

fit!

3_2011
www.dak.de

DAK MAGAZIN
für die besten Jahre

SOZIALWAHL 2011

**DER NEUE DAK-
VERWALTUNGSRAT**

STELLT SICH VOR

WOHNEN

**TECHNIK, DIE DEN
ALLTAG LEICHTER MACHT**

IMMUNSYSTEM

**SO SCHÜTZEN SIE SICH
VOR INFECTEN**

ENTSPANNUNG

**BELASTUNGSSTRESS:
WIE SIE DAMIT UMGEHEN**

ERNÄHRUNG

**GUTE ÖLE UND FETTE:
TIPPS UND REZEPTE**

TEMPO, TRAINING, TECHNIK

VOM GLÜCK AUF ZWEI RÄDERN

DAK

Unternehmen Leben



18 Gesunde Öle: Kochen und Backen mit den pflanzlichen Fitmachern



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



38 Stressfallen im Alltag: So gehen Sie mit Belastungen richtig um

GESUND LEBEN

- 4 PORTAL**
Saunabesuche als Jungbrunnen
- 6 NEWS**
Diabetes; Auszeichnung für DAK-Fachklinik; Jahresrechnung 2010; Pokal für Testsieg; Versorgungszentrum; Bluthochdruck; Praxisgebühr; Verträge für Inkontinenzhilfen
- X 8 RADFAHR-GLÜCK**
Trainieren Sie Körper und Geist!
- X 14 BESSER LEBEN IM ALTER**
So geht intelligente Haustechnik
- 16 TELEMEDIZIN**
Neue Herzschrittmacher funken Nachrichten vom Herzen
- X 18 GUTE ÖLE**
Alles über gesunde Pflanzenfette
- 22 BEI OMA SCHMECKT'S**
Perfekt kochen für die Enkel

X = unsere Titelthemen

GUT VERSORGT

- 24 DAK IM NETZ**
Unsere Online-Angebote für einen stressfreien Alltag
- X 26 SOZIALWAHL 2011**
So haben Sie gewählt: Das Wahlergebnis bei der DAK
- X 28 SELBSTVERWALTUNG**
Der neue DAK-Verwaltungsrat stellt sich vor
- 32 ICH KANN WIEDER GEHEN**
DAK-Kundin Eleonore Hartwig über ihre Zeit in der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“
- 34 HERZ ZU SCHWACH?**
DAK-Gesundheitsprogramm für Patienten mit Herzschwäche
- 35 LEBENSBERATUNG**
Wie sicher ist Autofahren im hohen Alter?
- 36 BUNT STATT BLAU**
Aktion gegen Komasaufen: Die Sieger des Plakatwettbewerbs



8 Titelthema RADFAHR-SPECIAL

Regeln für gesundes Radeln
Training, Technik und Ausrüstung:
Worauf Sie beim Sport auf zwei Rädern achten sollten

Zu gewinnen:
Ein E-Bike für ungetrübten Radfahrspaß über Berg und Tal

TITELFOTO: JUICE IMAGES/FI ONLINE
FOTOS: LOUISE UNTERSTOCK/ODD; CHRISTIAN KERBER; GETTY IMAGES; PLAINPICTURE; JUMPFOTO; VARIO IMAGES



46 Bitte kraftvoll zubeißen: Wir räumen auf mit Zahnirrtümern



50 Erkältung, nein danke: So starten Sie gesund in den Winter

GUT ZU WISSEN

- X 38 BLEIBEN SIE BEI KRÄFTEN**
Schluss mit Stress: Tipps, wie Sie weiterhin alle Energien mobilisieren können
- 41 DIAGNOSE ALZHEIMER**
„Behandelt uns nicht wie Kinder“, fordert ein erkrankter Psychologe und klärt auf
- 42 ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE?**
Umfrage zum neuen Familienpflegegesetz

GUT BERATEN

- 46 WISSEN MIT BISS**
Zehn Zahnmythen und was wirklich an ihnen dran ist
- X 50 EIN STARKES IMMUNSYSTEM**
Wie Sie Ihre Abwehrkräfte vorsorglich trainieren
- 52 BÄUME-QUIZ**
Testen Sie Ihr Wissen über die holzigen Pflanzen
- 54 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

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



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

■ Mit unserem Titelthema „Radfahr-Glück“ (ab Seite 8) machen wir Ihnen Mut, mal wieder aufs Fahrrad zu steigen. Denn diese Form von Bewegung an der frischen Luft ist ein besonders schonendes Ausdauertraining. Und die modernen Elektroräder, die wir ebenfalls vorstellen, sind ideal, wenn Ihnen mal die Puste ausgeht.

■ Wie gut Technik und Medizin in Zukunft auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt sind, zeigen wir mit den Beiträgen über intelligente Haustechnik und Telemedizin (Seite 14–17). So profitieren Patienten mit Herzschrittmachern von moderner Mobilfunktechnologie: Gesundheitliche Störungen werden sofort an den behandelnden Arzt weitergeleitet.

■ Und weil der Herbst vor der Tür steht, möchte ich Ihnen noch eine Empfehlung geben: Lesen Sie unsere Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte ab Seite 50. Es lohnt sich!

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher

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



JUNGBRUNNEN SAUNA

Lieber triefen als schniefen! Regelmäßiges Sauna- und Dampfbaden beugt Erkältungen vor und macht einfach gute Laune



Mehr als 30 Millionen Menschen schwitzen hierzulande regelmäßig in Sauna oder Dampfbad. Menschen über 50 zählen zu den treuesten Besuchern. Kein Wunder, denn Saunabaden macht die Abwehrkräfte stark und beugt Zivilisationskrankheiten vor. Es hält die Blutgefäße und den Kreislauf fit. Außerdem kann die Wärme typische Altersprobleme wie Gelenkbeschwerden lindern. Ein Besuch pro Woche – und bereits nach einem Vierteljahr ist man fitter.

Saunen will geübt sein. Neulinge befragen vorher lieber ihren Arzt und entspannen die ersten Male auf der untersten, kühlest Bank. Bei schweren Herzproblemen und Thrombosen muss man leider verzichten und bei einer akuten Infektion ist der „Schwitzkasten“ auch tabu. Aber ansonsten darf sich jeder und jede in der Wärme amüsieren.



Gut drauf:
Nach dem Saunagang ist man
spürbar entspannt

FOTO: CORBIS



GUTE EINSTELLUNG BEI DIABETIKERN

SAFT HEBT DIE STIMMUNG

Unterzuckerung verschlechtert bei den meisten Diabetikern die Stimmung. Der Grund ist Zuckermangel im Gehirn. Wer bei sich spürt, wie miese Laune aufkommt, denkt deshalb als Diabetiker besser an eine sich anbahnende Unterzuckerung und kontrolliert rasch seinen Blutzucker. Mit Saft oder Traubenzucker lässt sich dann gegebenenfalls leicht gegensteuern.

AUSZEICHNUNG FÜR DAK-FACHKLINIK

HAUS SCHWABEN

Unsere Fachklinik in Bad Mergentheim erhielt von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) erneut die Urkunde als „Stationäre Behandlungseinrichtung für Patienten mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes“. Glückwunsch!

DAK-JAHRESRECHNUNG

AUSGABEN 2010

Der Verwaltungsrat hat auf seiner Sitzung am 25. August 2011 die DAK-Jahresrechnung 2010 abgenommen. Der größte Ausgabenposten war erneut die Krankenhausbehandlung der Versicherten. Auch die Versorgung mit Arzneimitteln ist teuer. Insgesamt leistete die DAK rund 16 Milliarden Euro. Hier die Ausgaben in den größten Leistungsbereichen je Versicherten:

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

Die DAK-Pflegekasse hat 2010 für die Pflegebedürftigen über 1,8 Milliarden Euro ausgegeben, je Versicherten rund 11 Prozent mehr als im Vorjahr. Die Verwaltungskosten sind erneut gesunken. Ausführliche Informationen zur Jahresrechnung finden Sie unter www.dak.de/dakgeschaeftsbericht im Netz.

TESTSIEG BEI „FOCUS MONEY“

URKUNDE UND POKAL

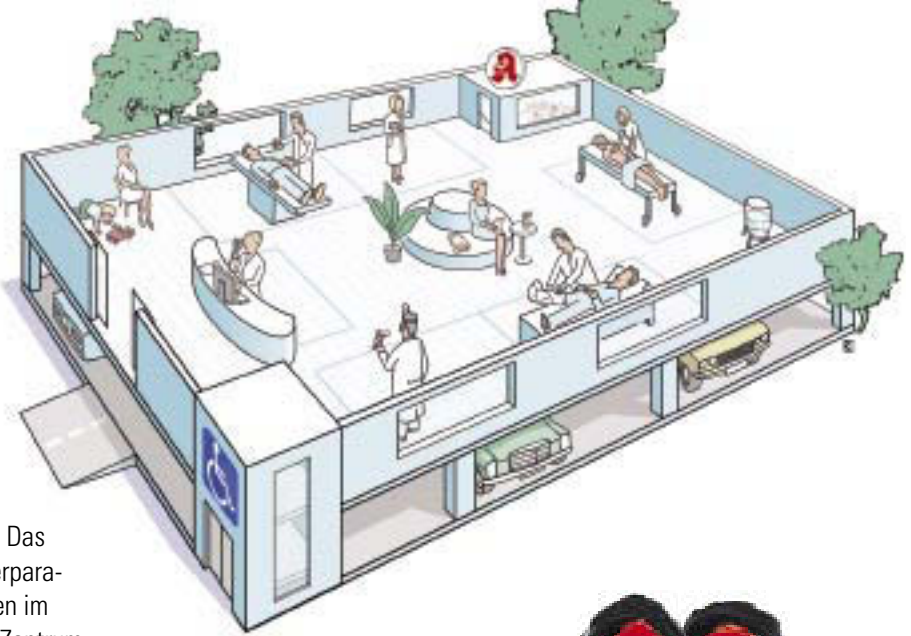


Die DAK ist top! Im Auftrag von „FOCUS MONEY“ prüfte das Deutsche Finanz-Service Institut (DFS) die Leistungskataloge von 90 Kassen und kürte die DAK zum Kassenbesten. Ende Juni überreichten Thomas Lemke (2. v. links), Geschäftsführer des DFS, sowie Thomas Adolph (rechts), Fachautor und Finanzberater,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

VORTEILE FÜR DAK-KUNDEN

FÜNF-STERNE-ZENTRUM

Mit einem traditionellen Ärztehaus hat es so wenig gemein wie ein Tante-Emma-Laden mit einem Einkaufszentrum. Ein medizinisches Versorgungszentrum ist viel moderner und komfortabler: Hier befinden sich Haus- und Fachärzte im Idealfall mit Physiotherapeuten und Apotheken unter einem Dach. Das Auto ist sicher geparkt, der Enkel fühlt sich im „Kinderparadies“ wohl, und der Patient sitzt höchstens 15 Minuten im Wartezimmer. Selbstverständlich ist der Zugang zum Zentrum barrierefrei, und weder mit einem Rollstuhl noch mit einem Rollator gibt es Probleme. DAK-Kunden können schon heute solche modernen Gesundheitszentren nutzen wie das **MediPlaza** in Berlin-Mitte oder ähnliche Versorgungszentren in Bochum und Koblenz. Weitere Standorte sind geplant. Mehr Informationen zu den vielen exklusiven Vorteilen sind unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk online.



DAK-AKTION

HERZ UNTER DRUCK



Bluthochdruck ist das Thema der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Die DAK unterstützt die Veranstaltungsreihe, in der vom 1. bis zum 30. November 2011 viele Vorträge, Seminare und Telefonaktionen laufen. Alle Termine unter www.herzstiftung.de im Netz.

HINTERGRUNDINFORMATION

WER KRIEGT DIE PRAXISGEBÜHR?

Die Praxisgebühr, die alle Patienten grundsätzlich beim Arzt, Zahnarzt oder ärztlichen Notfalldienst bezahlen müssen, gehört zum ärztlichen Einkommen. Sie ist praktisch ein Abschlag, den der Arzt vorab erhält – und wird mit den Honoraren verrechnet, die er von der Krankenkasse bekommt. Die Praxisgebühr beträgt 10 Euro pro Quartal. Wer von einem Arzt zu einem anderen überwiesen wird, zahlt dort übrigens keine Praxisgebühr mehr, wenn der zweite Arztbesuch in dasselbe Quartal fällt.



HILFE BEI BLASENSCHWÄCHE

GUTER SCHUTZ

Niemand redet gern über Inkontinenz, dabei sind mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Es gibt vielfältige Vorlagen und Windelhosen, die speziell hierfür entwickelt wurden. Die DAK bezahlt saugende Inkontinenzhilfen, wenn sie vom Arzt verordnet sind. Um eine zuverlässige und kostengünstige Versorgung zu sichern, hat die DAK neue Verträge mit verschiedenen Anbietern geschlossen. Diese garantieren DAK-Kunden eine persönliche Beratung und liefern die benötigten Produkte bequem ins Haus.

Abgesehen von der gesetzlichen Zuzahlung entstehen für die medizinisch notwendige Versorgung keine weiteren Kosten. Besondere Produktwünsche können allerdings zu privaten Aufzahlungen führen. Bitte lassen Sie sich hierüber von unseren Vertragspartnern individuell beraten. Eine vollständige Liste aller DAK-Vertragspartner finden Sie über den Suchbegriff „aufsaugende Inkontinenzhilfen“ unter www.dak.de im Internet. Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen gern Fachleute aus unseren Hilfsmittel-Kompetenz-Zentren zur Verfügung. Montags bis freitags unter der Rufnummer **0180 1 000705***.

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

RADFAHR-GLÜCK

Radfahren ist herrlich. Man kommt nicht nur schnell und umweltfreundlich voran, sondern hat auch noch Freude dabei und trainiert den Körper



Vom Glück auf zwei Rädern können alle berichten, die regelmäßig auf ihren Drahtesel steigen

Es war der Sommerhit 1980: „Ich fahr so gerne Rad“ von Peter Petrel. Erinnern Sie sich? Der Mann hatte ja so recht: „Wenn die Sonne scheint und die Blumen blühen“ ist Radfahren einfach ganz herrlich. Aber Radeln ist auch die ideale Bewegungsform, um die Gesundheit und damit das Wohlbefinden zu steigern. Es lohnt sich, mal wieder seinen Drahtesel aus dem Keller zu holen und loszufah-

ren. Für alle, denen es mit einem alten Hollandrad zu mühsam ist, gibt es jetzt moderne Elektroräder. Mit Unterstützung eines Elektromotors kommen auch Wiedereinsteiger entspannt den nächsten Hügel hoch.

Radfahren ist eine besonders schonende Form des Ausdauertrainings. Es beansprucht die Gelenke weniger als Joggen zum Beispiel. Wer gleichmäßig in die Pedale tritt,

regt das Herz-Kreislauf-System an: Das Herz schlägt schneller, um mehr Sauerstoff in die Muskeln zu pumpen. Auch die Lunge arbeitet effektiver. Cholesterin- und Zuckerswerte im Blut sinken. Weil man draußen unterwegs ist, stärkt es obendrein die Abwehrkräfte. Drei Regeln gelten für gesundes Radeln: 1. Rad genau prüfen und einstellen, 2. moderat trainieren und 3. die richtige Fahrtechnik beherrschen.



1.

RAD PRÜFEN

1. SCHALTUNG

Je sportlicher man fahren möchte, desto mehr Gänge sind ratsam. Wenn die Schaltung knackt oder stockt, besteht Unfallgefahr. Daher das Rad regelmäßig vom Fachmann warten lassen.

2. BREMSEN

Die meisten Räder haben Felgenbremsen oder kombinieren diese mit einer Rücktrittbremse. Die Bremsklötze dürfen nicht schleifen oder klemmen. Überlassen Sie die Wartung dem Experten.

3. REIFENDRUCK

Zu wenig Luft im Schlauch erhöht die Pannen- und Sturzgefahr. Öfter an der Tankstelle mit einem Ventiladapter den Druck kontrollieren.

4. FEDERUNG

Die Federgabel schützt die Gelenke in Händen, Armen und Schultern, ein gefederter Sattel den Rücken. Faustregel: Federung + dicke Reifen = Top-Komfort!

5. SATTELHÖHE

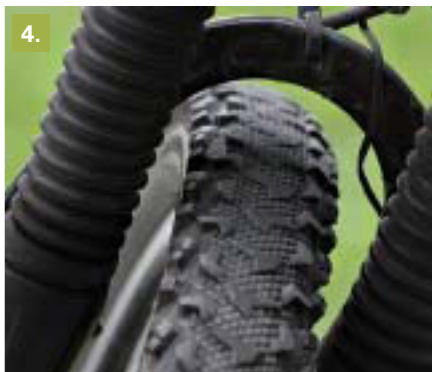
Ideale Position: Die Knie sind beim Treten leicht angewinkelt, und die Füße erreichen im Sitzen bequem den Boden.



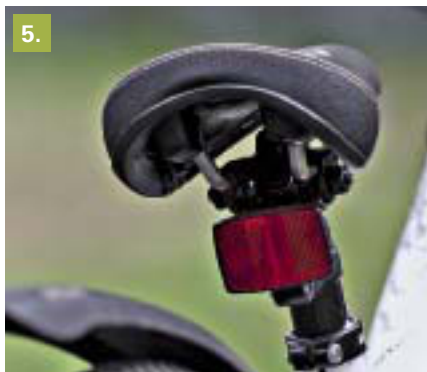
2.



3.



4.



5.

Prüfen Sie Ihr Fahrrad genau, bevor Sie loslegen. Am besten ist, Sie wählen ein Modell, das individuell zu Ihnen passt. Achten Sie darauf, dass es für das Gelände gemacht ist, auf dem Sie hauptsächlich fahren wollen. Ein Stadtrad etwa hat breitere Räder als ein Rennrad. Dadurch fährt es sich weniger schnell, rollt aber über Kopfsteinpflaster, ohne den Fahrer durchzuschütteln. Um bequem auf

den Sattel zu kommen, eignen sich Tiefeinsteiger. Bei ihnen ist der Rahmen in der Mitte abgesenkt. Auch viele Elektroräder gibt es mit dieser Rahmenform (siehe Seite 12). Die Rahmenhöhe muss grundsätzlich zur Körpergröße passen und der Lenker idealerweise schulterbreit sein. Am besten, Sie machen vor dem Radkauf eine Probefahrt. Viele Fahrräder, vor allem Elektroräder, sind nicht billig, da ist es

gut, wenn das gewählte Modell genau passt. Wichtig ist auch die richtige Sattelhöhe. Sitzt der Sattel zu tief, belastet Radfahren nämlich unnötig die Kniegelenke, und zu hoch gestellt, kann Radeln auf die Lendenwirbelsäule gehen.

Aufpumpen nicht vergessen! Bei zu wenig Luft im Reifen verschleißt der Mantel schnell. Außerdem rollt es sich nur mit gut aufgepumpten Reifen sicher um die Kurve. »

MODERAT TRAINIEREN



Technisch: Ein Pulsmesser am Rad nimmt die Werte per Brustgurt auf



Traditionell: Zeige- und Mittelfinger ertasten den Puls am Handgelenk

PULS-TABELLE

Beispiele für die optimale Belastung beim Training (2- bis 3-mal pro Woche). Angegeben sind Durchschnittswerte

Ruhepuls	Trainingspuls untrainierter Fahrer 65 Jahre alt	Trainingspuls sportliche Fahrer/in 70 Jahre alt
65	110	124
70	112	126
80	117	129

„Radeln, ohne aus der Puste zu kommen.“ Wenn Sie dieses Prinzip beherzigen, werden sich bei regelmäßigen Radfahrten die gewünschten Effekte für Ihre Gesundheit einstellen. Regelmäßig heißt im Idealfall dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde. Wer seine Ausdauer mit einem Radfahrtraining ganz gezielt steigern möchte, kann die Belastungsintensität über seinen Trainingspuls kontrollieren (siehe Fotos oben). Der ideale Trainingspuls unterscheidet sich jedoch von Mensch zu Mensch. Unsere Puls-Tabelle oben gibt nur einen ersten Orientierungswert, der auch nur für ganz gesunde, sportliche

So geht's:

1. Messen Sie Ihren Ruhepuls am besten morgens vor dem Aufstehen an mehreren Tagen hintereinander.
2. In der Tabelle links finden Sie, abhängig von Ihrem Ruhepuls, den Wert für den optimalen Trainingspuls.
3. Bitte unbedingt beachten: Die Werte in der Tabelle gelten nur für gesunde Menschen, die regelmäßig trainieren.

Radfahrer gilt. Bei Menschen, die Medikamente einnehmen müssen, beispielsweise wegen Bluthochdruck, sind die Werte verändert. Fragen Sie zur Sicherheit Ihren Arzt um Rat, bevor Sie ein gezieltes Training beginnen.

Ohne Pulsmessung sind Sie beim Radeln auf der sicheren Seite, wenn Sie immer mal wieder Ihre Körperreaktionen beobachten. Geht Ihr Atem tief und gleichmäßig? Können Sie sich beim Radeln noch gut unterhalten? Wie fühlt sich die Belastung für Sie an? Ideal ist, wenn Sie die Bewegung als „etwas anstrengend“ empfinden. „Anstrengend“ sollte sie keinesfalls sein.



Nur keine Eile!
Radeln darf
Spaß machen,
nicht stressen

TECHNIK BEHERRSCHEN



KURVEN FAHREN

Vor Kurven auf eine angemessene Geschwindigkeit achten. Unbekannte und schlecht einzu- sehende Kurven lieber etwas langsamer nehmen. Das kurven- innere Pedal steht oben (siehe Foto rechts), damit es bei Schräglage nicht den Boden berührt!

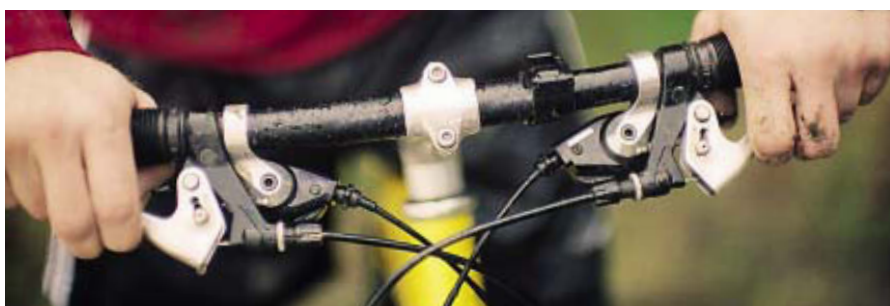
SICHER BREMSEN

Die Bremskraft der Vorderbremse ist um ein Drittel höher als die der Hinterbremse. Also nie die Vorderbremse allein benutzen, vor allem bei Abfahrten nicht!



FOTOS: MOVELO GMBH; KARL WEATHERY/GETTY IMAGES; JUICE IMAGES/F/ONLINE; P.DF.DE; CORBIS

Keine Angst vor kurvigen Strecken!



Sicher unterwegs: Machen Sie sich vor der Fahrt mit den Bremsen vertraut

Bevor Sie eine anspruchsvolle Tour starten, bereiten Sie den Körper auf die kommende Belastung vor. Dafür zum Aufwärmen zehn bis 15 Minuten in leichtem Gang über flaches Gelände strampeln. Manchmal reagieren Schultern, Nacken oder Rücken am Anfang verspannt auf die ungewohnte Haltung beim Radfahren. Dann unterwegs öfter mal eine Pause einlegen, sich strecken und die betroffenen Muskelgruppen dehnen. Eine vorausschauende, ruhige Fahrweise ist die beste Garantie dafür, dass Sie

sicher vorankommen. Haben Sie keinen Rücktritt am Rad, möglichst immer beide Felgenbremsen einsetzen. Die vordere Bremse stoppt das Rad dreimal so stark wie das Pendant am Hinterrad. Dadurch hebt dieses leicht ab. Sturzgefahr!

Radeln verlernt man nicht. Wer nach längerer Pause wieder aufsteigt, fühlt sich auf den ersten Metern vielleicht unsicher. Aber der Gleichgewichtssinn ist schnell wieder da, Sie werden es erleben. Und jetzt lassen Sie Ihren Drahtesel nicht länger warten. Gute Fahrt!

Auf der nächsten Seite finden Sie die passenden E-Bikes »

LEICHTER RADFAHREN MIT E-BIKES

Per Rad einkaufen, ohne zu Hause verschwitzt anzukommen? Auf Touren leichter bergauf strampeln? E-Bikes oder sogenannte Pedelecs machen es möglich. Man tritt in die Pedale und wird dabei in der Regel bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h durch einen Elektromotor unterstützt. Vor dem Kauf

auf jeden Fall verschiedene Modelle ausprobieren, Motorgeschäusche testen und Reichweite der Akkus vergleichen! Sich ein E-Bike anzuschaffen lohnt nur, wenn man es ebenerdig parken kann: Die Räder wiegen bis zu 30 Kilo. **fit!** stellt sechs Modelle vor, die viel Fahrkomfort für Stadt- und Freizeittouren bieten.



VICTORIA NuVinci

Stufenlose Nabenschaltung: Der Fahrer dreht am Griff – und gelangt mühelos von einem Gang in den nächsten.

ca. 1900 Euro



RALEIGH Dover HS

Entspanntes Fahren durch gute Federung. Kommt bei mittlerer bis hoher Unterstützung durch den Motor ganze 54 Kilometer weit.

ca. 2400 Euro



DIAMANT Achat+

Drei Gänge lassen sich per Drehgriff leicht einstellen. Je nach Motorunterstützung fährt man entspannter oder sportlicher.

ca. 1900 Euro



KETTLER Oبرا

Fest verschweißter Gepäckträger, der auch schwere Einkäufe trägt. Ein Nabendynamo sorgt bei erschöpftem Akku für Licht.

ca. 2400 Euro



STEVENS E-Courier

Mit knapp 22 Kilogramm leicht für ein E-Bike! Vergleichsweise kurze Akku-Ladezeit von zweieinhalb Stunden. Ohne Federung.

ca. 2400 Euro



FLYER L5

Gute Gewichtsverteilung durch Tretlagermotor in der Mitte des Rades. Die Schiebehilfe aktiviert man durch einen Gashebel.

ca. 2290 Euro

**JETZT
MITMACHEN
UND E-BIKE
GEWINNEN**



FAHREN SIE ENTSPANNT MIT EINEM E-BIKE!

fit! verlost gemeinsam mit Diamant ein Elektro-Fahrrad im Wert von 1900 Euro. Das leichte „Diamant Achat+“ aus Aluminium hat eine 3-Gang-Nabenschaltung und einen Elektromotor mit vier Unterstützungslevels. Das perfekte City-Bike!

Mehr Infos unter **www.diamantrad.com**

Sie müssen nur unsere Frage beantworten: **Wer sang den Sommerhit 1980**

„Ich fahr so gerne Rad“? Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail an **fitgewinnspiel@dak.de**, Betreff: E-Bike.

Einsendeschluss ist der 29. November 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Ihre Musik, Ihr Weg.



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

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

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

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

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

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

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

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

**Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen
oder GRATIS Katalog anfordern:**

☎ (08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer: **11AWDAK037**



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

Zitiert aus Guter Rat 5/2005.

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

BOSE®
Better sound through research®

BESSER LEBEN IM ALTER

Intelligente Haustechnik, Internet und Hightech-Medizin erleichtern den Alltag älterer Menschen und ermöglichen ihnen ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Ein Blick auf die Möglichkeiten der nahen Zukunft

HERD

Einen Topf auf die Herdplatte gestellt und vergessen? Wenn zu viel Dampf in die Luft drängt oder überkochende Flüssigkeit auf das Kochfeld läuft, schaltet ein intelligentes System den Herd automatisch aus.

KÜCHENSCHRANK

Auf Knopfdruck oder per Spracherkennung ist das Geschirr auch in den obersten Regalen höhenverstellbarer Küchenschränke von einem Rollstuhl aus erreichbar.

ROLLATOR

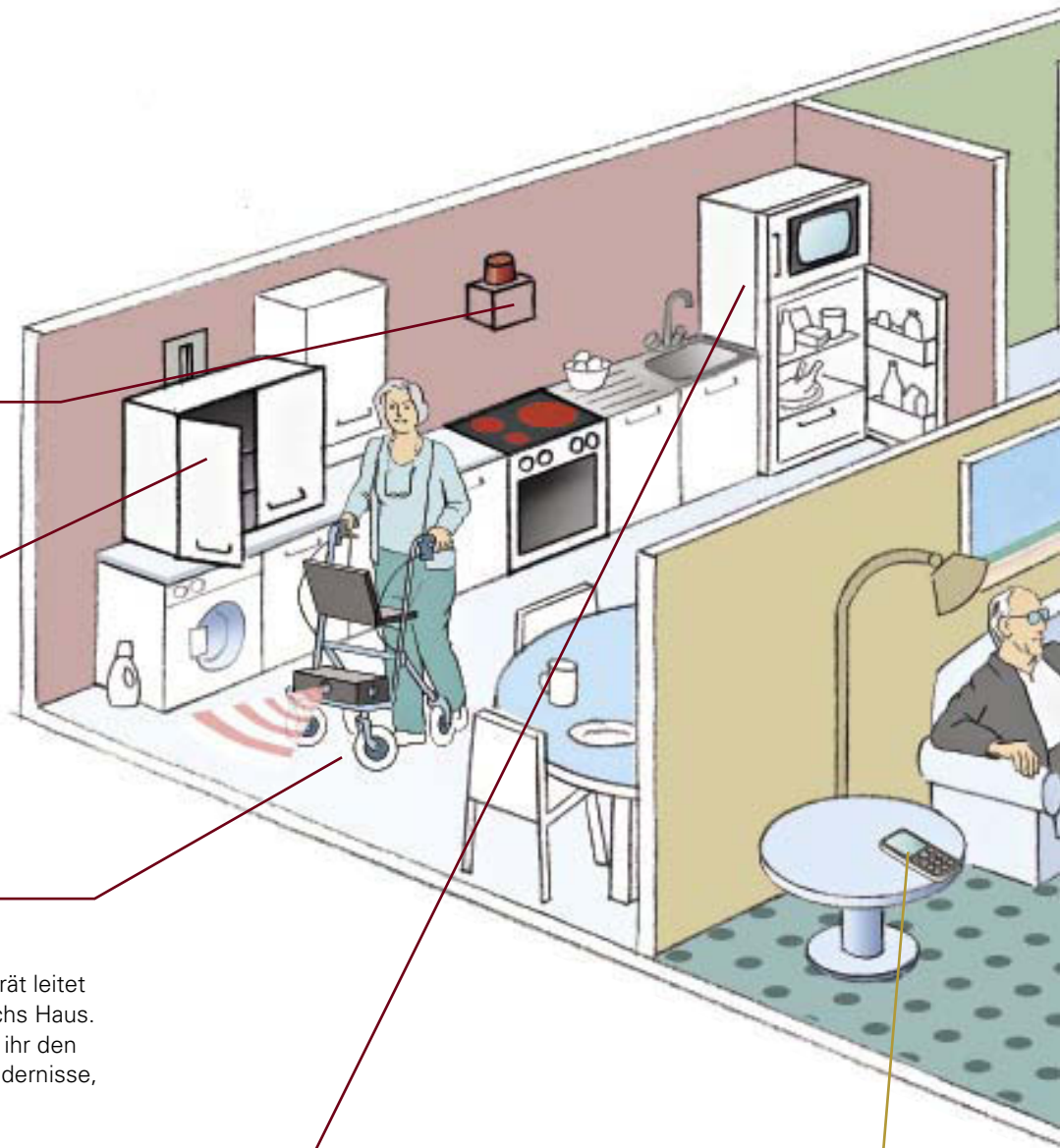
Per Bildschirm und Navigationsgerät leitet das Gefährt seine Benutzerin durchs Haus. Pfeile auf dem Bildschirm weisen ihr den Weg, und Sensoren erkennen Hindernisse, die sie so leichter umfahren kann.

KÜHLSCHRANK

Über den Barcode an den Produkten erkennt der Kühlschrank seinen Inhalt. Ist zum Beispiel keine Milch mehr da, setzt er sie auf die elektronische Einkaufsliste. Per E-Mail geht sie an den Lieferdienst des Supermarktes.

HANDY/TELEFON

Große Schrift und Tasten, Spracherkennung und einen sehr lauten Klingelton bietet ein sogenanntes Best-Ager-Telefon. In der Zukunft kann es über das Haussystem alle Elektrogeräte steuern.



ZENTRALE STEUERUNG

Heizung, Licht, Alarmanlage und technische Geräte lassen sich mit Sprachbefehl oder Knopfdruck zentral steuern. Über Sensoren sammelt das intelligente Haussystem dazu alle Daten und wertet sie aus.

BADEZIMMER

Die Duschtasse ist flach für einen bequemen Ein- und Ausstieg. Armaturen mit Sensor und automatischer Temperatureinstellung schützen vorm Verbrühen. WC-Schüsseln sind höhenverstellbar.

SPIEGEL

Ein Kippspiegel bietet optimale Sicht und erkennt per Gesicht-Scan die Person, die vor ihm steht. Er erinnert mit Zeichen auf der Spiegelfläche an Pflegerituale und Medikamente.

FERNSEHER

Der Fernseher ist zugleich Kommunikationszentrale. Mit Touchscreen-Monitor, Kamera und Internet ausgestattet, stellt er auf Zuruf eine Videoverbindung zu Verwandten oder Pflegepersonal her.

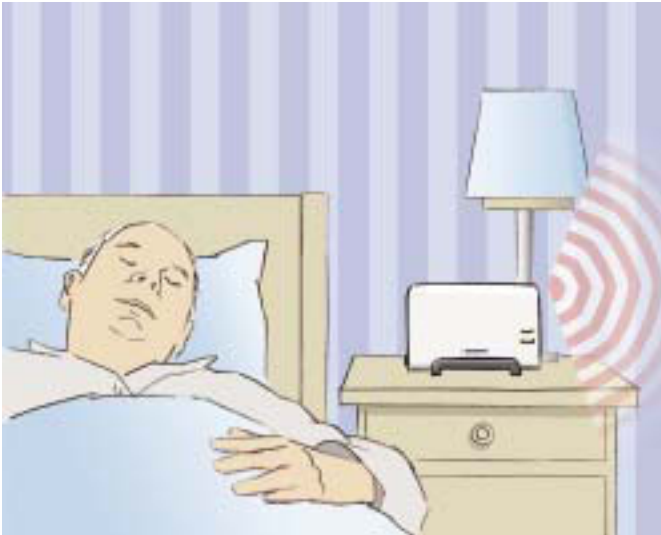
FUSSBODEN

Bodensensoren erkennen, wenn jemand das Zimmer betritt, und steuern Licht, Lüftung und Heizung. Bei einem Sturz gibt es Alarm, beim Verlassen des Hauses schalten sich Elektrogeräte ab.

Die **DAK** bietet ihren Kunden schon heute die Medizin von morgen »

BOTSCHAFTEN VOM HERZEN

DAK-Kunden profitieren schon heute von der Medizin von morgen: Beim Home-Monitoring können Patienten ruhig schlafen, weil Ärzte aus der Ferne über ihre Herzdaten wachen



HERZDATEN GEHEN INS FUNKNETZ

Bei der Home-Monitoring-Betreuung erhalten Herzpatienten einen speziellen Herzschrittmacher mit integrierter Antenne. Sie sendet tagesaktuell diagnostische und technische Informationen an ein mobilfunkfähiges Patientengerät (siehe Nachttisch). Dieses verschlüsselt die Implantat-Daten und leitet sie an ein zentrales Service-Center weiter.



ÄRZTE BEHALTEN ALLES IM BLICK

Das Service-Center verarbeitet die Daten nach Vorgaben des Arztes und hinterlegt sie auf einer geschützten Internetseite zur medizinischen Beurteilung. Bei besonders auffälligen Daten (wie kritischen Grenzwertüberschreitungen) bekommt der Arzt zusätzlich per E-Mail, Fax oder SMS einen Hinweis, um notfalls zeitnah reagieren zu können.

Chancen sinnvoll nutzen



Moderne Telemedizin für DAK-Kunden.

Seit etwa einem Jahr bietet die DAK diese Weltneuheit an: das sogenannte Home-Monitoring, entwickelt vom Berliner Unternehmen Biotronik, mit dem die DAK erfolgreich auf diesem Gebiet kooperiert. Home-Monitoring ist ein Beispiel aus der Welt der Telemedizin. Der Begriff steht für Verfahren, bei denen räumliche Entfernungen zwischen Arzt und Patient oder Ärzten untereinander per Funk überwunden werden. Für die Patienten fallen so weniger

Kontrolluntersuchungen beim Arzt oder im Krankenhaus an, und es kommt seltener zu längeren stationären Aufenthalten.

Wird bei Ihnen der Einsatz eines Herzschrittmachers notwendig und Sie möchten von unseren innovativen Angeboten profitieren, suchen Sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt. Er wird Ihnen sagen, ob Home-Monitoring für Sie infrage kommt.

ILLUSTRATIONEN: JAN RIECKHOFF, FOTO: DAK



Lesen Sie mehr zum Thema unter
www.dak.de/telemedizin

CHANCEN SINNVOLL NUTZEN

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



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

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

Wie werden an der Charité die neuen Technologien genutzt?

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

Welche Projekte bewähren sich bereits in der täglichen Praxis?

Es gibt laufende telemedizinische Anwendungen in der Notfallmedizin, der Kardiologie und Cardiochirurgie, der Neurologie und in der Pathologie. Das „StrokeNet“ der Charité zum Beispiel soll die Rettungskette bei Schlaganfällen beschleunigen, Zeit-

gewinn ist ja in solchen Fällen sehr wichtig. Mit diesem System zur frühzeitigen Diagnostik sind derzeit drei Rettungswagen der Berliner Feuerwehr ausgestattet. Sie stehen im Kontakt mit unserem telemedizinischen Zentrum.

Kann das Projekt auch anderen Patienten von Nutzen sein?

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

Was bringt Telemedizin dem einzelnen Patienten?

Ich selbst habe kürzlich erste Ergebnisse einer Studie mit 100 telemedizinisch betreuten Typ-II-Diabetiker vorgestellt: Nach sechs Monaten

hatten sich ihre Blutzuckerwerte, ihr Gewicht und ihr BMI deutlich verbessert, sie waren weniger häufig unter- oder überzuckert und mussten seltener stationär behandelt werden.

Wie sehen Sie die Zukunft der Telemedizin?

Die denkbaren Möglichkeiten sind vielfältig, aber sie müssen vernünftig und sinnvoll sein. Telemedizin wird auch schon bei Asthmatikern, Parkinsonpatienten, bei Schwerhörigkeit oder in der Radiologie eingesetzt. Um dem demografischen Wandel Rechnung zu tragen, beteiligt sich die Charité an „SmartSenior“, einem Projekt, das das häusliche Umfeld von Senioren zum Inhalt hat. Und die Charité will hoch hinaus: Unser telemedizinisches Zentrum entwickelt einen Notfallservice für Airlines und Reedereien – sozusagen als Bodenstation für medizinische Zwischenfälle an Bord.

Mehr Infos zu den Projekten gibt es auf tmcc.charite.de

GUTE ÖLE FÜR DIE GESUNDHEIT

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

fit! zeigt Ihnen, welche gesund sind

PFLANZENÖLE

Ohne sie geht nichts: Sie sorgen für schöne Haut, gesunden Blutdruck und elastische Gefäße. Ideal sind 1 bis 2 Esslöffel am Tag. Grundsätzlich ist es für unseren Körper gut, wenn wir möglichst oft tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck durch pflanzliche Öle ersetzen.

Pflanzenöle unterscheiden sich in der Mischung der enthaltenen Fettsäuren. Wechseln Sie einfach immer wieder zwischen den verschiedenen Ölen. So bekommt Ihr Körper das Beste aus vielen Sorten.

RAPSÖL

Für die Gesundheit top:

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

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



OLIVENÖL

Für die Mittelmeerküche:

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

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



HASELNUSSÖL

Für leckere Salate und Dips:

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

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



PFLANZENFETTE

Dünn aufs Brot streichen:

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

BUTTER

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

MAISKEIMÖL

Für Kräuterspezialitäten:

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

TIPP: Sie lassen sich toll mit Kräutern verfeinern.



DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“

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

Auf der folgenden Seite: Rezepte mit gesunden Fetten »

FOTOS: WOLFGANG SCHARDT, MAXIMILIAN STOCK LTD./STOCKFOD, EMOTIVE/FIONLINE



BRATEN MIT ÖL

Mit hitzestabilen Ölen ganz schonend braten

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

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

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



BACKEN MIT ÖL

Mit Öl gelingen leckere Muffins besonders gut

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

Apfel-Zimt-Muffins:

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

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



SALATE MIT ÖL

Gemüsebrühe macht leckere Soßen schlank

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

Für 2 Personen:

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

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



**ZAHN OFFENSIVE
DEUTSCHLAND 2011**

DAK Zusatz Schutz

Kein Eigenanteil. Bei Zahnersatz.

Zahnoffensive 2011 vom Testsieger!

**Bis 15.10.2011
profitieren!**

Hohe Eigenanteile bei Zahnersatz.

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

Zahnoffensive 2011: zwei unschlagbare Vorteile!

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

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

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

DAKZUSATZSCHUTZ
Mehr als
1 Million
zufriedene
Kunden

Cash.
DAKplus Zahn (EZ)
günstigste private
Zahnzusatz-
versicherung
Rechnung: Morgen & Morgen 08/2008

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

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

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

¹⁾ Oberkiefer, totale Prothese. ²⁾ Verblendkeramikbrücke im Unterkiefer.

Ihre Vorteile:

- **Testsieger-Angebot**
- Leistungen auch für **Inlays und Implantate**
- **Kein Höchstaufnahmearter**
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden
- Einfach **online abschließbar**: www.dak.de/pluszahn

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

+++ www.dak.de/pluszahn +++ www.dak.de/pluszahn +++ www.dak.de/pluszahn +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

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

E-Mail 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

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

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

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

Datum/Unterschrift

BEI OMA SCHMECKT'S!

Die Enkel kommen zu Besuch.
Doch was kochen? Lesen Sie, was
Kinder in jedem Alter brauchen
und wie auch Gesundes schmeckt

So macht's Spaß: Planen
und kochen Sie das Essen
gemeinsam mit den Enkeln

Jedes Kind isst anders. Frühstücksmuffel kriegen nichts herunter, und die Nimmersatte lassen nichts aus. Naschkatzen schlagen bei Süßem zu, und die lustlosen Esser stochern im Essen herum. Schon für Eltern ist es nicht einfach, sich darauf einzustellen. Umso schwerer fällt es Großeltern, die ihre Enkel nicht jeden Tag um sich haben. Das brauchen Kinder wirklich:

Krabbelkinder

Nach dem 6. Monat reicht den meisten Babys die Milch allein nicht mehr. Der Saugreflex verliert sich, das Baby lernt das Zusammenspiel zwischen Lippen und Zunge. Ihr Enkelchen kann jetzt bald vom Löffel essen! Die Eltern gewöhnen es zu Hause langsam an Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Er enthält wichtige Nährstoffe und Kohlenhydrate. Omas können sie dabei unterstützen, indem auch sie selbst einen Brei aus frischen (Bio-) Zutaten zubereiten. Verzieht das Kind das Gesicht und spuckt das Essen aus, ist das normal. Es muss den neuen Geschmack schließlich erst kennenlernen. Bei Nahrung

aus Gläschen achten Sie darauf, dass diese wenig Zutaten und kein Salz enthalten. Brei kann man selbst auch auf Vorrat kochen, portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen. In unserer Broschüre „Babys erste Kost“ auf www.dakfamily.de finden Sie viele leckere Rezepte dafür. Zur Breimahlzeit bieten Sie Ihrem Enkelkind am besten handwarmes Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Fencheltee zum Trinken an.

Ab dem ersten Lebensjahr

Jetzt kann Ihr Enkelchen die Lebensmittel zu sich nehmen, die auch Sie essen. Der Verdauungsapparat ist so gut wie ausgereift. Doch aufgepasst: Die Kleinen gucken sich von Oma und Opa alle Gewohnheiten ab. Darum essen Sie am besten, was gut und gesund für Sie selbst ist: reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst und wenig fettreiche Lebensmittel oder Süßwaren. Die meisten Mädchen und Jungen spüren deutlich, wann sie Hunger haben oder satt sind. Respektieren Sie, wenn Kinder nicht



FOTOS: OLIVER ELTINGER/CORBIS/MAURITIUS IMAGES

mehr essen wollen, und widerstehen Sie der Versuchung, ihnen ständig etwas zum Essen oder Naschen anzubieten. Rohkost schmeckt Kindern übrigens oft besser als gekochtes Gemüse, besonders wenn es klein geschnitten ist. Selbst gemixte Schorlen sind gesünder als fertig gekaufte. Bieten Sie Getränke im Becher an. Und: Sämtliche Kinderlebensmittel sind überflüssig!

Schulkinder

Je älter sie werden, desto stärker entwickeln Kinder ihren eigenen Geschmack. Wichtiger als jede Kochkunst sind in dieser Lebensphase gemeinsame Mahlzeiten und Zeit, die Sie mit Ihren Enkeln verbringen. Deshalb: Planen Sie Mahlzeiten gemeinsam, gehen Sie zusammen einkaufen und kochen Sie in fröhlicher Runde. Feste Essenszeiten sind Anker im Alltag. Beginnen lässt sich der Tag gut mit einem Müsli. Viele Fertigpackungen fallen allerdings eher unter die Kategorie Süßigkeit. Mit einer eigenen Mischung aus Haferflocken, Rosinen und Nüssen sind Sie auf der sicheren Seite. Lecker ist auch

ein Vollkornbrot mit Quark und Marmelade oder Bananenscheibchen. Vollkornlebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die langsam vom Körper aufgenommen werden. In der Schule bringt ein selbst geschmiertes Pausenbrot neue Energie. Auch Obst oder Rohkost gehören in die Frühstückstbox. Ideale Drinks sind auch fürs Schulkind Fruchtsaftschorlen oder Wasser.

Teenies

Jugendliche essen gern mal in einem Hamburger-Laden. Gegen einen Burger hin und wieder ist nichts einzuwenden, wenn sich die Enkel zu Hause vollwertig satt essen können. Viele beliebte Gerichte lassen sich gesund abwandeln, und die meisten finden es gut, wenn Oma und Opa selbst gemachte Burger oder Pizza gemeinsam mit ihnen verputzen. Für Pizza viel frisches Gemüse, für Hamburger Hühnchenbrust, frische Tomaten und Salat bereitstellen, dazu Brötchen oder Brotscheiben aus Vollkornmehl wählen. Und dann dürfen alle Familienmitglieder beherzt zulangen!

ENTSPANNUNG PER MAUSKLIK



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

AKTIV IM ALTER

Aktiv vom Alltag erholen und dabei etwas für
die Gesundheit tun? Wie wär's dann mit einer
Gesundheitswoche in unseren Fachkliniken? Hier
geht's zu allen Infos: www.dak.de/dakfachkliniken

Stress, zu wenig Schlaf und zu viel Genussmittel
hinterlassen Spuren im Gesicht. Doch kennen
Sie Ihr biologisches Alter? Unser **Schnelltest**
zeigt Ihnen zudem, wie Sie in zehn Jahren
ausschauen könnten! Klicken Sie rein auf
www.dak.de/dakselbsttests



GESUND IM SCHLAF

Liegen Sie richtig? Hat Ihr Schlafzimmer die richtige Temperatur? Beides ist wichtig für einen erholsamen **Schlaf**. Mehr dazu und einen Selbsttest gibt es auf www.dak.de/dakschlaflos

Schon unsere Urgroßmütter wussten instinktiv: Wärme hilft bei Krankheit, Kälte dämpft den Schmerz. Viele ihrer **Hausrezepte** können heute eine ärztliche Therapie sinnvoll ergänzen. Alles über natürliche Heilmethoden wie Kneipp'sche Anwendungen, Wärme- oder Kältetherapien erfahren Sie hier: www.dak.de/heilmethoden

FESTE OHNE STRESS

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

Der Stress beginnt oft schon beim Abflug und mündet im Streit um das schönste Ausflugsziel: Ob **Urlaub** mit Enkelkindern, Freunden oder dem Kegelklub – Tipps, wie die schönsten Wochen des Jahres zur Entspannungsoase für alle werden, gibt's hier: www.dak.de/reisen

LEBEN IN BESTFORM

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

Sie stehen im täglichen Spannungsfeld von Haushalt, Familie und Pflege und suchen die richtige Balance? Da helfen unsere **Online-Coaching-Programme!** Bei „Smarter leben“ etwa lernen Sie, gelassener mit alltäglichem Stress umzugehen. Einfach mal reinschauen: www.dak.de/coaching



Noch mehr Tipps und Angebote finden Sie im Netz unter

www.dak.de/entspannen

FOTO: COREIS



STARK FÜR SIE

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

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

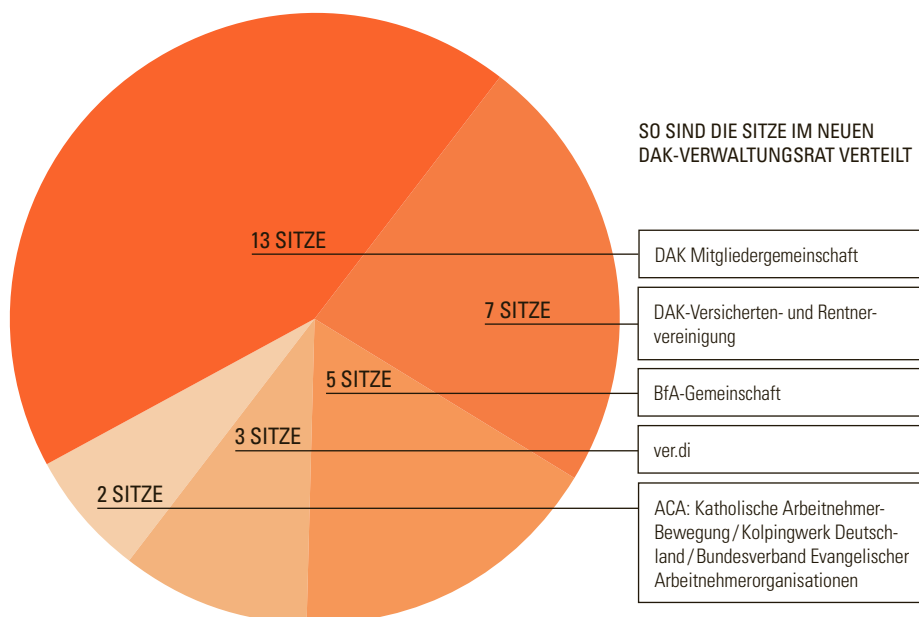
Von den sechs Vorschlagslisten, die bei der Sozialwahl 2011 zur Wahl standen, konnten fünf in den neuen Verwaltungsrat einziehen. Stärkste Fraktion wurde die DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. mit 41,73 Prozent der abgegebenen Stimmen. Sie hat 13 Sitze bekommen, zwei mehr als bei der Sozialwahl 2005. Die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

Vergleich zu 9,81 Prozent im Jahr 2005. Mit 12,06 Prozent der Stimmen entsendet die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di wieder drei Vertreter in den Verwaltungsrat. Und die kleinste Fraktion, mit unverändert zwei Sitzen, bildet die Gemeinschaftsliste Katholische Arbeitnehmer-Bewegung / Kolpingwerk / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen. Auf sie entfielen 6,06 Prozent der abgegebenen Stimmen.

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

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

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



Für Sie jetzt im DAK-Verwaltungsrat

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

■ DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955

Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung

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

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

Gegründet 1977 in Hamburg

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

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0171 7802532, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartner: Christian Zahn,
c/o ver.di Bundesverwaltung,
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin,
Telefon: 030 6956-2140, Telefax: 030 6956-3553,
E-Mail: sopo@verdi.de

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:

**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691,
Telefax: 040 2396-1996**

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **14.12. in Berlin** statt. Auskünfte über Tagesordnungen, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor den öffentlichen Sitzungen.

FOTO: CHRISTIAN KERBER

DER NEUE DAK-VERWALTUNGSRAT

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

DAK MITGLIEDERGEMEINSCHAFT



Hans Bender, VR-Vorsitzender, 57258 Freudenberg



Helmut Aichberger
aus 82152 Krailling



Hans-Werner Bumb
aus 25884 Viöl



Gerhard Hippel
aus 99084 Erfurt



Walter Hoof
aus 57258 Freudenberg



Bärbel Nordmann
aus 21465 Reinbek



Waltraud Olbricht
aus 55425 Waldalgesheim



Jürgen Scholl
aus 35716 Dietzhölztal



Dieter Schröder
aus 39606 Osterburg



Roman G. Weber
aus 32760 Detmold



Helga Weigel
aus 58515 Lüdenschheid



Bärbel Weisenstein
aus 57334 Bad Laasphe



Susanne Weyand
aus 56414 Weroth

DAK-VERSICHERTEN- UND RENTNERVEREINIGUNG



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



Christa Becker-Müller
aus 53175 Bonn



Hilde Brandt
aus 37620 Halle



Dieter Fenske
aus 22147 Hamburg



Elke Holz
aus 22415 Hamburg



Stefan Katzauer
aus 35394 Giessen



Burghard Luschke
aus 15230 Frankfurt

BFA-GEMEINSCHAFT



Rolf-Dieter Aschenbeck
aus 25721 Eggstedt



Rolf Brief
aus 53332 Bornheim



Roger Jaeckel
aus 81247 München



Rainer Leitloff
aus 63329 Egelsbach



Günter Schäfer aus 78239
Rielasingen-Worblingen

VER.DI



Fatna Bischhaus
aus 14163 Berlin



Luise Klemens
aus 80802 München



Christian Zahn
aus 22607 Hamburg



Wilhelm Breher
aus 85276 Pfaffenhofen



Hannes Kreller
aus 81249 München

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

IN DIESEN GREMIEN LÄUFT ES RUND

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

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

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

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

Es sind gewählt: *Helmut Aichberger, Rolf-Peter Aschenbeck, Wilhelm Breher, Gerhard Hippel, Stefan Katzauer, Wolfgang Schelter (stellv. Verwaltungsratsmitglied), Dieter Schröder und Susanne Weyand.*

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

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

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

Folgende Frauen und Männer sind in den Ausschuss für Organisation und Personal gewählt: *Fatna Bischoff, Hilde Brandt, Hans-Werner Bumb, Walter Hoof, Roger Jaeckel, Burghard Luschke, Bärbel Nordmann und Jürgen Scholl.*

DIE DAK SAGT HERZLICHEN DANK!

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



Sie waren mit Herz und Verstand dabei und haben sich viele Jahre für DAK-Versicherte eingesetzt. In den Widerspruchsausschüssen haben sie Einzelfälle genau betrachtet und DAK-Entscheidungen überprüft, mit denen Kunden nicht einverstanden waren.

In ihrer Amtszeit wurde die DAK im großen Krankenkassentest von „Focus Money“ zweimal hintereinander Kundenbester, nämlich 2010 und 2011. 2008 haben sie die Einführung des von der Politik gewollten Gesundheitsfonds mit vorbereitet, 2009 die Wiederwahl des hauptamtlichen DAK-Vorstands

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



ICH KANN WIEDER GEHEN



Zu
verschenken!

Der Rollator ist
Eleonore Hartwig
noch eine große
Hilfe beim Training

Tatsächlich verschenken, das geht nun doch nicht. Eleonore Hartwig, 71, braucht ihren Rollator noch immer, um größere Besorgungen machen zu können, begleitet von ihren Kindern. Vor wenigen Monaten hätte sie nicht daran gedacht, überhaupt je so ein sperriges Ding nutzen zu müssen, bis sich an einem Wintertag ihr Leben komplett veränderte.

Ein plötzlicher Herzschock riss sie von den Füßen

Eleonore Hartwig war vom Einkaufen gekommen und hatte ihr Auto gerade abgestellt, als sie urplötzlich auf der Straße einen Herzschock bekam. Blutdruck und Puls sackten extrem ab, und sie wurde so schwach, dass sie umfiel. Aufmerksame Passanten riefen sofort einen Notarzt, der sie wiederbelebte; aber für einen Moment befand sie sich im Übergang zum Tod. Was folgte, waren vier Wochen Intensivstation im Hospital in Lünen, die ersten drei im künstlichen Koma. Die Ärzte untersuchten ihr Herz und fanden eine ausgeleierte Aortenklappe als Grund für ihre Herzschwäche. Sie bekam eine neue Herzklappe

Nach fünf Behandlungswochen in der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont steht Eleonore Hartwig wieder sicher im Leben

und kurzzeitig einen Herzschrittmacher. Da während des Notfalls ihr Gehirn schlecht durchblutet war und sich Lähmungserscheinungen zeigten, schickte man sie zur neurologischen Frührehabilitation nach Kempen; und endlich zur kardiologischen Anschlussheilbehandlung in die DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ nach Bad Pyrmont.

Geduldiges Training brachte sie wieder auf die Beine

„Man musste mich mit einem Rollstuhl ins Haus fahren“, erinnert sich Eleonore Hartwig an ihre Ankunft, „so schwach war ich.“ Aber sie wollte unbedingt wieder auf die Beine kommen. Zuerst waren es nur wenige Meter, die sie mit einem Rollator über den Flur laufen konnte, gestützt von Schwestern und mit Linksdrill, aber dann wurden ihre Flurwege immer länger, und am Ende ging es endlich ins Freie. Sie trainierte nicht nur mit einem Physiotherapeuten, sondern auch mit einem Ergotherapeuten und einer Logopädin, die extra für sie ins „Haus Weserland“ kamen. Sie übten mit ihr, sich wieder selbstständig zu waschen, anzuziehen und zu essen. Auch fürs Sprechen nahmen sie sich Zeit – übten, damit Eleonore Hartwig wie-

der zuverlässig Wörter finden und flüssig Sätze formulieren konnte. Überhaupt das Sprechen: Im „Haus Weserland“ gab es immer jemanden, mit dem sie sich austauschen konnte. „Frau Hartwig war fast jeden Tag bei mir“, erinnert sich die behandelnde Ärztin, Dr. Ines Ludorf (im Foto unten rechts). „Nach so einem Notfallerebnis sind Menschen oft verunsichert. Sie fragen sich: Warum gerade ich? Und: Kann mir so etwas wieder passieren? Da ist Reden sehr wichtig und hilft, das

Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufzubauen.“

Als Eleonore Hartwig nach fünf Wochen das „Haus Weserland“ auf ihren eigenen Beinen verlassen kann, ist sie gern bereit, sich für eine kleine Geschichte fotografieren zu lassen. „Ich habe mich in der DAK-Fachklinik so wohlfühlt und bin hier so fantastisch behandelt worden!“ Sie kann zurück nach Hause zu ihrem Mann und wieder ihr Leben führen. „Das grenzt für mich fast an ein Wunder!“



FOTOS: SHUTTERSTOCK: DAK

Abschied vom Team der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont



Lesen Sie mehr über die Herz-Kreislauf-Rehaklinik unter
www.dak.de/dakfachkliniken

BUNT STATT BLAU

Schüler aus Rastatt gewinnt mit „Comic-Geiern“ den DAK-Plakatwettbewerb. 12 000 Teilnehmer bei DAK-Aktion gegen das Komasaufen



Mit großen Geiern im Comic-Stil hat es der 17-jährige Schüler Jean-Pascal Haas geschafft: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmans (Foto oben, l.), die Band Luxuslärm (Foto oben, r.) und DAK-Chef Herbert Rebscher (3. v. l.) wählten sein Bild zum besten Plakat 2011 gegen das sogenannte Komasaufen. Er gewann den Hauptpreis von 500 Euro. „Im Kampf gegen Alkoholmissbrauch sprechen die Bilder der Jugendlichen eine deutliche Sprache“, sagte DAK-Chef Herbert Rebscher anlässlich der Preisverleihung Ende Juni in Berlin. „Wenn so ein Schock-Plakat von den Schülern selbst kommt, bringt das mehr als viele Vorträge.“



1.
PREIS

2.
PREIS



3.
PREIS



**SONDER-
PREIS**

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

FOTOS: 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



HERZ ZU SCHWACH?

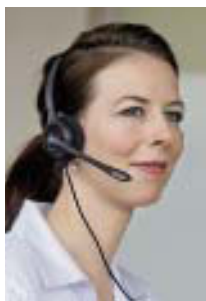
Patienten mit Herzschwäche bekommen in Deutschland in vielen Fällen keine Beta-blocker, obwohl das in den anerkannten medizinischen Leitlinien so vorgesehen ist

Eine aktuelle Auswertung von DAK-Versicherten-daten hat einen dringenden Nachholbedarf bei der leitliniengerechten Versorgung mit Betablockern bei Herzschwäche festgestellt. Die DAK-Experten fanden heraus, dass jeder dritte Patient nicht den Vorgaben entsprechend versorgt wird. „35 Prozent unserer Versicherten mit Herzinsuffizienz, also Herzschwäche, bekommen keine Betablocker verordnet, obwohl dies in den entsprechenden Leitlinien festgehalten ist“, erläutert DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. Betablocker

hemmen im Körper bestimmte Andockstellen für Stresshormone und senken Herzfrequenz und Blutdruck. Eine Therapie mit Betablockern in Kombination mit anderen Herz-Kreislauf-Medikamenten kann das Herz entscheidend stärken.

Wesentlich besser versorgt sind die Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms (DMP) Koronare Herzkrankheit mit dem Modul Herzinsuffizienz. Von ihnen erhalten immerhin 83 Prozent Betablocker – Tendenz steigend.

Eine DMP-Teilnahme zahlt sich aus



Zahlreiche Untersuchungen beweisen es immer wieder: Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms (DMP) sind informierter und setzen sich gezielter mit der Erkrankung auseinander. Die Therapie wirkt besser. Außerdem orientiert sich die Behandlung an Leitlinien. Die Leitlinienempfehlungen basieren

auf einer Vielzahl von klinischen Studien und garantieren Qualität. Bei optimal behandelten Patienten treten schwere Komplikationen seltener auf. Die Teilnehmer an den DAK-Gesundheitsprogrammen fühlen sich gesundheitlich wohler und sind im Alltag aktiver. Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns einfach an:

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

0180 1 325325*

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

FOTOS: DAK



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



FRAGE & ANTWORT

Die Experten der DAK geben Rat in allen Fragen des Lebens

Gerd L., 73, aus Salzgitter, fragt:

„Ich bin mein Leben lang gern und viel Auto gefahren, doch immer öfter höre ich, dass Senioren vernünftig sein und ihren Führerschein rechtzeitig abgeben sollten. Sogar unsere Tochter hat mich schon darauf angesprochen. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt? Ich bin jetzt 73 Jahre alt und fühle mich total fit. Meine Frau und ich genießen das Leben, im Sommer fahren wir mit dem Auto in den Urlaub. Auch Einkäufe und Arztbesuche erledigen wir mit dem Pkw (meine Frau hat keinen Führerschein), denn der Bus fährt in unserem Dorf nur dreimal am Tag. Was soll ich tun, wenn ich verantwortungsvoll handeln will?“

Der DAK-Experte antwortet:

Dass Sie sich mit Ihrer Frage an uns wenden, zeigt bereits, dass Sie ein sehr verantwortungsvoller Mensch sind. Alter an sich ist kein Grund für eine Verschlechterung der Fahrtüchtigkeit. Eine Meldung des TÜV Rheinland bestätigt, dass die meisten Senioren unfallfrei fahren. Nur 8,9 Prozent der verunglückten Pkw-Insassen waren über 65 Jahre alt, so die Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Die meisten Senioren spüren, wenn ihre Seh- und Hörkraft oder das Reaktionsvermögen nachlassen, und sie verhalten sich entsprechend vernünftig. So fahren ältere Menschen von sich aus langsamer und vorsichtiger als jüngere, und sie meiden Stresssituationen wie Berufsverkehr oder Nachtfahrten.

Wenn Sie sich also körperlich und geistig fit fühlen, spricht nichts dagegen, den Führerschein zu behalten. Zu Ihrer eigenen Bestätigung sollten Sie Ihr Hör- und Sehvermögen sowie Ihre Reaktionsschnelligkeit medizinisch und per „Fahr-Fitness-Check“ beim ADAC prüfen lassen – dann können Sie sich mit Ihrer Entscheidung rundherum sicher fühlen.

Und noch ein Tipp:

Falls Sie Medikamente einnehmen (dazu können vor allem im Herbst und Winter zum Beispiel auch Erkältungs- und Hustensäfte oder Grippemittel zählen), dann erkundigen Sie sich doch bitte bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob diese eventuell Ihr Reaktionsvermögen beeinflussen. Das ist bei manchen Präparaten der Fall.

Fahrtraining für Senioren

Der ADAC bietet spezielle Seniorenkurse an, in denen neben Fahrtechnik der Umgang mit Sicherheitsstandards wie ABS oder ESP geübt werden (mehr dazu unter www.adac.de – im Suchfeld die Begriffe „Fahrtraining“ und „Senioren“ eingeben). Einen „Auffrischungskurs“ kann man zudem bei vielen Fahrschulen belegen.

BRAUCHEN SIE EINEN RAT?

Dann schreiben Sie uns:

Expertenfrage
DAK-Redaktion
Postfach 10 1444
20009 Hamburg



DAK WOHLFÜHL-
PROGRAMM 2012

NEUER KATALOG
ERSCHEINT IN KÜRZE

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

Die aktuellen Angebote finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

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



IHRE GEWINN-CHANCE

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

Das Los entscheidet. Der Rechts-
weg ist ausgeschlossen.

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

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

REISEZEITRAUM:
1.9.–11.11.2011, 11.1.–31.3.2012

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

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

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

*Der „gesundAktivVorteil“ ist Bestandteil des besonderen Gesundheitsleistungspakets von gesundAktivReisen und wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

**ortsübliche Telefongebühren; Gebühren bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz anbieterabhängig, max. 42 Cent/Min.



Gemeinsam lachen bringt
Entspannung in den Alltag

FOTOS: BLEND IMAGES/GETTY IMAGES; EMOTIVE, FANCY, JOHNER/FIONLINE

Stress gehört zum Leben. Doch wird Stress zur
Dauerbelastung, zehrt das an unseren Reserven.
Vier Strategien für mehr Balance im Alltag

BLEIBEN SIE BEI KRÄFTEN

Pausen einlegen

Alle 90 bis 120 Minuten eine Pause einlegen und gedanklich komplett abschalten: So schöpft der Körper Energie.



Wir wollen auf dem Laufenden sein. Uns um die Pflege von Angehörigen kümmern. Die Enkel versorgen. Und zu Hause soll alles blitzen und blinken. Wir leben nach dem Motto: Geht nicht, gibt's nicht. Tatsächlich beflügelt uns Stress, wenn wir Herausforderungen bewältigen wollen oder müssen. Der Körper schüttet Hormone aus, die uns Energie verleihen. Lassen wir jedoch keine Pausen zu, wird die Belastung chronisch, und wir fühlen uns überfordert. Kommen Sorgen hinzu, etwa um die Krankheit eines Angehörigen oder um die Beziehung zum Partner, sind unsere Kräfte irgendwann aufgezehrt: Wir wachen frühmorgens auf, sind schnell gereizt, leiden unter Herzrasen oder Muskelverspannungen. Selbst im Urlaub können wir nicht abschalten oder werden krank. Grundsätzlich kann jeder in die Stressfalle gelangen, auch derjenige, der nicht oder nicht mehr im Berufsleben steht. Das Familienleben fordert uns einiges ab. Viele Menschen arbeiten beispielsweise sehr hart in der häuslichen Pflege eines Angehörigen und bekommen

ihrer Empfindung nach wenig zurück. Wertschätzung und Anerkennung fehlen. Stressforscher gehen davon aus, dass es nicht unbedingt die Menge an Aufgaben ist, die uns schwächt, sondern eher, wie wir mit ihnen umgehen. Studien zufolge sind besonders leistungsbereite, perfektionistische Menschen gefährdet. Sie sind erst zufrieden, wenn sie mehr geben als das, was gefordert ist. Auch Menschen, denen es schwerfällt, Nein zu sagen, überfordern sich häufig selbst. Doch man muss es nicht so weit kommen lassen. Wenn man auf Warnzeichen rechtzeitig reagiert, lässt sich gegensteuern. Viele kleine Schritte sind dafür notwendig. Jeder kann jedoch lernen, dem Stress die gefährlichen Spitzen zu nehmen. Dabei helfen die folgenden Anti-Stress-Strategien:

Strategie Nr. 1: Die Stressfaktoren gut kennenlernen

In seinem Anti-Stress-Programm empfiehlt der Kardiologe und Gründer der Aerobics-Bewegung Kenneth Cooper, die eigenen Stressgefühle zu beobachten. Dabei helfen

Fragen wie: „Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen aus wie Magenschmerzen, plötzliche Erschöpfung, Nackenverspannung oder Herzrasen?“ Oder: „Bei welchen Aufgaben schweife ich gedanklich ab, kann mich nicht mehr konzentrieren und beginne zu grübeln?“ Stellen Sie sich die Fragen systematisch über den Tag verteilt und sammeln Sie die Antworten. So identifizieren Sie die wichtigsten Stressfaktoren.

Strategie Nr. 2: Aufreibendes akzeptieren

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

Auftanken durch Alltagsrituale

Experten empfehlen, Rituale wie feste Zeiten für Hobbys und Freunde zu schaffen. Damit das, was uns Kraft schenkt – ein Spieletreff zum Beispiel – bei Stress nicht einfach wegfällt.



Balance durch Bewegung

Bewegung bringt Stresshormone am besten in Balance. Ideal ist leichte Ausdauerbewegung. Schon ein Spaziergang von 30 Minuten dreimal pro Woche reicht, um Kraft zu tanken.



freier in Ihrer Entscheidung, was als Nächstes zu tun ist.

Strategie Nr. 3: Setzen Sie Ihren Kopf ein

Sorgen lösen fast immer Stressgefühle aus. Wir grübeln nach einer Lösung, das Denken ist fixiert, die Konzentrationsfähigkeit leidet. Jetzt hilft es, innerlich einen Schritt zurückzutreten und die eigene

emotionale Reaktion infrage zu stellen. Lässt sich die scheinbar aussichtslose Situation nicht auch anders, positiver bewerten?

Strategie Nr. 4: Aufgeben führt auch zum Ziel

Immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen zu müssen: Dieser Druck setzt Körper und Seele zu. Die paradoxe Strategie, dem Stress zu

begegnen, lautet: Sie erreichen Ziele leichter, wenn Sie lernen, lockerzulassen und manches als gegeben hinzunehmen. Wer sich immer in Details verbeißt, vergeudet Kraft und Zeit. Sinnvoller ist es, sich ab und zu zurückzuziehen und die Dinge laufen zu lassen. Dadurch erledigt sich vieles von selbst. Wer anderen vertraut und ihnen etwas zutraut, erreicht nachweislich auf Dauer mehr.

ÜBERBELASTUNG SCHADET AUF DAUER DER SEELE UND DEM KÖRPER



■ DAK-Broschüre

Eine Dauerbelastung kann am Ende sogar in eine Depression münden. „Bin ich gefährdet, und wie erkenne ich erste Anzeichen?“ Die DAK-Broschüre „Depression“ informiert Betroffene und Angehörige über Ursachen, Formen und Therapiemethoden.

Unter www.dak.de/dakdepressionen steht die Broschüre downloadfähig im Internet bereit.

■ ONLINE-Programm

Sie fühlen sich niedergeschlagen und erschöpft, schlafen schlecht und sind ständig im Stress? Dann nutzen Sie als DAK-Kunde exklusiv und kostenlos das webbasierte

Therapieprogramm „Deprexis“ zur Linderung erster depressiver Symptome. Den Zugang finden Sie auf www.dak.de/dakdepressionen zusammen mit einem Selbsttest.

■ DAK-Spezialistennetzwerk

Frühzeitige professionelle Hilfe – das ist bei einer Störung des seelischen Befindens das Wichtigste. Wir haben bundesweit Netzwerke von Spezialisten aufgebaut, die individuell auf Sie zugeschnittene Therapien mit höchster Behandlungskompetenz verknüpfen.

Unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk gibt es Infos und Hilfsangebote auch in Ihrer Nähe.

Tagebuch schreiben

Wenn Sie immer wieder über dasselbe grübeln: Schreiben Sie es auf. Sie bekommen den Kopf leichter frei.



Meditation und Ruhe

Nehmen Sie sich Auszeiten zum Nachdenken und Meditieren. Zweimal zehn Minuten Ruhe am Tag bringen schon viel. Manchen Menschen hilft es auch, wenn sie Entspannungstechniken wie autogenes Training lernen.



„BEHANDELT UNS NICHT WIE KINDER!“

Der Psychologe Richard Taylor war 58, als er vor zehn Jahren die Diagnose Alzheimer bekam. In seinem Buch schildert er sein Leiden und fordert mehr Verständnis für Betroffene



1. Behandeln Sie Demente nicht wie Kinder

Natürlich ist es für Freunde und Angehörige schwer, mit anzusehen, wie der Erkrankte langsam schwindet. Trotzdem sollten sie nicht ständig Ausschau halten nach Ausfällen. Die Behinderung ist überraschend und wechselhaft. An manchen Tagen findet man seine Kleidung, an anderen nicht. Angehörige sollten nicht davon ausgehen, dass ein Symptom immer einen bestimmten Schweregrad behält, und den Demenzkranken bevormunden.

2. Isolieren Sie Demenzkranke nicht

Viele Menschen gehen Demenzkranken aus dem Weg, um sie bei einem Treffen nicht in Verlegenheit zu bringen. Die Betroffenen werden isoliert, weil die Leute Angst vor peinlichen Situationen haben. Viele denken sogar, der Demente sei nur noch eine leere Hülle. Dabei handelt es sich bei Demenz oder Alzheimer um eine Behinderung, und diese ist ein natürlicher Teil des Lebens. Auch wenn man weniger Kontrolle über sein Gedächtnis hat, ändert das nichts an den grundlegenden Bedürfnissen des Erkrankten.

3. Reden Sie viel mit Dementen

Jeder kennt wohl das Bild von dementen Menschen, die mit hängendem Kopf herumsitzen und sich selbst überlassen sind. Dabei kann man jeden Erkrankten zum Reden bringen und ihm die Langeweile nehmen. Kann sein, dass er dabei viel erfindet. Aber was soll's? Worüber man redet, spielt gar keine Rolle. Auch nicht, dass der ein oder andere das Alter seiner Enkel durcheinanderbringt. Hauptsache, Gesunde und Kranke tauschen sich weiterhin aus.

4. Machen Sie keine Alzheimer-Witze

Sich über Alzheimer lustig zu machen, ist zwar nicht boshaft gemeint, für Betroffene aber nicht komisch. Wer unwissentlich dreimal das Gleiche fragt, verdient dreimal eine Antwort. Demenzkranke müssen schon damit fertigwerden, dass sie keine Entscheidungen mehr treffen dürfen. Auch wenn Familie und Freunde es gut meinen, fühlt sich das in klareren Momenten wie eine Entmündigung an.

5. Unterstützen Sie demente Menschen

Demente brauchen ein soziales Netzwerk, das ihnen hilft, das zu tun, was sie tun möchten. Das bedeutet auch, dem Erkrankten beizustehen, damit er seinen Lebenssinn nicht verliert. Wer die Diagnose Alzheimer bekommt, erlebt grundlegende Veränderungen. Helfen Sie Betroffenen durch das Tal der Depression und überlassen Sie sie nicht ihrer Einsamkeit.

Gerade ist die 3. aktualisierte Auflage seines Buches erschienen: Taylor beschreibt als Betroffener, wie es ist, mit Alzheimer zu leben. Huber Verlag, 22,95 Euro



FOTO: FANCY/FONLINE

ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE?



„Bisher müssen viele ihren Beruf aufgeben“

Burchard, 77, Pensionär: „Ich komme aus der Lüneburger Heide. Bei uns auf dem Land werden die meisten Pflegebedürftigen zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Ich weiß von vielen, die ihren Beruf für die Pflege aufgeben mussten. In den allermeisten Fällen sind Frauen betroffen. Ich halte es für wichtig, dass etwas getan wird, damit sich Berufsleben und Pflege in Zukunft besser vereinbaren lassen.“

Nach einer Studie der Bundesregierung ist die Mehrzahl der Berufstätigen grundsätzlich bereit, Pflegeaufgaben zu übernehmen. 91 Prozent der Berufstätigen halten es aber für wichtig oder sehr wichtig, dass ihnen die Pflege erleichtert wird.



„Pflege kann Knochenarbeit sein“

Cornelia, 52, Angestellte: „Meine Schwester und ich, wir haben uns bis zum Tod unserer Mutter die Pflege geteilt: Weil ich berufstätig bin, hatte ich immer am Wochenende meinen Einsatz. Ich konnte unter der Woche nicht helfen, das wäre mit meinen Arbeitszeiten nicht möglich gewesen. Wenn das Familienpflegegesetz kommt, haben es berufstätige Angehörige bestimmt leichter.“

Das neue Gesetz sieht vor, dass Pflegendе ihre Arbeitszeit zwei Jahre lang um 50 Prozent reduzieren können bei 75 Prozent ihrer Bezüge. Volles Gehalt wird nach Wiederaufnahme der vollen Tätigkeit gezahlt, wenn das Zeitkonto ausgeglichen ist.



„Die junge Generation ist stark belastet“

Regina, 74, Pensionärin: „In unserer Familie haben wir noch keinen Pflegefall. Was im Ernstfall wäre, weiß ich nicht. Meine eine Tochter wohnt in Süddeutschland und meine anderen beiden Kinder sind beruflich stark belastet. Ich weiß nicht, ob ihre Arbeitgeber offen wären für eine Familienpflegezeit.“

Der Staat wird Arbeitgeber unterstützen, die ihren Mitarbeitern die Familienpflegezeit ermöglichen. Sie sollen ein zinsloses Bundesdarlehen bekommen, wenn sie das Entgelt ihrer Beschäftigten während einer bis zu zwei Jahren andauernden Pflegezeit aufstocken. Vorbild hierfür ist das Modell der Altersteilzeit.

Anfang 2012 kommt ein Familienpflegegesetz, um Berufstätige zu unterstützen, die doppelt gefordert sind: Neben ihrem Berufsalltag meistern sie die Pflege ihrer Angehörigen. Kann das neue Gesetz sie entlasten? **fit!** hat Menschen auf der Straße befragt

„Es kommt auf die Familie an“

Stefanie, 45, Sachbearbeiterin: „Ob ich mir eines Tages Pflegeaufgaben zutrauen werde, hängt eigentlich nicht so stark davon ab, ob mich mein Arbeitgeber unterstützen wird oder nicht. Viel entscheidender finde ich, was für ein Verhältnis man in der Familie zueinander hat. Da muss auf allen Seiten eine besondere Wertschätzung da sein. Aber die gibt es in unserer Familie auch.“

Mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zu Hause von Angehörigen und durch ambulante Dienste versorgt. Dies entspricht dem Wunsch der großen Mehrzahl der Pflegebedürftigen, so lange wie möglich zu Hause bleiben.



„Es fehlt ein Rechtsanspruch“

Waltraut, 67, Rentnerin: „Die Idee einer Familienpflegezeit ist bestimmt gut. Aber ohne Rechtsanspruch ist sie nicht viel wert. Was machen denn die Beschäftigten, deren Arbeitgeber nicht mitmacht? Ich befürchte, von denen werden weiterhin viele bei einem schweren Pflegefall in der Familie den Job aufgeben müssen.“

Das Gesetz zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf sieht keinen Rechtsanspruch auf eine Verringerung der Arbeitszeit vor. Wer Angehörige pflegt, ist auch weiterhin auf das Entgegenkommen seines Arbeitgebers angewiesen. Die Bundesregierung hofft auf eine starke Wirkung auch ohne gesetzlichen Zwang.



Unterstützung von Ihrer DAK

 Ein Pflegefall in der Familie bedeutet immer eine große Umstellung im täglichen Ablauf – sowohl für den Betroffenen als auch für die Angehörigen. Diese DAK-Materialien helfen:

■ Pflegetagebuch

Das Tagebuch unterstützt Pflegenden dabei, den täglichen Hilfebedarf ihrer oder ihres Angehörigen festzuhalten. Wenn der Medizinische Dienst der Krankenkassen sich zu einem Besuch anmeldet und die Pflegebedürftigkeit ermittelt, sind die Einträge eine gute Hilfe, um die mögliche Pflegestufe zu finden.

■ Pflegevideo

Wie wäscht man einen Pflegebedürftigen? Welche Möglichkeiten gibt es, zum Beispiel einer Thrombose vorzubeugen? Auf dem DAK-Pflegevideo vermitteln verschiedene Filmszenen ein erstes Grundwissen.

Pflegetagebuch und Pflegevideo bzw. -DVD gibt es kostenlos in Ihrem DAK-Servicezentrum. Rufen Sie an:

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

0180 1 325325*

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

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

FOTOS: DAK

Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit!

1 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

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

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

Qualitätsmerkmale:

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



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

Best.-Nr. DR 10828 nur € 199,-

Belastbar bis ca. 150 kg

2 LED Standleuchte »Luceo«

Edel, dekorativ & höchsteffizient

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

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



Variable Einstellmöglichkeiten in Höhe und Neigung

Edles Design in Edelstahloptik

Aufstehsessel »Mobil« unter www.aktivshop.de



Best.-Nr. DR 21422

€ 149,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Mit viel Spaß Mobilität und Ausdauer verbessern!

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

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



Best.-Nr. DR 10803 nur € 45,-

4 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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



Crème-Weiß

Bordeaux-Rot

nur € 999,-

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz Best.-Nr. DR 21000
Crème-Weiß Best.-Nr. DR 21002
Bordeaux-Rot Best.-Nr. DR 21001

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

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

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

Unser Spitzenmodell!

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

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



Weitere Infos und Fotos unter: www.aktivshop.de

5 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: 90 kg
- Belastbarkeit Gepäckträger: ca. 20 kg
- Gewicht: ca. 25 kg
- Maße: ca. L 192 x B 65 x H 125 cm

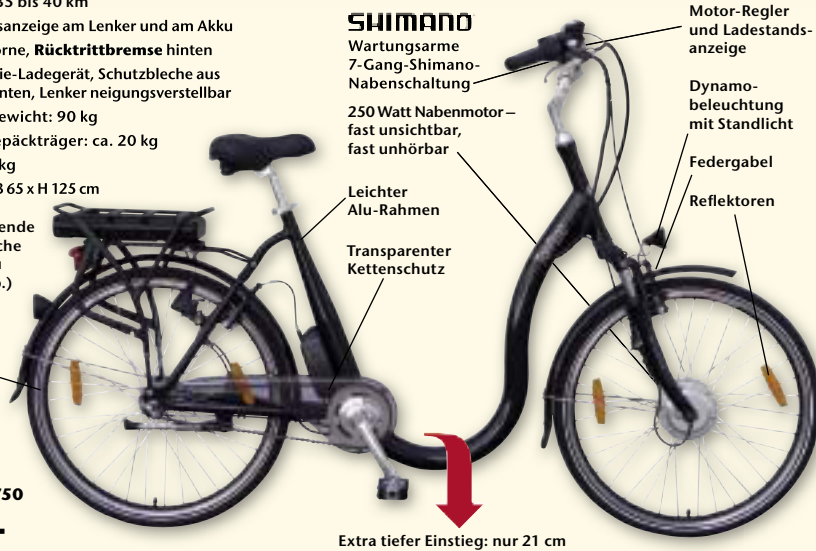
Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt (ohne Abb.)

26 Zoll

Bisher 1299,- € = 300 € gespart!

Best.-Nr. DR 70750

€ 999,-



Extra tiefer Einstieg: nur 21 cm

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

Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

Testen Sie 2 Wochen unverbindlich!

6 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. DR 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. DR 21388

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

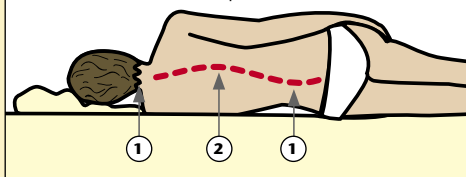
8 aktivmed Best-Schlaf-Matrattzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

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

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

Falsch: Unnatürliche Schlafposition

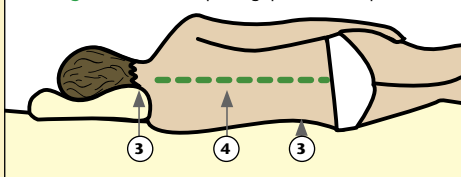


Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Diese ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.

1 = Gefährliche Hohlräume

2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition



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

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

Entwickelt in der Weltraumforschung!

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

UVP € 198,-

nur bei uns ab **€ 99,95**



Auflage 4 cm dick

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

Gratis für Sie!*

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

Unser beliebtestes Kissen!

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an.
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug

Maße:
B 60 x L 35 x H 8-13 cm



Lieferung inkl. Bezug (Abb. ohne)

0 € statt € 49,95

Best.-Nr. DR 20453

Das sagen begeisterte Kunden:

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

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

Im Set nochmals 30 € sparen!

Für diese Spitzenqualität zahlen Sie woanders oft ein Vielfaches. Denn wir verzichten auf teure Ladenlokale und geben unsere Großabnehmerpreise 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

9 Elektromobil »Mini«

Bequem und sicher unterwegs!

Ideal auch auf der Reise!
Wiegt nur 58 kg inkl. Batterien
Kompakt & zerlegbar

Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig



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

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

UVP 2150 €

Best.-Nr. DR 30969 nur **€ 1.999,-**

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!



Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit **14 Tagen Rückgaberecht¹⁾**:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ²⁾ :
1	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DR 10828	199,00 €
2	LED Standleuchte »Luceo«	DR 21422	149,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	DR 10803	45,00 €
4	Sessel »Komfort« Schwarz ³⁾	DR 21000	999,00 €
	Sessel »Komfort« Creme-Weiß ³⁾	DR 21002	999,00 €
	Sessel »Komfort« Bordeaux-Rot ³⁾	DR 21001	999,00 €
5	Elektro-Tiefeinsteigerrad ³⁾	DR 70150	999,00 €
6	Drehkissen	DR 90508	19,95 €
7	Hörverstärker	DR 21388	19,95 €
8	Auflage 80 cm breit	DR 21303	89,95 €
	Auflage 90 cm breit	DR 21304	99,95 €
	Auflage 100 cm breit	DR 21305	99,95 €
	Auflage 120 cm breit	DR 21306	129,95 €
	Auflage 140 cm breit	DR 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DR 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DR 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DR 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DR 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DR 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DR 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DR 21370	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DR 21364	129,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DR 21365	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DR 20453	Gratis*
9	Elektromobil »Mini« ³⁾	DR 30969	1.999,00 €

Post an: **aktivshop GmbH**

**Oldenburger Str. 17
48429 Rheine**

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

☐ **Katalog gratis – Bitte ankreuzen!**

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.

2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

3) Art. Nr. 4, 5 und 9 zzgl. 34,00 € Speditionskosten

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

WISSEN MIT BISS

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

APFEL STATT ZÄHNEPUTZEN?



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



KAU-GUMMIKAUEN REINIGT DIE ZÄHNE?

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

HAUPTSACHE SCHRUBBEN, EGAL WIE?

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



ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN REINIGEN GRÜNDLICHER?

NICHT UNBEDINGT. Wer Schwierigkeiten mit der Zahnpflichtechnik hat, kann von der Handbürste auf die elektrische Zahnbürste umsteigen. Ansonsten macht es keinen großen Unterschied, ob man mit der Hand oder elektrisch putzt – solange man die Zähne etwa drei Minuten reinigt, am besten immer nach demselben System: zuerst die Kauflächen, danach von außen und von innen (KAI-System).

JEDES KIND KOSTET EINEN ZAHN?

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

NACH DEM ESSEN ZÄHNE PUTZEN?



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

FOTOS: JOHNER, VANESSA CHAMBARO/PLAINPICTURE; A.T.I.P.X. RADIUS IMAGES/GETTY IMAGES; FOTOLIA (2)

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



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

ZAHNFLEISCH, DAS NICHT BLUTET, IST GESUND?

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

ZAHNSEIDE VOR ODER NACH DEM PUTZEN BENUTZEN?

KOMMT DRAUF AN.

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



TEE SCHADET DEN ZÄHNEN?



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

AUF DIE GENE KOMMT ES AN?

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

Mehr Infos auf www.dak.de/dakzaehne

**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 deutschen Medizinproduktegesetz.
- **TÜV zertifizierte Qualität** nach ISO 9001:2008.
- Mit **5-Jahres-Garantie**, statt der gesetzlich vorgeschriebenen 2-jährigen Gewährleistung.
- **Über 80.000 zufriedene Patienten** im Jahr 2010.

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

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei und unverbindlich:

0800-4639336

Kostenlose Service-Rufnummer aus dem deutschen Festnetz



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

DAK

Unternehmen Leben



Weitere Beispiele aus dem
neckermann.de Sortiment
Herbst/Winter 2011 unter
www.neckermann.de



Texo 28" Trekking- Rad für Herren

Mit Aluminium-Felgen,
sportlichem
Trekking-Sattel, Halogenbeleuchtung
und Standlicht.

BestellNr.: 393/0048



WOB Kurzarm -Pullover in langer Form

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

BestellNr.: 173/411



High Peak Wanderrucksack Vertex 32

Mit Hauptpackfach, Fronttasche
und zwei Außentaschen mit
Reißverschluss. Gutes Tragegefühl
durch Airtex NetZRücken.

BestellNr.: 514/241



Blend Of America Sweatjacke mit Schal

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

BestellNr.: 431/429

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

neckermann.de



Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Mit Rückenwind durch die Herbstzeit

Haben Sie Lust auf eine kleine Online-Shopping-Tour?

Dann empfehlen Sie doch einfach die ausgezeichnete DAK-Qualität weiter. Für jedes neu geworbene DAK-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von neckermann.de im Wert von 20,- Euro. Bei neckermann.de finden Sie alles – von der aktuellen Herbstmode über neueste Wohntrends und jede Menge Sport- und Freizeitartikel bis hin zu innovativen Technik-Artikeln. Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert. Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2011.

Ihre Prämie!



Bestellen Sie online unter: www.neckermann.de



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

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

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

☐ **Ja,** ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM ☒ UNTERSCHRIFT

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 ☒ UNTERSCHRIFT

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

AB INS TRAININGSLAGER

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

Zwei- bis fünfmal im Jahr ist ein Erwachsener im Schnitt erkältet. Ausgelöst werden Husten, Schnupfen und grippale Infekte von Viren. Rund 200 verschiedene sind bekannt. Sie segeln durch die Luft, eingehüllt in winzige Tröpfchen menschlichen Sekrets. Bei älteren Personen verlaufen Infekte zwar zuweilen weniger dramatisch: Durch viele Infekte haben sich die entsprechenden Antikörper im Blut gebildet. Alterser-

scheinungen und chronische Erkrankungen schmälern jedoch diesen Vorteil. Ärzte empfehlen daher, sich ab 60 Jahren gegen Grippe impfen zu lassen. Damit der nächste Schnupfen erst gar keine Chance hat, sollte man das Immunsystem rechtzeitig stärken und dafür sorgen, dass der Kreislauf angeregt wird, etwa mit Bewegung an frischer Luft und Wechselduschen. Mit diesen Tipps wappnen Sie sich erfolgreich gegen Virenangriffe:

STARK WERDEN

Schlaf: Im Schlaf regeneriert sich der Körper. Besonders, wenn Sie sich schon angegriffen fühlen, sollten Sie sich schonen und den Infekt in aller Ruhe auskurieren.

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

Bewegung: Sport aktiviert die Bildung von Antikörpern und „Killerzellen“ im Blut. Am besten dreimal pro Woche für eine halbe Stunde an der frischen Luft zügig spazieren gehen oder Rad fahren.

Wechselreize: Setzen Sie Ihren Körper dem Wechsel von Wärme und Kälte aus – egal ob unter der Dusche oder in der Sauna. Der Kältereiz stimuliert die Abwehrmechanismen.



KEIME ABWEHREN

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

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

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

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



KOPF UND FÜSSE

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

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

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

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

Bewegung bei
Wind und Wetter
stärkt auch das
Immunsystem



ERKENNEN SIE DAS BLATT?

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

1 Ihre Blätter und Blüten können als Tee aufgebraut oder als Tinktur äußerlich angewendet werden und wirken schweißtreibend. Wie heißt der gesuchte Schattenspende?

D Buche R Linde N Erle

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

A Esche V Weide I Eiche

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

B Platane N Ahorn E Kastanie

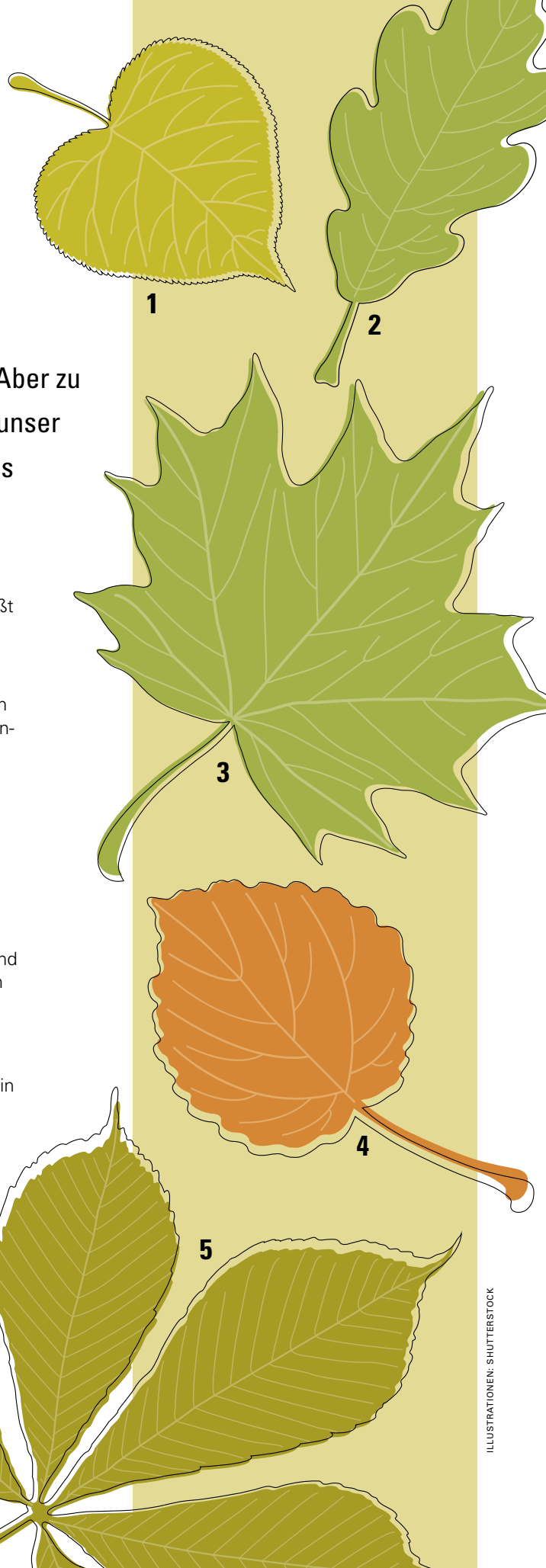
4 Die Früchte dieses Baumes sind bei übermäßigem Verzehr giftig und können Erbrechen und Durchfall auslösen. Welchen Baum, dem auch die Stadt Bochum ihren Namen verdankt, suchen wir?

D Buche F Birke K Birne

5 Vor der Einführung der Kartoffel aus Südamerika zählte ihre Frucht in vielen warmen Regionen zu den Grundnahrungsmitteln. Wie nennt man den Baumriesen, der bis zu 30 Meter hoch wird?

R Pappel E Kastanie U Ulme

Bitte umblättern: Teilnahmebedingungen und Gewinne finden Sie auf der nächsten Seite

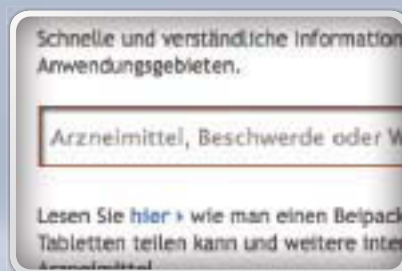


Die erste Hilfe im Netz **www.aponet.de**



Apotheken- und Apothekennotdienstfinder

Auf schnellstem Weg zur nächsten Apotheke.



Arzneimittelsuche

Informationen über in Deutschland zugelassene Medikamente und Wirkstoffe.



Heilpflanzenlexikon

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

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

www.aponet.de

aponet.de

Offizielles Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen



BLÄTTER-QUIZ

Konnten Sie alle Fragen richtig beantworten?
Dann erfahren Sie hier, wie Sie Wohltuendes für
Geist und Seele gewinnen können

Und so machen Sie mit: Die Buchstaben vor der jeweils richtigen Antwort ergeben das Lösungswort. Schicken Sie dieses per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Bäume, oder per Post an: DAK, Kennwort: Bäume, 20758 Hamburg. Einsendeschluss ist der **30. November 2011**.

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

Als Gewinn winken diesmal Sets aus wohltuenden Herbstbädern von **Kneipp: das Aroma-Pflegeschaumbad „Kuschelbad“, die Badeperlen „Landlust“ und das Pflegeölbath „Hautliebe“** sind Produktneuheiten, die der Haut schmeicheln und das Wohlbefinden erhöhen.

Viel Glück! Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BADE-
SETS VON
KNEIPP



ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

IMPRESSUM 3_2011

Herausgeber DAK Unternehmen Leben,
Gesetzliche Krankenversicherung,
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

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

**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 KG & Co.

Druck Evers Druck, Meldorf, gedruckt auf
100 % Recyclingpapier Steinbeis, Charisma Silk

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

Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300,
Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310,
Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel.: 040 3703-5311,
Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14b vom 1.6.2011

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

Die Mitgliederzeitschrift der DAK ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 5.9.2011

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

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

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	0731-36 08 03 20
74 Heilbronn	0711-90 72 09 47
75 Pforzheim	07231-42 46 213
76 Karlsruhe	0721-16 16 251
77 Offenburg	07665-94 72 289
78 Konstanz	07575-92 63 89
79 Freiburg	07633-93 85 68
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	0731-36 08 03 20
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 66 1
Jetzt auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de



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

Lifta



GUTSCHEIN

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

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



Ihre DAK liefert
klimafreundlich und
umweltbewusst

Testsieger. Für jede Lebensphase.

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



Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben