratwurst verbrauchen Sie (bei 75 kg Körpergewicht), wenn Sie **2:20 Stunden spazieren gehen**.

HAMBURGER

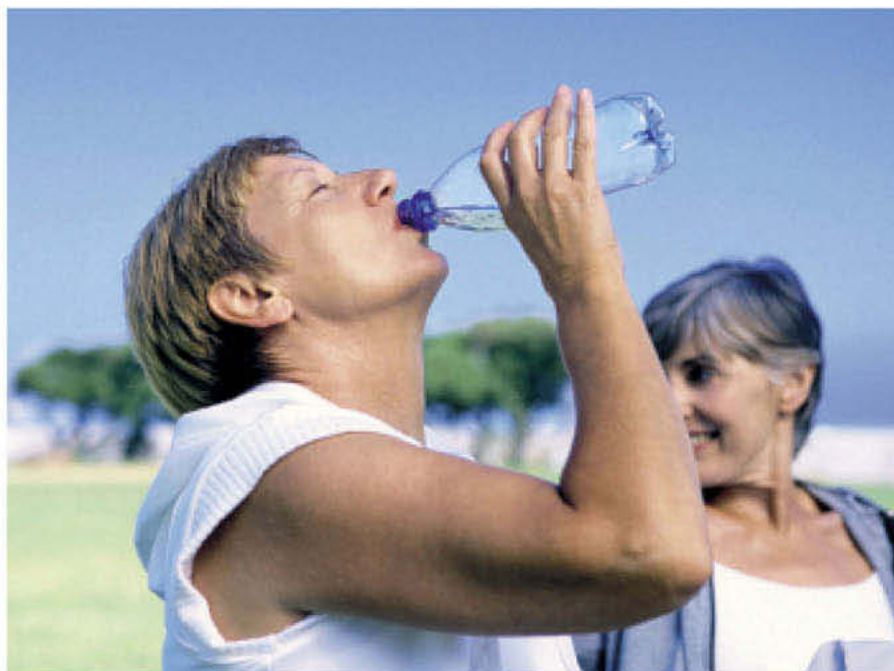
Die Variante mit Speck hat 565 Kilokalorien. So viel verbrennt Ihr Körper (75 kg) bei **1:35 Stunden Rasen mähen**.

PIZZA SALAMI

Rund 910 Kilokalorien bringt dieser Teigfladen auf den Teller, und Sie (75 kg Körpergewicht) müssen **1:30 Stunden stramm schwimmen**.

SCHNITZEL

Schön paniert liefert ein Schnitzel 269 Kilokalorien. Dafür heißt es bei 75 kg Körpergewicht **40 Minuten lang walken**.



Toller Effekt: Ein trainierter Körper verbraucht auch in Ruhezeiten mehr



Wie herrlich schmeckt Wasser!



Kulturhotel Kaiserhof



Thüringer Wald: Wellness für Leib und Seele

Entspannen Sie im Luftkurort Bad Liebenstein, Thüringens ältestem Heilbad.

Ihr Kulturhotel Kaiserhof****

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

Ausstattung: Rezeption, Lobby und Restaurant.

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

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

Bei Buchung von 5 Nächten inklusive:

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

2 Nächte, 4-Sterne-Hotel, Doppelzimmer Halbpension

schon ab

99,- p.P.

statt **165,-***

Sie sparen bis zu 40%!

Inklusivleistungen

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

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

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

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

* Offizieller Hotelpreis bei Direktbuchung zum Stand der Drucklegung.



Österreich: Naturerlebnisse in Tirol

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

Ihr Austria Trend Alpine Resort Doischberg****

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

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

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

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

schon ab

159,- p.P.

statt **220,-***

Sie sparen bis zu 26%!

Inklusivleistungen

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

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

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

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

* Offizieller Hotelpreis bei Direktbuchung zum Stand der Drucklegung.

sonnenklar.TV bietet über 5 Millionen Angebote:



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

01805 - 60 82 00 57

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

DIE DAK-BEWEGUNGSKURSE GIBT ES JETZT BUNDESWEIT

Auf unserer Deutschlandkarte sehen Sie die 22 Städte, in denen Sie jetzt schon mitmachen können. Weitere Standorte sind in Planung. Überall leiten speziell ausgebildete Sporttherapeuten des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie die Kurse an.



*Grundsätzlich finden an allen Standorten Kurse für Altersdiabetiker und für Herzpatienten statt. An den mit einem Sternchen gekennzeichneten Städten gibt es bisher nur Kurse für Altersdiabetiker.

So machen Sie bei den neuen DAK-Kursen mit



Als Kunde ist Ihre Gesundheit immer in besten Händen.

Die neuen DAK-Bewegungsprogramme sind ein besonderes Angebot im Rahmen der DAK-Gesundheitsprogramme Diabetes mellitus Typ 2 und Koronare Herzkrankheit.

■ Wenn Sie bereits in einem der beiden genannten DAK-Gesundheitsprogramme eingeschrieben sind, können Sie sich gleich für die Bewegungskurse anmelden. Prüfen Sie einfach auf der Deutschlandkarte, ob sich in Ihrer Nähe ein Kursstandort befindet.

■ Wenn Sie von Diabetes mellitus Typ 2 oder der Koronaren Herzkrankheit betroffen sind und noch nicht an einem DAK-Gesundheitsprogramm teilnehmen, können Sie sich ganz leicht einschreiben. Sprechen Sie doch einmal mit Ihrem Arzt darüber.

■ Weitere Informationen zu den Bewegungskursen im Rahmen der Gesundheitsprogramme sind unter www.dak.de/bwpa im Netz. Oder rufen Sie uns an:

Wir beraten Sie 24 Stunden, an 365 Tagen: **DAKdirekt**

0180 1 325325*

oder für Flatrate-Kunden kostenlos unter **040 7344444**

ILLUSTRATION: FOTOLIA

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

SCHWARZE SCHAFE

Sie nehmen sich, was ihnen nicht zusteht:
Betrüger im Gesundheitswesen. Die DAK hat
2010 so viele Fälle aufgespürt wie noch nie

Gefälschte Rezepte, Scheinbehandlungen, manipulierte Krankentransportrechnungen: Bei der DAK kämpft eine Ermittlungsgruppe gegen Abrechnungsbetrug. Derzeit verzeichnen die zehn DAK-Fahnder einen deutlichen Anstieg bei den Fallzahlen. 2010 haben sie knapp 1000 neue Hinweise bearbeitet und dabei rund zwei Millionen Euro für die DAK zurückgeholt.

Natürlich steckt nicht hinter jeder fehlerhaften Abrechnung auch böse Absicht. Aber bewusst gefälschte Rechnungen kommen im Gesundheitswesen immer wieder vor. Im Jahr 2010 brachte das DAK-Ermittlungsteam besonders viele Fälle ans Licht. „Unsere Bilanz zeigt, dass wir mit verbesserten Recherchemethoden mehr Betrüger und schwarze Schafe erkennen und so mehr Geld für unsere Versicherten zurückholen konnten“, sagt DAK-Chefermittler Volker zur Heide. Im Vergleich zum Vorjahr konnte sein Team den finanziellen Erfolg um 52 Prozent steigern und 861 Fälle abschließen.

Zurzeit geht das Team der Hamburger DAK-Zentrale rund 2000 Hinweisen nach. 40 Prozent der aktuellen Betrugsfälle liegen im Leistungsbereich „Heilmittel“. Mit je rund zehn Prozent sind auch die Bereiche „Pflege“ und „Hilfsmittel“

häufig betroffen. Aber letztlich bleibt kein Leistungsbereich von Betrugsfällen verschont.

Bei ihren Ermittlungen arbeiten die DAK-Fahnder eng mit anderen Krankenkassen, den Vereinigungen der Kassenärzte und Kassenzahnärzte sowie der Kriminalpolizei und den Staatsanwaltschaften zusammen. Sie sind aber auch auf Hinweise aus dem Kreis der DAK-Versicherten angewiesen. Entsprechend wendet sich Volker zur Heide regelmäßig an alle DAK-Kunden: „Informieren Sie uns bitte, wenn Ihnen Fälle bekannt sind, bei denen Betrug im Spiel sein könnte.“ Die Adresse der Ermittlungsgruppe lautet:

DAK
Fehlverhaltensbekämpfung
Nagelsweg 27–31
20097 Hamburg
E-Mail:
manipulationsverdacht@dak.de

Wie der Chef der Fehlverhaltensbekämpfung betont, ist ein generelles Misstrauen gegen Apotheker, Ärzte oder andere Leistungserbringer jedoch ganz unangebracht. „Die breite Masse rechnet immer vertragsgemäß ab“, so zur Heide. „Die lassen sich nichts zuschulden kommen.“

Schwarze Schafe,
die falsch abrechnen,
schaden allen



ILLUSTRATION: FOTOLIA (MONTAGE)

SOZIALWAHL: SIE HABEN GEWÄHLT!

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

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

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

Sie haben die Sozialwahl einmal als „unbekannte Schöne“ bezeichnet.

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

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

Was haben die Menschen persönlich davon?

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

FOTOS: CHRISTIAN KERBER, DAK

Was sind Ihre Aufgaben nach den Sozialwahlen?

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

Welche Reformmöglichkeiten sehen Sie für 2017?

Vor allem sehe ich die Möglichkeit, dass wir einen zusätzlichen Wahlkanal öffnen und eine Online-Wahl einführen. Die Menschen könnten dann am eigenen Rechner per Mausklick ihre Stimme abgeben. Für viele würde das die Beteiligungsschwelle absenken.

Wäre eine Online-Wahl nicht auch kostengünstiger?

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



16.6.

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

26.8.

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



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

Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

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

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

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

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

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 1289, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 07731 53476, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner: Christian Zahn,
c/o ver.di Bundesverwaltung,
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin,
Telefon: 030 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 letzte Sitzung des Verwaltungsrates in der ablaufenden Wahlperiode findet am **25.8. in Hamburg** statt. Die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrates einen Tag später. Auskünfte über Tagesordnungen, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor den öffentlichen Sitzungen.

DER DAK- ONLINE- SOMMER

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



AKTIV SEIN

Für mehr Schwung: Sport erleben mit der DAK

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

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

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

EINFACH ESSEN

Für mehr Genuss: lecker kochen mit DAK-Wissen

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

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

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

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





WELTEN EROBERN

Für mehr Abenteuer: sicher verreisen mit DAK-Hilfe

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

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

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

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

PFLEGE SPÜREN

Für mehr Wohlbefinden: sich pflegen mit DAK-Tipps

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

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

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

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



Lesen Sie mehr zum Online-Sommer im Netz unter

www.dak.de/sommer

FOTOS: CORBIS (2); FOLIO IMAGES/PLAINPICTURE; DAK

DIE WAHRE WANDERLUST

Natur erleben, sich bewegen, abschalten: Wandern ist optimal, um fit und gesund zu bleiben. **fit!** zeigt, wie Sie es ohne Leistungsdruck angehen

Wer durch Wälder und Wiesen streift, hört die Vögel singen, riecht den würzigen Duft der Erde und betrachtet die Landschaft aus immer neuen Blickwinkeln. Wandern spricht die Sinne an, entspannt den Geist und trainiert den Körper. Das Gute: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Die wohltuende Mischung aus Fitness, Naturerleben und Geselligkeit

ist zu einem Volkssport geworden. Sportmediziner empfehlen Wandern als optimales Ausdauertraining für junge und ältere Menschen gleichermaßen. Das zügige Gehen an der frischen Luft stärkt Knochen, Lunge, Kreislauf und Abwehrsystem. Es senkt den Blutdruck, kurbelt die Produktion von Glückshormonen an und ist gut fürs Herz. So ergab eine Studie aus den USA, an

der über 90.000 Krankenschwestern teilnahmen, dass drei Stunden Wandern pro Woche das Herzinfarktrisiko um die Hälfte reduziert. Bei Herzinfarktpatienten sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen weiteren Infarkt zu erleiden, um gut 20 Prozent. Wer wandert, braucht kein spezielles Trainingsprogramm und muss auch nicht topfit sein. Doch zu Beginn sind eher kurze, weniger



Wandern in der Gruppe ist der ideale Stimmungsaufheller

steile Touren ratsam. Lieber öfter rausgehen – denn regelmäßiges Training zählt! Ein gutes Pensum: Sie bewegen sich dreimal pro Woche für mindestens eine Stunde in der freien Natur.

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung!

Damit Sie beim Wandern einen festen Halt haben, sind Schuhe mit griffiger, rutschfester Sohle empfehlenswert. Auf breiten Waldwegen sind leichte Trekkingschuhe angenehm und oft auch ausreichend. Auf steinigem Pfaden schützen hochgeschnittene Wanderstiefel besser und geben dem Knöchel mehr Halt. Zusätzlich Sicherheit gewinnt man mit Wanderstöcken. Gekaufte Teleskopstöcke haben den Vorteil, dass



sie leicht und höhenverstellbar sind. Sie geben Halt, federn das Körpergewicht ab und helfen, Gelenke und Lendenwirbel zu schonen. Die Stöcke immer so einstellen, dass die Armbeuge einen 90-Grad-Winkel beschreibt. Und: Nie nur mit einem, sondern immer mit zwei Stöcken wandern. Sie können gern kräftig ausschreiten, aber laufen Sie nicht zu schnell. Ein moderates Tempo trainiert die Ausdauer am effektivsten. Etwas ins Schwitzen zu kommen, ist erlaubt – solange man

nicht aus der Puste gerät. Wer sich beim Wandern gut fühlt und ruhig atmet, bewegt sich im gesundheitsverträglichen Bereich. Regelmäßig zu trainieren, baut Knochen und Muskeln auf. Der Körper strafft sich, man wird trittsicherer und stürzt auch im Alltag weniger schnell.

Legen Sie öfter mal eine Pause ein!

Um ausgeruht am Ziel anzukommen, sind bei größeren Touren regelmäßige Pausen wichtig. Machen Sie alle zwei Stunden einen längeren Stopp, essen Sie eine Kleinigkeit und trinken Sie ausreichend. Mehr als zwei Liter Flüssigkeit braucht der Körper an Sommertagen. Dann steht der Erholung für Körper, Seele und Geist nichts mehr im Weg!

SO SIND SIE GUT UNTERWEGS:

Das Zwiebelprinzip

Das Wetter kann launisch sein. Wappnen Sie sich mit drei Kleiderschichten: über die Wollunterwäsche einen dünnen Wollpullover ziehen und auf jeden Fall eine wasser- und winddichte Jacke einpacken.

Blasenpflaster

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

Sonnenschutz

Die UV-Strahlen sind intensiver, je höher hinauf man wandert. Daher immer an einen guten Sonnenschutz denken mit Creme, Sonnenbrille und möglichst Hut.

Zeckenabwehr

Lange Hosen und langärmelige Oberteile tragen und im Unterholz oder im hohen Gras die Hosenbeine in die Socken stecken. Zusätzlich gut: Arme und Beine mit einem Antizeckenmittel einreiben. Zecken können schwere Krankheiten wie Borreliose übertragen.

DAS BREMST SIE AUS:

Schwerer Rucksack

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

Neue Schuhe

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

Eisbein im Gasthaus!

Beim Einkehren unterwegs lieber ein Gericht mit wenig magerem Fleisch, dafür mit viel Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln essen. Besser als eine große Mahlzeit sind mehrere kleine.

Zu hohe Ziele

Höher, schneller, weiter gilt für Leistungssportler. Wanderer wollen die Natur genießen und etwas für ihre Fitness tun. Wer zu ehrgeizig seine Ziele erreichen will, baut eher Stress auf als ab.

GUT GERÜSTET

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

STÖCKE »

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



≈ STIEFEL

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



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

FOTOS: HERSTELLER

LEICHTES OBERTEIL »

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



≈ RUCKSACK

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



« REGENJACKE

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

Privatpatient im Ausland. Bis zu 33% sparen!

DAKplus Reise: exklusiv für DAK-Kunden.

Guter Auslandsschutz. Gute Reise.

Krank im Urlaub? Wir wollen es nicht hoffen. Denn vielfach ist im Ausland nur eine private Behandlung möglich, die Sie selbst bezahlen müssen. Wer unbeschwert reisen will, der ergänzt den DAK-Schutz am besten durch die exklusiv günstige Auslandsreise-Krankenversicherung **DAKplus Reise**.

Weltweit versorgt. Ohne Selbstbeteiligung.

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

Qualität, die überzeugt:

DAKplus Reise wurde von Stiftung Warentest bereits mehrfach mit **SEHR GUT** ausgezeichnet.



**Ab 7,10 EUR
im Jahr!**

Ihre weiteren Vorteile:

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

Exklusiv günstige Jahresprämien:

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

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

Sichern Sie sich am besten sofort diesen umfangreichen Schutz auf Auslandsreisen – **zu exklusiv günstigen Beiträgen**. Ganz einfach auch online unter www.dakplusreise.de abschließbar.

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

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

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

E-Mail dakinfo@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

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

☒ Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Reise**.

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Hausnummer _____

Postleitzahl _____ Ort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

E-Mail-Adresse _____

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

Datum/Unterschrift _____

DAS GESCHENKTE LEBEN

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

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



Nach einer Spielpause geht's weiter



Emma fühlt, dass ihr Leben empfindlicher ist, und sie genießt es umso mehr

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

Im Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg hoffte Lisa Heger auf Hilfe, aber die Ärzte sahen wenig Hoffnung, planten schon, eine Ethikkommission einzuberufen, um einen Abbruch zu ermöglichen. So schnell wollten Lisa Heger und ihr Mann nicht aufgeben. Sie beschlossen zu warten, bis der Leiter der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin aus dem Urlaub zurückkam. Er sah eine winzige Überlebenschance für das Baby. Per Kaiserschnitt kam Emma am 6. Januar 2007 zur Welt. Lebendig, mit ausgebildeten Lungen.

Dennoch kam sie sofort auf die Intensivstation. Sechs Wochen lang wurde sie dort beatmet. Ihre Nieren, die aufgrund der Zysten viermal so groß wie bei einem Erwachsenen waren, funktionierten nicht. Am

Kinder stehen weit oben auf der Empfängerliste

sechsten Tag wurde dem Säugling eine Niere entfernt. Die Ärzte hofften, die verbliebene würde nun anfangen zu arbeiten. Doch nichts. Emma musste an die Dialyse.

Die Ärzte sprachen von einer Überlebenschance von 50 Prozent. Von morgens bis in die Nacht saß Lisa Heger an Emmas Bett und

sprach mit der Kleinen. Auch wenn es Tiefpunkte gab, an denen die Mutter nicht mehr weiterwusste, hörte sie doch nie auf, an den Überlebenswillen ihrer Tochter zu glauben. Sie ist überzeugt, dass es ihr positives Denken war, das Emma Kraft gab, die schwere Krankheit durchzustehen. Drei Monate nach ihrer Geburt durfte Emma zum ersten Mal nach Hause. Es begann ein Kreislauf: Krankenhaus, Zuhause, Krankenhaus, Zuhause. Eine Zeit zwischen Hoffen und Bangen. Die zweite Niere musste entfernt werden. Eindreiviertel Jahre lang war Emma zwölf Stunden täglich an der Dialyse. Eine Dauerlösung konnte das nicht sein, der kleine Körper hielt den Strapazen kaum stand. Einzige Rettung: eine Organspende. Eine Lebendspende war nicht möglich, da beide Elternteile die falsche Blutgruppe haben. Emma kam auf die Warteliste, und sie hatte Glück: Schon bald konnten ihr eine Niere und auch eine Leber, die durch die Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen worden war, transplantiert werden. Emma musste nur wenige Monate auf die Organe warten, weil Kinder weit oben auf der Empfängerliste stehen. Bei Erwachsenen dauert dies oft »

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





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

viele Jahre. In Deutschland besteht ein Mangel an Spenderorganen, denn nur wenige Menschen erklären sich zu Lebzeiten explizit spendebereit. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind 74 Prozent aller Deutschen zwar mit einer Spende einverstanden, doch nur 25 Prozent haben einen Organspendeausweis.

Lisa Herger ist da keine Ausnahme. „Früher habe ich mir nie Gedanken über Organspenden gemacht“,

Die DAK hat die Familie immer unterstützt

sagt sie. Heute trägt sie – genau wie ihr Mann und ihre Freunde – ihren Spendeausweis stets bei sich. Ihrer Tochter haben die gespendeten Organe das Leben gerettet. Auch wenn sie immer Medikamente nehmen muss, so kann Emma doch ein normales Leben führen. Mittlerweile geht das Mädchen in den Kindergarten. Sie ist kleiner als andere Kinder, wirkt eher wie eine Drei- als eine Vierjährige, aber sie entwickelt sich normal. Sie ist ein fröhliches Kind. Sie liebt es, mit ihrem Laufrad

draußen herumzutollen und mit den Eltern im Wohnwagen ans Meer zu fahren.

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

Auch Emma weiß, dass ihr Leben ein Geschenk ist, und darum genießt sie es noch mehr. Das Einzige, was das Mädchen äußerlich von anderen Kindern unterscheidet, ist die PEG-Magensonde, die sie über einen Schlauch im Bauch ernährt. In zwei Jahren aber, davon ist Lisa Herger überzeugt, wird Emma von der Sonde entwöhnt werden können und in eine normale Schule gehen.



HELFEN? SO GEHT'S

Hier bekommen Sie wichtige Informationen zum Organspendeausweis

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

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

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

Exklusiv für alle DAK-Kunden:

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

INFOTELEFON ORGANSPENDE
Kostenlose Hotline für Sie:

0800 9040400

SPENDER GESUCHT

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



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

Warum besteht hierzulande ein Mangel an Spenderorganen?

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

Liegt der Mangel auch an den gesetzlichen Vorgaben?

Das weniger. Es gibt die Theorie, dass Transplantationen häufiger in Ländern realisiert werden können, in denen jeder, der sich nicht äußert, automatisch Organspender ist. Ich glaube nicht daran. Die Entscheidung über die Organentnahme geht nur bewusst und mit Zustimmung. Meines Erachtens liegt der Organspendermangel an organisatorischen Fragen, an der Informationssituation von Krankenhäusern und Ärzteschaft sowie an einem noch breiteren Informationsbedürfnis der Bürger.

Sollte der Führerschein auch Organspendeausweis sein?

Nein. Ich bin ein starker Befürworter der Entscheidungslösung, d.h. der Pflicht zur Meinungsäußerung zur Organspende. Denn wenn Menschen aufgrund von fehlenden, aber möglichen Organspenden sterben, muss die Gesellschaft sich fragen, was wir für diese bedrohten Patienten tun. Führerschein oder Personalausweis sind aber nicht der richtige Ort der Dokumentation dafür. Denn zum Beispiel an der Führerschein-Ausgabestelle ist keiner, der dazu konkrete und ausreichende Informationen geben könnte. Aus meiner Sicht ist die elektronische Krankenkassenkarte das richtige Medium. Man bewegt sich im Bereich Gesundheit und Krankheit, Krankenkassen und kompetenter Gesprächspartner, und den Eintrag auf der Karte könnte man jederzeit verändern.

Prädikat: „Sehr gut“ –
Wellnessurlaub mit Sterne-Komfort

Anzeige

Bad Salzschlirf (Rhön),
Hotel aqualux****



4 Tage 3 ÜN/Halbpension
p.P. inkl. DAK Gesundheits
+ PLUS-Paket **ab 215,- €**

Ihr Urlaubsort: Erholen, gesunden, erleben ist das Motto, mit dem Bad Salzschlirf seine Gäste verwöhnt - ein traditionsreiches Mineral- und Moorheilbad im Herzen Deutschlands. Bestlage zwischen den Erholungsgebieten um Rhön und Vogelsberg. Wald, Wiesen und Wasserläufe bieten Raum für aktive oder auch stille Erholung.

Ihr Hotel: Die STIFTUNG WARENTEST hat das Hotel aqualux bei einer Bewertung der deutschen Wellnesshotels auf einen der vordersten Plätze gesetzt. Bei Ernährung, Gesundheit, Fitness und Sport erhielt das Haus im Test die Bestnote „sehr gut“. Der RELAX GUIDE bewertete das Aqualux mit zwei Lilien als „außergewöhnliches Wellnesshotel“. Ein komfortables und modernes Wellness- und Tagungshotel. 127 Zimmer, 1 Restaurant, Bistro, Cafébar inkl. Biergarten und Weinstube, Diskothek, Beautyfarm, Garten, Sonnenterrasse mit Liegewiese, Lift.

Ihr Wellnessbereich: Hallenbad – 2 Thermalsolebecken (mit Meersalz angereichert, je 12 x 8 m), Klimasauna, finnische Sauna, Fitnesspark, Gymnastik- und Kraftraum.

Ihr Zimmer: helle und moderne Nichtraucherzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Bademantel, Telefon, Kabel-TV, WLAN (kostenfrei), Safe und Minibar, Balkon.

DAK Gesundheits + PLUS:

1 x Wassergymnastik, 1 x Nordic Walking, 1 x Schulter-nacktenmassage, 1 x Hydrojetmassage.

Buchungsnr.: V-ZEE44402-2602

4 Tage (3 ÜN/Halbpension)

Saison A: 15.6. - 18.12.2011

pro Person im DZ Standard **285,- €**

- gesundAktiv-Vorteil* **- 70,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 215,- €

EZ-Zuschlag: 60 € pro 3 ÜN. Anreise: täglich. Kurtaxe: am Ort zu zahlen.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

(ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig)

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

www.gesundheitsplusreisen.de

**gesund
AktivReisen**

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

1 Relax-Liege

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



Passt auch auf jeden Balkon!

Auch in beige erhältlich!



Platzsparend klappbar!

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

Schwarz Best.-Nr. DM 70555
Beige Best.-Nr. DM 70777 **€ 99,-**

2 TopPedo Marken-Klapprad

Schnell fahrbereit & überall mobil!

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



- Sattelhöhe verstellbar
- Gepäckträger mit Federbügel
- Klappbare Pedalen
- Dynamo-beleuchtung vorne und hinten
- Stützbleche
- Bremssichere Alufelgen
- Stabiler Seitenständer

ab nur € 179,-



3 Heimtrainer X-Bike

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

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

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

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

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



In rot-schwarz oder silber!

4 TopPedo Elektro-Tiefeinsteiger Rad

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

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

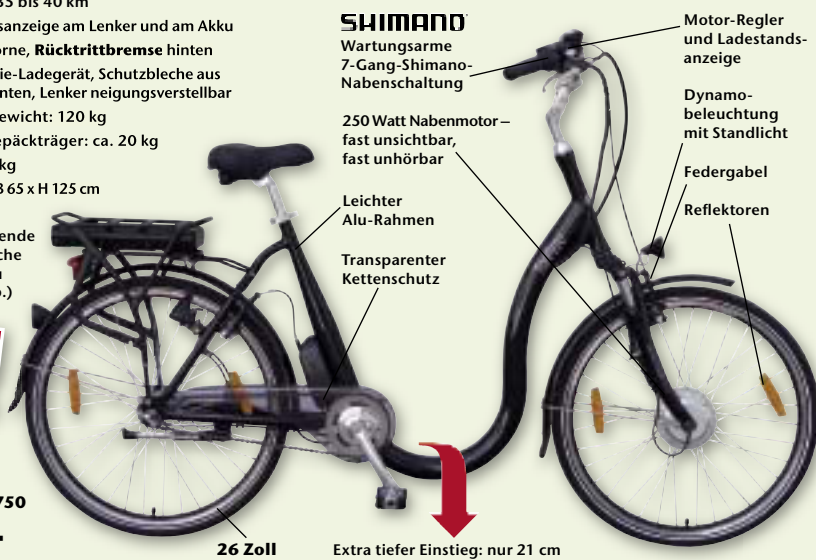
Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt (ohne Abb.)

TOP! ANGEBOT

Bisher 1299,- € = 300 € gespart!

Best.-Nr. DM 70750

€ 999,-



Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

SHIMANO
Wartungsarme 7-Gang-Shimano-Nabenschaltung

250 Watt Nabenmotor – fast unsichtbar, fast unhörbar

Leichter Alu-Rahmen

Transparenter Kettenschutz

Motor-Regler und Ladestandsanzeige

Dynamo-beleuchtung mit Standlicht

Federgabel

Reflektoren

26 Zoll

Extra tiefer Einstieg: nur 21 cm

5 Alu Gartenmöbel-Sitzgruppe, 5-teilig

Zeitlos schön zum Schnäppchenpreis!

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

Garten-Glastisch:

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

5-teilig:
1 Glastisch und 4 Hochlehner



Absolut Witterungsbeständig!

4 Stühle:

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

Bisher 399,- € = 150 € gespart!

Best.-Nr. DM 70696

nur € 249,-



6 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. DM 90508

nur € 19,95



Um 360° drehbar

7 Hörverstärker

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

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

Best.-Nr. DM 21388

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

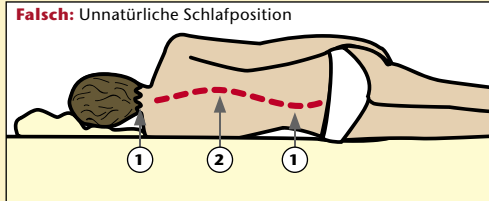
8 aktivmed Best-Schlaf-Matrattzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

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

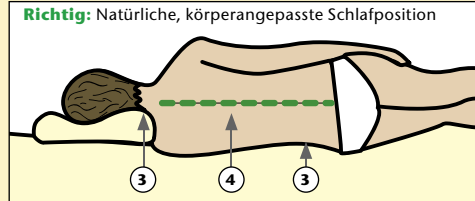
vermieden werden (siehe unter www.aktivshop.de). Premi-umhersteller empfehlen eine Matratzenauflage, damit Sie besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, ge-lüftet und gewendet werden kann. So liegen Sie immer auf einer frischen Seite. Die Auflage ist atmungsaktiv und für Allergiker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

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



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

- 1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbe-schwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schul-ter- 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



I Auflage 4 cm dick

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

9 Gästematratze

So dick wie eine normale Matratze!

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

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

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

Hoher Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern

Best.-Nr. **DM 20737**
nur € 59,95

10 Keilkissen

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



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

Best.-Nr. **DM 20487**
nur € 9,95

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

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

Internetshop: **www.aktivshop.de**

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

Gleich gratis anfordern!

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

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

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

Gratis für Sie!*

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

Unser beliebtestes Kissen!

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



Lieferung inkl. Bezug (Abb. ohne)

0 € statt € 49,95

Best.-Nr. **DM 20453**

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

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 Großabnehmerabatte direkt an Sie weiter. Bestellen Sie gleich 2 Auflagen und sparen Sie nochmals über 30€ (siehe Coupon).

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

Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich

Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

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

E-Mail: **service@aktivshop.de**



☐ **Katalog gratis – Bitte ankreuzen!**

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

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

OPA, LASS UNS FREUNDE SEIN

Immer mehr Senioren entdecken Facebook. So einfach klappt die Anmeldung



Generationen am Computer:
Von den Enkeln lernen viele
ältere Menschen, mit
Facebook umzugehen

FOTOS: ALEXANDER KUPKA/MAURITIUS IMAGES: DAK

Als Enkel Moritz seinem Großvater Hans Wiedmann erzählt, er wolle gleich nach dem Abitur mit zwei Freunden durch Südamerika reisen, muss der erst mal schlucken: Südamerika ist so weit weg! „Opa, mach dir ein Profil bei Facebook“, schlägt Moritz vor. „Dann weißt du immer, wo ich bin, und du kannst dir meine Reisefotos anschauen.“ Hans Wiedmann zögert nur kurz. Facebook, ist das nicht dieses Internetportal für junge Leute? Ist er dafür nicht zu alt? „Nein, du bist in bester Gesellschaft.“ Tatsächlich tummeln sich in den sozialen Netzwerken immer mehr ältere Semester. „Du kannst im Internet alte Klassenkameraden wiederfinden, dich bei deinem Fußballverein auf dem Laufenden halten und auch die Zeitungsartikel aus deinem Heimatort abonnieren“, schwärmt ihm Moritz vor. „Wenn du willst, alles gleichzeitig! Ich helfe dir, anmelden ist ganz leicht und kostenlos.“

Wer bei Facebook mitmachen will, braucht nur eine E-Mail-Adresse. Kein Problem für Hans Wiedmann, E-Mails schreibt er schon seit Jahren. Zusammen mit seinem Enkel setzt er sich an seinen Laptop und ruft die

Facebook-Seite unter www.facebook.com im Internet auf. „Hier in die Eingabemaske trägst du deinen Namen, deine E-Mail-Adresse und dein Geburtsdatum ein“, so Moritz. „Schon fertig!“ Mit Moritz' Hilfe sucht er ein Foto von der letzten Familienfeier als Profilfoto aus. Facebook fragt ihn alles Mögliche, von der Heimatstadt über den Beziehungsstatus bis zur religiösen Ausrichtung. Aber alle Angaben sind freiwillig. Hans Wiedmann gibt nur an, dass er verheiratet ist. „Meine religiöse Einstellung geht keinen etwas an“, findet er.

„Aus Neugier mal nach Bekannten stöbern, schon hat man 31 neue Facebook-Freunde“

Ein wenig Vorsicht ist bei Facebook durchaus angebracht. Moritz zeigt seinem Opa geduldig die wichtigsten Maßnahmen, um seine privaten Daten zu schützen. Im Menüpunkt „Privatsphäre-Einstellungen“ unter „Konto“ lässt sich für fast alle Daten und Anwendungen jeweils einstellen, wer diese sehen kann und wer nicht. Persönliche Angaben und Kontaktdaten

sollten nur für Freunde sichtbar sein. „Nur keine Angst“, beruhigt Moritz. „Du kannst alles, was du einstellst, auch hinterher wieder verändern – und sogar dein komplettes Profil wieder löschen.“

Hans Wiedmann will aber erst einmal alles ausprobieren. Als Erstes geht ein Fenster auf, das ihm vorschlägt, seinen Enkel Moritz als Freund hinzuzufügen. Woher das wohl kommt? „Na“, sagt Moritz, „ich habe dich doch zu Facebook eingeladen. Hier guck mal, Mama, Amelie und Papa haben auch Facebook-Seiten.“ Aus Neugier fängt Hans Wiedmann an, weitere Verwandte und Bekannte zu suchen, und er wird fündig – schnell wächst seine Freundesliste auf 31 Personen an. Ein paar alte Schulfreunde sind darunter, sein Cousin, frühere Arbeitskollegen und Reisebekanntschaften.

„Facebook ist wie E-Mails schreiben. Nur noch viel einfacher“

„Man kann bestimmt viel Zeit bei Facebook verschwenden“, überlegt Hans Wiedmann. Es gibt Spiele, Gruppen, einen Chat, und man kann die Seiten von Kultureinrichtungen, Musikgruppen oder Firmen bewerten. Auf der Startseite erfährt man dann nicht nur alles über die Facebook-Aktivitäten von Freunden, sondern auch das Neueste von diesen Seiten, auf denen man den „Gefällt mir“-Knopf geklickt hat. „Klar, Facebook kann ein Zeitfresser sein!“, lacht Moritz. „Aber du musst ja nicht alles mitmachen.“

Tatsächlich nutzt Hans Wiedmann nach ein paar Wochen nur wenige der vielen Funktionen. Chatten und Spiele beispielsweise interessieren ihn nicht. Aber er ist in eine Wandergruppe eingetreten, und er verfolgt auf seiner Startseite die Neuigkeiten von seinem Lieblingsfußballverein und der Heimatzeitung. Facebook gehört immer mehr zu seinem Alltag. „Man hat das Gefühl, wieder stärker am Leben teilzunehmen“, findet er. Der Austausch mit seinen Freunden tut ihm gut. Mehrmals pro Woche loggt er sich ein. Für Hans Wiedmann ist Facebook wie E-Mails schreiben, nur noch viel einfacher: „Ich muss mir keine Adressen merken, ich suche einfach in meiner Freundesliste.“ Immer wieder lernt er Neues dazu: Gerade erst hat er sein erstes Fotoalbum mit Bildern von einer Wanderung mit Freunden angelegt. Und sofort meldete sich ein ehemaliger Schulkamerad und schlug ihm vor, man könne doch mal gemeinsam wandern. Das gefällt ihm.

DIE DAK AUF FACEBOOK – FÜR SIE AKTIV

UNTERNEHMENSSEITE Die DAK ist mit einer eigenen Unternehmensseite auf Facebook vertreten. Unter www.facebook.com/dakonline gelangen Sie direkt dorthin. Wenn Sie auf den „Gefällt mir“-Knopf auf der Seite klicken, bleiben Sie stets auf dem Laufenden, denn Sie erfahren in Zukunft auf Ihrer eigenen Facebook-Startseite Interessantes von der DAK.

PINNWAND Wie bei einem Personenprofil hat die DAK-Seite eine Pinnwand. Hier gibt es wertvolle Infos rund um das Thema Gesundheit. Die DAK verweist auf Artikel, Studien oder Videos und informiert über ihre Angebote. Ob die DAK ein besonderes Expertentelefon schaltet, oder Wettbewerbe und Gewinnspiele veranstaltet: Sie erfahren es hier.

INFO Im Reiter „Info“ stellt sich die DAK als Unternehmen vor und erklärt, was es mit der DAK-Facebook-Seite auf sich hat. Darüber hinaus finden Sie hier auch wichtige Telefonnummern, Links und Kontaktadressen für DAK-Kunden.

FOTOS Die Fotoalben der DAK zeigen, was sich auf größeren DAK-Veranstaltungen und -Aktionen so getan hat. Sie geben einen kleinen Einblick in die Welt der DAK.

GEFÄLLT MIR Wenn Ihnen ein Pinnwandeintrag, Kommentar, Foto oder Video gefällt, dann lassen Sie uns das wissen. Ein Mausklick auf den „Gefällt mir“-Knopf unter dem entsprechenden Eintrag genügt.

KOMMENTAR Per Kommentarfunktion nehmen Sie unter unseren Pinnwandeinträgen ganz einfach mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns über Ihre Meinungen. Für eine persönliche und fachliche Beratung wenden Sie sich aber weiterhin immer an Ihr DAK-Servicezentrum.



www.facebook.com/dakonline



Unternehmen Leben

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



„Sage, was wahr ist und trinke, was klar ist!“

Diese Weisheit dürfen Sie jetzt wörtlich nehmen: Die DAK wurde von unabhängigen Institutionen vielfach für ihren Service und ihre Leistung ausgezeichnet – wenn Sie also in Ihrem Familien- und Freundeskreis von dieser Qualität berichten, sprechen Sie die reine Wahrheit! Und klar ist, dass wir uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen Kunden mit einem original BRITA Wasserfiltersystem bedanken. Sie erhalten im Handumdrehen frisches gefiltertes Wasser für volles Aroma bei Kaffee-, Tee- und purem Wassergenuss. Probieren Sie es aus!

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

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



+ 1 Filterkartusche

! Die Prämie wird nicht aus
Mitgliedsbeiträgen finanziert.

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



Das BRITA Wasserfiltersystem

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

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

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



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

VORNAME/NAME	KRANKENVERS. -NR.
STRASSE/HAUSNUMMER	PLZ/ORT
ORT/DATUM	X UNTERSCHRIFT

Bitte eine Farbe wählen

☐ blau ☐ gelb

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2011 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

☐ **Ja,** ich werde Kunde der DAK.*

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.

ORT/DATUM	X UNTERSCHRIFT
-----------	----------------



Unternehmen Leben

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



„Sage, was wahr ist und trinke, was klar ist!“

Diese Weisheit dürfen Sie jetzt wörtlich nehmen: Die DAK wurde von unabhängigen Institutionen vielfach für ihren Service und ihre Leistung ausgezeichnet – wenn Sie also in Ihrem Familien- und Freundeskreis von dieser Qualität berichten, sprechen Sie die reine Wahrheit! Und klar ist, dass wir uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen Kunden mit einem original BRITA Wasserfiltersystem bedanken. Sie erhalten im Handumdrehen frisches gefiltertes Wasser für volles Aroma bei Kaffee-, Tee- und purem Wassergenuss. Probieren Sie es aus!

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

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



+ 1 Filterkartusche

! Die Prämie wird nicht aus
Mitgliedsbeiträgen finanziert.

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



Das BRITA Wasserfiltersystem

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

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

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



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

VORNAME/NAME	KRANKENVERS. -NR.
STRASSE/HAUSNUMMER	PLZ/ORT
ORT/DATUM	X UNTERSCHRIFT

Bitte eine Farbe wählen

☐ blau ☐ gelb

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2011 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

☐ **Ja,** ich werde Kunde der DAK.*

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.

ORT/DATUM	X UNTERSCHRIFT
-----------	----------------

ALTE KINDERSPIELE NEU ENTDECKT

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



SO GEHT'S

OCHS AM BERG

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

KNOTENMUTTER

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

ALTER

Ab 5 Jahre

Ab 3 Jahre

DAS BRAUCHT MAN

–

–

TEILNEHMERZAHL

5 Kinder, je mehr desto besser

8 Kinder

EINGESANDT VON

Gottfried Marx, Lahstedt

Anna-Julia Metze, Aachen,
Montessori-Grundschule

OCHS AM BERG



PINNCHENSPIEL KNOTENMUTTER



ENTE, ENTE, FUCHS

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

Ab 3 Jahre

–

Ab 7 Spielern

Britta Möller, Bremerhaven, Kindergarten

IN DEN KREIS ZIEHEN

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

Ab 3 Jahre

Ball

6 Spieler

Evelyn Valley, Haselbachtal, Kindergarten Lückersdorf

PINNCHENSPIEL

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

Ab 5 Jahre

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

Ab 3 Spieler

Ingrid Joedicke, Leverkusen

ENTE, ENTE, FUCHS

DAS BLUMEN- RÄTSEL

Da stimmt doch etwas nicht!
Im unteren Bild haben wir zehn
Fehler versteckt. Entdecken
Sie alle? Viel Glück bei der
Suche. Die Auflösung finden
Sie auf der nächsten Seite.

Gemalt hat das Kunstwerk Yvette Madeleine Rißmann für den DAK-Wettbewerb „Flower for Life“. Farbtupfer in den Alltag bringen – genau das gelingt mit dieser erfolgreichen Malaktion zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

SCHÖNER KOCHEN

Mit den DAK-Kochkarten holen Sie sich den Sommer in die Küche. Das Set aus sieben abwischbaren Karten mit 29 Rezepten ist unter www.flowerforlife-shop.de versandkostenfrei im Internet erhältlich. Es trägt Blumenmotive aus dem DAK-Malwettbewerb und kostet 9,95 Euro.



ORIGINAL



FÄLSCHUNG



BILD: YVETTE MADELEINE RISSMANN/DAK FOTO: DAK

WENN UNSER MAGAZIN REGELMÄSSIG ZU IHNEN
NACH HAUSE KOMMEN SOLL:

fit! IM ABO

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

GRATIS

fit!
AUCH ONLINE
LESEN!

Ihre Vorteile als Abonnent:

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

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

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



FOTOS: FOTOLIA, DAK



Unter **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 an unter der Hotline **0180 1 325325***, und wir informieren Sie über unsere Angebote.

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

AUFLÖSUNG DES BLUMEN-RÄTSELS

Haben Sie alle Fehler entdeckt? Oder haben wir den ein oder anderen doch etwas zu gut versteckt? Vergleichen Sie selbst!



BILD: YVETTE MADELEINE RISSMANN/DAK

WUSSTEN SIE EIGENTLICH ...?

Wer selten trainiert, fühlt sich schnell überfordert – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf. Rätsel und Denksportaufgaben sind ein gutes Mittel, um die Denkfähigkeit anzuregen. Unser Gehirn ist ein Leben lang aufnahmefähig. Ältere Menschen können genau wie Kinder mit regelmäßigem Training eine Menge für ihre grauen Zellen tun. Wichtig ist, sich für Knobelereien Zeit zu nehmen und Rätselaufgaben ganz in Ruhe zu lösen. Denn wer durch laute Geräusche oder eine hektische Umgebung abgelenkt wird, erzielt laut Studien schlechtere Ergebnisse.

IMPRESSUM 2_2011

Herausgeber

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

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

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK

Dorothea Wiehe, DAK-Redaktion,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1016, Fax: -2192,
E-Mail: magazinfit@dak.de

Chef vom Dienst

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

Redaktionsbeirat

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

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors

Hilde Frye

Gestaltung

Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel
Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz,
Manuela Grosche, Sabine Henning,
Stefanie Wille

Fotoredaktion

Suse Walczak

Reproduktion

Otterbach Medien, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gesamtanzeigenleiter (v.i.S.d.P.)
Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel: 040-3703-5300
Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel: 040-3703-5310,
Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel: 040 3703-5311,
Maika Tabel, Tel: 040-3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14b vom 01.06.2011

Alle Anzeigen G+J Corporate Editors,
außer Seiten 44, 45, 49 und 52.

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

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

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

Lifta, der meistgekauft Treppenlift

PLZ-Region:

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

Lifta in der Nähe:



Jetzt
preiswert
mieten!

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

0800-22 44 661
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.

Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

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

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

Testsieger. Für jede Lebensphase.

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



Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.dak.de

DAK

Unternehmen Leber