

# fit!

DAK MAGAZIN

1\_2009  
www.dak.de

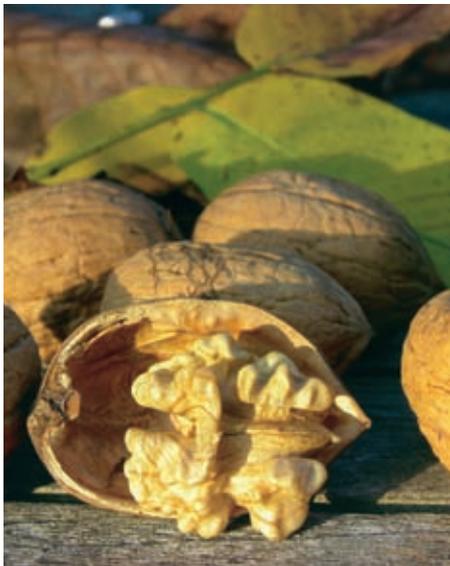
# DER NEUE GESUNDHEITS- FONDS

WARUM JETZT DAK-QUALITÄT ZÄHLT



## DAK

Unternehmen Leben



**Harte Schale, gesunder Kern:** Warum Nüsse gut gegen Cholesterin sind. Test Seite 32.



**Nachgefragt:** Was tut die DAK für Familien? Antworten des Verwaltungsrats ab Seite 14.



**Vorbild:** Fußball-Torwart Frank Rost vom HSV will Kids für das Laufen begeistern. Seite 28.



**Virtuelles Regal:** Was beim Kauf von Medikamenten per Internet zu beachten ist. Seite 36.



**Augenschmaus:** Leichte Küche für festliche Anlässe von Cornelia Poletto auf Seite 48.



**Besser leben:** Die Gesundheitswochen in der DAK-Fachklinik in Bad Mergentheim. Seite 18.

## GESUNDHEIT

- 4 Blickpunkt:**  
Innere Uhr – So ticken wir!
- 6 Panorama:**  
Kochen kinderleicht  
Funken für das Herz  
Wie schenken schlank macht  
So können Sie beim Zahnersatz sparen
- X 8 Interview:** Gesundheitsfonds – Qualität zahlt sich aus
- X 10 DAK-Qualität 1:**  
Das Leistungspaket für Sie!
- X 12 DAK-Qualität 2:**  
Angebote für alle Fälle
- X 14 Verwaltungsrat:**  
„Was tun Sie für meine Familie?“
- 18 Haus Schwaben:**  
Eine besondere Woche

## PERSPEKTIVEN

- 22 Forschung:**  
Auf die Zelle kommt es an
- 22 DAK-Gesundheitsprogramm COPD:**  
Voll engagiert sw!“
- 24 Schlaganfall:**  
Jede Minute zählt
- 26 Panorama:**  
DAK-Fotowettbewerb: Schenk mir dein Lächeln  
Kalorienrisiko im Kino  
Haus Weserland erwartet Sie!  
Wissen, was bei der DAK läuft  
Befreiungskarte 2009
- 28 Sport:**  
Frank Rost – Kinder brauchen Bewegung!
- 30 Pflege:**  
Tipps rund um die Pflege

X = unsere Titelthemen

## WISSEN

- 32 Test:**  
Was wissen Sie über Cholesterin?
- 36 Arzneimittel:**  
Pillen per Post
- 38 Familie:** Benimm dich!
- 40 Panorama:**  
Sicherheit für Selbstständige  
Kapitalleistungen beitragspflichtig  
Einheitsbeitrag betrifft auch Studenten  
Familien: Jetzt Fragebogen ausfüllen
- 41 Beitragstabelle 2009**



Die DAK wünscht allen Kundinnen und Kunden frohe Feiertage und ein gesundes 2009! Bleiben Sie fit!



**Ungeduldig:** Warum gutes Benehmen wichtig ist und was Eltern dafür tun können. Seite 38.



**Ausblick:** Fünf Beispiele von DAK-Angeboten für individuelle Lebenssituationen. Seite 12.

## LEBEN

- 42 Reise:**  
Frischer Wind voraus
- 44 Wohlfühlen:**  
Leichter durch den Winter
- 48 Ernährung:**  
Festmenü auf leichte Art  
von Cornelia Poletto
- 50 Unterwegs:**  
Mit dem Rollstuhl zum Papst
- 52 Kids:** Mit Marvi Hämmer auf Tour
- 54 Bücher:**  
Lohnenswerte Neuerscheinungen
- 39 Impressum**



TITELFOTO: FANCY/VEER/CORBIS. FOTOS: ANGELIKA BECK, BILDERBOX.COM, CORBIS (2), ANNETTE FALCK, MARTIN KUNZE, PRIVAT, VERLAG ZABERT SANDMANN

# Liebe Leserin, lieber Leser,

nun ist es also so weit: Der Gesundheitsfonds kommt zum 1. Januar 2009. Er ist das Herzstück der größten Reform im deutschen Gesundheitswesen seit Jahrzehnten. Mit ihm wird es einen Einheitsbeitrag für alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen geben. Sie haben mit der DAK bereits Ihre Wahl getroffen. Sie haben sich für eine Qualitätskasse mit mehrfach ausgezeichneten Leistungen und besonderem Service entschieden.

■ Nehmen wir zum Vergleich einmal des Deutschen liebstes Kind: das Auto. Stellen Sie sich vor, alle Automarken würden zum gleichen Preis angeboten und nur in Ausstattung, Komfort, Benzinverbrauch oder Motorstärke differieren – für welches Modell würden Sie sich entscheiden? Ich denke, für das Fahrzeug mit den für Sie besten Werten. Für Qualität also.

■ Übertragen auf die gesetzliche Krankenversicherung heißt das: Bei gleichem Beitrag kann jeder fortan maximale Leistungen wählen. Sie als Kundin oder Kunde der DAK müssen sich diesen Überlegungen nicht stellen. Sie profitieren bereits von der hohen Qualität der Angebote und dem Service, für den die DAK steht – was unabhängige Institutionen uns immer wieder bestätigen. Wir betreuen Sie seit langem individuell und sind mit unserem flächendeckenden Netz von Geschäftsstellen immer in Ihrer Nähe. Sie sind somit auf dem richtigen Kurs, künftig ohne auf den Beitragssatz schauen zu müssen.

■ Dass Ihre Gesundheit bei der DAK in guten Händen ist, werden Sie auch in dieser *fit!*-Ausgabe wieder feststellen können. Gehen Sie mit mir auf Entdeckungstour durch Ihr Magazin und finden Sie unter all den vorgestellten DAK-Angeboten diejenigen, die für Sie und Ihre Familie maßgeschneidert sind. Helfen werden Ihnen dabei vielleicht die sehr persönlichen Schilderungen anderer Kunden, die mit Hilfe unserer innovativen Verträge und Leistungen ein Plus an Lebensqualität gewinnen konnten (Seite 12/13).

■ Selbstverständlich gibt es auch wieder jede Menge Tipps zum Gesundbleiben, damit Sie gut durch den Winter kommen und stressfreie Feiertage erleben können (Seite 44-49). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

Ihr Herbert Rebscher



**DAK-Vorstandsvorsitzender  
Prof. Dr. Herbert Rebscher**





# So ticken wir!

**M**al ehrlich: Gehören Sie zu den Frühaufstehern oder sind Sie eher ein Nachtmensch? Wie auch immer – Sie ticken nach Ihrer eigenen inneren Uhr. Manche Menschen gehören zum Chronotyp „Eule“. Sie haben Schwierigkeiten, früh aufzustehen und werden erst spät müde. Die „Lerchen“ hingegen sind schon früh morgens topfit und gehen auch früh schlafen. Allerdings weicht der Lebensstil heute mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und ständiger Erreichbarkeit zunehmend vom Rhythmus der inneren Uhr ab. Wenn sie anders tickt, als es Job und Alltag verlangen, entsteht eine Art Jetlag-Situation. Wer zu wechselnden Zeiten arbeitet, lebt in ständiger Diskrepanz zwischen biologischer und sozialer Zeit. „Etwa 60 Prozent der Bevölkerung leiden unter sozialem Jetlag“, schätzt Prof. Dr. Till Roenneberg, der das Zentrum für Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München leitet. „Alle Funktionen unseres Körpers werden von einer angeborenen biologischen Tagesuhr gesteuert“, so Roenneberg. Die innere Uhr liegt beim Menschen – und auch bei Säugetieren – im Gehirn über der Kreuzung der Sehnerven, einige Zentimeter hinter dem Nasenrücken. Studien zeigen, dass sie sich erstaunlich exakt nach der Sonnenzeit richtet. Außerdem bestimmt die genetische Veranlagung des Menschen die Eigenschaften der inneren, biologischen Uhr. Das erklärt, warum einige viel, andere wenig Schlaf benötigen oder warum es Früh- und Spätaufsteher gibt. Welcher Chronotyp Sie sind, können Sie unter [www.imp-muenchen.de/?mctq](http://www.imp-muenchen.de/?mctq) herausfinden. Dort klicken Sie einfach auf den Link „Fragebogen deutsch“ rechts auf der Internetseite.



Wollten mehr über gesundes Essen wissen: die Kinder vom Kamp'ino-Kochkurs auf Sylt.

# Kochen kinderleicht

■ Sie banden sich Schürzen um und begannen zu schnippeln. Etwas später dampften die Töpfe in der Lehrküche vom „Haus Quickborn“ auf Sylt, der DAK-Fachklinik für übergewichtige Kinder. Jungen und Mädchen kochten – und lernten nebenbei alles über eine gesunde Ernährung.

Die Kochkurse für Kinder von acht bis zwölf Jahren waren ein voller Erfolg. Nicht alle, die sich angemeldet hatten, konnten auch teilnehmen. Daher sollen die Kurse im kommenden Jahr wiederholt werden.

Das Pilotprojekt unter dem Motto „Besser-essen? Leicht gemacht“ hatten der Tourismus-Service Kampen, die Organisatoren des Gourmet-Festivals Sylt und die DAK-Fachklinik „Haus Quickborn“ auf die Beine gestellt. Chefarzt und Adipositas-Fachmann Dr. Mark Dankhoff sowie Ökotrophologin Klarissa Müller leiteten die Kinder an. „Wir wollten ihnen beweisen, dass es leckere Alternativen zu Tiefkühlpizza und Pommes mit

Mayo gibt. Vor allem aber, dass Kochen Spaß macht“, sagt Projektinitiatorin Marion Fehr vom Tourismus-Service Kampen.

Pro Kurs konnten zehn Ferienkinder teilnehmen. Jeweils zwei von ihnen bereiteten als Team einen Gang zu. Am Ende servierten alle ein fünfgängiges Menü – das sie gemeinsam an einer festlich gedeckten Tafel verspeisten. Zur Erinnerung durften sie ihre eigene Kochschürze, ein Kochbuch und ein Zertifikat mit nach Hause nehmen.

Nicht nur die Kinder waren begeistert. „Uns haben Eltern gemailt, die auf Wunsch ihrer Kinder auch im nächsten Jahr wieder nach Sylt kommen wollen, um hier einen Kochkurs zu besuchen“, sagt Dr. Mark Dankhoff.

**i** Weitere Kurse sind an Wochenenden in den Oster-, Sommer- und Herbstferien geplant. Melden Sie Ihre Kinder rechtzeitig an, denn die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt. Telefon: **04651-46 98-0** oder **info@kampen.de**.



Frisch sollten die Zutaten sein: Ernährungsprofis leiteten die Ferienkinder beim Kochen an.

## Integrierte Versorgung Funken für das Herz



**Entspannt:** Werte zu Hause messen

**Herzkranke aus der Region Friedrichshafen (Baden-Württemberg) können jetzt sicherer in ihren vier Wänden leben. Die DAK hat den ersten Telemonitoring-Vertrag mit dem Klinikum Friedrichshafen abgeschlossen. Patienten mit Herzinsuffizienz übermitteln dazu per Funk regelmäßig Daten zu Blutdruck, Herzfrequenz oder Körpergewicht an die Klinik.**

Schwerkranke Menschen müssen so nicht mehr jeden Tag in die Klinik oder zum Arzt gehen, um ihre Werte kontrollieren zu lassen. Für den Betrieb des Systems benötigen

Betroffene eine Set-Top-Box für das Fernsehgerät, einen Breitbandinternetanschluss, eine digitale Waage und ein Blutdruckmessgerät. Per Funk werden die Werte an einen Arzt im Klinikum übertragen. Stellt der Arzt eine Verschlechterung der Werte fest, bestellt er den Patienten direkt ins Klinikum oder zum nächstgelegenen Kardiologen. „Die medizinische Neuheit verbessert die Lebensqualität des Patienten“, sagt Peter Rowohlt, bei der DAK verantwortlich für Krankenhausleistungen. Denn die private Umgebung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der Patienten aus.

## Wie Schenken schlank macht

**Jeder von uns braucht im Durchschnitt 16 Stunden, um alle Weihnachtseinkäufe zu erledigen. Und jede Shopping-Stunde kilt 200 Kalorien, macht 3200 Kalorien! So verteilen wir laut Statistik die Geschenke-Shopping-Zeit für unsere Lieben:**



FOTOS: BILDAGENTUR-ONLINE, BLICKWINKEL/IMPHOTO, MAURITIUS, TOURISMUS-SERVICE KAMPEN(4)  
ILLUSTRATION: DIETER BRAUN FOR HEALTHY LIVING



**Baustelle Gebiss:** Beim Zahnersatz lohnt sich der Preisvergleich.

## So können Sie beim Zahnersatz sparen

**Mehr als 70 Prozent der Deutschen wollen beim Zahnersatz sparen. Das hat eine repräsentative Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Nürnberg ergeben. Ausgaben lassen sich vor allem bei den zahntechnischen Leistungen reduzieren. Denn die Herstellung einer Krone oder einer Brücke macht rund 60 Prozent der Gesamtkosten aus. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach einem günstigen Labor!**

Sie können sich aber bei der DAK im Internet auch unkompliziert selbst informieren, welches das beste Angebot für Sie ist. Derzeit beteiligen sich über 300 deutsche Labore an diesem Service. Alle haben sich verpflichtet, nach den hiesigen Qualitätskriterien zu arbeiten. Wer keinen Internetzugang hat, erhält die Angebote selbstverständlich von seiner DAK-Geschäftsstelle.

Die DAK profitiert von Ihren Einsparungen nicht. Ihr bewilligter Festzuschuss bleibt gleich, egal, wie hoch die Laborkosten ausfallen. Und so funktioniert die Suche nach günstigem Zahnersatz: Ihr Zahnarzt hat Ihnen eine Kostenschätzung ausgehändigt. Tippen Sie jetzt unter [www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de) die Behandlungsdaten aus dem Heil- und Kostenplan ein – und die Suchmaschine CareDental listet Ihnen die Preisangebote verschiedener Labore für die benötigten Leistungen auf. Weil diese standardisiert sind, lassen sie sich gut miteinander vergleichen. Und Sie können sichergehen, dass die Qualität nicht leidet.

### Gesundheitsprogramme

## Denken Sie an Ihren Arztbesuch

Nehmen Sie an einem DAK-Gesundheitsprogramm teil? Dann sollten Sie Ihren Arzt in diesem Quartal unbedingt noch sehen. Lassen Sie sich diesen Termin nicht entgehen! Bedenken Sie, dass der Arzt nur dann den Therapieerfolg beurteilen kann, wenn Sie sich auch regelmäßig vorstellen. Nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie noch vor der Weihnachtszeit einen Termin: Denn viele Praxen machen zu dieser Zeit Urlaub.



# Der neue Gesundheitsfonds: Qualität zahlt sich aus

Das Gesundheitswesen wird sich im kommenden Jahr tiefgreifend verändern. Doch Sie können mehr denn je auf DAK-Qualität zählen. Und Sie können darauf bauen, dass wir uns bei der Politik für Ihre Gesundheit einsetzen – damit Sie weiter bestens versorgt sind.



FOTOS: ANNETTE FALCK (2), UTE GRABOWSKY/PHOTHEK.NET

**Eingespieltes Doppel:** Prof. Dr. Herbert Rebscher und Hans Bender.

Von der kleinen Billigkasse, die nur per Internet zu erreichen ist, bis zum großen, bundesweiten Qualitätsanbieter mit Topservice kann jeder die Kasse wählen, die seinen Bedürfnissen entspricht. Bisher hat dafür jede Krankenkasse ihren Beitrag selbst kalkuliert – nun übernimmt das die Bundesregierung und setzt für alle den gleichen Beitragssatz fest.

*fit!* sprach mit dem DAK-Vorstandsvorsitzenden Prof. Dr. Herbert Rebscher und dem DAK-Verwaltungsratsvorsitzenden Hans Bender über die tiefgreifenden Veränderungen im Gesundheitswesen.

**Ab Januar gibt es keinen Unterschied mehr im Beitragssatz der Krankenkassen – der beträgt dann bei jeder Kasse 15,5 Prozent. Die Politik sagt, der Einheitsbeitrag führe damit zu größerer Gerechtigkeit. Wie sehen Sie das?**

**Hans Bender:** Der Einheitsbeitrag führt nicht zu mehr Gerechtigkeit, sondern direkt in eine starke politische Abhängigkeit unseres Gesundheitswesens. Bisher hat jede Kasse ihren eigenen Haushalt geplant, Ausgaben und Einnahmen aufgrund solider und verlässlicher Basisdaten geschätzt und danach ihren Beitragssatz berechnet. Diesen festzusetzen war ureigenste Aufga-

be des Verwaltungsrates, der Vertretung der Versicherten. Jetzt bestimmt die Regierung, wie viel Geld die Kassen einnehmen und für die medizinische Versorgung zur Verfügung stellen können. Damit wird das Leistungsspektrum jeder Krankenkasse zum Spielball der Politik. Ich bin jedoch der Meinung, dass gerade so etwas Wichtiges wie die medizinische Versorgung nicht von politischen Interessen abhängig sein darf.

**Prof. Herbert Rebscher:** Ein aus politischem Kalkül bestimmter Beitragssatz kann schlimme Folgen haben. Schon der historisch erste einheitliche Beitragssatz ist so niedrig angesetzt, dass viele Kassen mit dem Geld nicht auskommen werden – und zwar nicht, weil sie schlecht wirtschaften würden, sondern weil ihre Patienten mehr Leistungen in Anspruch nehmen. Dort stehen innovative Projekte, die in der Anfangsphase mehr kosten als sie einbringen, leider auf der Kippe.

**Hat die Politik nicht versprochen, den Einheitsbeitrag so zu bemessen, dass alle Kassen mit dem Geld auskommen?**

**Rebscher:** Im kommenden Jahr müssen wir weiterhin mit erheblichen Preissteigerungen für Arzneimittel rechnen. Hinzu kommt, dass die Bundesregierung zuvor Ärzten und Krankenhäusern Honorarsteigerungen in Milliardenhöhe zugesagt hat: zu finanzieren von den gesetzlichen Krankenkassen. Selbst angesehene Gesundheitsexperten befürchten, dass 15,5 Prozent dafür nicht ausreichen werden.

**Das heißt also, dass ab 2009 Kassenmitglieder mehr zahlen als vorher, ohne mehr oder bessere Leistungen dafür zu bekommen. Wie sieht es mit den Entlastungen aus, die die**

### Politik als Ausgleich für die Beitragssatzsteigerung versprochen hat?

**Bender:** Auch die sind sozial ungerecht, denn von Steuervergünstigungen und niedrigeren Beiträgen zur Arbeitslosenversicherung profitieren weder Rentner noch Geringverdiener. Außerdem werden dabei Dinge vermischt, die nichts miteinander zu tun haben. Und spätestens dann, wenn die Arbeitslosenversicherung wieder mehr Geld benötigt, wird die Entlastung zur Makulatur.

### Wie wird sich die DAK im kommenden Jahr aufstellen?

**Rebscher:** Der Preisunterschied ist weggefallen – jetzt gibt es kein Argument mehr, auf den hervorragenden Service, die persönliche Beratung und die Leistungsfähigkeit der DAK zu verzichten. Wer in den vergangenen Jahren zu einer billigen Kasse gewechselt ist, hat nun die Möglichkeit, wieder die Qualität zu wählen, die ihm eine große Kasse wie die DAK bietet. Mit unseren Individualtarifen wie **DAKproBalance** kann man trotz Einheitsbeitrag noch Geld sparen. Und im Krankheitsfall ist es Gold wert, einen starken, verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben.

**Bender:** Richtig! Daher wird sich der Verwaltungsrat der DAK auch künftig einmischen, wenn die Politik wieder mit heißer Nadel Gesetze strickt, die zu Lasten der gesetzlich Versicherten gehen. Für die Interessen unserer Kunden kämpfen wir, daran geht kein Weg vorbei – auch wenn die Bundesregierung mit dem Gesundheitsfonds und dem Einheitsbeitragssatz durch die kalte Küche versucht, die Versichertengemeinschaft von immerhin 70 Millionen Menschen zu entmachten.

**Einig:** „Wir kämpfen für unsere Versicherten.“



Die Würfel sind gefallen: In den Gesundheitsfonds zahlt jeder das Gleiche.

## Der neue Einheitsbeitrag

Trotz der Einwände von allen Seiten wird er nun also zum Jahresende kommen – der umstrittene Gesundheitsfonds und mit ihm der Einheitsbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen. Ab 1. Januar 2009 bestimmt dann der Staat den Preis: 15,5 Prozent des Bruttoeinkommens sollen es im ersten Jahr sein. Das ist der allgemeine Beitragssatz; der ermäßigte soll 14,9 Prozent betragen.

Doch die Beitragslast wird nicht paritätisch verteilt. Der seit 2005 eingeführte Sonderbeitrag von 0,9 Prozent ist nun zwar in den einheitlichen Beitragssatz eingeflossen; er ist aber weiterhin von den Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen allein zu zahlen. Das heißt im Klartext: Nur die nach Abzug der 0,9 Prozent verbleibenden 14,6 Prozent bzw. 14,0 Prozent werden gleichmäßig auf die Schultern von Arbeitgebern und Arbeitnehmern verteilt. Während der Beschäftigte zum Beispiel einen Anteil von 8,2 Prozent trägt, liegt der des Arbeitgebers bei nur 7,3 Prozent. Bei einem Brutto-Jahreseinkommen von beispielsweise 30.000 Euro zahlt der Versicherte also 2.460 Euro jährlich in den Gesundheitsfonds ein, sein Arbeitgeber hingegen wird mit nur 2.190 Euro belastet. Oder anders gesagt: Wer im Monat 2.500 Euro brutto verdient, zahlt 205 Euro, die Firma 182,50 Euro dazu. Eine Ausnahme bilden auch weiterhin Auszubildende: Sofern ihr Arbeitsentgelt 325 Euro monatlich nicht übersteigt, zahlt die Ausbildungsfirma den gesamten Beitrag allein. Bereits seit Inkrafttreten der Gesundheitsreform im April 2007

nutzt die DAK die Möglichkeit, ihren Kunden günstige Wahltarife, Bonusprogramme und Zusatzschutzversicherungen anzubieten. Damit lässt sich einerseits der Versicherungsschutz für die ganze Familie optimieren – und zusätzlich bares Geld sparen.

**DAKproBalance** zum Beispiel belohnt gesundheitsbewusstes Leben und bietet attraktive Prämien: Wenn die ganze Familie am Tarif teilnimmt, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt und gute Gesundheitswerte aufweist, kann das zwischen 180 und 600 Euro Ersparnis im Jahr bringen. Geld, das sich beispielsweise in die ergänzende Absicherung durch den DAK-Zusatzschutz investieren lässt.

Oder unser neuer Wahltarif **DAKpro-Krankengeld**, maßgeschneidert für Selbstständige und einige andere Berufsgruppen, für die der Gesetzgeber ab 1. Januar 2009 den Krankengeldanspruch grundsätzlich abgeschafft und einen einheitlichen ermäßigten Beitragssatz von 14,9 Prozent bestimmt hat. Sie können sich jetzt bei der DAK ohne Gesundheitsprüfung und unabhängig von Geschlecht oder Vorerkrankungen gegen krankheitsbedingten Verdienstausfall absichern (siehe auch Seite 40).

Wie genau das alles geht, welcher Tarif für Sie und Ihre Familie in Frage kommt und welche Tarife sich günstig kombinieren lassen – dazu beraten Sie unsere Fachberater gern bei Ihrer DAK vor Ort oder unter **DAKdirekt 01801-325 325**

(3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Abweichung bei Anrufen aus Mobilfunknetzen).

### Qualitätsgesicherte Behandlung

Es ist nicht gleichgültig, bei wem Sie sich behandeln lassen. Die DAK stellt sicher, dass Sie in besten Händen sind. Das Stichwort heißt **Integrierte Versorgung**. Besondere Verträge mit Ärzten, Kliniken und Reha-Einrichtungen sorgen für eine enge Zusammenarbeit. So bekommen Sie die Behandlung, die Ihnen am besten hilft.



### 24-Stunden-Hotline das ganze Jahr

Manche Sorgen können nicht warten: Ihr Kind hat nachts Fieberkrämpfe? Sie sollen operiert werden und wissen nicht, welche die beste Klinik für Sie ist? Unsere **DAK-Medizinexperten** sind unter **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326\*** für Sie am Telefon – rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Für Fragen zu Leistungen und Versicherung erreichen Sie unsere **DAK-Versicherungsexperten** unter **DAKdirekt 01801-325 325\*** – ebenfalls rund um die Uhr.



### Unser Service zur Kindervorsorge

Nie wieder Termine beim Kinderarzt vergessen! Die DAK hat exklusiv den Elternservice „Schritt für Schritt begleiten“. Er erinnert an jede Vorsorgeuntersuchung und anstehende Schutzimpfungen. Rechtzeitig für eine Terminabsprache mit dem Kinderarzt kommt Post von der DAK mit Hinweisen zur altersgerechten Entwicklung Ihres Kindes.



### Per Mausclick zu DAKexklusiv

Die DAK ist nur einen Mausclick entfernt. Auch Formales können Sie bei uns unter **www.dakexklusiv.de** bequem und sicher online erledigen. Einfach einwählen und persönlichen Zugangscode schicken lassen. Übrigens: Unser ausgezeichnetester Kundenservice ist vom TÜV Rheinland geprüft!



### Ambulantes Operieren

Die DAK will Ihnen Klinikaufenthalte ersparen. Damit Sie schnell wieder auf die Beine kommen, vermitteln wir bei vielen Routineeingriffen ambulant tätige Operateure. Ihr Vorteil: Sie profitieren von modernsten Operations- und Narkosetechniken, die den Körper weit weniger belasten als traditionelle Verfahren.

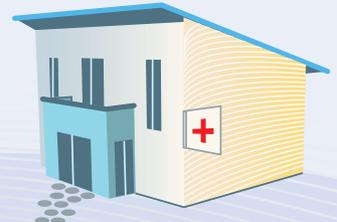


ILLUSTRATION: CLAUDIA COSTAS-LINZER

# Das Leistungspaket

Jetzt kommt es darauf an: Ob Sie krank oder gesund sind, Qualität. Eben DAK-Qualität. Für unsere Kunden an Leistungen gebündelt. Unser Paket mit ausgezeichneten

## Expertenrat für kranke Urlauber

Die schönste Reise kann Nebenwirkungen haben. Sie haben sich beim Schnorcheln einen Sonnenbrand geholt? Zum Glück gibt es die Hotline **DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22**. Wo auch immer auf der Welt Sie sich gerade befinden, die **DAK-Medizinexperten-Ausland** helfen Ihnen rund um die Uhr. Sie empfehlen Ihnen zum Beispiel deutschsprachige Ärzte. Oder sie finden heraus, welche der Kliniken an Ihrem Urlaubsort für Sie besonders geeignet ist.

## Unterstützung bei Arbeitsunfähigkeit

Wer krank ist, möchte schnell gesund werden. Doch wenn das immer so leicht wäre! Experten der DAK beraten Sie bei Arbeitsunfähigkeit – und informieren Sie darüber, welche Leistungen Ihnen zustehen. Sie koordinieren die Abläufe zwischen Ärzten, Kliniken und anderen Leistungsträgern für Sie. Und unterstützen Sie so ganz individuell.



## Gut versorgt in den DAK-Fachkliniken

Sie müssen wieder auf die Beine kommen? Für Vorsorge und Rehabilitation sind Sie in den drei Fachkliniken der DAK bestens aufgehoben. Das „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont hat den Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim widmet man sich Stoffwechselproblemen. „Haus Quickborn“ auf der Insel Sylt ist für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht genau richtig. Auch Schüler brauchen manchmal eine Kur.



## Alternative Heilverfahren

Die DAK bietet Ihnen auch den medizinisch „sanfteren“ Weg zu mehr Gesundheit. Gilt ein Mittel aus dem Bereich alternative Medizin als Therapiestandard, übernimmt die DAK dafür die Kosten. Bei Naturheilkunde und Modellverfahren bekommt die DAK für ihr Angebot regelmäßig Bestnoten von neutralen Testinstituten.



## Individuelle Tarife nach Maß

Entscheiden Sie selbst, welcher Tarif am besten zu Ihrer Lebenssituation passt. Tarife für die DAK-Gesundheitsprogramme garantieren Ihnen aufeinander abgestimmte Behandlungen ohne lange Wartezeiten und Doppeluntersuchungen. Leben Sie gesundheits- und kostenbewusst, entscheiden Sie sich für einen günstigen Tarif mit Selbstbehalt und Prämien. Für private Extras setzen Sie auf den **DAKZusatzSchutz**. Wenn Sie viel für Gesundheit und Fitness tun, ist ein Bonustarif richtig.



# für Sie!

immer zählt nur die beste  
haben wir unser breites Angebot  
Leistungen im Überblick.



# Sicher vor Anker

Ob Gesundheitsprogramme oder Wahltarife: Jeder Kunde braucht etwas anderes, um bestens versorgt zu sein. Die DAK hat die passenden Leistungen. Viele Versicherte haben das erfahren und an Sicherheit gewonnen.



**Hart am Wind und das Ziel vor Augen:** Diabetiker Hans Bastian Hauck segelte ein halbes Jahr lang über die Ostsee – einen Vorrat an Insulin hatte er an Bord.

**HANS BASTIAN HAUCK (30):**

## Diabetes im Griff und Ostsee umsegelt

1. Dezember 1997: Hans Bastian Hauck steckt mitten im Zivildienst als Rettungssanitäter, als er zusammenbricht und gerade noch einen Notarzt rufen kann. Die Diagnose Diabetes ist ein Schock. Aber beirren lässt sich der geborene Schleswiger nicht: Er studiert Wirtschafts- und Nahostwissenschaften und arbeitet später für das Auswärtige Amt und die Vereinten Nationen.

Auch seinen Traum, ganz allein die Ostsee zu umsegeln, setzte der heute 30-Jährige in die Tat um. „Das geht natürlich nur, wenn man gelernt hat, mit seiner Krankheit richtig umzugehen“, sagt Hauck, der schon sein ganzes Leben bei der DAK versichert ist und am DAK-Gesundheitspro-

gramm für Diabetiker teilnimmt: Das garantiert, dass er nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen versorgt wird. Auch Kontrolltermine geraten nicht mehr in Vergessenheit. Und die DAK sorgt für ausführliche Informationen, damit der Betroffene selbst zum Experten seiner Krankheit wird.

Hans Bastian Hauck wusste, dass ihm nur ein gut eingestellter Diabetes erlauben würde loszusegeln. Ein Zuckerschok auf hoher See wäre lebensgefährlich. Ausgestattet mit einem Blutzuckermessgerät und einem Halbjahresvorrat an Insulin startete er im Mai von Berlin aus seine große Reise auf dem Folkeboot „Tadorna“ ([www.tadorna.de](http://www.tadorna.de)). Fünf Monate brauchte er für die Route rund um die Ostsee.

Leicht war das nicht immer: Diabetiker müssen schließlich zu festen Zeiten essen – selbst, wenn ihnen die Seekrankheit

gründlich den Appetit verdirbt. „Ich habe bewiesen, dass es sich auch mit Diabetes frei und unabhängig leben – und segeln – lässt.“ Schön, wenn die DAK ein bisschen dazu beitragen konnte.

**RENATE LINK (64):**

## Natur-Kur heilte Körper und Seele

Bereits im Sommer kam sie aus der Kur zurück – aber noch immer wirken die Wochen im sächsischen Heilbad Bad Elster nach. Renate Link hatte in der DAK-Vertragsklinik DEKIMED für Integrative Medizin und Naturheilverfahren gelernt, ihr Leben nach einem Zusammenbruch wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Bei ihr war ein Tumor in der Brust entfernt worden, der sich erst Tage nach der OP als gutartig erwies. Und nur sechs Wochen später starb ihr Mann an Bauchspeicheldrüsenkrebs. „Da ging nichts mehr“, sagt die 64-Jährige.

Bereits zwei Monate nach dem Tod ihres Mannes reist sie nach Bad Elster: „Von Anfang an fühlte ich mich umsorgt.“ Ein Arzt begleitet sie und schlägt ihr Therapien vor, die auf sie zugeschnitten sind.

Mit einem umfassenden Programm – unter anderem Wärmetherapie und Wassergymnastik – stärkt sie ihr Immunsystem. In Gesprächsgruppen wagt sie es, über ihre Trauer zu sprechen – und fühlt sich verstanden. Sie lernt Entspannungstechniken, erweitert ihr Wissen über gesunde Ernährung. Sogar die Rückenprobleme, die sie nach einem Bandscheibenvorfall schon lange plagten, geht sie mithilfe ihrer Therapeuten an. „Ich wurde wirklich als ganzer Mensch behandelt“, sagt die Rentnerin. „Die Kur hat mich bestens auf den Alltag zu Hause vorbereitet.“



**Natur-Kur:** Renate Link war schwerkrank und fand wieder ins Leben zurück.

FOTOS: PIERROT HÖPFNER, PRIVATIZI, FRANK WÖSTMANN



**Ein freies Herz:** Friedrich Steinmann freut sich aufs Radfahren.

**FRIEDRICH-WILHELM STEINMANN (71):**

**Infarkt verhindert und behandelt wie Privatpatient**

Friedrich-Wilhelm Steinmann (71) freut sich guter Gesundheit. Dass er jetzt kein Schlaganfall- oder Herzinfarktpatient ist, hat er einem besonderen Vertrag der DAK mit den Gefäßspezialisten Dr. Uwe Traber und Dr. Ulf Heinrich in Wolfenbüttel zu verdanken: Denn in deren Praxis befinden sich die neuesten Geräte, mit deren Hilfe das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts vorhergesagt werden kann.

Die Messung per Ultraschall ist jedoch wegen der teuren Geräte unter niedergelassenen Ärzten kaum verbreitet. Die wenigen Gefäßspezialisten, die nicht im Krankenhaus arbeiten, behandeln meist nur privat. Das gilt eigentlich auch für die Praxis der Doktoren Traber und Heinrich. Für DAK-Kunden machen sie allerdings eine Ausnahme – im Rahmen der Integrierten Versorgung.

Bei Friedrich-Wilhelm Steinmann war die Halsschlagader bereits zu 95 Prozent verschlossen. Er wurde sofort ins Klinikum Braunschweig eingewiesen, dort operiert und kam sechs Tage später wieder nach Hause.

„Ich habe mich in besten Händen gefühlt“, sagt Steinmann.

Doch sein DAK-Vertrag sorgt nicht nur für die spezielle Diagnostik und die reibungslose Behandlung. Nach der Operation bekommen die Patienten einen „Pass“, in dem alle Risikofaktoren vermerkt werden. So wissen die weiterbehandelnden Ärzte auf einen Blick, worauf sie besonders achten müssen. Für die folgenden drei

Jahre sind außerdem Kontrolluntersuchungen vorgesehen. „Ich kann mich auf meine Krankenkasse hundertprozentig verlassen“, sagt Friedrich-Wilhelm Steinmann, der seit 45 Jahren bei der DAK versichert ist. „Wie wichtig das ist, wird einem ja erst klar, wenn man krank ist.“

**THOMAS LANGSDORF (43):**

**Zurückgekehrt und belohnt für gesundes Leben**

Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren ist für Thomas Langsdorf eine „Grundeinstellung“. Der 43-Jährige arbeitet als Koch in einem Reha-Zentrum in Bad Schwalbach. Er läuft regelmäßig und geht einmal die Woche zum Kraffttraining. Kräuter, Salat und Möhren holt er aus dem eigenen Garten. „Ich bin gern an der frischen Luft und ernähre mich gesund“, sagt er.

Schon seine Eltern waren bei der DAK versichert. Doch Thomas Langsdorf kehrte mit seiner Familie erst Mitte dieses Jahres zur DAK zurück: Mehrere Jahre war er Mitglied einer betrieblichen Krankenkasse gewesen, um Geld zu sparen. Dann aber überzeugte ihn der Berater seiner DAK-Geschäftsstelle, sich wieder für die DAK zu entscheiden.

Sein Hauptargument: Der neue Tarif **DAKproBalance**. Dieser passt zu Kunden,



**Lebt gesund und spart Geld:** Thomas Langsdorf kehrte zur DAK zurück.

die viel für ihre Gesundheit tun. Bis zu 600 Euro pro Jahr kann eine Familie mit diesem Tarif sparen. Geht der Versicherte beispielsweise regelmäßig zur Vorsorge, bekommt er eine Prämie von 30 Euro. Gute Werte, etwa bei Gewicht oder Blutdruck, bringen weitere 60 Euro. „So werden wir für ein Verhalten belohnt, das sowieso vernünftig ist“, sagt Langsdorf.

 Infos zu Verträgen und Tarifen der DAK finden Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de)

**Karl Peitz (14): Traumfigur dank Abspeck-Kur**

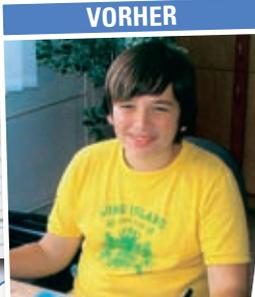
**VIELEN DANK!**

Hallo Frau Herzig!  
 Große Freude!  
 Nicht nur, dass meine Sporthose wieder da ist (die hatte ich gar nicht vermisst), sondern etwas von der Superkur - Total Spide zu hören.  
 Ich vermiss die Zeit im Haus Auschborn, werde aber täglich an Euch erinnert.  
 Ja, ich habe ganz schön was geschafft. Danke Eurer Hilfe und der Großzügigkeit der DAK kann ich meinen Traum vom schlanken jungen Mann leben. Ich wiege jetzt 74 kg und bin 1,82 so groß. Ich spiele in meiner Freizeit Handball und ich gehe 2x wöchentlich unter Sportmediziner Kupferschmitters, Mannschaftsarzt, von Tüftelcenter (opomred by Oma + Papa).  
 Sport ist jetzt

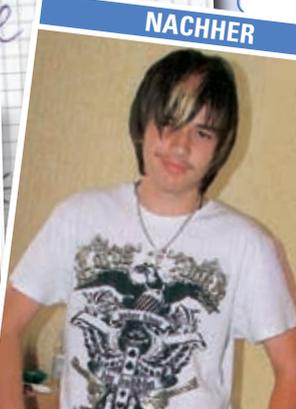
Spass für mich und ich fühle mich pudelwohl.  
 Seit einiger Zeit habe ich eine Freundin. Auch sie findet meine Veränderung super. Alles bei Euch gekonnte kann ich zu Hause gut anwenden, da meine Eltern u. Großeltern mich sehr unterstützen.  
 Ich danke Euch allen nochmal.

Liebe Grüße  
 Karl

**VORHER**



**NACHHER**



# „Herr Bender, was tun Sie für meine Familie?“

45.000 Kinder werden pro Jahr von DAK-Kundinnen geboren. Claudia Ernst ist eine von ihnen. Sie befragte den DAK-Verwaltungsrat zu Familien- und Qualitätsthemen.



FOTOS: ANNETTE FALCK, DAK/WIGGER

**Wollte Antworten auf ihre Fragen:** Claudia Ernst aus Schwerin im Gespräch mit Hans Bender, Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrats, ...

**Claudia Ernst:** Herr Bender, Sie sind Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrates. Warum sind gerade aus Ihrer Sicht junge Familien besonders gut in der gesetzlichen Krankenversicherung aufgehoben?

**Hans Bender:** Sie ist für Familien einfach unschlagbar günstig, weil Kinder in der Regel kostenlos mitversichert sind. Und es gibt keine Ausschlüsse wie in der privaten Krankenversicherung, der Schutz umfasst

grundsätzlich alle Erkrankungen. Mit über 70 Millionen Versicherten ist die gesetzliche Krankenversicherung eine riesige Solidargemeinschaft, die Sicherheit bietet. Sicherheit ist für Sie als Berufstätige mit

einer kleinen Tochter und bald einem zweiten Kind doch sehr wichtig?

**Claudia Ernst:** Natürlich! Ich wünsche mir die bestmögliche medizinische Versorgung zu einem vernünftigen Preis. Was kann der Verwaltungsrat für uns tun? Wie fördert die DAK Familien mit Kindern?

**Hans Bender:** Denken Sie an Ihre eigene Situation: Wenn Sie bald zur Entscheidung in eine Klinik gehen und unter Umständen Ihr Mann nicht

den ganzen Tag zu Hause auf Ihre Tochter aufpassen kann, dann übernimmt die DAK die Kosten für eine Haushaltshilfe.

**Dieter Fenske:** Oder angenommen, ein Kind muss ins Krankenhaus. Die DAK zahlt dafür, dass auch ein Elternteil mit aufgenommen wird.

**Claudia Ernst:** Der Verwaltungsrat legt in der Satzung freiwillige Leistungen fest. Welche besonderen Angebote bietet die DAK denn Familien?

**Hans Bender:** Wir haben exklusiv hervorragende Fachkliniken. Zum Beispiel für das Problem Übergewicht, wovon leider auch immer mehr Kinder betroffen sind. Um diese kümmert sich die DAK in ihrem „Haus Quickborn“ auf Sylt. Es ist beeindruckend, was dort geleistet wird.

**Dieter Fenske:** Ein anderes Beispiel ist die Kinderchirurgie. Wir wollen Kindern lange Krankenhausaufenthalte ersparen. Deshalb gibt es einen bundesweit gültigen Versorgungsvertrag mit der Nordpark Klinik in Erfurt. Besonders qualifizierte Kinderchirurgen aus der Region nehmen die Eingriffe bei den kleinen DAK-Patienten mit modernsten Operationstechniken vor, sodass diese oft noch am selben Tag nach Hause können.

**Claudia Ernst:** Wie arbeitet eigentlich der Verwaltungsrat? Viermal im Jahr gibt es öffentliche Sitzungen, das ist doch nicht alles, oder?

**Dieter Fenske:** Selbstverständlich nicht. Ein wesentlicher Teil der Arbeit findet in vier Fachausschüssen statt, die regelmäßig tagen und die die Entscheidungen des Verwaltungsrates vorbereiten. Auch die



... und Dieter Fenske, stellvertretender Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrats.

einzelnen Fraktionen treffen sich vor jeder Verwaltungsratssitzung, um sich intern abzustimmen. Und es gibt sieben Widerspruchsausschüsse, die sich intensiv mit Einzelschicksalen beschäftigen.

**Claudia Ernst:** Kann der Verwaltungsrat denn die Geschäftspolitik des DAK-Vorstandes maßgeblich beeinflussen?

**Hans Bender:** Der Verwaltungsrat trifft alle Entscheidungen, die für die Kasse von grund-

sätzlich Bedeutung sind. Er bestimmt ihren Kurs und beschließt auch den Haushalt und die von Ihnen bereits erwähnte Satzung. Er wählt den Vorstand und überwacht seine Arbeit. Den Beitragssatz legt er allerdings nicht mehr fest. Diese Aufgabe ist verstaatlicht; das macht jetzt die Bundesregierung.

**Claudia Ernst:** Wo endet der Machtbereich des Verwaltungsrates?

**Dieter Fenske:** Wenn es um die Selbstverwaltung geht, gefällt mir das Wort „Macht“ nicht. Wir arbeiten mit dem Vorstand vertrauensvoll zusammen. Aber unsere Grenzen sind da, wo es um operative Fragen geht, sie sind Aufgabe des Vorstandes. Wir entscheiden, wie gesagt, über Grundsätzliches.

**Claudia Ernst:** 2009 startet der Gesundheitsfonds. Bleibt die Familienversicherung für Kinder auch weiterhin beitragsfrei?

**Hans Bender:** Der Gesundheitsfonds kommt, und Sie wissen bestimmt, dass der Verwaltungsrat ihn immer abgelehnt hat. Keiner will ihn, keiner braucht ihn, er ist ein teures Bürokratiemonster. Ich glaube aber nicht, dass er die Stellung der Familie in der gesetzlichen Krankenversicherung verändern wird. Das wäre auch ein Systembruch, den der Verwaltungsrat nicht will und den er bekämpfen würde.

**Dieter Fenske:** Durch den Gesundheitsfonds werden aber für viele Menschen drei Punkte noch entscheidender bei der Kas senwahl: die Qualität, der Service und die Leistung. Der Einheitsbeitrag steht fest, jetzt kommt es darauf an, was eine Kasse zu bieten hat.



**Verwaltungsrat**  
STIMME DER MITGLIEDER -  
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

## Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

Der Verwaltungsrat ist das von den DAK-Mitgliedern gewählte Parlament. Wie jedes Parlament trifft es alle Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung und vertritt die Interessen der Patienten und Versicherten. Die DAK-Mitglieder haben den Verwaltungsrat bei der Sozialwahl 2005 aus folgenden Vorschlagslisten gewählt:

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

Ansprechpartner: Walter Hoof,  
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,  
Telefon: 02734-27 15 61, Telefax: 02734-27 15 62,  
www.dak-mitglieder.de

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

Ansprechpartner: Dieter Fenske,  
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,  
Telefon: 040-64 53 76 80, Telefax: 040-64 53 76 81,  
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

● **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte e. V.**

Ansprechpartner: Günter Schäfer,  
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,  
Telefon: 07731-5 34 76, Telefax: 07731-92 29 55,  
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

● **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner/E-Mail: wolfgang.schelter.vr@dak.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: 040-23 96 16 91, Telefax: 040-23 96 19 96**  
**Die nächste Sitzung** des Verwaltungsrates findet am **17. Dezember in Berlin** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

# DAK

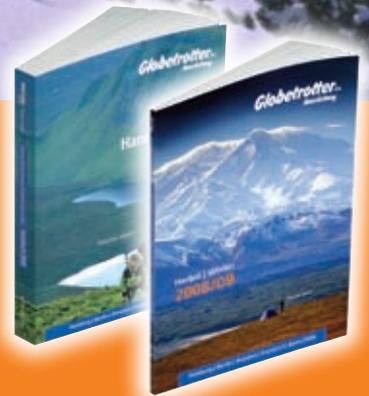
## Unternehmen Leben

Die ersten 100 Neukunden erhalten zusätzlich eine DAK-Sporttasche!



Träume leben.  
**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

Mit den Handbüchern 2008/09 findet die ganze Familie die passenden Outdoorprodukte  
[www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)



**The North Face Borealis SE**  
Blickfang im Karodesign. Breite flache Schultergurte mit unterteiltem Rückenpolster. Seitliche Netz-Steckfächer.  
Bestellnr.: nf\_3289109 € 79,95



**Scott Powder OTG**  
Skibrille mit großem Sichtfeld. Auch für Brillenträger. Zylindrische Doppelscheibe mit Antifogbeschichtung.  
Bestellnr.: sh\_7578801 € 39,95



**Houdini Power Houdi Woman**  
cooler Houdi aus Polartec Power Stretch: 50 % Polyester, 40 % Nylon, 10 % Elasthan (Lycra). Außen glatt, innen flauschig.  
Bestellnr.: hou4085104 € 159,95



**Ecco XPedition Winter Woman**  
aus Yakleder. Formvollendeter Winterstiefel mit weichem Lammfell auf dem Bein. Gore-Tex-Membran macht den Schuh wasserdicht.  
Bestellnr.: ecc4986408 € 189,95



## Bestleistungen für Sie und Ihre Freunde ab 2009!

**Eine Prämie zu sichern, war noch nie so leicht:**

Denn dank der Gesundheitsreform gibt es keinen Grund mehr, auf die ausgezeichneten Leistungen der DAK zu verzichten. Unsere Testurteile durch FOCUS MONEY sagen mehr als tausend Worte: Empfehlen Sie Ihren Bekannten und Freunden den Wechsel zur DAK. Wir werden uns für Ihren Freundschaftsdienst bedanken. Für Ihre erfolgreiche Vermittlung erhalten Sie eine GeschenkCard von Globetrotter im Wert von 20,- €.\* Sie gilt wie Bargeld bei Ihrem Einkauf! Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2009.

*\*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

**Jetzt GeschenkCard sichern!**



Globetrotter Ausrüstung finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M. Handbuch und Infos online unter [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

# Beste Aussichten für eine Prämie!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2009 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

**Ja,** ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **1x** die Globetrotter GeschenkCard im Wert von 20,- €.

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

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER  UNTERSCHRIFT

TELEFONNUMMER  UNTERSCHRIFT

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2009 an:  
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

\*Ihre Angaben werden bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.



**Viermal fit:** Die DAK-Familien Bauer und Wessel wollen nächstes Jahr wiederkommen.

**Treffpunkt Welle:** Den Gästen der Gesundheitswochen werden zahlreiche Anwendungen und sportliche Alternativen geboten.



# Eine besondere Woche

Die DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim bietet Gesundheitswochen mit dem besonderen Wohlfühlfaktor an. Zu außergewöhnlichen Konditionen.

**E**in Montag im September, DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim, Lehrküche, 13 Uhr. Es ist die Stunde der kulinarischen Wahrheit. Die Ehepaare Bauer und Wessel sowie weitere Gäste haben sich zu Tisch begeben. Unter Anleitung von Ernährungsexpertin Svenja Ebert und Diätassistentin Sabine Scheidel haben sie im Rahmen des Kurses „Ernährung“ ausgewogene Vollwertgerichte zubereitet. Diesmal Gemüse-

cremesuppe, bunten Frischkostsalat, gefüllte Pfannkuchen mit Kräutersauce und Schokocreme mit Obst. Zufrieden mit dem Ergebnis? Den Köchen hat die Lehrstunde Spaß gemacht: „Hier bekommen wir anschaulich erklärt, was gesunde, ausgewogene und fettarme Ernährung wirklich ist und was sie für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden dauerhaft bedeuten kann“, erklärt Dagmar Wessel und fügt hinzu: „Was wir uns hier

zubereiten, schmeckt wirklich ganz ausgezeichnet.“ Die Runde nickt zustimmend.

**Für Alexander Bauer aus Seyga** in Sachsen-Anhalt liegt es auf der Hand: „Ich habe nur eine Gesundheit, und die will ich hier nachhaltig stabilisieren.“ Haben die ersten Tage der Gesundheitswoche schon gewirkt? „Na ja, bei meiner Körpergröße von 1,76 Metern sind 92 Kilo-



FOTOS: ANGELIKA BECK (5), STOCKFOOD (1)

**Topfgucker:** Für die Eheleute Bauer ist gesundes, fettarmes Kochen das pure Vergnügen.

**Vorschmecker:** Auch für Dagmar und Gerd Wessel ist die Lehrküche im „Haus Schwaben“ alles andere als ein Ort von Traurigkeit.

gramm einfach zu viel, da muss noch was runter. Dennoch fühle ich mich hier richtig wohl.“

Genauso geht es Dagmar und Gerd Wessel aus Stein bei Nürnberg. Der 74-Jährige lernte die DAK-Fachklinik während eines Reha-Aufenthalts nach einer Operation kennen. Bereits da hatte sie ihm so gut gefallen, dass er sich mit seiner Frau für eine Gesundheitswoche entschied. Sie kann den positiven Eindruck nur bestätigen: „Alle sind äußerst hilfsbereit – und wir ständig aktiv. Wir bewegen uns viel und genießen die Anwendungen.“ Auch Vorträge stehen auf dem Programm – so kommt die Theorie nicht zu kurz. Die Klinik liegt direkt am Kurpark. Dagmar Wessel lässt bei ihren Spaziergängen häufig den Blick über die Landschaft schweifen: „Das ist gut für die Seele.“ Das Ehepaar will wiederkommen und hat sich für das nächste Jahr angemeldet.

Ellen Bauer schätzt, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf jeden Gast individuell eingehen: „Die sind hier wirklich sehr zuvorkommend.“ Auch für Ausflüge sei genug Zeit: „Da kommt nie Langeweile auf – und wir bleiben fit.“

**Das ist es, was auch für Diabetiker Bauer zählt.** Er will sich zusätzlich für eine Gesundheitswoche „Diabetes“ entscheiden, weil dazu auch ein Bewegungstraining gehört. Für den leitenden Arzt im „Haus Schwaben“, Dr. Peter Neumann, ist erfreulich, dass sich immer mehr DAK-Kunden für einen gesunden Lebensstil interessieren. „Das liegt daran, dass wir Angebote entwickelt haben, die den Menschen wirklich nützen.“



**Frischkick:** Mit leichter und schmackhafter Küche gegen zu viele Pfunde.



**Die Gesundheitswochen kommen an:** Dr. Peter Neumann, leitender Arzt der Fachklinik „Haus Schwaben“

## Die Leistungen der DAK-Gesundheitswochen

● **7 Nächte** im modern ausgestatteten Einzel- bzw. Zweibettzimmer. Vollverpflegung auf Basis vollwertiger Ernährung mit Menüwahl.

● **Leistungen:** ärztliche Untersuchungen, Bestimmung der allg. Blutwerte, zwei Massagen, zwei Moorpackungen (soweit gesundheitlich unbedenklich), Nutzung von Hallenbad und Sauna

● **Pauschalkosten** für die gesamte Woche: **550 Euro** im Einzelzimmer **500 Euro** p. P. im Zweibettzimmer **Termine:** ganzjährig buchbar

### ● DAK-Gesundheitswoche „aktiv“

Diese Gesundheitswoche richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Es darf keine chronische Erkrankung vorliegen.

- ▶ Schulung zur Blutdruckselbstkontrolle
- ▶ Kurs „Ernährung“ – Ernährungsberatung, Lehrküche, Beratung am Buffet, Schulung zum Thema Ernährung und Übergewicht
- ▶ Kurs „Ausdauertraining“ – Walking, Nordic Walking, Aqua-Fitness, Wassergymnastik, Ergometertraining

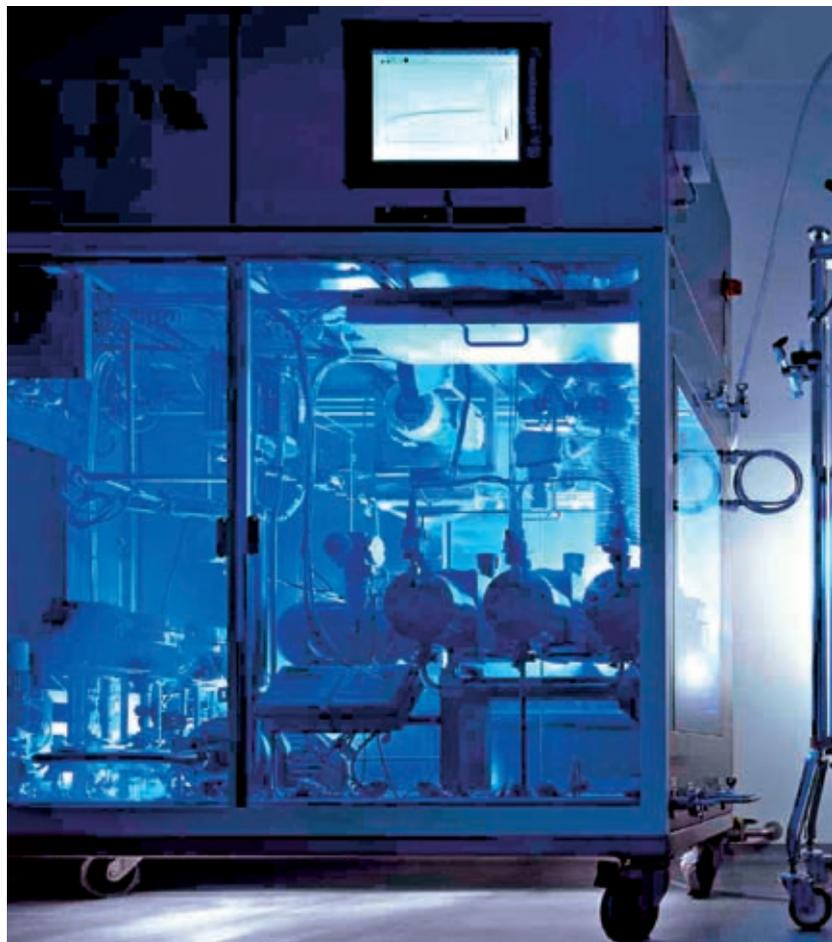
### ● DAK-Gesundheitswoche „Diabetes“

Die angebotenen Schulungen richten sich nach Ihrer Diabetes-Therapie: je nach dem, ob Insulin gespritzt wird oder nicht. Diabetiker mit offenen Wunden an den Füßen können leider nicht teilnehmen.

- ▶ Bestimmung von Blutzuckertagesprofilen und des HbA1c-Wertes
- ▶ Kurs „Diabetes“ – Schulung zu den Themen Ernährung und Übergewicht, Medikamente, Blutdruck, Blutzuckerselbstkontrolle und Folgeerkrankungen
- ▶ Kurs „Bewegung“ – Walking, Wassergymnastik, Ergometertraining

● **Hinweis:** Die Gesundheitswochen sind Teil des Präventionsprogramms der DAK. Alle Fragen beantworten gern die Mitarbeiter von „Haus Schwaben“ oder Ihre DAK vor Ort.

● **Kontakt:** DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“, Stoffwechsel-Reha-Klinik, Lothar-Daiker-Str. 17, 97980 Bad Mergentheim, Telefon 07931/590-124, E-Mail: info\_haus.schwaben@dak.de [www.dak.de/hauschwaben](http://www.dak.de/hauschwaben)



**Prüfender Blick:** Bandenmuster von Proteinen auf einer Gelplatte. **Kontrolle:** Rot eingefärbte Moleküle sammeln sich in einer mit einem speziellen

# Auf die Zelle kommt es an

Biosimilars sind ähnlich wie Generika Nachahmerpräparate, allerdings auf der Basis lebender Zellen. Ein Besuch in der Entwicklungsküche des Generikaherstellers ratiopharm.

**H**errmann Allgaier geht in weißem Kittel und mit Haube auf dem Kopf durch Gänge des Ulmer Werks von ratiopharm, die mit kalten Neonröhren beleuchtet sind. Der promovierte Chemiker leitet dort die Biopharmazeutische Produktion des Generikaherstellers. Sein Schwerpunkt: Biosimilars, komplexe Proteine. Als Wirkstoffe in Medikamenten stärken sie das Immunsystem (siehe Kasten) oder unterstützen die Bildung roter Blut-

körperchen. Prominentestes Beispiel für einen derartigen Wirkstoff ist EPO – das die Bildung roter Blukörperchen stimuliert, den Organismus leistungsfähiger macht – und bei der Tour de France als Dopingmittel zweifelhafte Berühmtheit erlangt hat.

Doch Allgaier hat anderes im Kopf. Denn der Weg eines Biosimilars von der Wiege bis zum therapeutischen Einsatz ist ein langer und anspruchsvoller. Er ist sehr viel aufwendiger als bei herkömmlichen

Generika: Biosimilars werden in komplizierten Prozessen von lebenden Zellen erzeugt, beruhen also nicht auf einheitlichen chemischen Verbindungen. Beim Herstellungsprozess entscheidet daher der kleinste Fehler über die Wirksamkeit des Produkts. „Wir können uns nicht die geringsten Lücken in der Qualitätskontrolle erlauben“, sagt Allgaier. Der fehlerfreie Herstellungsprozess ist entscheidend, weil selbst geringfügige Abweichungen des



Gel gefüllten Säule.



**Kälteschlaf:** Röhrchen mit den Zellen des chinesischen Hamsters.

Produkts die Wirksamkeit negativ beeinflussen können.

Die „Kinderstube“ des Biosimilars ist alles andere als kuschelig. Bei minus 196 Grad Celsius schlummern kleine Röhrchen genetisch behandelte Zellen in flüssigem Stickstoff. Sie stammen aus den Eierstöcken chinesischer Hamster und heißen in der Fachsprache CHO (Chinese Hamster Ovary). Die Glykoproteine dieser Zellen ähneln denen menschlicher Proteine und sind nicht so empfindlich wie andere Zellkulturen. Auf der Grundlage dieser Zellen entwickeln Allgaier und sein Team unter anderem die Wirkstoffe, die später als Medikamente auf dem Markt preiswerter sind als Originalpräparate.

Als nächstes kommen sie aus der absolut kalten Welt in unser lebensfreundliches Klima – und die jetzt agilen Zellen beginnen in dem Nährmedium zu arbeiten.

Damit die Proteine so rein wie möglich „geerntet“ werden können, sickert das

flüssige Gemisch aus vorangegangenen Produktionsschritten durch die „Chromatographiesäule“. Diese Säule bildet das Herzstück für die Reinheit biopharmazeutischer Produkte. Ein weißes Gel trennt die Inhaltsstoffe. Die rot eingefärbten Moleküle des therapeutischen Proteins sammeln sich in einem bestimmten Abschnitt der Röhre. Dieser rote Proteinring wandert ganz langsam nach unten. Dort angekommen, kann das Biopharmazeutikum dann entnommen werden.

Für das Filgrastim-Biosimilar zur Stärkung des Immunsystems hat ratiopharm die Marktreife erlangt und nach umfangreichen Prüfverfahren die Zulassung bekommen (siehe Kasten). Auch andere Originalpräparate werden ihren Patentschutz in absehbarer Zeit verlieren. „Für die Generikahersteller ergibt sich ein neues Betätigungsfeld“, sagt Allgaier. „Dafür braucht man allerdings einen langen Atem. Und den haben wir.“

## Die Gesundheitspolizei

Sie überwachen das Immunsystem und patrouillieren unablässig durch unseren Organismus auf der Jagd nach Krankheitserregern oder geschädigten Zellstrukturen: die weißen Blutkörperchen, Leukozyten genannt. Sie werden im Knochenmark oder den Organen des Lymphsystems geboren, allerdings in viel geringerer Zahl als die roten Blutkörperchen. Im Gegensatz zu diesen können sie sich selbstständig bewegen und zu der Gefahr signalisierenden Körperregion eilen. Dort werden Eindringlinge oder krankhaft veränderte Zellen eingeschlossen und „aufgefressen“.

Neben den Polizisten, die die Feinde unseres Körpers direkt bekämpfen, gibt es noch andere Untergruppen der Leukozyten: Einige erfüllen die Aufgabe von Agenten des Immunsystems, indem sie Fremdkörper ausspionieren, entlarven und Alarm auslösen. Andere regeln als eine Art Verkehrs-polizisten das Funktionieren des gesamten Immunsystems; manche wiederum sind Gedächtniskünstler und so etwas wie eine Täterkartei – sie merken sich das Aussehen eines Feindes und können ihn noch nach Jahren als gefährlich identifizieren.

Die Anzahl der weißen Blutkörperchen kann gewaltig schwanken. Zu viele Leukozyten können Infektionen anzeigen, denn ihre Anzahl nimmt in der Regel zu, wenn Erreger bekämpft werden müssen. Der umgekehrte Fall ist ebenfalls bedenklich, denn schwächt das Immunsystem, sind Krankheitserregern Tür und Tor geöffnet. Eine zu geringe Produktion weißer Blutkörperchen kann die Folge von Knochenmarkschädigungen nach einer Chemotherapie sein. Die Patienten sind dann besonders infektionsanfällig. Hier setzt das von ratiopharm entwickelte und aktuell zugelassene Filgrastim-Biosimilar an: Es mobilisiert die Blutstammzellen und regt so die Bildung weißer Blutkörperchen an. Die Polizei ist wieder einsatzbereit.



**Im Einsatz:** Weiße Blutkörperchen fungieren als Gesundheitspolizei.

FOTOS: RATIOPHARM, BILEROBOX.COM



**Mehr Lebensqualität:** Jens Lingemann engagiert sich für COPD-Betroffene.

Er hat eine nette Frau, zwei wundervolle Jungen und zu wenig Luft: Jens Lingemann leidet unter der Lungenkrankheit COPD. Doch der 47-Jährige ist voller Energie. Er hat eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und eine Fachtagung organisiert. *fit!* hat den umtriebigen Mann und seine Familie zu Hause besucht.

# Voll engagiert!

**E**r war Leistungsschwimmer, spielte Handball und fuhr begeistert Kanu. Mit 18 Jahren begann Jens Lingemann zu rauchen. „Aber als ich 36 war“, erzählt der ehemalige Taxiunternehmer, „fiel meine Lunge richtig zusammen.“

Seit etwa sieben Jahren ist er auf externe Sauerstoffzufuhr angewiesen – Tag und Nacht. Mit dem Sport ist es vorbei. „Mein Bewegungsradius umfasst maximal 30 Meter, dann muss ich eine Pause einlegen“, sagt der 47-Jährige aus Hattingen in der Nähe von Bochum. Sein Gewicht hält er mit einer ausgewogenen Diät.

## **COPD beginnt meist unbemerkt**

Lingemann ist einer von fünf Millionen Menschen in Deutschland, die unter der chronischen Erkrankung COPD leiden. Diese vier Buchstaben stehen für „chronic obstructive pulmonary disease“, auf Deutsch „chronisch obstruktive Lungenkrankung“. Obstruktiv bedeutet, dass die Bronchien dauerhaft verengt sind. Dadurch arbeiten die Lungen stark eingeschränkt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass sich die Krankheit weltweit ausbreiten und im Jahr 2020 die dritthäufigste Todesursache sein wird. Der

Verlauf von COPD ist tückisch. Die Krankheit entwickelt sich meist über Jahre – zunächst häufig unbemerkt. Sie bricht zumeist bei Menschen aus, die über 40 Jahre alt sind.

Zwar gehen Wissenschaftler davon aus, dass bei COPD auch die Gene eine Rolle spielen. Die Hauptursache ist allerdings das Rauchen: Etwa 80 bis 90 Prozent der Erkrankten sind Raucher gewesen. COPD galt lange als Männerkrankheit, aber zunehmend leiden auch Frauen darunter.

## **Hilfe für Betroffene**

Wer raucht, sollte seine Lungenfunktion unbedingt regelmäßig bei einem Facharzt (Pneumologen) kontrollieren lassen. Behandelt der Pneumologe die Krankheit frühzeitig, verschlimmert sie sich nicht weiter – natürlich vorausgesetzt, der Betroffene hört mit dem Rauchen auf. Mit ihrem COPD-Gesundheitsprogramm unterstützt die DAK Erkrankte und ihre Angehörigen. Broschüren sowie der DAK-Newsletter informieren detailgenau über den Unterschied zwischen Asthma und COPD, über Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote.

Jens Lingemann hat trotz seiner Krankheit viel Energie und gründete eine Selbsthilfegruppe. Starke Rückhalt findet er bei seiner Frau und seinen beiden Söhnen. In den Urlaub fährt die Familie selten. Aber einmal im Jahr treffen sich Betroffene und ihre Angehörigen im Teutoburger Wald: „Dort sammeln wir gemeinsam Kraft.“

## Weitere Infos zu COPD:

Die Experten am **DAK-COPD-Telefon** erreichen Sie werktags von 8 bis 20 Uhr unter **0180-1000 701\***

### **Selbsthilfegruppe**

Lungenemphysem-COPD Deutschland, Jens Lingemann, Tel. 02324-999 000, [www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)

 Zusätzliche Infos unter **[www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)**

Den Patientenreport können Sie als Sonderdruck anfordern unter **DAKdirekt 01801-325 325\***

\*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.



# BOSE® WAVE® Music System

Das Erste, was Sie hören,  
wenn Sie dieses CD-Radio verschenken:

## „Danke, danke, danke!“

Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award  
best of the best



Die ersten 100 Besteller  
erhalten diesen handbemalten,  
streng limitierten Zinn-Engel  
aus dem Hause Kühn  
**GRATIS**

„Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt.  
Ein unübertroffenes Klangereignis.“

zitiert aus tv14

„Kult von Bose: Klangwunder...“

zitiert aus Guter Rat

Von Zeit zu Zeit schafft die Bose-

Forschung das scheinbar Unmögliche:

**Stellen Sie sich vor**, ein einfacher Knopfdruck genügt, und Sie genießen Ihre Lieblings-CDs/MP3-CDs oder Ihr bevorzugtes Radioprogramm überall dort, wo eine Steckdose in der Nähe ist.

**Stellen Sie sich vor**, Sie erleben den raumfüllenden Klang weitaus größerer und teurerer HiFi-Anlagen mit einem System, das kaum mehr Platz braucht als ein aufgeschlagenes Buch – ein System, das dank US-patentierter Technologien keine separaten Lautsprecher benötigt und HiFi-Stereo-Klang sogar bei Zimmerlautstärke garantiert.

### VORTEILSPAKET:

**WAVE® Music System  
+ 3-fach CD-Wechsler**

Elegantes, kompaktes Design passend  
zum WAVE® Music System.

Dank kleiner Standfläche lässt sich  
das System mit Wechsler mühelos in  
nahezu jede Umgebung integrieren.  
Ersatzfernbedienung inklusive.

**Stellen Sie sich vor**, Sie genießen Ihre Lieblingsmusik mit einem einfachen Knopfdruck viele Stunden ohne Unterbrechung.

Diese einzigartigen Vorteile und viele mehr bietet Ihnen nur das „Klangwunder“ von Bose.

Machen Sie großartige Musik zu Ihrem ständigen Begleiter oder verschenken Sie dieses „Klangwunder“ an jemanden, der Ihnen wichtig ist.

Das WAVE® Music System und der 3-fach CD-Wechsler sind in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich.

**Die ideale Geschenkidee!**

Einfach kostenlos anrufen, jetzt gleich das Vorteilspaket bestellen oder Infos anfordern:

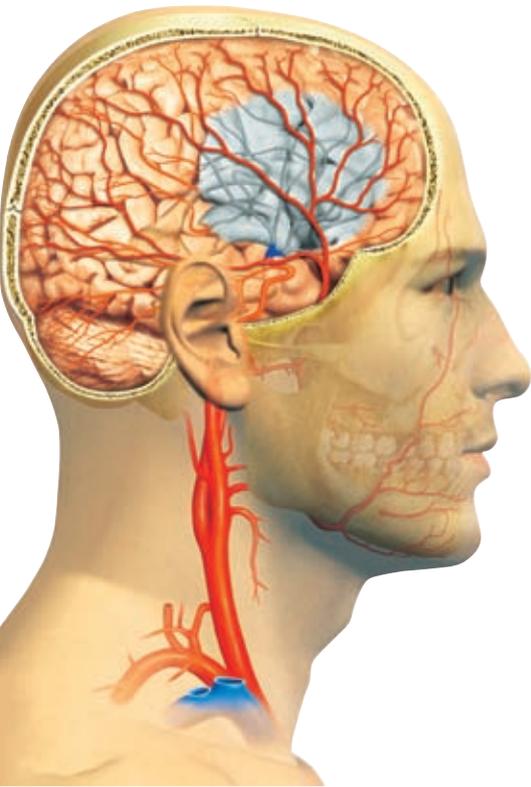
**(08 00) 2 67 33 33**

Infomaterial: SMS mit Wave13251 an 55515 (Standardtarif)

Internet [www.bose-testen.de](http://www.bose-testen.de)

Kennziffer 8ADA51

**BOSE®**  
Better sound through research®



**Notfall:** Wenn ein Blutgerinnsel (dunkelblau) eine Arterie (rot) verstopft und das betroffene Areal (hellblau) nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird, dann ist ein Schlaganfall eingetreten.

**D**ie Schlaganfall-Symptome sind in der Bevölkerung noch nicht ausreichend bekannt. Viele wissen nicht, wie sie sich in einem Notfall verhalten sollen. Aber durch schnelles Erkennen der Symptome sowie zügig eingeleitete Diagnostik und Behandlung können Menschenleben gerettet und Folgeschäden gemindert werden. Wann immer der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, ist dies als lebensbedrohlicher Notfall anzusehen. Es gilt – auch bei zunächst leichten Symptomen – sofort den Notruf zu wählen, denn nur im Krankenhaus kann die Ursache ermittelt und die richtige Therapie eingeleitet werden.

#### Wie erkennen Sie einen Schlaganfall?

Häufig durch diese Symptome:

- ▶ Sehstörungen auf einem oder beiden Augen.
- ▶ Lähmungs- und/oder Taubheitsgefühl auf einer Körperseite.
- ▶ Sprach- und/oder Sprachverständigungsstörungen.

# Jede Minute zählt

Wie Sie im Notfall die Symptome eines Schlaganfalls erkennen und richtig handeln können.

- ▶ Schwindel und Gangunsicherheit.
  - ▶ Sehr starker Kopfschmerz.
- Die Symptome können in manchen Fällen vollständig wieder abklingen. Dennoch gilt: Jede Minute zählt.

#### Welche Risikofaktoren gibt es?

Ein Schlaganfall kann jeden treffen. Das Risiko steigt aber mit dem Alter und kann durch Veranlagung in der Familie erhöht sein. Faktoren des Risikos sind Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Fettstoffwechsel- und Herzrhythmusstörungen, z. B. Vorhofflimmern, Übergewicht, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum. Besonders gefährdet sind Menschen, die mehrere dieser Faktoren aufweisen.

#### Wie entsteht ein Schlaganfall?

Er resultiert aus einer Durchblutungsstörung des Gehirns und entsteht, wenn hirnversorgende Blutgefäße verstopft sind oder platzen. Durch die daraus folgende Mangelversorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen können wichtige Funktionen des Gehirns im wahrsten Sinne des Wortes „schlagartig“ ausfallen, Zellen beginnen abzusterben. Jährlich erleiden etwa 200.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall.

#### Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen gibt es?

Wenn Schlaganfall-Symptome auftreten, wählen Sie sofort den **Notruf 112** oder in Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz und im Saarland den örtlichen **Notruf 19222**.

Wichtig für den Rettungsdienst:

- ▶ Wann sind die Symptome aufgetreten?
- ▶ Falls bekannt: Welche Medikamente nimmt der Betroffene?

#### Sobald der Rettungsdienst alarmiert ist:

- ▶ Kontrollieren Sie Herz- und Pulsschlag.
- ▶ Geben Sie dem Betroffenen weder Essen noch Getränke oder Medikamente. Es droht Erstickungsgefahr.
- ▶ Lockern Sie einengende Kleidung.

- ▶ Bei Bewusstlosigkeit bringen Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage, ansonsten lagern Sie ihn mit leicht erhöhtem Oberkörper.
- ▶ Führen Sie bei Herz-Kreislauf-Stillstand Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage durch.
- ▶ Reden Sie dem Betroffenen beruhigend zu und signalisieren Sie ihm: Der Rettungswagen ist alarmiert und schon unterwegs.

### Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Seit der Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und den Folgen dieser Erkrankung entgegenzuwirken. Sie kümmert sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge. Unterstützt wird die Aufklärungs- und Informationsarbeit von 179 Regionalbeauftragten (meist Ärzte aus Kliniken und Reha-Einrichtungen). Unter dem Dach der Stiftung sind 435 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen entstanden. Für die Akuttherapie gibt es bundesweit 193 Schlaganfall-Spezialstationen, sogenannte Stroke Units.

#### STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

Das Service- und Beratungszentrum der Stiftung ist kompetenter Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige. Hier werden auch regionale Experten vermittelt.

#### Service- und Beratungszentrum

**Sprechzeiten:** 9 bis 17 Uhr

**Telefon:** 01805-093 093 (0,14 Euro/Min., Mobilfunkpreise abweichend)

**Telefax:** 01805-094 094

**Internet:** [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

**E-Mail:** [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

**Anschrift:** Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Carl-Bertelsmann-Str. 256  
33311 Gütersloh

**Spenden:** Sparkasse Gütersloh,  
BLZ 478 500 65, Konto-Nr. 50

für alle Wetter  
**KLEPPER®**

Katalog-Shop

# Mit Wärmezonen – da, wo Sie die Wärme brauchen.

Diese Klepper®-Jacke ist innen mit Wärmezonen ausgestattet: Die Fleece-Besätze wärmen Sie speziell dort, wo Sie sehr kälteempfindlich sind – im Rücken, vom Nacken bis zu den Nieren.

**nur € 129,-**  
KENNENLERN-PREIS  
Sie sparen € 70,-\*

- Lebenslänglich wasserdicht mit Garantie – durch unsichtbar eingearbeitete Aquastop®-Membrane
- Atmungsaktiv
- Winddicht – durch Obermaterial, hoch zu schließenden Kragen und verstellbare Ärmelmanschetten mit Windfang

**Ausstattung:**

- Verstellbare Kapuze; abtrennbar bzw. im Kragen zu verstauen; mit Verlängerung als Gesichtsschutz
- 6 Außentaschen (4 davon mit Reißverschluss), 2 verschließbare Innen- und 1 Handytasche
- Reißverschluss mit Windfang und Druckknöpfen. Reflektierende Sicherheits-Paspeln an den Ärmeln
- Fleece-/Steppfutter: 100% Polyester
- Material: 100% Polyamid, waschmaschinenfest

**Klepper®-Wärmezonen-Jacke Aquastop®**

Schwarz Nr. 24-1476-2  
Schilf Nr. 24-1275-1 (Abb. oben links)  
Größen: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60/62  
Unters.: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30  
nur € 129,-

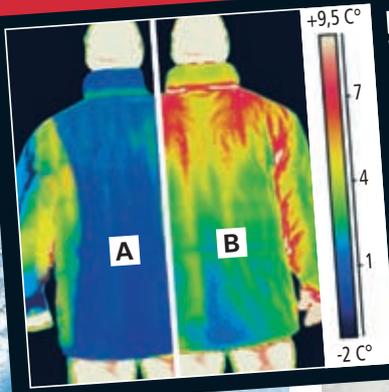
**Auch in Schilf**

Mit insgesamt 6 Außentaschen

Windfang

Wärmezonen aus Polar-Fleece an den empfindlichen Kältepunkten

Die Wärmebildkamera zeigt im Vergleich:



**A** Klepper®-Jacke mit Wärmezone im Rücken  
**Blau** = Kein Wärmeverlust. Der empfindliche Rücken wird gewärmt.

**B** Vergleichbare Jacke ohne Wärmezone  
**Grün bis Rot** = Wärmeverlust durch mangelnde Isolation. Der Körper beginnt zu frieren.

Bei Klepper® bestellt, von Walbusch geliefert. Der Klepper®-Katalog-Shop ist ein Service-Angebot von Walbusch, Martinstraße 18, 42646 Solingen. Zufriedenheit garantiert! 14 Tage kostenloses Rückgaberecht. Versandkosten nur € 4,95. 30 Tage Zahlungsziel.

\*Bisheriger Katalog Preis € 199,-

**Gratis für Sie!**



Taschen-Fernrohr mit 8-facher Vergrößerung

Jetzt Katalog anfordern!



Service- und Bestelltelefon:  
**(0180) 525 0 517**  
Alle Kennenlern-Angebote, auch für die Dame, unter:  
**www.klepper.net/fit**

☎ +€ 0,14 /Min. (Mobilfunknetze ggf. höher)

HW08/66



## Schenk mir dein Lächeln

■ Unser großer Fotowettbewerb hatte eine überwältigende Resonanz: Fünf Millionen Mal wurden die Internetseiten von „Schenk mir dein Lächeln“ angeklickt. Herzlichen Dank allen Besuchern! DAK-Kunden hatten in den vergangenen Wochen über 6.000 Bilder ins Netz gestellt und Aufnahmen anderer Teilnehmer bewertet. Jede Woche kürten sie auf diese Weise einen neuen Sieger. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt. Und hier können Sie sich die Fotos mit dem schönsten Lächeln anschauen: [www.dak.de](http://www.dak.de)



## Kalorienfalle Kino

■ Popcorn, Cola und Eis gehören so selbstverständlich zu einem Kinobesuch wie atemberaubende Actionszenen zu „James Bond“-Filmen. Eine Umfrage der DAK in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift „healthy living“ und dem Forsa-Institut ergab, dass über die Hälfte der Kinogänger zwischen 18 und 45 Jahren vor dem Film immer etwas zu essen und zu trinken kaufen – am beliebtesten sind Popcorn und Limonade. Für Kinder besonders ungesund seien die „Menüs“, die Getränke und Snacks im Paket preiswerter verkauft. „Die darin enthaltenen Mengen an Zucker und Fett liegen deutlich über der tolerierbaren Tagesration für ein Kind“, sagt Dr. Ute Alexy vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Kinobesucher wünschten sich zugleich mehr Frische an der Kintheke: 70 Prozent der Befragten würden Smoothies oder Früchte bevorzugen.

## Sichern Sie sich Ihre Befreiungskarte 2009

■ **Keine Belege mehr sammeln und Geld für Zuzahlungen vorschießen: Die DAK-Befreiungskarte 2009 macht es möglich.**

Dafür zahlen Sie Ihren gesetzlich vorgeschriebenen Höchstzahlungsbetrag im Voraus ein – und umgehend erhalten Sie Ihre Befreiungskarte für 2009. Mit dieser Karte sind Sie das ganze Kalenderjahr von Zuzahlungen befreit.

Wer seine Zuzahlungen für das ganze Jahr nicht absehen kann, sollte jedoch erst einmal weiter Belege sammeln. Denn die DAK kann die Vorauszahlung nicht zurückerstatten. So einfach sichern Sie sich die Karte:

- ▶ Sie füllen einen Befreiungsantrag aus.
- ▶ Die DAK errechnet Ihre individuelle Belastungsgrenze und teilt Ihnen den Betrag mit.
- ▶ Sie überweisen den Betrag an die DAK oder lassen ihn abbuchen.

Damit die DAK Ihre Belastungsgrenze ermitteln kann, brauchen unsere Mitarbeiter eine verlässliche Angabe Ihrer Jahres-Bruttoeinnahmen für 2009. Ihre Einkommensnachweise eignen sich dafür am besten. Legen Sie uns diese einfach vor, und wir rechnen die Höhe Ihrer Zuzahlungen aus.

Wenn Sie unsicher sind, ob sich eine Vorauszahlung für Sie lohnt, sammeln Sie ruhig erst einmal weiter Belege und reichen Sie diese dann ein, wenn sie Ihre Belastungsgrenze erreicht haben. Wir prüfen Ihre Unterlagen – Sie sind für den Rest des Jahres von Zuzahlungen befreit.

Ein Hinweis: Einen Antrag auf Befreiung müssen auch die Versicherten stellen, die bereits 2008 die Belastungsgrenze überschritten hatten und damit befreit waren.

 Formulare und Beratung gibt es in Ihrer DAK-Geschäftsstelle oder bei der Hotline **DAKdirekt 01801-325 325**

(3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen)



## Wissen, was bei der DAK läuft

■ Wann gibt es in meiner Region den nächsten DAK-Stadtlauf? Welche Infotage plant meine Geschäftsstelle vor Ort? Bietet meine DAK Events für Kids? Antworten auf diese Fragen und andere wichtige Termine finden Sie ab dem kommenden Jahr auf einen Blick: im neuen **Veranstaltungskalender** auf [www.dak.de](http://www.dak.de). Sie geben einfach Ihre Postleitzahl ein und sind bestens über DAK-Ereignisse in Ihrer Region informiert – wie den Kids-Marathon, über den wir in diesem Heft berichten (S. 28).

## Termine sichern für Haus Weserland!

■ Bei einer Gesundheitswoche in der DAK-Klinik „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt (*fit!* berichtete ausführlich in der letzten Ausgabe). Sie suchen sich einfach eine Jahreszeit aus, in der sie ausspannen möchten. Denn das Angebot gilt jetzt das ganze Jahr. Während der Gesundheitswoche dreht sich alles um Ihr Herz- und Kreislaufsystem: Lassen Sie Ihre Leistungsfähigkeit testen, bewegen Sie sich, genießen Sie Massagen und lernen Sie, mit Stress umzugehen. Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt: Für die Gesundheitswoche (sieben Übernachtungen, Vollpension und diverse Anwendungen) zahlen Sie 550 Euro im Einzelzimmer und 500 Euro pro Person im Zweibettzimmer.

 Weitere Infos bei der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“, Vogelreichsweg 49, 31812 Bad Pyrmont, Tel.: 0 52 81-91 30, [info\\_Haus.Weserland@dak.de](mailto:info_Haus.Weserland@dak.de), [www.dak.de/hausweserland](http://www.dak.de/hausweserland)

**1 Heimtrainer »Aktiv«****Der Einstieg in eine neue Fitness-Welt.**

Aufsteigen und Wohlfühlen lautet die Devise mit dem Heimtrainer Aktiv. Das ruhige und gleichmäßige Laufverhalten garantiert pures Fahrvergnügen.

Belastbarkeit: max. 100 kg  
Stellmaße: ca. L 110 x B 65 x H 153 cm  
Gewicht: 28 kg



Leicht verständlicher Trainingscomputer u.a.  
Körperfett und Herzfrequenz  
• Magnetsystem  
• Widerstandseinstellung: 8-fach, manuell verstellbar  
• 7 kg Schwungmasse



**Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauf-training!**

Handpuls-messung  
Sattelhöhe: verstellbar von 85-105 cm



**PREIS-HIT!**

Bestell-Nr. DX 10609 nur € 149,-

**2 TopPedo Klapprad 20"**

Gute Fahreigenschaften, angenehmer Sitzkomfort und geringes Gewicht machen dieses Faltrad zum idealen Alltags- und Reisebegleiter.

- Felgenbremse vorne und hinten
- Leicht auf Taschenformat verstaub
- Belastbar bis 100 kg

**SHIMANO**  
6-Gang-Kettenschaltung



Sattelhöhe verstellbar: 64 - 99 cm

Lenkerhöhe verstellbar 102-117 cm

Gepäckträger mit Federbügel  
Dynamobleuchtung vorne & hinten

Klappbare Pedalen

Bremsichere Alufelgen

**PREIS-HIT!**

Bestell-Nr. DX 70554 nur € 199,-

**3 Profi-Crosstrainer »Fun«**

**Das 3-in-1 Fitnessgerät:** Kombinierte Bewegungsabläufe von Laufband, Heimtrainer und Stepper sorgen für einen optimalen Trainings-Mix und für ein geräuschloses und gelenkschonendes Training.

**Neues Design!**

- Riemen-Bremssystem
- Handpulsmessung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittlflächen
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf

• TÜV/GS-geprüft

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

5-Fenster-Computer: Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Puls, Zeit



Best.-Nr. DX 10608 € 139,95

**4 Aktiv Balance Plate**

**Effektives Vibrationstraining für Jung & Alt: Ohne zu schwitzen trainieren Sie bequem und effizient, denn die Vibrationen dieses Gerätes stimulieren Ihre Muskeln.**

Sowohl unsere Nationalspieler als auch Pop-Stars wie z.B. Madonna nutzen seit langem Vibrationstraining mit Geräten, die bis zu 5.000 Euro kosten. Wir bieten Ihnen ein leistungsstarkes Gerät zu einem unschlagbaren Preis. Diverse Übungen für Problemzonen finden Sie in der beiliegenden Anleitung. So erreichen Sie fast 100 % aller Muskeln und steigern **Kondition, Vitalität und Wohlbefinden.**

- 50 Vibrationsstufen für leichte Relax-Einheiten bis zum harten Profi-Programm
- Gewicht: 49 kg, Tragfähigkeit bis ca. 150 kg

Inkl. Übungsposter, Softmatte und Bedienungsanleitung!

Trainingscomputer mit gut lesbarem LED-Display

**Vergleichbare Geräte kosten oft ein vielfaches unseres Preises!**



**Wie Vibrationstraining Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen kann und Sie mehr für Ihr Wohlbefinden, Ihre Kondition, ein besseres Aussehen und eine gute Figur tun können, erfahren Sie unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)**

Maße: Breite 70 x Tiefe 61 x Höhe 123 cm

Bei uns für nur € 399,-

**5 NEU: Bett- & Hausschuhe**

Echtes, atmungsaktives Lammfell fördert die Durchblutung und entspannt die Füße. Aus hochwertigem Pelzvelour mit einer zweiten, flexiblen Velourledersohle.



Größe 37 Best.-Nr. DX 20770  
Größe 39 Best.-Nr. DX 20771  
Größe 41 Best.-Nr. DX 20772  
Größe 43 Best.-Nr. DX 20773

nur € 56,95

**6 NEU: Mini-Heimtrainer**

**Trainieren Sie, wann & wo Sie wollen!**

Computeranzeige: Strecke, Kalorienverbrauch, U/Min., KMH, Trainingszeit, Gesamtdistanz. Mit Scanfunktion.

- Maße: L 39,5 x B 34,5 x H 36 cm
- Gewicht: 5,3 kg
- Schwungmasse: Ca. 2 kg
- Widerstand stufenlos einstellbar
- TÜV-/GS-geprüft

Best.-Nr. DX 10625

nur € 39,95

**7 Standleuchte**

Das natürliche Tageslicht unterstützt unsere Augen bei ihrer täglichen Arbeit am Besten. Den Einsatz von künstlichem Licht bemerken wir besonders bei langem Lesen oder Kleinarbeiten. Die Augen können trocken werden, schnell ermüden oder anfangen zu brennen. Die Tageslicht-Standleuchte soll diese negativen Begleiterscheinungen reduzieren.

- Leicht verstellbarer Lampenkopf

• Maße: H 120 cm  
• Gesamthöhe: 155 cm  
• Gewicht: 4, 5 kg  
• 6400 Kelvin

• Sonnenähnliches Licht  
• Schont die Augen  
• Spart Energie

**Dank des natürlichen Lichtspektrums der Sonne fühlt man sich besser!**

Best.-Nr. DX 30674

nur € 59,95

**9 Heimtrainer X-Bike**

**Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!**

Ideal für zu Hause, im Büro, oder auf dem Balkon. Nach dem Training können Sie das X-Bike platzsparend zusammenklappen.

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Transportrollen
- Bodenhöhenverstellung
- Belastbar bis 100 kg



Computer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls

Höhenverstellbarer Sattel



Gewicht: ca. 19,5 kg  
Maße: ca. L 91 x B 45 x H 113 cm, geklappt: ca. L 48 x B 45 x H 137 cm

Bestell-Nr. DX 10631 nur € 99,95

**PREIS-HIT!**

**Bestellen Sie jetzt!**

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

**TELEFON 0180 - 5 26 26 49\***

Mo. - Fr. 8:00 bis 22:00 Uhr, Sa. bis So. 10:00 bis 18:00 Uhr

Unser großes Sortiment finden Sie im

**INTERNETSHOP [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)**

**Bestellcoupon und weitere interessante Artikel auf Seite 37**

\*bundesweit 0,14 €/Min., ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz



**Vorläufer:** Dass Sport begeistern kann und bestens ankommt, davon konnte sich Frank Rost beim Kids-Marathon der DAK in Hamburg überzeugen.

# „Kinder brauchen Bewegung!“

Frank Rost, einer der besten Torhüter der Fußball-Bundesliga in Diensten des Hamburger Sportvereins, möchte jungen Leuten zu mehr Bewegung verhelfen. Deshalb engagiert er sich für den Kids-Marathon der DAK. Ein Gespräch vor dem Startschuss.



**fit!:** Ihr Territorium ist der 16-Meter-Raum von Fußballfeldern. Wie findet ein Profi-Torhüter denn Lauftraining? Machen Sie beim Training alle Lauf-einheiten mit?

**Frank Rost:** Natürlich absolviere ich die Lauf-einheiten. Meine Werte sind wirklich gut (lacht)! Auch im Fußball ist das Laufen die Grundlage für die Kondition. Besonders zu Saisonbeginn und nach der Winterpause ist Ausdauertraining extrem wichtig.

**fit!:** Warum wird jemand wie Sie Fußball-Torhüter? Ihre Eltern waren erfolgreiche Handballer ... Sind Feld-positionen zu anstrengend?

**Los geht's:** Frank Rost gab den Startschuss zum Kids-Marathon.



**Frank Rost:** Die Position des Torhü-ters hat wohl das falsche Image. Selbst in normalen Spielen lau-fen wir mehrere Kilometer. Zudem erfordert gerade meine Position eine Men-ge Konzentration – die kann man nur über einen langen Zeit-raum halten, wenn man körperlich absolut fit ist.

**fit!:** Wer Sport treibt, muss eine gute Portion Lust und Ehrgeiz mitbringen. Worin liegt der besondere Reiz beim Laufen?

**Frank Rost:** Laufen ist die einfachste Art, mit seinem Körper zu kommunizieren, für viele Menschen hat es meditative Züge. Laufen macht einfach Spaß und kann ohne aufwendige Hilfsmittel von jedem ausgeübt werden – egal, ob jung oder alt. Und man fühlt bei jedem Schritt, wie gut es dem eigenen Körper tut, bewegt zu werden.

**fit!:** Einer DAK-Umfrage zufolge klagen Deutschlands Sportlehrer über zu „schlappe“ Schüler. Woran kann das liegen?

**Frank Rost:** Viele Kinder sitzen zu viel vor dem Fernseher und PC und bewegen sich zu wenig! Gerade sie benötigen ein gutes Körpergefühl, das man am besten durch Sport erreicht. Wir müssen Kinder und Eltern motivieren und ihnen vermitteln, dass Sport viel Spaß machen kann.

**fit!:** Mit der Unterstützung des Kids-Marathons wollen die DAK und das Unternehmen Falke Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern begegnen. Warum engagieren Sie sich hier als Schirmherr?

**Frank Rost:** Wir Eltern sollten den Kindern Vorbild sein, ihnen ein aktives Leben vorleben. Es muss ja nicht gleich Leistungssport sein ... Deshalb unterstütze ich meinen Partner Falke bei seinem Engagement für den DAK-Kids-Marathon und laufe selber mit. Ich wünsche mir, dass dadurch ein paar Kinder mehr beginnen, sich aktiv zu bewegen, ihren Körper zu lieben und stolz

auf ihn zu sein. Das ist ein guter Einstieg in ein selbstbewusstes Leben. Da ich mich im Bildungsbereich engagiere, freue ich mich, beim DAK-Kids-Marathon auch im sportlichen Bereich tätig zu werden. Denn beides ist eng miteinander verbunden.

**fit!:** Sie haben eine Tochter. Welchen Sport können Sie sich für sie vorstellen?

**Frank Rost:** Den, zu dem sie Lust hat. Wichtig ist der Spaß an der Bewegung. Nichts ist schlimmer als Eltern, die sich in ihren Kindern verwirklichen wollen. Ich denke, wenn man es erst mal geschafft hat, bei Kindern die Lust an der Bewegung zu wecken und das Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, dann kommt alles andere von allein. Hier liegt unsere Aufgabe als Eltern, Pädagogen und Gesellschaft. Jedes Kind soll die Chance bekommen, den Sport zu betreiben, der ihm Spaß macht. Und wenn meine Tochter Fußball spielen will, werde ich der Letzte sein, der sich dagegen stellt.

Mehr zum Thema: [www.kids-marathon.de](http://www.kids-marathon.de)



## Ein DAK-Mann auf Goldkurs

Sein erstes Straßenradrennen fuhr Wolfgang Sacher 1997. Elf Jahre später holte er Gold, Silber und Bronze bei den Paralympics in Peking. Und er sorgte für eine Sensation: Als erster einarmiger Fahrer errang er beim 1000-Meter-Sprint eine Medaille.

Begonnen hatte die Radsportkarriere des 41-jährigen DAK-Kunden auf einem alten Trekking-Rad. Aus Spaß nahm er an einer internationalen Radrundfahrt teil – ohne darauf wirklich vorbereitet zu sein. „Ich habe mich über 165 Kilometer richtig gequält“, sagt der Vater von zwei Kindern und frisch gekürte Behindertensportler des Jahres 2008.

Doch sein Ehrgeiz ließ ihm keine Ruhe. Seit 2004 trainiert der Sportler aus Penzberg nahe München professionell im Landeskader Radsport des Behinderten- und Versehrten-sportverbands (DBS) – einem Kooperationspartner der DAK. Seitdem fuhr er einen Titel nach dem anderen ein: Er wurde 13-mal Deutscher Meister, Europacup-Sieger und 2006 Weltmeister.

Und jetzt Peking: Mit seinen drei Medaillen ist Wolfgang Sacher der erfolgreichste deutsche Behindertenradsportler der Paralympics. Besonders freut ihn die Bronze-Medaille im 1000-Meter-Zeitfahren. Bei diesem Rennen kommt es vor allem darauf an, beim Start schnell zu beschleunigen: „Während meine Gegner jedoch beim Fahren aufstehen können, muss ich sitzen bleiben.“ Sachers Leistung sorgte für Furore: Nie zuvor errang ein einarmiger Radsportler in dieser Disziplin bei den Paralympics eine Medaille.

Seinen Arm hatte er mit 16 Jahren bei einem Unfall verloren – und war in eine Lebenskrise geraten. „Ich habe erfahren, dass es sich lohnt zu kämpfen“, sagt er. Der Erfolg und die Begeisterung seiner Fans stacheln ihn an: Bereits wenige Tage nach seiner Rückkehr aus Peking bestritt er sein nächstes Rennen.



**Schneller Sprinter:** Wolfgang Sacher.

## Reiseziel: Bad Füssing Europas beliebtestes Heilbad



Nehmen Sie sich eine Woche entspannende Auszeit in Europas beliebtestem Heilbad: in Bad Füssing im Bayerischen Thermenland. Genießen Sie ein begeistertes Wellnessangebot rund um Deutschlands größte Thermenlandschaft und erleben Sie die wohltuende Wirkung des legendären Bad Füssinger Heilwassers.

Sie wohnen im **Kurhotel Panland** im Ortszentrum, mit kurzen Wegen zu vielen Attraktionen. Die hellen, freundlich-modernen Zimmer verfügen über Dusche, separates WC und Balkon.

Für DAK-Versicherte:  
1 Woche Bad Füssing

ab **199,- €**



## Das besondere Angebot für DAK-Versicherte:

6 Übernachtungen/Halbpension **inklusive gesundAktiv-Reisen-Extras im Wert von 100 Euro: 2 x Massagen, Nordic-Walking-Schnupperkurs, 1 x Wirbelsäulenthérapiepfad mit Trainer, 1 x Eintritt Therme, 1 x Eintritt Spielbank**

6 Übernachtungen im EZ/DZ, Halbpension

DZ pro Person Saison A nur **199,- €**

DZ pro Person Saison B nur **269,- €**

Saison A: Jan., Feb., Nov., Dez. 2009; Saison B: 7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7., 1.8., 5.9., 3.10.2009; Anreise: Samstag; Einzelzimmer ohne Aufschlag; zzgl. Kurtaxe – vor Ort zu zahlen.

Mehr Informationen oder ganz einfach telefonisch buchen unter:

**0700 1150 10 22\***

\* 12 ct. pro Minute aus dem Festnetz der dt. Telekom, Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen)

Weitere attraktive Gesundheitsreiseangebote im Internet unter [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de)  
Veranstalter: gesundAktivReisen, Laberstraße 46, 93161 Singing

ANZEIGE



**Da geht das Herz auf:** Zusammen Weihnachten zu feiern kann die Tür zu altersverwirrten Angehörigen öffnen.

## Weihnachten mit der Familie

**Menschen, die unter Demenz leiden, schotten sich häufig ab. Das Weihnachtsfest bietet eine Chance, die Mauer zum geliebten Familienmitglied zu durchbrechen.**

„Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, Demenzkranke auf der Gefühlsebene anzusprechen“, sagt Rosemarie Drenhaus-Wagner, Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative (AAI) in Berlin. Rituale vermitteln Sicherheit: Singen Sie gemeinsam Weihnachtslieder und besuchen Sie den Festgottesdienst. Denn Demenzkranke fühlen sich

häufig mit der Vergangenheit mehr verbunden als mit der Gegenwart. Drenhaus-Wagner rät allerdings von rauschenden Festen ab: Viele altersverwirrte Menschen können akustische und visuelle Reize nicht filtern oder sie einer Quelle zuordnen. Besonders die Silvester-Knallerei löst bei ihnen Panik aus. Wichtig ist allerdings, die Vorlieben der Betroffenen zu kennen. Denn wer sein Leben lang gern Böller und Raketen gezündet hat, dem wird das Spektakel auch gefallen, wenn er demenzkrank ist. Mehr zum Thema finden Sie unter [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de)

## DAK berät Sie individuell zur Pflege

**Ab 1. Januar 2009 berät die DAK Sie ganz individuell zu allen Fragen der Pflege. Wir unterstützen und begleiten Sie – genau so, wie Sie es brauchen.**

So sieht es die Pflegereform vor, die im Juli 2008 in Kraft getreten ist. Die DAK-Pflegekasse setzt dafür speziell geschulte Mitarbeiter als Manager Ihres Pflegebedarfs ein. Ihr Pflegeberater analysiert mit Ihnen und Ihren Angehörigen telefonisch Ihre Pflegesituation und hilft, den richtigen Pflegedienst oder den geeigneten Pflegeplatz zu finden. Er informiert Sie darüber, welche Leistungen Ihnen zustehen, welche Hilfsangebote es gibt und kümmert sich um alle Anträge. Auf Wunsch kommen die Berater nach Hause. Ihre Hilfe ist umfassend und unabhängig, denn sie koordinieren die Zusammenarbeit aller beteiligten Leistungsträger. Die Bundesländer können außerdem regionale Pflegestützpunkte einrichten, in denen die Beratungen der Pflegekasse angeboten werden.



**Professionell beraten:** Pflegeberater der DAK suchen und finden individuelle Lösungen.

## Pflegeplatzsuche auf einen Klick

Manchmal ist die Pflege zu Hause nicht mehr möglich. Die DAK-Pflegeplatzsuche im Internet hilft Ihnen schnell und unkompliziert, den besten Betreuungsplatz für Ihren Angehörigen zu finden. Weitere Informationen erhalten Sie online unter [www.dak.de/dakpflegeplatzsuche](http://www.dak.de/dakpflegeplatzsuche). Wenn Sie keinen Internetzugang haben, erreichen Sie unsere Experten telefonisch unter der **kostenlosen Rufnummer 0800-2 23 08 00**, die rund um die Uhr geschaltet ist. Lassen Sie sich beraten!



## Sozialwahl: Die Stimme der Basis

**Die Sozialwahlen sind die größten Wahlen in Deutschland – nach der Bundestagswahl und den Wahlen zum Europäischen Parlament.**

Viele Millionen Menschen sind bei den allgemeinen Wahlen in der Sozialversicherung stimmberechtigt. Dennoch wundern sich etliche, wenn sie alle sechs Jahre die Wahlunterlagen in ihren Briefkästen finden. Es ist nur wenig bekannt, dass man mit dem auffällig roten Brief ganz ent-

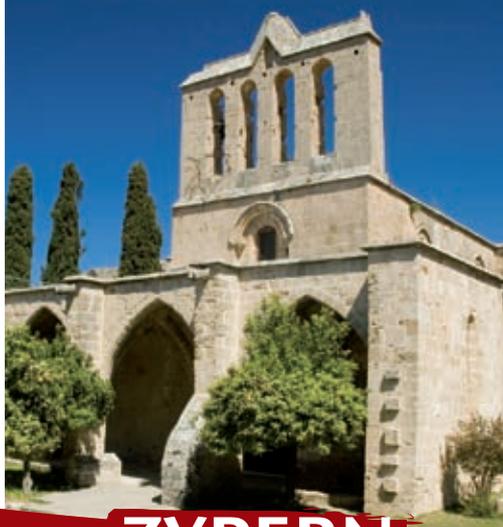
scheidend mitbestimmen kann. Bei der DAK etwa über die Zusammensetzung des DAK-Verwaltungsrates – den man sich am einfachsten vorstellt wie den Bundestag, nur eben viel kleiner. Dieses DAK-Parlament wird im Sommer 2011 wieder neu gewählt. Damit Sie dann fundiert entscheiden können, berichtet *fit!* regelmäßig über die Arbeit des DAK-Verwaltungsrates und in den nächsten Ausgaben auch über die Sozialwahl.



**Sozialwahl 2011**  
Richtig. Wichtig.

Januar - April 09

ANZEIGE



# ZYPERN

VORTEILSPREIS ab € 529,- p.P. im DZ

## Auf den Spuren der Götter die Insel entdecken

Paphos – Aphrodite – Troodos-Gebirge – Limassol – Nikosia – Larnaca – Kyrenia – Famagusta – Ayia Napa  
8-tägige Studienreise inkl. Flug, Bus, 4-Sterne-Hotels, Halbpension, Eintrittsgelder & Reiseleitung

Über 300 Sonnentage, goldene Strände, kristallklares Meer, verträumte Buchten, eine romantische Felsküste, liebliche Weinberge und schroffe Gebirgszüge – auf dieser Rundreise können Sie die unvergleichliche landschaftliche Schönheit Zyperns (nur 3,5 Flugstunden von München) genießen und dabei hautnah 9.000 Jahre Geschichte erleben.

### IHR REISEVERLAUF

#### 1. Tag: Ankunft auf Zypern

Unser kompetentes, Deutsch sprechendes Reiseleiter-Team empfängt Sie am Flughafen und betreut Sie während der ganzen Reise. Sie verbringen vier Nächte in dem reizvollen Ferienort Paphos, wo einst Apostel Paulus vor dem Stadthalter stand.

#### 2. Tag: Paphos - Kurion - Aphrodite

Paphos mit mittelalterlicher Festung, lebhafter Altstadt und zahlreichen antiken Stätten gehört zum Weltkulturerbe. Wir besuchen das Haus des Dyonisos mit seinen beeindruckenden Mosaiken und die Königsgräber aus hellenistischer Zeit. Nach einem Abstecher in das antike Stadtkönigreich Kurion mit dem Apollotempel fahren wir entlang der Küste zum berühmten Felsen der Aphrodite - hier entstieg der Sage nach die Göttin der Schönheit dem Meer.

#### 3. Tag: Troodos-Gebirge und Kloster Kykko

Die Fahrt geht vorbei an Olivenhainen und Weinbergen zum massiven Troodos-Gebirge, das mit seinem Olymp die Insel überragt. Im Weinbauort Omodos besichtigen wir die Kirche des Stavros, um anschließend das größte Kloster Zyperns in Kykko zu besuchen. Der Rückweg führt über Limassol, der südlichen Metropole der Insel, mit reizvoller Altstadt, einer byzantinischen Festung und einer endlos langen Meerrespromenade.

#### 4. Tag: Paphos - zur freien Verfügung

Erholen Sie sich am Strand, genießen Sie die erfrischende Meeresbrise, machen Sie einen Stadtbummel oder nehmen Sie an einem fakultativen Ausflug teil.

#### 5. Tag: Nikosia - Larnaca

Seit dem 11. Jh. ist Nikosia die Insel-Hauptstadt. Moderne Einkaufsstrassen und elegante Boutiquen sind hier ebenso zu finden wie historische Baudenkmäler. Wir besuchen die Johannes-Kathedrale aus dem Jahre 1662 und flanieren durch „Laiki Geitonia“, der Fußgängerzone der Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen, Boutiquen und Galerien. Larnaca ist ein florierendes Wirtschafts- und Handelszentrum im Süden der

Insel. Hier besuchen wir die Kirche St. Lazarus, einem beispielhaften byzantinischen Gotteshaus aus dem 11. Jh. Die Fahrt zu unserem Hotel in Protaras, wo wir drei Tage bleiben, führt entlang der interessanten Südküste.

#### 6. Tag: Tag zur freien Verfügung

Diesen Tag können Sie ganz nach Ihren Vorlieben gestalten. Entspannen Sie im Hotel, am Pool, genießen Sie das Meer oder nutzen Sie die Zeit für weitere Erkundungen in der Umgebung.

#### 7. Tag: Kyrenia - der Norden - Famagusta

Der Norden und der beeindruckende Küstenstreifen rund um Kyrenia zählt zu den landschaftlich reizvollsten Regionen Zyperns. Genießen Sie die besondere Atmosphäre des romantischen Hafens von Kyrenia mit Festung und Zitadelle, bevor wir die sehr gut erhaltene, hoch über dem Meer gelegene, gotische Abtei Bellapais besuchen. Über das antike Salamis geht die Fahrt nach Famagusta, die Stadt der 365 Kirchen, die von einer mächtigen Stadtmauer umgeben ist. Hier besuchen wir die St.-Nicholas-Kathedrale, bevor wir über die „green line“ in den griechischen Teil Zyperns und unser Hotel zurückkehren.

#### 8. Tag: Heimreise

Transfer vom Hotel zum Flughafen und Rückflug.

Bitte beachten Sie, dass die Reise je nach Reisezeit der Reiseverlauf auch in umgekehrter Reihenfolge gefahren & entsprechend angepasst wird.



#### Hotels: Ihr 4-Sterne-Tsokkos-Hotel /Ihr 4-Sterne-Aqua-Sol-Hotel

Direkt am Meer befinden sich die 4-Sterne-Tsokkos-Hotels (z.B. Odessa oder Anastasia Beach). In Paphos übernachten Sie in einem der 4-Sterne-Aqua-Sol oder 4-Sterne-Tsokkos Hotels (z.B. Eleni Holiday Village oder Akteon Holiday Village bzw. Tsokkos Ascus Hotel). Ihr Hotel verfügt über eine elegante Empfangshalle mit Aufenthaltsbereich, einen Außenpool, Sauna und Fitnessraum. Die modernen Doppelzimmer sind ausgestattet mit Bad/Dusche, WC, Haartrockner, Sat.-TV, Radio, Direktwahltelefon, Safe (gegen Gebühr), Klimaanlage und Balkon.

### Das alles ist für Sie mit dabei!

#### ✓ IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ✓ Charterflug mit renommierter Fluggesellschaft, wie z.B. Air Berlin oder gleichwertig von Deutschland nach Larnaca und zurück
- ✓ Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ 8-tägige Busrundreise gemäß Reiseverlauf
- ✓ Rundreise, Ausflüge und Flughafentransfer im modernen, klimatisierten und sicheren Fernreisebus
- ✓ 7 Übernachtungen in 4-Sterne-Tsokkos / Aqua Sol Hotels im komfortablen Doppelzimmer (je 3 bzw. 4 Nächte)
- ✓ Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ Täglich abwechslungsreiches Buffet-Abendessen mit einer Auswahl an internationalen Gerichten
- ✓ Alle Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf & örtliche Steuern
- ✓ Rundum-Gästepflege durch unsere Deutsch sprechende, qualifizierte IPM-Reiseleitung
- ✓ 24 h ärztliche Rufbereitschaft
- ✓ Reisepreissicherungsschein

Mindestteilnehmerzahl 25 Personen



#### » Wir beraten Sie gerne:

**01805-1032047**

14 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; ggf. abweichende Preise aus Mobilfunknetzen  
Mo. bis Fr. 08:00 - 20:00, Sa. 08:00 - 14:00, Sonn- und Feiertage 12:00 - 16:00 Uhr

Für Fragen zur Reise, verfügbaren Terminen und für weitere Informationen steht Ihnen unser freundliches Reisetem gerne zur Verfügung.

### IHRE REISEROUTE



ABFLUGHÄFEN	ABFLUGTERMINE UND PREISE 2009 PRO PERSON / WOCHE															
	Jan. 09				Febr. 09				März 09				April 09			
Angaben in Klammern zeigen die jeweiligen Flughafenzuschläge in Euro an																
Mi. Dortmund (+20), Leipzig, Köln-Bonn (+20), Hamburg (+35), Berlin-Tegel (+20), Düsseldorf (+35), Hannover (+10), Paderborn (+10), Nürnberg	7.	14.	21.	28.	4.	11.	18.	25.	4.	11.	18.	25.	1.	8.	15.	22.
Katalogpreis (p.P. im DZ)	€ 629,-				€ 729,-				€ 749,-							
IHR VORTEILSPREIS (p.P. im DZ)	€ 529,-				€ 629,-				€ 649,-							
Einzelzimmerzuschlag:	€ 100,-				€ 100,-				€ 100,-							

Ihr Urlaubskürzel: **CYRR000109DBLN**



### DIE IPM-GARANTIE:

Faire Preise & keine versteckten Kosten!

info@ipm-reisen.de

Gruppenanfragen: [gruppenreisen@ipm-reisen.de](mailto:gruppenreisen@ipm-reisen.de) (geschl. Gruppen ab 7 Personen)

Fax: 089 - 307030249 | Noch mehr fantastische Reisen unter: [www.ipm-reisen.de](http://www.ipm-reisen.de)

Mit Erhalt der schriftl. Reservierungsbestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Änderungen vorbehalten. Reiseveranstalter IPM Service & Reisen GmbH, Kirchheim b. München.



# Was wissen Sie über Cholesterin?

Das Cholesterin ist ein in allen tierischen Zellen vorkommender, lebensnotwendiger Naturstoff. Beim Menschen wird es zum größten Teil im Körper selbst produziert und nur zu einem ganz kleinen Teil mit der Nahrung aufgenommen. Machen Sie unseren Test, der Ihnen wichtiges Hintergrundwissen liefert.

**Harte Schale, gesunder Kern:** Nüsse und insbesondere Walnüsse haben einen gesunden, cholesterinsenkenden Effekt. 30 Gramm täglich werden empfohlen.

### 1. Was ist Cholesterin?

- A** Ein Protein, das vor allem in Wurst vorkommt.
- B** Eine fettähnliche Substanz.
- C** Ein Verdauungsenzym.

### 2. Wofür steht die Abkürzung „HDL“?

- A** Ärzte bezeichnen so Patienten mit hohem Cholesterinspiegel.
- B** Für „gutes“ Cholesterin.
- C** Das ist die Fachbezeichnung für den Cholesterintest.

### 3. Wer zu hohe Cholesterinwerte hat, ...

- A** ... ist oft müde.
- B** ... bekommt nach fettem Essen Kopfschmerzen.
- C** ... merkt meist nichts davon.

### 4. Worauf sollten Menschen mit hohem Cholesterinspiegel morgens verzichten?

- A** Kaffee
- B** Frühstücksei
- C** Fetten Käse

### 5. Was sollte man tun, wenn der Arzt einen zu hohen Cholesterinwert feststellt?

- A** Medikamente nehmen.
- B** Seine Lebensweise ändern.
- C** Mehr trinken.

### 6. Welche Regel schützt am besten vor Cholesterinproblemen?

- A** Viele kleine Mahlzeiten sind besser als eine große.
- B** Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Edelmann, abends wie ein Bettler.
- C** Nach dem Essen sollst Du ruh'n.

### 7. Welche dieser Maßnahmen ist die effektivste, um einen hohen Cholesterinspiegel zu normalisieren?

- A** 3 Kilo abnehmen.
- B** Zweimal pro Woche spazieren gehen.
- C** Täglich 30 Gramm Nüsse essen.

### 8. Mit welcher Krankheit wird ein zu hoher Cholesterinspiegel noch in Verbindung gebracht?

- A** Alzheimer
- B** Tinnitus
- C** Osteoporose

### 9. Wer Cholesterinprobleme hat, darf kein Fett essen.

- A** Richtig
- B** Falsch

### 10. Einen hohen Cholesterinspiegel hat man erst im Alter.

- A** Richtig
- B** Falsch

**1 B Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz,** die wir vor allem durch tierische Lebensmittel aufnehmen, aber auch selbst produzieren. Es wird in vielen Organen gebraucht. Leber und Dünndarm sind die Hauptlieferanten des körpereigenen Cholesterins.

**2 B HDL ist das „gute“ Cholesterin.** Der durchschnittliche Gesamtcholesterinspiegel wie auch die LDL- und HDL-Spiegel sind alters- und geschlechtsabhängig. Bei der Bewertung von Risikofaktoren spielt das Verhältnis von LDL und HDL eine wichtige Rolle. Grundsätzlich wird ein hoher HDL-Wert als günstig, ein hoher LDL-Wert als weniger günstig angesehen. Daher auch die Bezeichnung von HDL als „gutes“ und LDL als „schlechtes“ Cholesterin.

**3 C Ein hoher Cholesterinspiegel verursacht keine Symptome.** Unser Körper gibt keine Warnung, wenn sich durch eine permanente Überdosis LDL die Gefäße verengen und entzünden. Die Gefahr besteht, dass Blutgerinnsel sich bilden, die die Gefäße verschließen. Herz und Gehirn werden nicht mehr mit Sauerstoff versorgt – es kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Sie beugen also am besten vor, wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten.

**4 C Auf Käse sollten Cholesterinpatienten am ehesten verzichten.** Von den drei Frühstückszutaten treibt der fette Käse den Cholesterinspiegel am stärksten in die Höhe. Die einfache Regel lautet: Je fetter der Käse, desto mehr Cholesterin ist drin. Dass Eier für Cholesterinpatienten völlig tabu sind, ist allerdings ein Irrglaube. Bis zu zwei oder drei Eier wöchentlich sind durchaus erlaubt.

**5 B Seine Lebensweise sollte man ändern.** Bevor man zu Medikamenten greift, sollte man versuchen, sein Cholesterinproblem durch eine veränderte Lebensweise in den Griff zu bekommen: bei Übergewicht Pfunde abbauen, sich mehr bewegen, auf versteckte Fette wie z. B. in Wurst achten, nicht rauchen und Alkohol nur in Maßen trinken.

**6 A Viele kleine Mahlzeiten sind besser als eine große.** Eine Studie zeigte: Mindestens sechsmal am Tag eine Kleinigkeit zu essen ist gesünder, als sich beim Frühstück, zum Mittag und am Abend den Bauch vollzuschlagen. Bei den 15.000 Teilnehmern sanken sowohl der Gesamtcholesterinspiegel als auch das gefährliche LDL-Cholesterin umso stärker, je mehr Mini-Mahlzeiten sie zu sich nahmen.

**7 C Den besten cholesterinsenkenden Effekt haben Nüsse.** Alle drei Maßnahmen können den Cholesterinspiegel senken. Der tägliche Verzehr von 30 Gramm Nüssen (z. B. Walnüsse) hat aber selbst bei Übergewichtigen einen zwei- bis dreimal so großen Effekt wie eine Gewichtsreduzierung von drei Kilo. Nüsse enthalten besonders viele Pflanzensterine – Substanzen, die im Darm einen Teil des Cholesterins verdrängen.

**8 A Erhöhtes Cholesterin kann die Entstehung der Alzheimerkrankheit begünstigen.** Forscher vermuten, dass bei hohem Cholesterinspiegel übermäßig viel „Eiweiß A beta“ gebildet wird, was zum Absterben von Nervenzellen führen kann. Cholesterinpatienten entwickeln auch eher Gallensteine und haben möglicherweise ein erhöhtes Prostatakrebsrisiko.

**9 B Falsch, auch Cholesterinpatienten brauchen Fett.** Ganz ohne Fett kann der Körper nicht auskommen. Und: Nicht jedes Fett wirkt sich auf den Cholesterinspiegel negativ aus. Sogenannte ungesättigte Fettsäuren – vor allem Omega-3-Fettsäuren – können ihn sogar senken. Diese nützlichen Fette stecken beispielsweise in Fisch, Oliven- und Rapsöl.

**10 B Falsch.** Erhöhte Blutfettwerte sind keine Alterskrankheit. Da der Körper zwei Drittel des Cholesterins selbst herstellt, kann ein erhöhter Cholesterinspiegel auch Veranlagungssache sein. Eltern mit Cholesterinproblemen sollten die Werte ihrer Kinder schon früh überprüfen lassen, denn jeder Zweite mit zu viel Blutfett hat die Veranlagung dazu geerbt.

**So viel Cholesterin ist gesund**

Bis 200 mg Gesamtcholesterin in 100 ml Blut sind bei Erwachsenen normal. Ab 240 mg kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gefährlich erhöht sein. Die Grenzwerte im Überblick:

**Blutfettwerte auf einen Blick\***

Cholesterin	Wünschenswert	Erhöhtes Risiko
Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl	≥ 240 mg/dl
LDL-Cholesterin	< 130 mg/dl	≥ 160 mg/dl
HDL-Cholesterin (Frauen)	> 40 mg/dl	≤ 40 mg/dl
HDL-Cholesterin (Männer)	> 35 mg/dl	≤ 35 mg/dl

Der alleinige Cholesterinwert hat jedoch nur begrenzte Aussagekraft, wichtiger ist das Verhältnis von „guten“ (HDL) zu „schlechten“ (LDL) Blutfettwerten.

\*Quelle: The International Force for Prevention of Coronary Heart Disease

# Peter Hahn

## Qualität, die überzeugt!

- Reine Schurwolle, Merino „superwash“
- Ausgezeichnet mit der WOOLMARK-Garantie
- Farbbrillant
- Formstabil
- Waschbar
- In 8 Farben

⑥

### Wir feiern.

44 Jahre  
Mode und Qualität.



PETER HAHN

### FÜR IHRE BESTELLUNG

# €10,-

## GUTSCHEIN

IHRE GUTSCHEIN-NR. 503 113 V9

Gutschein nur einmalig einlösbar.  
Gültig bis 31.7.2009.

Das Original-Twinset in  
PURE TASMANIAN WOOL  
zum Jubiläums-Preis!

ab **€ 44,-**

Jacke mit Rundhals und PETER HAHN-Knöpfen.

Länge ca. 63 cm. Rundhals-Pullover mit 1/2-Arm.

Länge ca. 60 cm.

Größen 36, 38, 40 € 44,-\*

Größen 42, 44, 46 € 49,-\*

Größen 48, 50, 52 € 54,-\*

Best.-Nr. 833 791 V9 Rosé ①

Best.-Nr. 915 975 V9 Hortensie ②

Best.-Nr. 847 403 V9 Pistazie ③

Best.-Nr. 811 034 V9 Wollweiß ④

Best.-Nr. 832 444 V9 Mango ⑤

Best.-Nr. 853 153 V9 Hellblau ⑥

Best.-Nr. 915 926 V9 Brombeere ⑦

Best.-Nr. 929 359 V9 Marine ⑧

\*Zzgl. € 5,95 Versandkostenpauschale

Auch im Internet unter [www.peterhahn.de](http://www.peterhahn.de)  
und in unseren Modehäusern erhältlich!

Die Welt von PETER HAHN erleben!

Der große Hauptkatalog – auf über 500 Seiten ausgesuchte  
Trends für Sie und Ihn sowie Behagliches für Ihr Zuhause.



Best.-Nr. 009 110 V9

Jetzt neuen Katalog  
anfordern unter:

## 01805/708 111

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom/  
Mobilfunknetze ggf. höher)

PETER HAHN · Peter-Hahn-Platz 1  
73649 Winterbach · [www.peterhahn.de](http://www.peterhahn.de)

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

① Rosé

② Hortensie

③ Pistazie

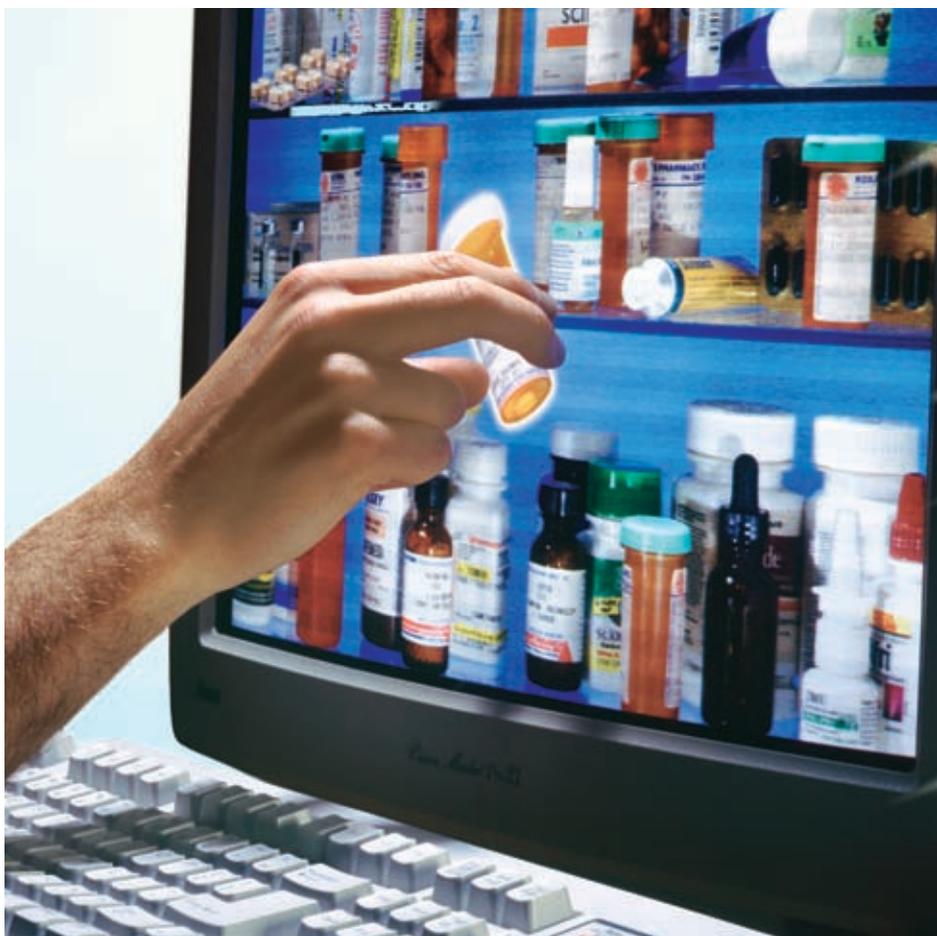
④ Wollweiß

⑤ Mango

⑥ Hellblau

⑦ Brombeere

⑧ Marine



**Bequem versorgt:** Wer viele Medikamente einnehmen muss, schätzt die Online-Bestellung.

# Pillen per Post

Experten warnen vor Arzneimittelfälschungen aus dem Internet. Bei einer seriösen Versandapotheke zu kaufen, kann aber durchaus Vorteile haben.

**V**iele Online-Anbieter werben mit Sonderpreisen und versuchen so, Käufer zu locken. Doch Vorsicht: Noch nie waren so viele Arzneimittelfälschungen auf dem Markt, denn der illegale Handel nimmt zu.

## Wirkungslose Pillen

Hinter den Internetapotheken stecken oft kriminelle Händler aus Asien und Südamerika. Sie versenden keine Originalprodukte, sondern zweifel-

hafte Präparate mit gar keinen oder nur wenigen Wirkstoffen. Zu erkennen sind Scharlatane etwa daran, dass sie rezeptpflichtige Arzneimittel ohne Rezept vertreiben. Einige der Internetapotheken werben zwar damit,

dass ein eigener Arzt für den Kunden das Rezept ausstellt – und Sie keines einzuschicken brauchen. Aber auch das ist gesetzlich nicht erlaubt.



## Internetkauf ist bequem

Trotzdem kann der Kauf im Internet Vorteile haben. Denn das Angebot ist groß: Alle zugelassenen Arzneien können Sie in Deutschland online bestellen – verschreibungspflichtige Medikamente ebenso wie frei verkäufliche. Auch Apotheken aus EU-Ländern dürfen Arzneimittel an deutsche Patienten versenden. Sie müssen allerdings die gesetzlichen Vorschriften einhalten.

Das Gesetz schreibt vor, dass jede Versandapotheke zu einer Apotheke gehören muss, zu der Sie auch persönlich gehen könnten. Von den rund 21.500 Apotheken in Deutschland haben etwa 1.500 die Zulassung, Medikamente versenden zu dürfen. Sie können sich also vor Ort beraten, betreuen und versorgen oder Ihre Arzneien schicken lassen. Das erleichtert den Alltag – besonders für Menschen, die ständig Medikamente benötigen wie beispielsweise chronisch Kranke oder Patienten, die schlecht zu Fuß sind.

## So erkennen Sie seriöse Anbieter

Seriöse Versandapotheken verlangen immer ein Rezept für ein rezeptpflichtiges Medikament. Sie beraten auch telefonisch – nutzen Sie diesen Service! Vergewissern Sie sich vor einer Bestellung, mit wem Sie es zu tun haben: Im Impressum auf der Internetseite erfahren Sie, wem die Apotheke gehört und wie sie zu erreichen ist. Auch die zuständige Aufsichtsbehörde muss genannt werden – etwa die Apothekerkammer. Der Bundesverband Deutscher Versandapotheken (BVDVA) vergibt nach genauer Prüfung das Siegel „Sichere Versandapotheke“. Ein zusätzliches Merkmal für einen seriösen Anbieter.

Bei diesen DAK-Partnern können Sie guten Gewissens Arzneimittel bestellen:

- ▶ Gesundheitsportal der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA)  
**www.aponet.de**
  - ▶ Versandapotheke „Zur Rose“ aus Halle (Saale)  
**www.zurrose.de**
  - ▶ DocMorris aus Heerlen/NL  
**www.docmorris.de**
  - ▶ Europa Apotheek aus Venlo/NL  
**www.europa-apotheek.com**
- Diese niederländischen Versandapotheken erfüllen alle gesetzlichen Voraussetzungen für den Arzneimittelversand nach Deutschland.

**10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflagen: Der neue Gesundheitsschlaf**

**Diese Matratzenauflage gehört auf jedes Bett: bequem, gesund und rückenfreundlich!**

Diese Auflage macht aus »Alt« schnell »Neu«. Sie besteht aus viskoelastischem Schaumstoff – einem Hightech-Material, das von der NASA für Astronauten entwickelt wurde. Bis heute stellt dieses Material das Beste dar, was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Das Besondere: Nur Visko wirkt durch die Körperwärme wohlig weich und stützt doch ringsherum sanft Ihren Körper, so wie von Orthopäden empfohlen. Nur Visko passt sich stets optimal Ihrer Lage

und Körperform an. Damit entlasten Sie die Wirbelsäule und vermeiden so Verspannungen, Rücken- und Nackenprobleme, Kopfschmerzen und Wundliegen. Sogar Schlafstörungen wirkt das Material entgegen. Viskoelastische Matratzenauflagen und Kopfkissen fördern nachweislich einen gesunden, tiefen und erholsamen Schlaf. Das atmungsaktive Material sorgt für ein gutes Schlafklima und ist damit ideal für Allergiker geeignet.

Entwickelt in der Weltraumforschung!

Begeisterte Kunden sagen: »Ich schlafe wie auf Wolken!«



TEXILES VERTRAUEN  
Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Text Standard 100  
Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein

Bekannt aus TV der TV-Werbung

In allen Breiten erhältlich! (Siehe Coupon) Länge 200 cm.

In dieser Qualität mit 2 Bezügen nur bei uns ab € 99,95

Und wer sofort 2 Auflagen als Set bestellt, spart nochmals mehr als 50 Euro! (Siehe Coupon) Sie finden dort auch die Sondergröße 190 x 80 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot.

Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!

Unser großes Sortiment für gesundes Schlafen finden Sie unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)



Orthopädisch geformt!

Auflage 4 cm dick – einfach auf Ihre Matratze legen, und Sie genießen ein ganz neues Schlafgefühl!

**11 NEU: »Relax-Sessel« – elegant, chic & preiswert!**

Mit diesem bequemen Sessel mit Hocker holen Sie sich unzählige Stunden der Entspannung nach Hause – beim Lesen, Unterhalten, Ausruhen, Musik hören oder Fernsehen! Gönnen Sie sich diesen Komfort. Sessel und Hocker haben eine sanfte Vibrationsmassagiefunktion.

Rundum drehbar – z.B. mit Blick zum Fernseher oder Fenster. Das Metallgestell ist verchromt und das italienische Design macht den Sessel zu einem attraktiven Blickfang. Sessel und Hocker haben einen pflegeleichten Bezug aus Kunstleder. Durch Druck gegen die Rückenlehne neigt sie sich stufenlos nach hinten, bis 120°.

- 8 Massagemotoren
- 4 Massagezonen (Rücken, Schultern, Gesäß, Waden)
- Pflegeleichter Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- Gesamtgewicht: 22 kg
- Sitzbereich: B 56 x T 49 cm
- Rücken: B 56 x H 74 cm
- Sitzhöhe: 47-53 cm

Sessel inkl. Fußteil  
Garantiert nur bei uns für nur € 299,-

Separates Fußteil: B 52 x T 47 x H 42 cm

In 3 Farben erhältlich!

- Schwarz Best.-Nr. DX 20648
- Weiß Best.-Nr. DX 20649
- Bordeaux-Rot Best.-Nr. DX 20651



Rückenlehne stufenlos bis 120° verstellbar

360° drehbar!

Maße: L 83-119 x B 71 x H 93-107 cm



Massagesessel mit komfortabler Fernbedienung, die in einer Tasche in der Seitenlehne verschwindet.

**Gratis für Sie!**

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

Orthopädisch geformt und sanft stützend



**Unser Testsieger-Kissen!**

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an. Best.-Nr. DX 20453
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug

**14 Nacken- & Schultermasseur**

Wohltuende Massagen mit 4 kraftvollen Motoren. Entspannen Sie bei einer Massage nach Wahl: Welle, Pressen, Normal und Klopfen. Angenehme Wärmefunktion ist zuschaltbar.

- Komfortable Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb (230V)
- 15-Minuten-Timer Best.-Nr. DX 920093

PREIS-HIT! nur € 39,95



**12 Sitz- und Luftpolsterkissen**

Von Ergotherapeuten empfohlen!

Fördert das aktiv-dynamische Sitzen, stärkt die Rückenmuskulatur und ist überall einsetzbar.



Best.-Nr. DX 910039 € 9,99

Gleich mitbestellen: Bezug aus 3D-Gewebe für verbesserten Sitzkomfort DX 20695 7,99 €

Farbe: Grau

**13 Drehkissen**

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

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

Best.-Nr. DX 90508 nur € 19,95



Um 360° drehbar

Bestellen Sie jetzt: ☎ 0180 - 5 26 26 49\* Mo. - Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Internetshop: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

\*bundesweit 0,14 €/Min., ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

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



Die Produkte 1-9 finden Sie auf Seite 27.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis <sup>2)</sup>
1	Heimtrainer »Aktiv«	DX 10609	149,00 €
2	TopPedo Klapprad 20 Zoll silber	DX 70554	199,00 €
3	Profi-Crosstrainer »Fun«	DX 10608	139,95 €
4	Aktiv Balance Plate <sup>3)</sup>	DX 20644	399,00 €
5	Bett- & Hausschuhe Größe 37	DX 20770	56,95 €
	Bett- & Hausschuhe Größe 39	DX 20771	56,95 €
	Bett- & Hausschuhe Größe 41	DX 20772	56,95 €
	Bett- & Hausschuhe Größe 43	DX 20773	56,95 €
6	Mini-Heimtrainer	DX 10625	39,95 €
7	Standleuchte mit Tageslicht	DX 30674	59,95 €
8	Laufband »Magnetic Nordic« <sup>3)</sup>	DX 10396	199,00 €
9	Heimtrainer X-Bike	DX 10631	99,95 €
10	Matratzenauflage 80 cm breit	DX 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DX 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DX 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DX 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DX 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DX 20567	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DX 20514	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DX 20515	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DX 20516	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DX 20527	209,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DX 20528	249,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DX 20585	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DX 20453	Gratis*
	»Relax Sessel« Schwarz <sup>3)</sup>	DX 20648	299,00 €
	»Relax Sessel« Weiß <sup>3)</sup>	DX 20649	299,00 €
	»Relax Sessel« Bordeaux <sup>3)</sup>	DX 20651	299,00 €
12	Sitz- & Luftpolsterkissen	DX 910039	9,99 €
	3D-Bezug für Luftpolsterkissen	DX 20695	7,99 €
13	Drehkissen	DX 90508	19,95 €
14	Nacken- & Schultermasseur	DX 920093	39,95 €

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

Fax: 0180 - 5 26 26 50\*

E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

**aktivshop**®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht<sup>1)</sup>

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten. 3) Artikel Nr. 4 zzgl. 14 € und Artikel Nr. 11 zzgl. 34 € Speditionskosten.



# Benimm dich!

Mit „Bitte“ und „Danke“ kann man die Welt nicht retten. Aber gutes Benehmen öffnet Türen. Die Experten von ELTERN sagen, welche Umgangsformen Kinder heute brauchen, um gut durchs Leben zu kommen.

**B**öse Absicht steckt selten dahinter, wenn sich Kinder schlecht benehmen – eher Unwissenheit und Unsicherheit. Und das lässt sich ändern. Manieren sind heute wichtiger denn je. Nicht nur, weil man damit Karriere machen kann. Höflichkeit ist die Sprache, die jeder versteht. Ein freundlicher Umgang macht das Leben leichter und bewahrt vor unangenehmen Erfahrungen.

## Auf Taktgefühl kommt es an

Psychologen wissen, dass rücksichtsvolle und hilfsbereite Kinder leichter durchs Leben gehen: Sie sind beliebt und schreiben bessere Noten, weil sie nicht ständig in Konflikte verwickelt sind. Die wichtigste Voraussetzung für gute Umgangsformen ist Einfühlungsvermögen. Erst auf dieser Basis entwickeln sich solche Eigen-

schaften wie Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Kommunikations- und Teamfähigkeit, Geduld, Bescheidenheit und Dankbarkeit. Dafür brauchen Kinder Vorbilder – allen voran ihre Eltern. Wenn sie erleben, wie wichtig Ihnen diese Eigenschaften sind, werden sie Ihren Kleinen auch wichtig.

► Zeigen Sie Ihrem Kind, was Sie fühlen. Wenn es gedankenlos oder grob ist, geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie damit nicht einverstanden sind.

► Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Verhalten, nicht auf Ihr Kind: „Was du gemacht hast, war nicht nett“, nicht: „Du bist nicht nett.“

► Loben Sie Ihr Kind, wenn es freundlich mit anderen umgeht. „Ich bin sehr glücklich, dass du so lieb mit deiner Schwester spielst.“

► Achten Sie darauf, was Ihr Kind liest und im Fernsehen sieht. Kinder eifern positiven Rollenvorbildern sehr gerne nach.

► Zeigen Sie Ihrem Kind jeden Tag, dass Sie es lieben. Nur Kinder, die sich geliebt und geborgen fühlen, haben die Kraft, ihrer Umgebung die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.



## Höflich, aber nicht immer brav:

Wer sich zu benehmen weiß, darf auch mal ausflippen.



**Herausgeber**  
DAK Zentrale  
Nagelsweg 27-31  
20097 Hamburg  
www.dak.de

**Verantwortlich**  
Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.)  
Leiter Kundenmanagement

Martin Kriegel  
Leiter Marketing und Kundenservice

**Verantwortliche Redakteurin bei der DAK**  
Gabriela Wehrmann  
DAK-Redaktion  
Postfach 10 14 44  
20009 Hamburg  
Telefon: 040/23 96-14 16, Fax: -21 92  
E-Mail: gabriela.wehrmann@dak.de

**Chef vom Dienst**  
Gerd Brammer  
Telefon: 040/23 96-10 69  
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

**Redaktionsbeirat**  
Roland Dieckmann

Das DAK Magazin *fit!* erscheint vierteljährlich in der G+J Corporate Media GmbH Friesenweg 2 a-c 22763 Hamburg www.guj-corporate-media.de

**Verantwortlicher Redakteur bei G+J Corporate Media**  
Joachim Bokeloh  
Telefon: 040/88 303-558, Fax: -561

**Art Director**  
Andrea Neuhaus

**Redaktionelle Mitarbeit**  
Britta Cassone, Manuela Grosche, Xenia Frenkel, Sabine Henning, Birte Kaiser, Dagmar Metzger, Angelika Rosenquist, Ronald Schink, Dorothea Wiehe

**Objektleitung**  
Birte Kleimebenne  
Telefon: 040/88 303-528, Fax: -496

**Druck**  
schlott gruppe AG

**Anzeigenleiter**  
Heiko Hager (V.i.S.d.P.)  
Telefon: 040/88 303-5300, Fax: -02

**Anzeigendisposition**  
Sylvia Lamprecht  
Telefon: 040/88 303 -5311, Fax: -02  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 11 vom 1.1.2008

Alle Anzeigen G+J Corporate Media, außer Seite 29.

Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 3. 11. 2008

## So lernen Kinder Manieren

Sobald Kinder verstehen, was man sagt, können sie auch lernen, wie man richtig miteinander umgeht. Sie können daher so früh wie möglich beginnen, Ihrem Kind gutes Benehmen zu vermitteln.

Haben Sie Geduld: Kinder verschütten nun einmal Saft und sagen Ausdrücke. Sie essen mit den Fingern und wischen den Mund an der Tischdecke ab. Das ist normal. Es dauert ein paar Jahre, bis sie sich benehmen können. Ordnen Sie altersgemäße Fehler als das ein, was sie sind: Kindereien, keine Tragödien.

► Oft haben Eltern das Gefühl, dass sich ihr Kind mit Absicht schlecht benimmt. Dabei weiß es nur nicht, wie man es richtig macht. Mahnen Sie also nicht: „Sei nicht so unhöflich!“ Sondern erklären Sie lieber, was Sie meinen. Sagen Sie etwa: „Rülpsen ist unhöflich. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, entschuldigt man sich.“

► Übersehen Sie Missgeschicke wie ein umgeworfenes Glas, und klären Sie Ärgernisse unter vier Augen. In der Öffentlichkeit eine Szene zu machen, ist nicht gerade guter Stil.

► Bereiten Sie Ihr Kind auf öffentliche Auftritte vor. Kinder sollten wissen, was sie erwartet: „Wenn wir im Restaurant aufs Essen warten müssen, möchte ich, dass du am Tisch bleibst. Du kannst mir dann von deinem Fußballspiel erzählen.“

► Erwarten Sie gute Manieren. Sobald ein Kind die Regeln kennt, sollten sie eingehalten werden. Klappt das nicht, müssen Sie es freundlich, aber bestimmt daran erinnern.

 **Infos zur Kindergesundheit** erhalten Sie bei der DAK-Kindermedizin-Hotline unter

**DAKGesundheit direkt 01801-325 326\***

\*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.



DAK FAMILY

## Knigges Top-Ten für Kinder

**1** Kinder sollten lernen, andere nicht zu unterbrechen – und zu warten, bis sie an der Reihe sind. Kindergartenkinder sollten jedoch nicht zu lange ausharren müssen, bis sie zu Wort kommen.

**2** Keine Ausdrücke und Beleidigungen. Fordern Sie Ihr Kind auf zu erklären, wer oder was es ärgert. So lernt es, seine Gefühle in einer Weise auszudrücken, die andere nicht verletzt.

**3** Jeder, der ins Haus kommt, wird begrüßt. Hallo, Tschüs und Ciao sollten nicht die einzigen Grußformeln sein, die Ihr Kind kennt.

**4** Tischsitten pflegen. Man beginnt mit dem Essen, wenn alle ihr Gericht vor sich haben. Die Tafel wird aufgehoben, wenn alle fertig sind. Hat man es sehr eilig, fragt man einfach, ob man früher beginnen oder aufstehen darf.

**5** Bitte, Danke und Entschuldigung sagen. Damit zeigt man anderen Respekt und Wertschätzung.

**6** Fair sein. Nach einem Spiel ist man weiterhin freundlich – egal, wie es ausgegangen ist.

Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich zu bedanken, wenn es gelobt wird. Werten Sie ein Lob niemals ab.

Es heißt: „Wie bitte?“, nicht: „Was?“

**8** Mit Missgeschicken umgehen. Aufstoßen und „einen fahren lassen“ geht nicht. Passiert es trotzdem, macht man kein großes Aufheben, sondern öffnet das Fenster. Wer dringend muss, sagt: „Ich bin gleich wieder da.“

Beim Gähnen, Niesen und Husten hält man die Hand vor Nase und Mund und wendet sich ab. Man gähnt nicht mit offenem Mund und putzt seine Nase möglichst geräuscharm.



FOTOS: HOWARD PYLE / ZEPHYR / CORBIS



**Kein Einkommensverlust:** Neuer Tarif sichert Freiberufler vor finanziellen Risiken ab.

## Sicherheit für Selbstständige

■ Ein neuer Wahltarif bietet ab 1. Januar 2009 freiwillig versicherten Selbstständigen, Künstlern und Publizisten und Arbeitnehmern ohne Anspruch auf mindestens sechs Wochen Entgeltfortzahlung finanzielle Sicherheit – auch bei längerer Krankheit.

Mit **DAKproKrankengeld** können alle betroffenen Kunden einen Einkommensverlust wegen Krankheit optimal ausgleichen. Es findet keine Gesundheitsprüfung statt. Vorerkrankungen wirken sich nicht durch sogenannte Risikozuschläge auf die Prämienhöhe aus. Die Prämien sind für Männer und Frauen gleich günstig.

**Ein Beispiel:** Selbstständige, die nicht älter als 39 Jahre sind und brutto 3.000 Euro verdienen, zahlen monatlich nur 21 Euro – und sichern sich so ein Krankengeld bis 70 Euro pro Tag (ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit). Nehmen Versicherte ein volles Kalenderjahr kein Krankengeld in Anspruch, zahlt die DAK eine Monatsprämie zurück. Während des Bezuges von Krankengeld ruht die Prämie für den Wahltarif und auch der Beitrag zur Krankenkasse.

Mit der letzten Gesundheitsreform wurde der bisherige gesetzliche Krankengeldanspruch für Selbstständige und bestimmte andere Versicherte zum Jahreswechsel gestrichen. 1,6 Millionen Freiberufler sind bundesweit davon betroffen. „Da Selbstständige künftig generell nur noch einen ermäßigten Beitrag zur Krankenversicherung tragen müssen“, sagt DAK-Vorstandsvorsitzender Herbert Rebscher, „ist das gesparte Geld beim Wahltarif **DAKproKrankengeld** gut investiert.“

Die DAK hat alle betroffenen Kunden über die Rechtslage und das neue Angebot informiert. Weitere Einzelheiten finden sich im Internet unter [www.dak.de](http://www.dak.de) und in den DAK-Magazinen.



## Kapitalleistungen weiter beitragspflichtig

■ Mit der Gesundheitsreform 2004 hatte der Gesetzgeber alle Kapitalleistungen mit einem Bezug zum früheren Erwerbsleben (z. B. Direktversicherungen) in die Beitragspflicht einbezogen.

Das Bundessozialgericht hat bislang in allen Entscheidungen festgestellt, dass die Einbeziehung der Kapitalleistungen in die Beitragspflicht ab 1.1.2004 rechtmäßig war. Das Bundesverfassungsgericht hat zwei Verfassungsbeschwerden gegen Urteile des Bundessozialgerichts nicht zur Entscheidung angenommen. In dem Nichtannahmebeschluss vom 7.4.2008 hat das Bundesverfassungsgericht festgestellt, dass die Erhebung von Beiträgen aus Kapitalleistungen der betrieblichen Direktversicherung verfassungsrechtlich nicht zu beanstanden ist. Es sind weitere Verfassungsbeschwerden anhängig, deren Ausgang abzuwarten bleibt. *fit!* wird über die weitere Entwicklung berichten. Den Beschluss des Bundesverfassungsgerichts finden Sie unter [www.dak.de/content/daktarife/beitragrentner.html](http://www.dak.de/content/daktarife/beitragrentner.html)

## Einheitsbeitrag betrifft auch Studenten

■ Der zum 1. Januar 2009 eingeführte einheitliche Beitragssatz wird auch versicherungspflichtige Studenten betreffen. Sie zahlen allerdings weniger als 15,5 Prozent und sind mit 10,85 Prozent dabei.

Ab dem neuen Jahr kostet die Krankenversicherung für sie 55,55 Euro pro Monat, die Pflegeversicherung unverändert 9,98 Euro – oder 11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben.

Diese Beiträge gelten auch für:

- ▶ versicherungspflichtige Praktikanten
- ▶ Azubis des zweiten Bildungsweges
- ▶ Azubis ohne Arbeitsentgelt
- ▶ freiwillig versicherte Berufsfachschüler
- ▶ Studenten ausländischer Unis.

Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 50 Euro für die Kranken- und 9 Euro für die Pflegeversicherung.



**Aufgepasst:** Auch Studenten, Azubis oder Praktikanten betrifft der Gesundheitsfonds.



## Familien: Jetzt Fragebogen ausfüllen!

■ Familienangehörige genießen DAK-Qualität – und das oftmals beitragsfrei. Einzige Voraussetzung: Sie müssen nachweisen, dass Sie einen Anspruch darauf haben. Damit wir schnell und einfach Ihre Voraussetzungen prüfen können, haben wir in den letzten Wochen allen betroffenen Versicherten einen Fragebogen zugeschickt. Wenn dieser noch bei Ihnen auf dem Schreibtisch liegt: Füllen Sie ihn schnell aus, unterschreiben ihn und senden ihn mit den eventuell notwendigen Bescheinigungen zurück – auch, wenn sich seit der letzten Anfrage nichts geändert hat.

Haben Sie dazu noch Fragen? Dann rufen Sie uns am besten gleich an. Wir beraten Sie gern: **DAKdirekt 01801-325 325**

(3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen)

# Die neuen Beiträge ab 2009

BEITRAGSSÄTZE			
<b>Krankenversicherung</b>			
- allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	<b>Pflegeversicherung</b>	
		- allgemeiner Beitragssatz	1,95 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz*	14,9 v. H.	- mit Zuschlag für Kinderlose	2,20 v. H.
*(ohne Krankengeldanspruch)			
		<b>Rentenversicherung</b>	19,90 v. H.
		<b>Arbeitslosenversicherung</b>	2,80 v. H.
<b>Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze</b>		<b>Monat</b>	<b>Jahr</b>
		4.050,00 Euro	48.600,00 Euro
<b>Beitragsbemessungsgrenzen</b>		<b>Monat</b>	<b>Jahr</b>
Kranken- und Pflegeversicherung		3.675,00 Euro	44.100,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	5.400,00 Euro	64.800,00 Euro
	Ost	4.550,00 Euro	54.600,00 Euro
<b>Geringfügigkeitsgrenze (unverändert)</b>		400,00 Euro	
<b>Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten</b>			
Krankenversicherung		13,0 v. H.	
Rentenversicherung		15,0 v. H.	
<b>Bezugsgröße</b>		<b>Monat</b>	<b>Jahr</b>
Kranken- und Pflegeversicherung		2.520,00 Euro	30.240,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	2.520,00 Euro	30.240,00 Euro
	Ost	2.135,00 Euro	25.620,00 Euro

Ab Januar 2009 gibt es keinen Unterschied mehr im Beitragssatz der gesetzlichen Krankenkassen. Zum ersten Mal gilt bei der DAK ein Beitragssatz, den nicht der DAK-Verwaltungsrat beschlossen, sondern die Bundesregierung für alle Kassen einheitlich festgelegt hat. Der allgemeine Beitragssatz beträgt 15,5 Prozent, der ermäßigte Beitragssatz für Versicherte ohne Anspruch auf Krankengeld 14,9 Prozent. Die Bundesregierung wird außerdem den Beitrag zur Arbeitslosenversicherung absenken und die Beitragsbemessungsgrenzen anheben. Die neuen Obergrenzen gelten wie die neuen Beiträge ab 1. Januar 2009. Hier unser aktueller Überblick mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss (Änderungen vorbehalten).

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER				
Personenkreis/Beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung <sup>1)</sup>	
	Beitragssatz	monatlicher Beitrag	Beitragssatz 1,95 v. H.	Beitragssatz + Zuschlag 2,20 v. H.
<b>Beschäftigte</b> nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze ohne Krankengeldanspruch <sup>3)</sup>	14,9 v. H.	547,58 Euro	71,66 Euro	80,85 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	569,63 Euro	71,66 Euro	80,85 Euro
<b>Selbstständige <sup>2)</sup></b> ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	547,58 Euro	71,66 Euro	80,85 Euro
<b>Selbstständige <sup>2)4)</sup></b> mit Einkommensnachweis mindestens 1.890,00 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mindestens 281,61 Euro	mindestens 36,86 Euro höchstens 71,66 Euro	mindestens 41,58 Euro höchstens 80,85 Euro
<b>Sonstige Mitglieder <sup>2)</sup></b> (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 840,00 Euro	14,9 v. H.	125,16 Euro	16,38 Euro	18,48 Euro
höchstens 3.675,00 Euro	14,9 v. H.	547,58 Euro	71,66 Euro	80,85 Euro
<b>Berechnung der Beiträge</b>				
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.				
<b>Familienversicherung</b>				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder	360,00 Euro mtl.			
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung	400,00 Euro mtl.			

<sup>1)</sup> Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,975 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

<sup>2)</sup> Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeits-einkommen beträgt der Beitragssatz 15,5 v. H.

<sup>3)</sup> Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.

<sup>4)</sup> Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 1.890,00 Euro monatlich), informiert Sie Ihre DAK-Geschäftsstelle gerne.

**Entspannt reisen:**  
Beim Urlaub auf hoher See können Sie sich pflegen und erholen.



# Frischer Wind voraus

Sie spüren die Brise, lassen den Blick in die Weite schweifen und pflegen auch noch Ihre Gesundheit. Erholen Sie sich auf hoher See! Die DAK bietet ihren Kunden, deren Familie und Freunden Gesundheits- und Wellness-Kreuzfahrten.

**Z**u Sehenswürdigkeiten am Mittelmeer und in den hohen Norden bringt Sie Ihre persönliche Wellness-Oase. Reisen Sie mit modernen Kreuzfahrtschiffen entlang der Sonnenküsten durch die griechische Inselwelt, lernen Sie die Metropolen an der Ostsee kennen, oder gehen Sie im mondänen Monte Carlo vor Anker. Alle Schiffe verfügen über ein großzügiges SPA-Angebot, bieten ein professionelles Showprogramm und verwöhnen Sie kulinarisch. Zeitlich ist alles aufeinander abgestimmt: Sie verpassen keinen Landausflug, wenn Sie an Bord etwas für Ihre Gesundheit tun.

So könnte Ihr Tag aussehen: Tanken Sie morgens Energie mit dem yogischen Sonnengruß an Deck und genießen Sie ein

reichhaltiges Frühstücksbüfett. Danach sammeln Sie Eindrücke bei einem Tagesausflug in Barcelona, in Gaudís „Kathedrale aus Sand“ und trainieren Aerobic an Bord, bevor Sie zu Abend essen und sich danach eine Show anschauen. Entspannt und familiär ist die Stimmung an Bord – ohne Kleiderzwang. Täglich erhalten Sie eine Zeitung mit Ihren Wellness- und Gesundheitsterminen. Für die An- und Rückreise aus und nach Deutschland können Sie zusätzlich unkompliziert einen Reisebus oder einen Flug buchen – oder sich einen Parkplatz für Ihr Auto reservieren lassen.

**Das Plus für Familien:** Zwei Kinder im Alter bis 17 Jahren fahren bei allen Reisen in der Kabine der Eltern kostenlos mit.

**Unsere drei Kreuzfahrten bieten Ihnen folgende Vorteile:**

#### DAKGesundheits + PLUS

- ✓ qualifizierte Fitnesslehrer und Therapeuten erstellen Ihr individuelles Fitnessprogramm
- ✓ für Sie inklusive sind Kurse wie
  - ▶ Aerobic oder Yoga
  - ▶ Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
  - ▶ Autogenes Training und Stressbewältigung
  - ▶ Ernährungsberatung

#### Buchung und Beratung:

Tel.: 0180 500 5364\*

(\*0,14 Euro aus dem Festnetz der Dt. Telekom, abweichende Mobilfunkpreise möglich)

E-Mail: [team@riw-touristik.de](mailto:team@riw-touristik.de)

Kennwort DAK

 Weitere attraktive Reiseangebote mit Preisvorteilen für DAK-Kunden auch in Metropolen oder in die Berge finden Sie unter

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

oder im neuen Katalog **DAK-Wohlfühlprogramm 2009**, den Sie ab Januar kostenlos in Ihrer DAK-Geschäftsstelle erhalten.



## Inselhüpfen in der Ägäis



Sie starten von **Venedig** und reisen mit dem **4-Sterne-Plus-Schiff MSC Musica** entlang der Adria ins Ionische Meer. Die vielfältige Inselwelt Griechenlands erwartet Sie. Unter anderem ankern Sie vor Santorin und Mykonos.

**Reisezeit:** 26. April bis 3. Mai 2009

**8 Tage/VP pro Person in einer 2-Bett-Innenkabine ab 679 Euro**

**Preisvorteil** für DAK-Kunden: bis zu **470 Euro** pro Person

(Code: DAKÄGÄIS)



**Zwischenstopp:** Legen Sie an auf Santorin.



**Yoga an Deck:** So beginnt der Tag entspannt.

## Zum Stadtbummel über die Ostsee schippern



Erleben Sie die **eindrucksvollen Metropolen** entlang den Küsten Schwedens, Russlands und des Baltikums. Von Kiel aus stechen Sie auf dem **4-Sterne-Plus-Schiff MSC Orchestra** in See. Sie legen unter anderem an in St. Petersburg, Stockholm und Tallinn.

**Reisezeit:** 23. bis 30. August 2009

**8 Tage/VP pro Person in einer 2-Bett-Innenkabine ab 899 Euro**

**Preisvorteil** für DAK-Kunden: bis zu **420 Euro** pro Person

(Code: DAKOSTSEE)



**Eiland in der Sonne:** Sie kreuzen durch die Inselwelt rund um Sizilien im Mittelmeer.

## Auf Stippvisite in der Glitzerwelt Monaco

**Monaco und die spanische Insel Ibiza** sind die beiden Höhepunkte der achttägigen Kreuzfahrt durch das zentrale Mittelmeer. Von Livorno in Italien aus führt Sie die Route über Monte Carlo und die spanische Hafenstadt Valencia

nach Ibiza, Tunis und Sizilien. Auf dieser Reise mit dem **4-Sterne-Plus-Schiff MSC Sinfonia** erwarten Sie spezielle Nordic-Walking-Kurse und Ausflüge an Land.

**Reisezeit** 10. bis 17. Oktober 2009

**8 Tage/VP pro Person in einer 2-Bett-Innenkabine ab 599 Euro**

**Preisvorteil** für DAK-Kunden: bis zu **470 Euro** pro Person

(Code: DAKMITTELMEER)



**St. Petersburg:** Glanzvolle Kathedrale.



**Stockholm:** Wasser prägt die Stadt.



# Leichter

## Dufte **Muntermacher** für die Seele

### 1. Geruchssinn

Frische Düfte wirken ohne Umweg aufs Gemüt: Durch 20 bis 30 Millionen Riechzellen schleust die Nase feinste Moleküle direkt ins Gefühlszentrum. Die besten Frischmacher sind Zimt, Zitrone und Pfefferminze. Als frischer Tee oder als Öl im Duftlämpchen hellen sie die Stimmung blitzartig auf.



### 2. Realistische Ziele

In der Zeit vor Weihnachten beginnt der Endsprint zu den Feiertagen: Sie besorgen letzte Geschenke, backen Plätzchen und schreiben noch ein Kärtchen. Abgehetzt kommen Sie an Heilig Abend ins Ziel – und können nicht abschalten. Da hilft nur eins: Schreiben Sie vorher auf, was Ihnen wichtig ist und worauf Sie getrost verzichten können. Müssen die Fenster wirklich noch geputzt werden, bevor die Familie kommt? Könnte nicht Ihr Besuch Kuchen mitbringen? Machen Sie sich bewusst: Das „Fest der Liebe“ schafft nicht alle Alltagskonflikte aus der Welt.

# durch den Winter

Kerzenschein, gutes Essen und gemütliche Stunden: Die kalte Jahreszeit kann so schön sein. Doch sie ist auch stressig. Kälte trocknet Haut und Haar aus. Die Feiertage liegen häufig schwer im Magen. Bleiben Sie mit *fit!* auf der leichten Seite des Lebens. Hier sind für Sie 15 Wohlfühl-Tipps und ein Genießerrezept von Sterneköchin Cornelia Poletto.

## 4. Entspannter Kopf

Wenn der Kopf vor lauter Stress spannt, kann Gesichtsgymnastik helfen: Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Jetzt halten Sie die Spannung für sieben Sekunden. Danach loslassen und die Entspannung spüren. Kneifen Sie nun die Augenlider zusammen und rollen Sie anschließend die Augäpfel hin und her. Danach rund 30 Sekunden entspannen. Zum Schluss drücken Sie den Kopf so weit wie möglich nach hinten – und entspannen die Nackenmuskeln wieder. Weitere Übungen zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson finden Sie unter [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de).

## 5. Frische Luft

Planen Sie für die Feiertage Inseln der Ruhe ein. Delegieren Sie Aufgaben. Vermeiden Sie Grundsatzdebatten, die mit Worten wie „Immer musst du..“ beginnen. Und dann – raus an die frische Luft! Gehen Sie um den Block oder genießen Sie den Wald. Der Effekt: Sie kommen aufgeräumt zurück und haben Ihrer Figur etwas Gutes getan. Bei einem Spaziergang von einer Stunde verbrennt der Körper mindestens 200 Kilokalorien.



## 3. Farbtupfer

Bunte Kissen, Blumen oder Tischdecken beeinflussen die Stimmung an grauen Wintertagen positiv. Farben haben einen starken Einfluss auf unsere Stimmung: Die meisten Sinneseindrücke, die unser Gehirn verarbeitet, kommen von den Augen. Die besten Glücksmacher-Töne: Rot (regt an), Orange (heitert auf), Apfelgrün (stimmt optimistisch).

## 6. Lippen-Training

Je besser die Lippen durchblutet sind, desto eher heilen kleine Risse – und Sie brauchen keinen Pflegestift mehr. Pressen Sie die Lippen mehrmals aufeinander, klopfen Sie sie mit den Fingerkuppen sanft ab oder massieren Sie sie zart mit der Zahnbürste.



## 7. Seidiges Haar

Zitronensaft bringt Glanz ins Haar, das durch Mützen und Heizungsluft strapaziert ist. Für die Spülung pressen Sie eine halbe Zitrone und mischen sie mit einem halben Liter warmen Wasser. Den verdünnten Saft gießen Sie nach

dem Waschen über die Haare – und spülen ihn nicht aus.



## 8. Ölkur

Kälte und trockene Luft reizen auch die Kopfhaut. Häufiges Haarewaschen trocknet sie zusätzlich aus. Bei Juckreiz sollten Sie ein Shampoo für trockene Kopfhaut benutzen. Eine Ölkur unterstützt die Rückfettung. Dazu massieren Sie den Kopf mit Olivenöl ein, wickeln ein Handtuch darum und lassen das Ganze einige Stunden einwirken. „Kopfhautjucken kann viele Ursachen haben“, weiß Professor Augustin\*. „Wenn Sie massiv darunter leiden, sollten Sie mit dem Hautarzt die Ursache herausfinden.“

\*Professor Dr. Matthias Augustin gehört zum medizinischen Beirat der DAK.

# Balsam für Haut und Haar

## 9. Trockene FÜSSE

Kalte und feuchte Füße sind anfälliger für Bakterien und Hautpilz. Wer mit nassen Füßen ins Haus kommt, sollte Socken und Schuhe wechseln. „Bei empfindlicher Fußhaut hilft eine Urea-Kur“, empfiehlt Professor Dr. Matthias Augustin\*, der das Kompetenzzentrum Dermatologische Forschung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf leitet. Der Harnstoff Urea ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspeicher der Haut. Reiben Sie die Füße vor dem Schlafengehen mit der harnstoffhaltigen Creme ein und streifen Sie zum Schutz Baumwollsocken über.

## 10. Geschmeidige Haut

Im Winter ist die Haut besonders gestresst: Kalte, trockene Luft draußen – beheizte Räume drinnen. Manchen Menschen macht das gar nichts aus. Bei ihnen erholt sich die Haut schnell wieder. Bei anderen spannt sie, sie schuppt und juckt. Wenn Sie zu letzteren gehören, sollten Sie im Winter reichhaltig und häufig cremen. Welches Produkt für Sie in Frage kommt, können nur Sie selbst herausfinden. Der Maßstab: Die Creme sollte in einer Viertelstunde eingezogen sein. Und die Haut sollte sich noch mehrere Stunden nach dem Auftragen geschmeidig anfühlen.



## 11. SÜSSE Versuchung

Sie können den Magen nicht so „trainieren“, dass er mehr aufnimmt als er gewöhnt ist. Ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie daher nichts Schweres mehr speisen. Und auch wenn Sie die Praline auf dem Weihnachtsteller noch so sehr anlacht: Lassen Sie sie liegen, wenn Sie bereits ein Völlegefühl verspüren. Weitere Informationen: [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

## 13. Ein ESPRESSO nach dem Festmahl

Gourmets wissen: Ein kleiner Kaffee wirkt Wunder nach einem schweren Essen. Der Espresso spaltet die Fette und macht sie leichter verdaulich.



## 15. GENIESSEN

Leiden Sie unter einem empfindlichen Magen, einem Reizdarm – oder können Sie essen, was das Herz begehrt? Je nachdem, zu welchem Typ Sie zählen: Ihr Weihnachtsmenü sollten Sie darauf abstimmen. Eins jedoch vorweg: „Auf gutes Essen braucht niemand zu verzichten“, sagt der Gastroenterologe Professor Jürgen F. Riemann aus Ludwigshafen. Die Figur kann zwei Schlemmer-Tage durchaus vertragen. Wer allerdings am ersten Advent mit Schoko-Lebkuchen anfängt und zu Silvester immer noch Weihnachtsmänner knabbert, investiert kräftig ins Hüftgold.

## Leichtes für den Magen

## 12. Sich ZEIT nehmen

Das Sättigungsgefühl tritt frühestens eine Viertelstunde nach dem Essen ein. „Dann wirkt es wie eine innere Bremse“, sagt Professor Riemann. Das allerdings nur, wenn Sie auch auf Ihren Körper hören. Essen Sie also nicht zu schnell. Ein Festmahl mit der Familie ist nicht nur für die Stimmung gut. Zwar kommt viel auf den Tisch. Aber man plaudert auch immer wieder zwischendurch. Und der Körper hat Zeit zum Verdauen.

## 14. Saurer Magen

Die Rechnung kommt meist ein bis zwei Stunden nach dem Mahl: ein brennendes Gefühl im Bauch – verursacht durch Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt. Besonders Menschen, die Pillen gegen hohen Blutdruck und Atemwegserkrankungen nehmen, sind betroffen. Denn diese hemmen den Muskel, der die Speiseröhre zum Magen hin abschließt. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte weniger essen, auf kohlenensäurehaltige Getränke und auf ein Mittagsschläfchen verzichten. Besser ist ein Spaziergang.



# Festmenü auf leichte Art

Für mehr als ein Drittel der Deutschen gehört er zum Heiligen Abend wie Kerzenlicht und Weihnachtsbaum – der Kartoffelsalat. Sterneköchin Cornelia Poletto serviert ihn auf italienisch leichte Art. Ein Vorgeschmack auf ihr neues Buch.



**Augenschmaus:** Die Zubereitung des Saiblingsfilets soll nicht in Stress ausarten. Ein leckeres Festtagsgericht, das sich schnell zubereiten lässt.

**F**ür Cornelia Poletto besteht die Leidenschaft fürs Kochen aus diesen drei lebensbejahenden Säulen: aus Lust, Lebensfreude und Genuss. Dabei ist es fast gleichgültig, so meint die Hamburger Sterneköchin, was man kocht. Es kommt ganz darauf an, wie man es zubereitet und wel-

che Produkte man verwendet – vorzugsweise natürlich aus der heimischen Region und was die jeweilige Saison zu bieten hat. Cornelia Poletto möchte alle Leser mit auf eine kleine, italienisch orientierte kulinarische Reise nehmen. Für *fit!*-Leser hat sie ihr neu erschienenes Buch „Polettos Koch-

schule“ geöffnet und stellt ein leckeres Gericht zum einfachen Nachkochen vor. Es lässt sich unkompliziert zubereiten und bietet eine echte, gesunde Alternative zu schwerem Braten oder auch fettreicher Kost an den Feiertagen. Da freut sich nicht nur die Hüfte.

## Saiblingsfilet mit Kartoffelsalat und Orangen-Salsa verde

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Kartoffelsalat:

400 g dünnchalige, festkochende Kartoffeln, 1 EL ganzer Kümmel, grobes Meersalz, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 4 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 1 EL Dijon-Senf, 4 EL Aceto balsamico mit Apfel, 100 ml Hühnerbrühe, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Salsa verde:

1 eingelegtes Sardellenfilet, 1 TL Kapern (in Meersalz eingelegt), je 4 EL Schnittlauchröllchen und Petersilie (fein geschnitten), abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange, 100 ml Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, Aceto balsamico mit Apfel

#### Für die Saiblingsfilets:

2 Saiblinge (à ca. 1 kg; küchenfertig, ohne Kopf) ¼ l Olivenöl, 3–4 Zweige Thymian, 1 unbehandelte Orange (gewaschen)

**1** Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken, mit Kümmel und grobem Meersalz zum Kochen bringen und bissfest garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

**2** Den Orangensaft auf die Hälfte einkochen lassen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Senf, den Essig, die Brühe und den Orangensaft dazugeben und alles leicht erhitzen. Das Dressing mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffelscheiben gießen. Den Kartoffelsalat mit Frischhaltefolie zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

**3** Für die Salsa verde das Sardellenfilet und die Kapern fein hacken. Beides mit den Kräutern, der Orangenschale und dem Olivenöl verrühren. Kurz vor dem Servieren mit Fleur de Sel, Pfeffer und Essig abschmecken.

**4** Für die Saiblingsfilets die Fische waschen, trocken tupfen und die Filets auslösen. Das Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 45°C erhitzen, den Thymian dazugeben und die Fischfilets hineinlegen. Etwas Orangenschale darüberreiben und die Filets langsam garen.

**5** Die Saiblingsfilets aus der Pfanne nehmen und die Haut vorsichtig entfernen. Die Saiblingsfilets mit dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Salsa verde beträufeln. Nach Belieben mit Brunnenkresse, Friséesalat und Saiblingskaviar garniert servieren.



### Zu gewinnen: Polettos Kochschule

Mit Cornelia Poletto den Zauber der mediterranen Kochkunst entdecken und in die heimische Küche holen: Wir verlosen zehnmal das neue Kochbuch der Sterneköchin. Senden Sie bitte eine ausreichend frankierte Postkarte an:

**Redaktion *fit!*, Polettos Kochschule  
20656 Hamburg**

Einsendeschluss: 15. Januar 2009

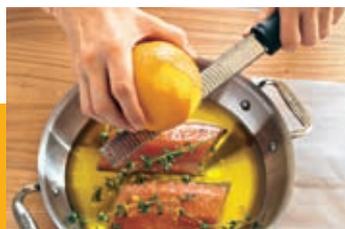
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise wurden kostenlos vom Zabert Sandmann Verlag zur Verfügung gestellt und sind somit nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

### Mein Tipp

Sie können den Kartoffelsalat noch mit Rucola, Brunnenkresse oder schwarzen Oliven verfeinern. Er passt auch gut zu anderen gegarten oder gedämpften Fischfilets, wie beispielsweise von Seeteufel, Kabeljau oder Lachsforelle.



Die Saiblinge am Rücken entlang aufschneiden und die Filets samt Haut auslösen.



Fischfilets in dem Thymian-Öl langsam garen, dabei etwas Orangenschale darüberreiben.



Für die Salsa verde alle Zutaten verrühren. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Essig abschmecken.



Von den gegarten Saiblingsfilets die Haut mithilfe einer Gabel vorsichtig ablösen.

# Im Rollstuhl zum Papst



**Abenteuer Straße:** „Jo“ Friedrich mit seinem achtköpfigen Team im Schlepptau.

**A**ls Joachim Friedrich an diesem Morgen aus dem Fenster seines Hamburger Büros schaut, leuchten seine blauen Augen. Vor wenigen Tagen ist er von der achtwöchigen Reise im Rollstuhl zurückgekehrt, die ihn von Hamburg zu Papst Benedikt XVI. nach Rom führte. Von den Strapazen der Straße ist Friedrich nichts anzumerken. „Ich habe nie daran gedacht aufzugeben“, sagt der Vorsitzende der Deutschen Muskelschwund-Hilfe.

Der 70-jährige DAK-Kunde sitzt seit 35 Jahren im Rollstuhl. Nur zwei Finger kann er bewegen. Muskelschwund ist eine seltene Krankheit, von der bundesweit etwa 150.000 Menschen betroffen sind. Zwei Monate lebten er und sein achtköpfiges Team in Wohnwagen. Etwa 80 Kilometer pro Tag zuckelte der Konvoi voran, bei Hitze und Dauerregen. Trotzdem schwärmt Friedrich: „Ich hätte nie gedacht, dass Rollifahren so schön sein kann.“ Von Feldern mit wilden Orchideen erzählt er, von flimmernder Luft und vom Duft des Waldes. Dass er einmal im Graben landete, ist für ihn eher eine lustige Episode: „Da hatte ich vor Begeisterung nicht auf den Weg geachtet.“

2500 km rollte er von Hamburg nach Rom: Mit seiner Tour wollte Joachim Friedrich auf den Pflegenotstand aufmerksam machen. Mit *fit!* hat er über seine Erlebnisse gesprochen.

Vor allem aber berührten ihn die Begegnungen mit den Menschen unterwegs. In vielen Rathäusern war er zu Gast und sprach über das Thema, das ihm am Herzen liegt: den Pflegenotstand. Friedrich möchte mehr Menschen auf die Missstände in Heimen und bei der ambulanten Pflege aufmerksam machen. Und er möchte ein Pflegeheim gründen, in dem sich Angehörige und Unterstützer ehrenamtlich engagieren. Spendengelder sammelt er beim „Ball Papillon“, zu dem die Muskelschwund-Hilfe einmal im Jahr nach Hamburg einlädt.

Joachim Friedrich mag es nicht nur, unterwegs zu sein. Er kommt auch gerne an. Die Generalaudienz beim Papst wird er so bald nicht vergessen. 6.000 Menschen

aus aller Welt haben sich auf dem Petersplatz versammelt. Joachim Friedrich sitzt in der ersten Reihe. Kinder singen, der Papst steht vor ihm, zum Greifen nah. Er nennt die Muskelschwund-Hilfe. Dann schaut ihm das Oberhaupt der katholischen Kirche in die Augen. „Er hat mich sehr bewusst wahrgenommen“, sagt Friedrich.

Seine Erlebnisse will er jetzt in einem Buch veröffentlichen. Und er denkt schon wieder an eine nächste Tour. Wohin die ihn führen soll, ist noch ungewiss.

 Die DAK unterstützt die Veröffentlichung des Buchs. Weitere Infos: Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V., Telefon: 040-32 32 31-0, [www.muskelschwund.de](http://www.muskelschwund.de)



**Audienz beim Papst:** Joachim Friedrich sitzt in der ersten Reihe.

FOTOS: SIEGFRIED KORIL

# Ohne Gesundheitsprüfung!

**Ab 4,90 EUR im Monat!**

**DAKplus Gesundheit SPEZIAL** leistet für Brille, Zahnersatz, auf Auslandsreisen und im Krankenhaus.

## Jetzt noch mehr Leistungen für Sie

Sympathisch **günstige Beiträge, private Extras beim Zahnarzt, im Krankenhaus und im Ausland.** Das alles erhalten Sie bis zum 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung. Mit **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** haben Sie gleich mehrere Gründe zur Freude.

## Ambulant und stationär

DAK-Kunden wünschen sich eine **günstige Zusatzversicherung**, die bei **Krankheit im Ausland**, in den Bereichen **Zahnersatz** und **Brille** sowie bei Behandlung im **Krankenhaus durch einen Spezialisten** die **Zuzahlungen stark reduziert**.

**DAKplus Gesundheit SPEZIAL** leistet sowohl im ambulanten als auch (bei Unfällen) im stationären Bereich.

Monatsbeiträge			
0 – 19 Jahre	<b>4,90 EUR</b>	40 – 59 Jahre	<b>14,90 EUR</b>
20 – 39 Jahre	<b>8,90 EUR</b>	60 – 79 Jahre	<b>24,90 EUR</b>
		ab 80 Jahre	<b>39,90 EUR</b>



## Die Leistungen im Detail

- 30% Leistungen für **Zahnersatz** – bis zu **90% der Gesamtkosten**
- Leistungen auch für **Inlays** und **Implantate**
- **180 EUR für Brillen** – alle 24 Monate
- Auslandsreise-Krankenversicherung – Sie sind **weltweit als Privatpatient** bestens abgesichert
- **100 EUR pro Jahr** für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen
- **Krankenhausleistungen** bei Unfällen:
  - **1-Bett-Zimmer** und **Chefarzt**behandlung
  - Erstattung der **Zuzahlungen im Krankenhaus zu 100%**

**Sie sind bereits Zusatzversichert und möchten wechseln? Wir beraten Sie gerne.**

## Das Beste zum Schluss:

- Sie können diesen Tarif **in jedem Alter** beantragen
- Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung

**+++ Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung**

## Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline zum Ortstarif

**(01 80) 1 12 13 16**

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr  
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,  
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**E-Mail** [dakinfoline@hansemerkur.de](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** (040) 41 19-30 01

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

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

**Ja, ich möchte Informationen zu DAKplus Gesundheit SPEZIAL.**

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

E-Mail-Adresse

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

Datum/Unterschrift

Eure DAK präsentiert

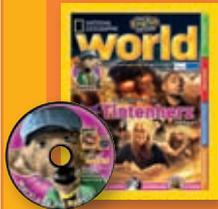
NATIONAL GEOGRAPHIC  
**WorldNews**



Hossa!  
Hier bin ich wieder,  
Marvi Hämmer, Chefredakteur von  
NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD, der zwei-  
sprachigen Wissenszeitschrift für Kinder. Ich  
habe euch neue rattenstarke Nachrichten aus  
meinem Magazin mitgebracht. Unterstützt werde  
ich von meinem WORLD-Reporter Roberto, der  
Englisch spricht und für euch Notizen in dieser  
Sprache verfasst. Viel Spaß!  
P.S.: Besten Dank für die tollen  
Briefe vom letzten Mal.

Marvi's "Quick Question"

**Welches Schulfach sollte  
unbedingt eingeführt werden?**



Schick eine Postkarte an:  
NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD  
Stichwort: DAK  
20763 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements von  
NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD (mit Hörbuch).  
Einsendeschluss: 28.02.2009  
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Liebe Eltern, Sie kennen die Zeitschrift  
NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD noch nicht?**

Zehnmal im Jahr berichten Marvi und seine WORLD-Reporter über Tiere  
und Natur, Geschichte und Kultur, Wissenschaft und Technik.  
Das zweisprachige Magazin NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD gibt es beim Zeit-  
schriftenhändler. Und zum Bestellen im Internet ([www.nationalgeographic.de/  
worldtesten](http://www.nationalgeographic.de/worldtesten)) oder per Telefon unter 01805/861 8000\*. Sie erhalten ein Mini-  
Abo für nur 9,90 Euro! (3 Ausgaben mit deutsch-englischem Hörbuch)

\*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunkpreise können abweichen.

**NEWS  
TICKER**

**+++ „Harry Potter“-Star macht Abi +++**  
Die Schauspielerin Emma Watson hat ihr Abitur mit Bestnoten bestan-  
den. In Englischer Literatur, Geografie und Kunst bekam sie Einsen.  
Nun will die Darstellerin der Hermine Granger Philosophie studieren.

**+++ Spicken erlaubt +++**  
An einer Mädchenschule in Sydney, Australien, dürfen die Schülerinnen bei  
manchen Prüfungen im Internet surfen und Freunde anrufen, wenn sie nicht  
weiter wissen. Sie sollen lernen, sich schnell und gut zu informieren.

Wenn das Nilkrokodil aus  
dem Ei schlüpft, misst es  
etwa 30 Zentimeter. Es wird  
bis zu sechs Meter groß.



The clever crocodile from the Nile

Das schlaue  
**Krokodil vom Nil**

**Saint-Etienne, Frankreich**

Warum schlüpfen Nilkrokodile fast gleichzeitig aus ihren Eiern? Ganz  
einfach: Sie verabreden sich! Das haben zwei französische Forscher nun  
herausgefunden. Sie stellten fest, dass aus den Eiern von Nilkrokodilen  
deutliche Rufe kommen, kurz bevor die Tiere schlüpfen. „Umph, umph,  
umph!“ – wenn mindestens ein Tier diese Laute ausstößt, wissen alle:  
Es ist an der Zeit, die Eierschale aufzubrechen.  
Der Beweis: **Die Forscher spielen ein Tonband ab.** **a** Man hört einen  
**Krokodilruf.** **b** Die Krokodile schlüpfen aus ihren Eiern. **c** Für die  
Reptilien ist es sicherer, gleichzeitig zu schlüpfen: Falls ihnen ein Räuber  
auflauert, kann er nicht alle auf einmal fressen – einige überleben.



## Roberto's notes

**The scientists play a tape.**

**You hear a crocodile's call.**

**The crocodiles hatch from their shells.**



**a**

**b**

**c**

Drummer as Fit as Footballers

## Schlagzeuger fit wie Profifußballer

Gloucestershire, England

Ein Schlagzeuger braucht genauso viel Ausdauer wie ein Fußballprofi. Das fanden Wissenschaftler heraus, unter anderem, indem sie den Puls maßen und verglichen: beim Kicker Cristiano Ronaldo und beim Drummer der Band Blondie. Ob auf Bühne oder Rasen – sie verbrauchten ähnlich viele Kalorien.

Die Ergebnisse der Studie fließen in ein Hilfsprojekt für Übergewichtige. Um Pfunde zu verlieren, können dicke Kinder künftig im „Drummer“-Labor drauflostrommeln, dabei Kalorien verbrennen und abnehmen.



Dieser Spaß erfordert gute Kondition: Hier der Drummer der Band Tokio Hotel.



Das „Kopfüber-Haus“ steht auf Usedom.

Completely Wrong World

## Völlig verkehrte Welt

Trassenheide, Deutschland

Da wird einem ganz schwindlig: In diesem Haus ist (fast) alles um 180 Grad gedreht: Das Fundament ist oben, das Dach unten. Die Bilder hängen falsch herum. An der Decke kleben Tisch, Stühle und Spielsachen. Und sogar die Toilette ist dort angeschraubt – sie kann allerdings nicht benutzt werden.

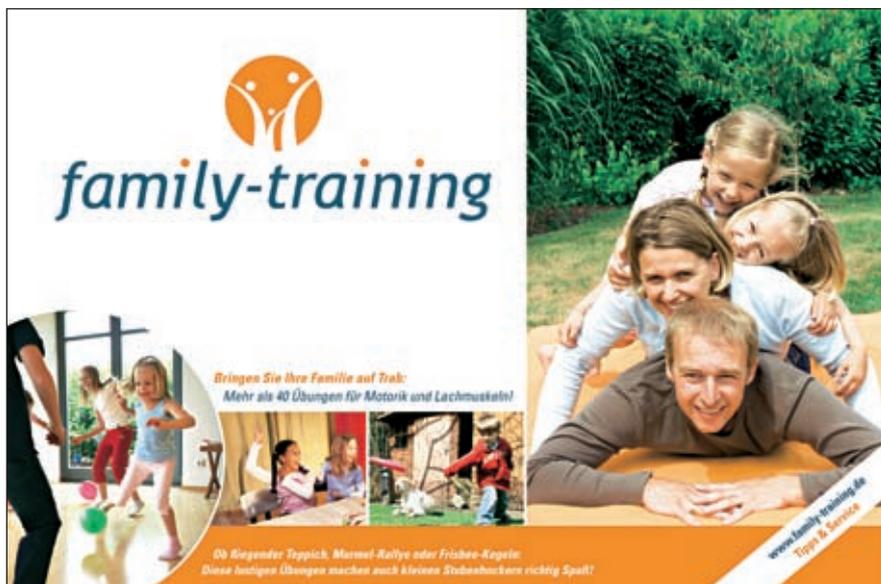
Das Haus steht aber nicht nur Kopf, es ist auch noch schief – es hat ein Gefälle von sechs Prozent. Wie in anderen Häusern gibt es im „Kopfüber-Haus“ auch Stromanschluss, Heizung und Klimaanlage. Nur die Treppen sind richtig herum eingebaut, damit die Besucher ins Erdgeschoss gelangen können.

## +++ Bienenpo, in die Höh! +++

Fußballfans stehen von ihren Sitzen auf und reißen die Arme in die Luft: mit einer „La Ola“ feiern sie ihre Stars. Riesenhonigbienen zeigen ein ähnliches Verhalten: Hunderte recken hintereinander ihr Hinterteil in die Höhe. Das soll Feinde, etwa Hornissen, verwirren.

## +++ Am Pipi erkannt +++

Afrikanische Elefanten erschnüffeln ihre Verwandten am Geruch des Urins. Forscher fanden heraus, dass die Tiere ihre dickhäutigen Onkel, Tanten und Cousins selbst dann orten können, wenn sie einander lange nicht gesehen haben.



## Die individuelle Formel für die Traumfigur

Die neuesten Forschungsergebnisse zeigen: Die einzig richtige Methode zum Abnehmen gibt es nicht. Was bei dem einen die Pfunde purzeln lässt, funktioniert bei einem anderen längst nicht. Das Buch „Der Schlankheits-Code“ aus dem Verlag Gräfe und Unzer ist der erste Diät-Ratgeber, der jedem Einzelnen einen individuellen Schlüssel zum Abnehmen an die Hand gibt. Wer seinen Code geknackt hat, kann sich aus mehr als 140 Bausteinen sein ganz persönliches Diätprogramm erstellen. Neueste Studien und wissenschaftliche Hintergründe werden dabei leicht verständlich dargestellt. Leckere Rezepte unterstützen den neu eingeschlagenen Weg, dazu gibt es Motivationstipps zum Durchhalten.

Die Autorinnen: Dr. med. Susanne Wiesner ist Internistin und verfügt über große Erfahrung mit Übergewichtigen. Nach Jahren der Grundlagenforschung leitet sie heute das Adipositas-Zentrum des HELIOS-Klinikums in Berlin-Buch.

Elisabeth Lange ist Ernährungswissenschaftlerin und war viele Jahre Ressortleiterin Kochen bei einer großen Frauenzeitschrift. Heute lebt sie als freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin in Hamburg.

## Auf die Plätze, fertig, Spaß

Autor und Fitnesslehrer Frank Bauer holt die Familie weg von Konsole, Computer und Fernsehen – mit 42 Bewegungsspielen. „Family-Training“ leitet zu Spielen an, die Eltern in Minutenschnelle vorbereiten können und für die sie höchstens Requisiten aus dem Haushalt brauchen. Aus ein paar Wäscheklammern und einem alten Karton wird so beispielsweise ein Spiel, das die Motorik schult. Auch für Kindergeburtstage geeignet! Der Autor hat bereits mit seinem Buch „Cool Cooking – So macht Kochen mit Ihren Kids richtig Spaß“ Familien für gesundes Essen begeistert.

Im Buchhandel erhalten Sie „Family-Training“ für 17,50 Euro.

Für DAK-Kunden gibt's Rabatt:

Über [www.dak-family-training.de](http://www.dak-family-training.de) bekommen Sie das Buch für 13,50 Euro und „Cool Cooking“ über [www.dak-family-cooking.de](http://www.dak-family-cooking.de) für 14,80 Euro statt für 19,80 Euro jeweils zzgl. Versand.

### GEWINNSPIEL FÜR ALLE KITAS

Wenn Sie mitmachen wollen, schreiben Sie bis 28.02.2009 an: **DAK-fit!**, Kennwort „Family-Training“, 20758 Hamburg oder per Mail an [dak-family-training@dak.de](mailto:dak-family-training@dak.de).



**Der Schlankheits-Code – Ihr persönlicher Schlüssel zum Abnehmen**  
224 Seiten,  
Gräfe und Unzer Verlag,  
19,90 Euro

**ACHTUNG KITAS!**  
Die ersten 300, die sich beteiligen, bekommen das Buch persönlich überbracht.

## Urlaub mit Trecker, Tieren und Gummistiefeln

Sie möchten mit Ihren Kindern Landluft schnuppern, einem Winzer bei der Traubenlese helfen oder einfach nur in der Natur entspannen? Der neue DLG-Reiseführer „Urlaub auf dem Bauernhof 2009“ stellt 10.000 geprüfte Ferienhöfe ausführlich vor.

Auf rund 900 Seiten porträtiert das Buch Höfe und andere Landurlaubanbieter mit Fotos, gibt nützliche

Detail-Informationen und klassifiziert mit dem bewährten Sterne-System. Ein kurzes Porträt charakterisiert das jeweilige Feriengebiet und den

Urlaubsort. Wer eine Reise plant, findet detaillierte Angaben zu Größe und Preis der Unterkünfte. Geordnet sind die Angebote nach Regionen. Darüber hinaus zeichnet eine Vielzahl von Spezial- und Pauschalangeboten den Katalog

aus. Thematische Schwerpunkte erleichtern die Orientierung. Wer in den Ferien selbst mit anpacken möchte, findet schnell den richtigen Hof. Aber auch geführte Wanderungen, Reiterferien sowie Wellness-, Gourmet- und Wein-Urlaube lassen sich einfach auswählen und buchen.

### Urlaub auf dem Bauernhof 2009

DLG-Verlag  
mit Landkarte, 10,90 Euro



# Lifta – der meistverkaufte Treppenlift



**Neu:**  
**Treppenlift-**  
**Finanzierung**

## Entscheidungsfreiheit.

- ▶ Faire, konstante Monatsbeträge
- ▶ Verschiedene Laufzeiten wählbar
- ▶ Attraktiver, fester Zinssatz\*
- ▶ Finanzierungsvereinbarung einfach und bequem bei Ihnen zu Hause



\*eff. Jahreszins 8,9%

Rufen Sie uns kostenlos an.  
**0800-22 44 66 1**  
Internet: [www.lifta.de](http://www.lifta.de)

### Lifta in Ihrer Nähe:

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| • 02625 Bautzen 03591-208004      | • 50321 Brühl 02232-213211           |
| • 02736 Beiersdorf 035872-39882   | • 50739 Köln 0221-1704494            |
| • 04279 Leipzig 0341-4622438      | • 50937 Köln 0221-5007024            |
| • 08233 Treuen 037468-679794      | • 51491 Overath 02204-609351         |
| • 12349 Berlin 030-60975044       | • 53229 Bonn 0228-9084913            |
| • 13059 Berlin 030-43093162       | • 53844 Troisdorf 0228-18499787      |
| • 15537 Erkner 03362-502558       | • 53919 Weilerswist 02254-6002012    |
| • 22301 Hamburg 040-27806654      | • 55283 Nierstein 06133-570242       |
| • 22527 Hamburg 040-52014348      | • 63263 Neu-Isenburg 06102-501798    |
| • 22955 Hoisdorf 04107-312456     | • 63741 Aschaffenburg 06021-582027   |
| • 23560 Lübeck 0451-3002546       | • 64295 Darmstadt 06151-1018230      |
| • 23936 Grevesmühlen 03881-758405 | • 67459 Böhl-Iggelheim 06324-9268598 |
| • 24113 Kiel 0431-3003644         | • 68167 Mannheim 0621-3361994        |
| • 25451 Quickborn 04106-612212    | • 70567 Stuttgart 0711-90720947      |
| • 28325 Bremen 0421-4094978       | • 70806 Kornwestheim 07154-8057898   |
| • 28357 Bremen 0421-2441706       | • 79238 Ehrenkirchen 07633-938568    |
| • 31061 Alfeld 05181-8066869      | • 80997 München 089-95958672         |
| • 35633 Lahnau 06441-4442737      | • 85368 Moosburg 08761-7218456       |
| • 37083 Göttingen 0551-3894779    | • 85386 Eching 089-30657039          |
| • 37181 Hardegsen 05555-995480    | • 86159 Augsburg 0821-9089131        |
| • 41464 Neuss 02131-6069446       | • 89250 Senden 07307-924202          |
| • 46145 Oberhausen 0208-6090662   | • 95494 Gesees 09201-799789          |
| • 46348 Raesfeld 02865-603369     | • 96142 Hollfeld 09274-8079177       |
| • 47665 Sonsbeck 02838-779754     | • 99610 Sömmerda 03634-319305        |
| • 47807 Krefeld 02151-757335      |                                      |
| • 49716 Meppen 05931-8827995      |                                      |
| • 50129 Bergheim 02238-942044     |                                      |

... und in weiteren 60 Städten

- ▶ Wird einfach auf der Treppe aufgestellt
- ▶ Lifta paßt praktisch überall
- ▶ Kurze Lieferzeiten, Einbau sofort
- ▶ Über 60.000 verkaufte Liftas
- ▶ Auch zur Miete
- ▶ Sehr hohe Kundenzufriedenheit
- ▶ Eigener Kundendienst bundesweit
- ▶ 365 Tage für Sie erreichbar



Freiwillig geprüfte  
Beratungs- und Servicequalität

## GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt mit Einbaubeispielen – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

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

Lifta GmbH, Abt. DA 34, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Erhalten Sie mehrere fit!-Exemplare für Ihren Haushalt?  
Ändert sich Ihre Anschrift? **Dann rufen Sie bitte an:**

DAK · Postfach 101444 · 20009 Hamburg  
PVSt. 1336 · DPAG · Entgelt bezahlt

**DAKdirekt: Telefon 01801-325 325**

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der  
Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

# Unsere Stärken. Ihre Vorteile.



Die DAK möchte, dass Sie Ihr Leben lieben. Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer bieten wir daher eine Leistungsqualität, die immer wieder Maßstäbe setzt – DAK-Qualität eben. Sichern Sie sich starke Vorteile für Ihre Gesundheit:

## **Ausgezeichnete Leistungen**

Profitieren Sie von unseren innovativen Leistungen, die regelmäßig von neutralen Testinstituten mit Bestnoten ausgezeichnet werden.

## **Bester Service**

Vertrauen Sie auf unseren TÜV-zertifizierten Kundenservice. Über 800-mal in Ihrer Nähe oder am Telefon 24 Stunden an 365 Tagen.

## **Persönliche Beratung**

Lassen Sie sich von unseren Versicherungs- und Medizinexperten beraten – kompetent und jederzeit.

## **Individuelle Tarife**

Gestalten Sie Ihren persönlichen Versicherungsschutz passend zu Ihren Ansprüchen.

**DAK**

Unternehmen Leben