

fit!

DAK MAGAZIN

3-2009
www.dak.de



FÜR KIDS
**Affenstarkes
von Marvi**

ERNÄHRUNG

**Gut pausiert ist
halb gewonnen**

AKTION

**Wählen Sie die fitteste
Familie Deutschlands**

BERUF

**So entkommen
Sie der Stressfalle**

GESUNDHEIT

**Die Heilkraft
der Bewegung**

BESSER LEBEN

**Sonnige Zeiten für Ihr
Wohlbefinden**

DAK

Unternehmen Leben



6 Auftanken: So können Sie die Sonne genießen – ohne Reue.



12 Stulle & Co.: Wertvolle Tipps für eine gesunde Pause im Berufsalltag.



40 Gut drauf: So gesund sind unsere Kinder aus Sicht der Eltern.

gesund leben

- X 6 Sonnenschutz:**
So geht die Sonne in uns auf
- 4 News:**
Ihr Postfach bei der DAK
Große Nachfrage beim DAK-Zusatzschutz
Infektionskrankheiten durch Zecken steigen
Flower for Life: Kunst für einen guten Zweck
Dem Diabetes davonlaufen
- 10 Reise:**
K(I)eine Übel im Ausland
- X 12 Ernährung:**
Gut pausiert ist halb gewonnen
- 14 Steffen Henssler:**
Anwalt für Hai, Rotbarsch, Thunfisch & Co.
- X 16 DAK-Aktion:** Diese Familien sind in Bestform

gut versorgt

- 18 News:**
DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ zertifiziert
Selbsthilfe bei Migräne
Sozialwahl 2011
Neue Rabattverträge für Arzneimittel
- 20 Schwangerschaft:**
Unser Sommer, Baby!
- 21 DAK-Gesundheitsprogramm:**
Asthma bei Kindern
- 22 Organspende:**
Das zweite Leben von Ricky Harris
- 24 Krankenkassenwahl:**
Mit besten Empfehlungen
- 26 Kunden werben Kunden:**
Vorteilhafter Wechsel zur DAK
- 28 Pflegeheime:**
Noten für die Pflege

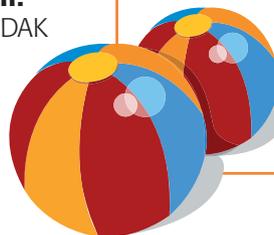
X = unsere Titelthemen



Warmer Rücken:
Die Kinderhaut vergisst keinen Sonnenbrand.

6 Titelthema: Wissenswertes über unsere Energiequelle

- ▶ **Wohlbefinden:** Welche Empfindungen die Sonne in uns auslöst.
- ▶ **Haut:** Kleine Reise durch die Geschichte der Sonnenschutzmittel.
- ▶ **Lichtschutzfaktor:** Was bei unterschiedlichen Hauttypen zu beachten ist.
- ▶ **UV-A/UV-B:** Warum die einen Strahlen die Haut alt machen und die anderen rot.





34 Heimliche Pille: Kein Weg aus der Stressfalle im Büro.

44 Gut zu Fuß: Leistungsfähiger durch Bewegung – auch bei Krankheiten.

gut zu wissen

- 30 Krankenversicherung:**
Die neuen Beiträge ab 1. Juli
- 32 Vollrausch statt Tiefschlaf:**
Wechselwirkungen bei Lebensmitteln und Medikamenten
- X 34 Gesundheitsreport:**
Diagnose: Stress im Job
- 36 Altersforschung:**
Was die Älteren brauchen



Keine Chance: So besiegen Sie den inneren Schweinehund (S. 46).

gut beraten

- 38 News:**
Selbsthilfeförderung für die DAK besonders wichtig
Safari-Kids: Präventionsprogramm für Kinder
DAK-Aktion: Lauftrainer des Jahres gesucht
- 40 Eltern:** Wie gesund sind unsere Kinder?
- 42 News für Kids:**
Mehr wissen mit Marvi
- X 44 Medizin:**
So hilft Bewegung
- 48 Selbstverwaltung:**
Mehr Geld für Kranke
- 50 Nachgefragt:**
Alten Weisheiten auf der Spur
- 41 Impressum**

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer steht vor der Tür, und in wenigen Wochen gibt es Zeugnisse. Doch nicht nur die Leistungen unserer Kinder und Enkelkinder werden bewertet – auch die DAK hat kürzlich Noten bekommen. Das Deutsche Institut für Service-Qualität hat uns nach eingehender Prüfung das Signet „Bestes Leistungsangebot“ verliehen.

■ Ähnliches fanden die Tester von FOCUS MONEY heraus, die verschiedene Altersgruppen vom Berufsanfänger über die Familie bis zum Senior nach ihren Ansprüchen an die Kasse fragten. Das renommierte Wirtschaftsmagazin bewertete danach die DAK in ihrem neuen Krankenkassen-Guide als „Beste Kasse“ für jene Gruppen.



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

■ Natürlich sind wir stolz auf diese Bewertungen. Wichtiger aber ist für uns die positive Resonanz unserer Kunden. Das motiviert und bestärkt uns darin, die richtige Lösung für jede Phase Ihres Lebens bereitzuhalten. Es ist wie in der Schule: Am Ende zählt, was fürs Leben herauskommt. Wir wollen, dass Sie Ihr Leben lieben können und Sie dabei ein Leben lang begleiten.

■ Viele Beispiele für maßgeschneiderte Angebote finden Sie in dieser Ausgabe, ebenso aktuelle Studien über Kindergesundheit, Stress im Job und Altersforschung. Nutzen Sie auch das Wissen und die Tipps unserer Experten, um sich gesund zu ernähren, entspannt zu Reisen und Ihre Gesundheit in der warmen Jahreszeit zu schützen. **In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer!**

Ihr Herbert Rebscher



TITELFOTO: JAHRESZEITEN VERLAG/ASTRID GROSSER/SYBILLE WEHNER, KATHARINA RESS AT PREMIER MODEL MANAGEMENT
FOTOS: CORBIS (2), STOCKFOOD, MAURITIUS, DAK, JUMP; ILLUSTRATION: DIANA LUKAS-NOLLE



Im Blickpunkt: Männer leben riskanter und sind nicht so gesundheitsbewusst wie Frauen.

Das Risiko Mann

■ Die DAK und die Stiftung Männergesundheit haben eine Kooperation vereinbart, durch die das Gesundheits- und Vorsorgebewusstsein der Männer verbessert werden soll.

Darüber hinaus wollen beide Partner die besonderen Risikofaktoren, denen Männer ausgesetzt sind, analysieren und hierüber die Öffentlichkeit informieren. Ausgangspunkt für die Kooperation ist eine Studie der DAK aus dem Jahr 2008, die Vorsorge-defizite bei Männern aufgedeckt hatte und den Männern ein wesentlich riskanteres Gesundheitsverhalten bescheinigt hatte als den Frauen.

Der wissenschaftliche Vorstand der Stiftung, Lothar Weißbach, erklärte: „Nur allzu oft treiben Männer Raubbau mit ihrer Gesundheit. Das führt zu der verhängnisvollen Kaskade Konkurrenz – Karriere – Kollaps.“ Jetzt gehe es darum, in der breiten Öffentlichkeit ein nachhaltiges Bewusstsein für die besonderen gesundheitlichen Gefährdungen von Männern zu schaffen und das starke Geschlecht für die eigenen Schwächen zu sensibilisieren, so Weißbach.

Männer leben riskanter und sterben rund sechs Jahre früher. Durch ihren Lebenswandel beeinflussen die Männer die Entstehung bestimmter Krankheiten. Deshalb will die DAK zusammen mit der Stiftung Männergesundheit intensiv daran arbeiten, das Bewusstsein für Gesundheit und Vorsorge zu stärken. Denn nur jeder fünfte Mann nimmt alle zwei Jahre regelmäßig an der Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35“ teil. Im Gegensatz dazu sind es zwei von drei Frauen. Und nur jeder vierte Mann nimmt die jährliche Krebsvorsorge in Anspruch.

„Die Studie macht deutlich, wie wichtig das Thema Männergesundheit ist“, sagt der DAK-Vorstandsvorsitzende Herbert Rebscher und verdeutlicht „männergerecht“ die Situation: „Männer bringen lieber ihr Auto zum TÜV als sich selbst zur Vorsorge anzumelden.“

Große Nachfrage beim DAK-Zusatzschutz

Nahezu 1,1 Millionen Kunden nutzen derzeit das Angebot, ihren umfassenden DAK-Versicherungsschutz durch attraktive **DAK-Zusatz Schutz-Tarife** unseres Partners HanseMercur abzurufen. Einige Tarife beinhalten die Rückerstattung geleisteter Zuzahlungen. **Wichtig für Sie:** Eine Erstattung durch die HanseMercur ist nur möglich, wenn zusammen mit der Quittung eine Kopie der ärztlichen Verordnung eingereicht wird. Bei Arzneimitteln wird eine Rezeptkopie mit Apothekenquittung benötigt. Lassen Sie sich beides bereits in der Apotheke aushändigen, sind Sie auf der sicheren Seite.



Klein und gemein: Eine Zecke wartet in Lauerstellung.

Infektionskrankheiten durch Zecken steigen

Es ist wieder so weit: Die Zeit der Zecken ist angebrochen! Sobald sie die Wald- und Wiesenböden bevölkern, steigt die Infektionsgefahr für Menschen: Zecken und die von ihnen übertragenen Krankheiten Lyme-Borreliose und die Hirnhautentzündung FSME bleiben auf dem Vormarsch. So wurde 2006 bei 22.276 Versicherten eine Lyme-Borreliose diagnostiziert. 2007 waren es 23.310. Insgesamt

infizieren sich nach bisherigen Schätzungen jährlich zwischen 40.000 bis 60.000 Menschen in Deutschland. Die Lyme-Borreliose ist damit die hier am häufigsten vorkommende, durch Zecken übertragene Infektionskrankheit. DAK-Ärztin Dr. Waltraud Pfarrer rät allen Freiluft-Liebhabern, besonders achtsam zu sein: „Viele sind verunsichert, wie gefährlich eine von Zecken übertragene Krankheit ist. Bei Fragen rufen Sie unsere Experten an: **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326.**“ (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.)



Kunst für einen guten Zweck

Mehr als 1.200 Bilder landeten im Rahmen der zum zweiten Mal durchgeführten Aktion „Flower for Life“ in der DAK-Zentrale – in beeindruckender Qualität. Sie leisten erneut einen unschätzbaren Beitrag für die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, denn der Verkaufserlös kommt der Arbeit der Stiftung zugute. Ein großer Dank gebührt daher allen kreativen DAK-Kunden, die mitgemacht haben.

Über 700 Werke wurden in der Europa-Passage in Hamburg ausgestellt. Damit fiel auch der Startschuss für den Verkauf: Wer Interesse an einem der Originale hat, kann sich auf www.flowerforlife.de einen Überblick verschaffen und findet dort auch alle Modalitäten für den Erwerb der Werke.

Die zweifelhafte Kraft der Werbung

■ *Rum unter Palmen, Kräuterschnaps im Szene-Treff, Prosecco in der Frauenrunde: Eine DAK-Studie belegt den Zusammenhang zwischen Werbung und Trinkverhalten bei Jugendlichen.*

Ein unrühmlicher Trend macht wieder auf sich aufmerksam: Trinken, bis der Arzt kommt. Kinder und Jugendliche trinken sich immer häufiger bis ins Koma und ins Krankenhaus. Der DAK-Studie zufolge sind in den letzten vier Jahren Krankenhauseinweisungen von Minderjährigen mit einem Vollrausch um 36 Prozent gestiegen. Die Studie verdeutlicht auch dies: Je häufiger Jugendliche auf Werbung mit alkoholisiertem Frohsinn treffen, desto mehr Alkohol trinken sie. Zudem trinken Jungen häufiger und mehr als Mädchen. Ein dringendes Handeln von Werbewirtschaft und Politik wäre notwendig. Mit der bundesweiten Kampagne „Aktion glasklar“ leistet die DAK wichtige und nachhaltige Aufklärung über Alkoholmissbrauch und spricht Jugendliche gezielt an. Infos dazu gibt es unter www.aktionglasklar.de oder in jedem DAK-Servicezentrum.



Dem Diabetes davonlaufen

■ *DAK ermöglicht Bewegung „auf Rezept“.*

Mit gezielter und sporttherapeutisch angeleiteter Bewegung „auf Rezept“ will die DAK Diabetikern künftig zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. Der Bedarf ist laut einer aktuellen Untersuchung der Universität Heidelberg hoch: Die Ausdauerleistung von Typ-2-Diabetikern betrug zum Start von Pilotkursen des DAK-Bewegungsprogramms nur ein Drittel des Normalwertes der jeweiligen Altersgruppe. 83 Prozent der Kursteilnehmer waren übergewichtig, mehr als die Hälfte litt sogar unter Adipositas.

„Bewegung sollte elementarer Bestandteil der Versorgung sein und in die medizinischen Leitlinien aufgenommen werden. Das ist langfristig unsere Chance, die Belastungen durch steigende Arzneimittelausgaben zu begrenzen und die Lebensqualität zu steigern“, sagte DAK-Vorstandsvorsitzender Herbert Rebscher. Die DAK werde noch in diesem Jahr schrittweise mit dem Bewegungsprogramm für Typ-2-Diabetiker starten.

Die ersten DAK-Bewegungskurse haben die erwartete positive Wirkung auf die körperliche Verfassung der Teilnehmer bestätigt. Die Ausdauerleistung von Diabetes-Patienten stieg nach zehn Wochen um 50 Prozent. „Diabetes mellitus Typ 2 ist eine der wenigen Krankheiten, der man regelrecht davonlaufen kann“, sagt Professor Gerhard Huber, Sportwissenschaftler von der Universität Heidelberg, der die Pilotkurse des DAK-Bewegungsprogramms begleitet hat. „Aus anderen Studien wissen wir, dass regelmäßige körperliche Aktivität nachhaltig den Blutzuckerspiegel senkt und damit vor diabetischen Spätfolgen schützt.“



■ Mehr über das Bewegungsprogramm lesen Sie im Sonderdruck **fit!spezial** „Da machst du mit!“. Sie erhalten ihn kostenlos in Ihrem DAK-Servicezentrum.

FOTOS: IRMGARD KLAMP, CORBIS, FOTOLIA, DAK

Strahlkraft: Sie ist warm, hell, sorgt für Glücksgefühle und regt unsere Körperfunktionen an. Wenn wir uns vor schädlichen Sonnenstrahlen schützen, werden wir schön braun.

So geht die **Sonne** in uns auf

Jetzt sorgt die Kraft der Sonne spürbar für mehr Wohlbefinden. Wir merken aber auch schmerzhaft, wenn wir zu viel davon abbekommen. Die wichtigsten Fakten über unsere Energiequelle und die besten Tipps für gesunde Bräune.

Sonnenlicht ist heiß und hell: Seine Strahlung besteht aus sichtbarem, ultraviolettem und Infrarot-Licht. 95 Prozent davon gelten als harmlos für die Haut. Schützen müssen wir uns allerdings vor dem ultravioletten Licht: Die kurzwelligeren UV-B-Strahlen machen nur 0,4 Prozent des Sonnenlichts aus – sie sind aber sehr energiereich. Wenn wir zu viel abbekommen, reagiert die Haut mit Sonnenbrand.

Im Normalfall aktiviert die Haut zuerst ihren Eigenschutz. Angeregt durch die UV-B-Strahlen kurbeln die Pigmentzellen in der Oberhaut die Produktion von Melanin an – dem Hautpigment. Dieses breitet sich wie ein schützender Schirm um den Zellkern aus. Dadurch bleiben die dort gespeicherten Erbinformationen intakt. Der Körper schützt sich so vor bösartigen Genveränderungen – und damit vor Hautkrebs. Hübscher Nebeneffekt: Wir werden braun.

Nach drei Wochen Sonnenbaden folgt Stufe zwei der natürlichen Abwehr: Lichtschwielen entstehen. Vermehrt bilden sich Hornzellen, die obere Schicht der Haut wird dicker und kann Strahlen besser abwehren.

Die Haut der Menschen hat sich im Laufe der Evolution der Sonnenintensität ihrer Umgebung angepasst: In unseren Breiten haben die Menschen eine hellere Haut – die Pigmentzellen sind weniger aktiv als bei Südeuropäern oder Afrikanern.

Sonne macht glücklich

Wenn die Sonne scheint, möchten wir keinen Strahl verpassen. Das Leben fühlt sich leicht an, die Stimmung hellt sich auf. Ursache dafür ist Serotonin, das der Körper unter Sonneneinfluss bildet. Das „Glückshormon“ trägt dazu bei, dass wir motivierter in die Welt schauen.

Aber nicht nur die Psyche, der gesamte Körper reagiert auf die Wärme: Die Gefäße weiten sich und

werden besser durchblutet, Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung, verspannte Muskeln lösen sich. Unter dem Einfluss des UV-B-Lichts bildet sich Vitamin D, das der Körper für den Knochenaufbau braucht. Allerdings reicht es dafür, Gesicht und Hände täglich zehn bis fünfzehn Minuten in der frischen Luft zu haben.

Das erste Sonnenschutzmittel

Vor rund 100 Jahren schützte die Dame von Welt ihre vornehme Blässe mit Puder. In den 1920er-Jahren war es in, sich frei und unbeschwert an der frischen Luft zu bewegen – weiße Haut war out. Der Badeanzug mit Rückenausschnitt wurde modern. Die Chemiker in den Kosmetiklabors tüftelten an einer Creme, die es Männern und Frauen

erlaubte, Farbe zu bekommen, ohne zu verbrennen.

1933 war es so weit: Ein Hersteller meldete das Patent für die erste Sonnencreme mit UV-Filter an.

Heute enthalten Sonnenschutzmittel chemische oder physikalische Filter – oder sie kombinieren beides. Bei den chemischen Filtern dringen Substanzen wie Zimt- oder Salicylsäure in die Haut ein, nehmen die UV-Strahlung auf und wandeln sie in harmlose Wärmestrahlung um. Damit die Haut sich darauf einstellen kann, muss man sich eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad eincremen.

Sofort wirken Mittel mit physikalischen Filtern. Bei diesen wird die

Haut mit winzigen Teilchen aus Zinkoxid oder Titanoxid abgedeckt. Diese reflektieren wie kleine Spiegel das Sonnenlicht. Besonders für Menschen mit empfindlicher Haut und Kinder sind diese Produkte geeignet. Ihr Nachteil ist, dass sie die Haut je nach Pigmentanteil weiß färben.

Den Schutzfaktor errechnen

Wie hoch der Lichtschutzfaktor (LSF) sein sollte, richtet sich nach dem Hauttyp und lässt sich relativ leicht errechnen. Im Durchschnitt kann sich ein Nordeuropäer 20 Minuten sonnen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Hat er eine Creme mit dem LSF 10 aufgetragen, erhöht sich die Eigenschutzzeit der Haut auf 200 Minuten. Wer das Matterhorn besteigt oder in

der Serengeti Löwen beobachtet, braucht einen stärkeren Schutz.

Denn die Sonnenintensität variiert.

Je 1.000 Höhenmeter nimmt sie um 13 Prozent zu – und auch in Äquatornähe ist sie stärker als in unseren Breitengraden.

Sonnenmittel werden im Labor unter idealen Bedingungen geprüft. Und das

heißt vor allem: Die Tester tragen dick auf. Drei Esslöffel braucht man für den Körper, damit der Schutz das hält, was die LSF-Angabe auf der Flasche verspricht. Meistens reiben wir uns jedoch nachlässiger ein, wir schwitzen und trocknen uns ab – und schon ist die Cremeschicht nicht mehr gleichmäßig. Daher sollte man alle zwei Stunden nachcremen. Braun werden wir trotz Sonnenmilch. Mit höherem Lichtschutzfaktor nur scho →

Wollen Sie wissen, wie lange Sie ohne schmerzhafte Nebenwirkungen in der Sonne bleiben können? Unter www.uv-check.de können Sie für fast jeden Ort in Europa die Intensität der Bestrahlung erfahren und die maximale Eigenschutzzeit für Ihren Hauttyp bestimmen lassen. Unterwegs können Sie den Service auch per SMS abrufen, Sie brauchen sich nur anzumelden. Unter www.dak.de finden Sie weitere Tipps zum Thema Haut und Sonne. Klicken Sie im Hauptmenü auf „Kundenservice“, dann rechts auf „Gesund Reisen“.

ender, ebenmäßiger und wir haben länger was davon. Denn durch die Pflegesubstanzen in der Sonnenmilch schuppt die Haut weniger schnell ab.

UV-B macht rot und UV-A alt

Sich gut einzucremen und auf ein Dauer-Sonnenbad zu verzichten, ist jedoch auch wegen der UV-A-Strahlen empfehlenswert. Denn wer es langsam angehen lässt, kann sich länger über glatte Haut freuen. Die Faustregel heißt nämlich: UV-B macht rot,

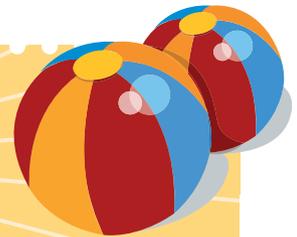
UV-A alt. Die langwelligeren UV-A-Strahlen dringen bis in die tiefen Hautschichten ein. Dort entstehen aggressive Sauerstoffverbindungen, die freien Radikale. Als Gegenreaktion wird Kollagen abgebaut, die Haut kann weniger Feuchtigkeit speichern – Falten bilden sich. Weil übermäßiges Sonnen die Haut altern lässt, müssen seit drei Jahren alle Sonnenschutzprodukte in Europa mit einem UV-A-Filter ausgestattet sein.

Das Angebot an Sonnenschutzprodukten ist groß. Gute Mittel müssen nicht teuer sein, sie schneiden in Tests zumeist gleich ab. Sonnenmilch hält

sich gut. Auch bereits geöffnete Flaschen vom vergangenen Sommer können Sie wieder verwenden. Wegwerfen sollten Sie die Milch allerdings, wenn sie seltsam riecht oder sich nicht mehr gut verteilen lässt.

Manche Präparate enthalten zudem Proteine, Radikalfänger wie Vitamin C und E und Pflanzenstoffe. Diese sollen die Haut bei der Reparatur von Sonnenschäden unterstützen und gegen Sonnenallergie wirken. Sonnenschutzmittel mit extra viel Fett und Feuchtigkeit pflegen die Haut zusätzlich – und sorgen dafür, dass sie lange jung und geschmeidig bleibt.

Irrtümer über die Sonne



fit! klärt auf, was Sie über ihre Schattenseiten vielleicht noch nicht wussten.

IRRTUM NR. 1:

Wolken bedecken die Sonne – eincremen ist nicht nötig.

richtig falsch

Besser doch: Auch bei bedecktem Himmel erreichen noch 60 bis 80 Prozent der UV-Strahlen die Erde. Manche Wolkenbilder können die Wirkung der Sonne sogar verstärken, wie Kieler Wissenschaftler herausfanden. Bei blauem Himmel trifft das Sonnenlicht mit einer Energie von 900 Watt auf den Boden. Die Forscher stellten fest, dass die Werte bei manchen Formen der Bewölkung bis zu 500 Watt darüber lagen.

IRRTUM NR. 2:

Unter einem Baum kann ich mich gefahrlos sonnen.

richtig falsch

Nur teilweise richtig: Experten haben errechnet, dass der Schatten eines Baumes die Wirkung einer Sonnenmilch mit LSF 10 hat. Rein rechnerisch könnten Sie also zehnmal so lange uneingecremt unter einem Baum liegen, wie es der Eigenschutzzeit Ihrer Haut entspricht.

IRRTUM NR. 3:

Drinnen bekomme ich keine UV-Strahlung ab.

richtig falsch

Falsch: Die langwelligeren UV-A-Strahlen durchdringen selbst Fensterscheiben. Achtung: Vor langen Autofahrten das Eincremen nicht vergessen. Und für das lichtdurchflutete Büro ein Make-up mit UV-Filter wählen.

IRRTUM NR. 4:

Ein weißes Hemd hält die Sonnenstrahlen ab.

richtig falsch

Nicht ganz: Leichte Baumwollkleidung entspricht einem Sonnenschutzmittel mit dem LSF 10. Dicht gewebte Shirts bringen es auf Schutzfaktoren um 20. Wer empfindliche Haut hat, trägt besser besondere Schutztextilien aus Chemiefasern, die mit Pigmenten versehen und auf eine spezielle Art gewebt sind. So erreichen sie eine Wirkung, die dem LSF 80 eines Sonnenschutzmittels entspricht.





FOTOS: MAURITIUS, MARTIN KUNZE

Cool abhängen: Kinder brauchen dafür in der Sonne besonderen Schutz.

Raus ohne Reue

*Wer sich richtig fürs Bräunen rüstet, hat länger was davon.
Vier Tipps für große und kleine Sonnenanbeter.*

Nicht rösten, sondern bräunen

Die Haut braucht mehrere Tage, um ihren Pigmentschutz zu aktivieren. Damit die Melanozyten in der Oberhaut ihre Arbeit verrichten können, sollten Sie mit kurzen Sonnenbädern und hohem Lichtschutzfaktor starten. Ist genügend Melanin gebildet und die Haut gebräunt, können Sie zu einem Mittel mit niedrigerem Faktor wechseln. Aber: Die UV-A-Strahlen wirken weiter in tiefere Hautschichten und sorgen für Falten. Also lieber jetzt blank als später alt aussehen.

Lästige Bläschen

Lippen besitzen keine Pigmente, die UV-Strahlen abwehren könnten und auch keine abschirmende Hornschicht. Weil das UV-Licht die Immunabwehr herabsetzt, bildet sich leichter Lippenherpes. Die Viren, die 90 Prozent der Deutschen in sich tragen, schlummern normalerweise in den Nervenwurzeln. Durch die geschwächte Abwehr werden sie aktiviert: Die typischen Bläschen treten auf. Der beste Schutz ist, einen Pflgestift mit Sonnenblocker zu benutzen.

Wichtig für Kinder

Erst ab dem 15. Lebensjahr ist die Haut so weit, dass sie die schützende Pigmentschicht bilden kann. Kinder unter drei Jahren sollten daher niemals länger in der prallen Sonne sein. So können sich kleine und große Sonnenanbeter schützen: Sonnenhut mit Nackenschutz, Sonnenbrille und unter dem Hemd dick eincremen – oder spezielle Sonnenschutzkleidung tragen. Diese sollte nach dem UV-Standard 801 getestet sein und im Etikett den UV-Schutzfaktor 80 ausweisen. Für Kinder, die gern stundenlang im Wasser planschen, ist Schutzkleidung empfehlenswert. Denn die Wasseroberfläche reflektiert das UV-Licht und intensiviert dadurch seine Wirkung.

Sonnenbrillen

Das Auge – vor allem Hornhaut, Linse und Netzhaut – reagiert höchst empfindlich auf UV-Licht. Sonnenbrillen sind daher mehr als ein modisches Accessoire. Brillen mit dem CE-Siegel entsprechen europäischen Qualitätsstandards. Sie blocken selbst die langwelligeren UV-A-Strahlen ab.

„Wir müssen uns anders verhalten“



Prof. Dr. Matthias Augustin leitet das Kompetenzzentrum Dermatologische Forschung am

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Er ist Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK.

fit!: Stimmt es, dass Sonne gegen Erkältungen schützt?

Augustin: Das Gegenteil ist der Fall. Sonne kann sogar das Immunsystem schwächen. Wer sich aber viel an der frischen Luft bewegt, auch im Winter, stärkt Wohlbefinden und Abwehrkräfte. Es sind die Wärme und die Helligkeit der Sonne, die uns guttun, nicht die UV-Strahlen. Ein Besuch im Solarium hat deshalb nur einen Placebo-Effekt.

fit!: Worauf sollte man beim Sonnenbad achten?

Augustin: Sie sollten unbedingt die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr meiden. In diesen Stunden erreicht uns die größte UV-Dosis, 80 Prozent der Tagesbelastung. Je nach Hauttyp sollten Sie darüber hinaus nicht zu lange in der Sonne bleiben – besonders, wenn die Haut noch ungebräunt ist und der natürliche Pigmentschutz noch nicht besteht.

fit!: Aber viele Menschen erholen sich gern in der Sonne.

Augustin: Wir hellen Nordeuropäer sind nicht für das Dauersonnen gemacht. Wenn wir uns entsprechend schützen, können wir aber trotzdem viel Spaß im Freien haben. Sicher ist auf jeden Fall, dass wir uns anders verhalten müssen, wenn wir Hautkrebs vermeiden wollen.

Insekten, Quallen, Blasen, Durchfall

K(l)eine Übel im Urlaub ...

... können einem ganz schön die Laune verderben. Die besten Tipps zur Soforthilfe bei gesundheitlichen Zwischenfällen.



Blasen am Fuß: Pflaster drauf

Ob Sightseeing-Tour oder langer Weg zum Strand – ehe man sich versieht, schmerzt eine Blase. Diese kurz säubern

und ein spezielles Blasenpflaster draufkleben. Kleine Blasen nicht öffnen, weil die obere Hautschicht vor Infektionen schützt. Ganz große Exemplare vorsichtig mit einem kleinen Schnitt oder einer Punktion einstechen. Dann läuft die Flüssigkeit ab, der Druck lässt nach, die Blase trocknet ein. Falls sie sich doch entzündet und anschwillt, besser zum Arzt gehen. Mit wasserdichten Blasenpflastern kann man sogar duschen oder schwimmen.



Entspannte Fahrt: mit Ingwer und Frischluft

Die Autofahrt in den Urlaub wird schnell zur Qual. Wen Schwindel, Kopfschmerzen und Übel-

keit plagen, der hat die Reisekrankheit. Am besten vorn sitzen und geradeaus gucken, nicht lesen. Sonst wird das Nervensystem gereizt: Das Auge meldet Bewegung, der Gleichgewichtssinn Sitzen und Ruhe. Das beißt sich. Die Lieblingsmusik und Pausen bringen Ablenkung und Entspannung. Kühle, frische Luft im Auto tut ebenfalls gut. Ingwer und Minze, als Tee oder Bonbon, wirken vorbeugend. Auch spezielle Kaugummis oder Akupressurbänder helfen gegen Übelkeit.



Bei Durchfall: viel trinken

Vorsicht bei ungewaschenem Gemüse, Obst und unreinem Trinkwasser: Durchfall droht. Als einzige Beschwerde ist der

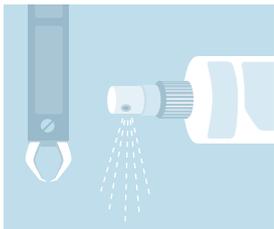
ungefährlich und kann leicht mit einfachen Hausrezepten bekämpft werden. Wichtig ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dazu eignet sich abgekochtes bzw. abgepacktes Wasser. In den ersten Tagen zusätzlich auf leichte Nahrung mit dünnen Brühen, Salzstangen, Zwieback und Bananen achten und viel trinken. Kleinkinder und Säuglinge sollten frühzeitig einem Arzt vorgestellt werden, weil sie durch den Flüssigkeitsverlust bei Durchfallerkrankungen besonders gefährdet sind.



Zugestochen: Stachel raus, Gel drauf

Leuchtende Farben, Parfümdüfte oder Süßes mögen auch Insekten. Ihre Stiche sind meist

ungefährlich. Erwischt es einen, zieht man den Stachel ganz vorsichtig mit einer Pinzette, mit langen Fingernägeln oder einer Messerkante heraus. Vorsicht: Am Ende des Stachels sitzt oft eine Giftdrüse, die unversehrt bleiben sollte. Gegen die Schwellung hilft kühlendes Gel. Zwiebelscheiben gelten als altes Hausmittel. Vorsicht bei Insektenstichen im Mund- oder Rachenraum, weil die Schwellungen zu Atemnot führen können. Helfen Eis oder kalte Getränke nicht: Arzt aufsuchen.



Zecke: rausziehen und desinfizieren

Zecken übertragen Krankheiten. Deshalb möglichst schnell mit einer Pinzette oder einer Zecken-

zange entfernen. Die Zecke nah an der Haut fassen und langsam, ohne zu drehen, herausziehen. Vorsicht: nicht quetschen, sonst gelangen zusätzlich Krankheitserreger ins Blut. Die Wunde gründlich desinfizieren. Niemals Öl, Kleber oder Nagellack auf die Zecke geben. Bildet sich in den nächsten Tagen bis Wochen eine ringförmige, handtellergröße Hautrötung, besteht Verdacht auf Borreliose. Dann sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Festes Schuhwerk und lange Kleidung schützen vor Zecken. **Infos** auf www.dak.de/dakzecken



Qualle gestreift: raus aus dem Wasser

Die Tentakeln einer Qualle haben Nesselzellen, die bei Berührung Gift absondern. Die

Haut brennt, juckt und schwillt an. Deshalb sofort raus aus dem Wasser und die restlichen Nesselkapseln mit Salzwasser abspülen. Niemals Süßwasser oder Alkohol nehmen! Danach die Stelle mit Essigwasser abreiben oder mit Sand bestreuen. Rasierschaum auftragen und trocknen lassen funktioniert auch. Jetzt die Nesseln mit einem stumpfen Gegenstand abschaben und die Haut kühlen. Werden die Beschwerden schlimmer und macht der Kreislauf Probleme: schnell zum Arzt.



Zu viel Sonne: ab in den Schatten und kühlen

Kopf und Nacken sind oft lange der Sonne ausgesetzt: Ein Sonnenstich droht. Besonders Haut-

empfindliche, Rothaarige, Urlauber mit wenigen Haaren und Kinder tragen immer eine Kopfbedeckung. Die Strahlung reizt die Hirnhäute. Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel treten auf. Der Kopf ist meist heiß und gerötet. Dann sofort in den Schatten oder in einen kühlen, abgedunkelten Raum. Den Oberkörper am besten erhöht lagern. Feuchte Tücher und kalte Getränke kühlen. Wird es nach einiger Zeit nicht besser und treten Fieber oder Bewusstseinsstörungen auf, sofort zum Arzt.

Die DAK hilft auch im Ausland

Auch im Urlaub lassen wir Sie nicht allein. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, erreichen Sie die Medizinexperten der DAK weltweit. 24 Stunden an 365 Tagen. Die Hotline **DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22** hilft Ihnen zum Beispiel, deutschsprachige Ärzte zu finden oder empfiehlt Ihnen das richtige Krankenhaus am Urlaubsort.

Im Ernstfall kann schnelle Hilfe lebensrettend sein. Deshalb immer die internationale Notrufnummer **112** im Kopf haben. Sie gilt in allen Ländern der EU. In den USA und Kanada wählt man die **911**, in Australien die **000**.

Kleiner Sprachführer im Notfall

Hilfe!

Engl.: Help!

Franz.: Au secours!

Span.: ¡Por favor!

Ital.: Aiuto!

**Können Sie einen Arzt/
einen Rettungswagen
verständigen?**

Engl.: Could you please call a doctor/an ambulance?

Franz.: Pouvez-vous informer un médecin/une ambulance?

Span.: ¿Puede llamar un médico/una ambulancia?

Ital.: Potrebbe chiamare un medico/un'ambulanza per favore?

**Ich habe starke
Schmerzen.**

Engl.: I am in great pain.

Franz.: J'ai des douleurs fortes.

Span.: Tengo un dolor muy fuerte.

Ital.: Ho die dolori forti.

**Wo bitte ist die nächst-
gelegene Apotheke?**

Engl.: Where is the nearest chemist's, please?

Franz.: Où est la pharmacie la plus proche, s'il vous plaît?

Span.: ¿Por favor. Dónde está la farmacia más cerca?

Ital.: Dov'è la farmacia più vicina?

Ich brauche einen Arzt.

Engl.: I need a doctor.

Franz.: J'ai besoin d'un médecin.

Span.: Necesito un médico.

Ital.: Ho bisogno di un medico.

**Ich wurde gestochen/
gebissen.**

Engl.: I have been stung/bitten.

Franz.: Je me suis fait piquer/modré.

Span.: Me ha picado/mordido.

Ital.: Sono stato/-a punto/-a morso/-a.

Es ist ein Unfall passiert.

Engl.: There has been an accident.

Franz.: Un accident s'est produit.

Span.: Había un accidente.

Ital.: È successo un incidente.



Gut pausiert ist halb gewonnen

Nicht einmal jeder fünfte Berufstätige ist mit dem Essen in der Kantine oder am Imbiss zufrieden.

***fit!** gibt Tipps, wie Sie sich bei der Arbeit gesund ernähren – und leistungsfähig bleiben.*

Mittagszeit, Essenszeit. Da kann der Gang zur Firmenkantine für manchen zu einer echten kulinarischen Herausforderung werden. Was den Gaumen nicht unbedingt erfreut, wie eine repräsentative Umfrage der DAK zusammen mit der Gesundheitszeitschrift „healthy living“ belegt. Gerade einmal 18 Prozent der Berufstätigen sind zu-

frieden mit dem Angebot. Mehrheitlich wird über zu viel Fett (37 Prozent), Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe (36 Prozent) und mangelnde Frische (27 Prozent) geklagt. Das könnte ein guter Grund sein, warum 36 Prozent der Befragten Stulle, Salat oder Vorgekochtes von zu Hause mitbringen. Bei den 18- bis 29-jährigen Berufstätigen ist das fast schon ein Trend: Von denen

bringt sich fast jeder Zweite seine Lunchbox mit zur Arbeit, sei es Schreibtisch oder Baustelle. Die befragten Frauen sind in ihrem Kantinen- und Imbissurteil qualitäts- und gesundheitsbewusster: Während 34 Prozent der Männer sagen, das Essen sei dort zu fetthaltig, meinen das 42 Prozent der Frauen. Die sind allerdings weniger kritisch, wenn es um den Faktor Zeit geht: Frauen nehmen ihre Mahlzeit wesentlich häufiger direkt am Arbeitsplatz ein. Das wirkt vielleicht engagiert, ist aber nicht gerade als gesund zu bezeichnen. 14 Prozent der Befragten suchen einen Imbiss oder Bäcker auf, acht Prozent ein Restaurant. Und sechs Prozent verzichten ganz aufs Essen in der Mittagspause.

Das sollten Sie beachten, wenn Sie ...

... hauptsächlich im Büro sitzen

Lieber weniger: Wer im Büro eine sitzende Tätigkeit ausübt und sich auch sonst nur wenig bewegt, verbraucht kaum Kalorien. Frauen benötigen auf diese Weise etwa 1.900 Kalorien täglich, Männer ungefähr 2.200.

Der Frischekick: Gut für zwischendurch ist ein fettarmer Joghurt mit frischen Früchten. Dieser liefert Energie für die grauen Zellen und hat nur wenig Kalorien.

Optimale Pause: 60–30–10. 60 Prozent der Zeit sollte dem Essen gewidmet sein, 30 Prozent der Bewegung und 10 Prozent der Entspannung.

... von Termin zu Termin hetzen

Entschleunigen: Wer der Zeit hinterherjagt, übergeht seinen Hunger häufig. Besser ist es, zwischen den Terminen kleine Appetithäppchen zu sich zu nehmen.

Auf den Inhalt achten: Für die Mittagszeit bietet sich auch mal ein Vollkornbrötchen an. Das bringt Langzeitenergie. Käse etwa enthält Tyrosin. Das wird zur Bildung des Botenstoffs Dopamin gebraucht und beflügelt unsere Gedanken. Vitamine aus Obst und Gemüse beschleunigen den Hirnstoffwechsel.

Zeit nehmen: Wichtig ist, langsam zu essen. Dann spüren Sie eher ein Sättigungsgefühl. Das entlastet das Verdauungssystem, und die Hüften freuen sich auch.

... wenn Sie im Schichtdienst auch nachts arbeiten

Warmes essen: In den Nachtstunden sinkt die Körpertemperatur, und man friert leichter. Deshalb empfiehlt sich eine warme Mahlzeit zwischen Mitternacht und ein Uhr morgens. Die belebt Geist und Körper und stärkt die Konzentration.

Leichte Kost: Nachts fährt das Verdauungssystem herunter, es arbeitet auf Sparflamme. Wird das überlastet, zieht der Körper alle Energie aus dem Kopf – die Fehler häufen sich. Ein Obstsnack zwischendurch in den frühen Morgenstunden hilft, die Restarbeitszeit hellwach und konzentriert zu überstehen.

... wenn Sie richtig anpacken müssen

Reichhaltiger: Wer körperlich mehr leisten muss, verbraucht auch mehr Energie und setzt mehr Kalorien um. Der zusätzliche Bedarf kann mit Milch-, Vollkornprodukten oder Nüssen gedeckt werden, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und Mineralien versorgen.

Gut frühstücken: Frühstücksmuffel sollten zumindest etwas Obst, einen Kaffee mit viel Milch oder einen Joghurt zu sich nehmen und für eine gut gefüllte Pausenbrotbox sorgen.



Weitere Infos: Klicken

Sie unter www.dak.de auf „Kundenservice“ und dann unter „Gesundheit“ auf „Ernährung, Fitness, Wellness“. Die Broschüre „Fit Food“ können Sie unter **DAKdirekt 01801-325 325** bestellen.* Mehr zum Thema erfahren Sie auch unter www.jobundfit.de.

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

FOTOS: STOCKFOOD, PR

Länger frisch, da luftdicht: Gewinnen Sie praktische Aufbewahrungsdosen

Henkelmann und Stulle sind vor allem bei jungen Berufstätigen im Trend. 43 Prozent aus der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen packen sich laut DAK-Studie eine Lunchbox ein. Damit Gemüse und vorgekochte Mahlzeiten lange knackig und frisch bleiben, sollte möglichst wenig Luft daran kommen. Am besten halten sich die Nährstoffe im Essen, wenn es in Folie gewickelt oder in einer abgeschlossenen Box aufbewahrt wird. Vitamine reagieren emp-

findlich auf Sauerstoff, Wärme und Licht. Mit **fit!** können Sie Aufbewahrungsdosen* von Tupperware für Ihre gesunde Pause gewinnen. Beantworten Sie diese Frage: **Wie lautet die Formel für die optimale Pause?**

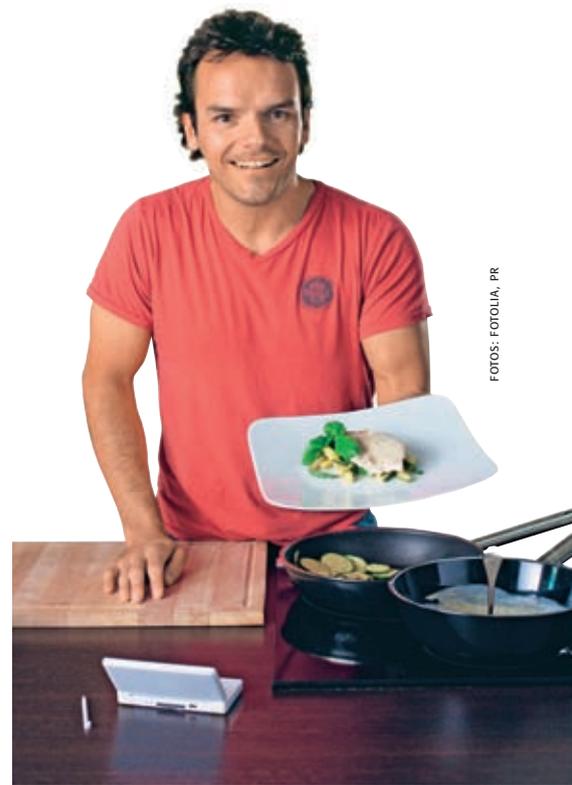
Die richtige Antwort schicken Sie bis zum **15. August per Mail** an fit@dak.de. Oder Sie schreiben uns: DAK, Stichwort „Gesunde Pause“, 20656 Hamburg.

*Die Preise werden von unserem Partner zur Verfügung gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Anwalt für Hai, Rotbarsch, Thunfisch & Co.

Sushi-Erfolgskoch Steffen Henssler hat einige Fischarten aus seiner Küche verbannt und lehrt die Spiele-Generation das Kochen.



FOTOS: FOTOLIA, PR

Steffen Henssler – bekannt aus Fernsehsendungen wie der „Küchenschlacht“ oder der „Kocharena“ – hat sich mit seiner Mischung aus japanischer Strenge und kalifornischer Leichtigkeit in die

obersten Ränge des Sushi-Olymps gekocht. Dabei geht er nicht nur mit seinen kulinarischen Kreationen ausgefallene Wege. Anfang des Jahres ernannte ihn der WWF zum Meeresanwalt und machte ihn somit zum Schutzpatron bedrohter Fischarten. „Ich verwende zum Beispiel keinen roten Thunfisch mehr, weil er rücksichtslos geplündert wird.“ Stattdessen kommen bei ihm weniger bedrohte Fischarten wie Seelachs, Hering, Forelle oder Zander auf den Tisch. Als erster deutscher Absolvent der Sushi-Akademie in Los Angeles weiß Henssler, wovon er spricht. Von den japanischen Meistern lernte er

dort alles, was man über Fisch wissen muss. „Fisch schmeckt, ist leicht und gesund. Wichtiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Besonders Meeresfische sind gehaltvoll und dabei genauso fettarm wie ihre Süßwasserverwandten.“ Egal aus welchem Gewässer er kommt – für ein gutes Gericht muss Fisch vor allem frisch sein. Das Nintendo-DS-Spiel „Kochkurs – Was wollen wir heute kochen?“ zeigt Ihnen die leckersten Fischrezepte zum Nachkochen, getestet von Steffen Henssler. Seine Einkaufstipps für frischen Fisch verrät er Ihnen hier in **fit!**



Sie können gewinnen!

Welche Zutaten braucht man für ein indisches Kichererbsen-Curry? Was kann man mit Eiern, Milch, Champignons und Nudeln zaubern? Welches Fischgericht hat die wenigsten Kalorien? Das und mehr sagen Ihnen Steffen Henssler und Nintendo im DS-Spiel „Kochkurs – Was wollen wir heute kochen?“. Ein virtueller Küchenchef führt durch die Kochanleitung.

Gewinnen Sie den Nintendo DS oder das Kochspiel! Was Sie dafür tun müssen? Einfach die folgende Frage beantworten und die richtige Antwort bis zum **15. August 2009 per Mail an fit@dak.de** schicken.

Und hier die Gewinnfrage:
Zählt der Hering zu den Meeres- oder Süßwasserfischen?

* Die Preise werden von unserem Partner zur Verfügung gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Woran erkennt man frischen Fisch?

- ✔ Frischer Fisch stinkt nicht, sondern riecht neutral, nach Meer- oder nach Salzwasser.
- ✔ Die Kiemen sind leuchtend rot und dürfen nicht bräunlich verfärbt oder beschädigt sein.
- ✔ Die Augen sollten klar und leicht nach außen gewölbt sein. Milchige oder trockene Augen verraten: Dieser Fisch ist alt.
- ✔ Die Schuppen glänzen und sind unbeschädigt.
- ✔ Das Fleisch sollte sich fest und elastisch anfühlen.

Fisch muss immer schnell verarbeitet werden, möglichst am selben Tag. Nachhaltig gefangenen Fisch erkennt man am blauen Umweltsiegel des „Marine Stewardship Council“, kurz MSC.

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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

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

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

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



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch im Schlafzimmer.

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

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

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



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

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder Infos anfordern unter:

☎ (08 00) 2 67 33 33 Kennziffer 9ADA24

Infomaterial: SMS mit Wave13224 an 55515 (Standardtarif)

www.testhoerer.de

Vom Junior bis zur diese Familien

*Deutschlands Familien sind sportlich! Hunderte folgten der Aufforderung der DAK und haben sich um den Titel „Deutschlands fitteste Familie“ beworben. 16 von ihnen kämpfen nun in der Endrunde um den Sieg. Stellvertretend für alle stellt Ihnen **fit!** drei Kandidaten ausführlich und 13 kurz vor. Berichte und Fotos von allen 16 Familien finden Sie im Internet unter www.dak.de/sportfamilie. Dort können Sie vom 15. bis zum 30. Juni Ihren Favoriten bestimmen. Die Siegerfamilie fährt zur Leichtathletik-Weltmeisterschaft nach Berlin, die Platzierten gewinnen sportliche Preise und Wii Sports.*

Die Brückenspringer vom Rhein

Fit sind sie, furchtlos – und ein bisschen verrückt. Das beweisen die Schiblis jedes Jahr, wenn „der Brückensprung“ ansteht. Das ist eine Familientradition, bei denen die Eltern und alle sieben Kinder während eines Kurzurlaubs gemeinsam von einer Brücke in den See springen. Überhaupt liebt die Familie aus Morsbach (Nordrhein-Westfalen) Bewegung an der frischen Luft. Für Vater Mark (47) ist das Fahrrad für den täglichen Arbeitsweg Ehrensache. Und das Holzhacken für sein Haus, das komplett ohne Fernwärme auskommt, ersetzt das Fitness-Studio. Mutter Véronique (45) schwimmt und joggt. Und die Kinder? Bis auf Damaris (20), die den Tanz liebt, nutzt der Schibli-Nachwuchs die Schweizer Berge, um sich mit Wintersport in Form zu halten. Lionel (18) hat es auf dem Skateboard zu Höchstleistungen gebracht, während die 17- und 14-jährigen Brüder Philemon und Aurélie das Free-running für sich entdeckt haben. Jemima (11) ist im Schwimmverein aktiv. Und auch wenn viele Jahre zwischen ihnen liegen, so freut sich Tabhita (22), die schon flügge gewordene, älteste Tochter der Familie, bei ihren Besuchen immer besonders auf Nesthäkchen Nathanael (7): Über ihr gemeinsames Hobby Fußball lässt sich eben nur mit ihm so richtig fachsimpeln!



Alle weiteren Endrunden-Kandidaten

Die Ironmen aus Bad Schwartau (Schleswig-Holstein): Familie Müller gibt alles – vor allem für den Triathlon. Wenn Ehepaar Thomas (54) und Sonja (48) mit den drei erwachsenen Kindern und zwei Schwiegertöchtern als Staffel mit wechselnder Besetzung an den Start geht, wird der Konkurrenz oft bang.

Das Laufen im Blut: Helga und Friedrich Iffert aus Kassel (Hessen) haben ihre Laufbegeisterung – sie walkt, er läuft Marathon – an Tochter Jutta und Enkelin Tina vererbt. Die Neunjährige ist bereits begeisterte Mini-Marathonläuferin und feiert Erfolge bei Leichtathletik-Wettkämpfen.

Mit dem Hund um die Wette: Fredy Pfeifer aus Ruderting (Bayern) nimmt zum Joggen den Hund mit und ins Schwimmbad die Kinder. Anne-Gret, Jan-Fred und die fünfjährigen Zwi-

linge Patrick und Patricia sind im Wasser in ihrem Element. Mutter Hedy walkt lieber.

Oberbayerische Gipfelstürmer: Der Lieblingssport von Familie Janßen-Nöllgen aus Kirchseeon (Bayern) heißt gemeinsame Bewegung. Wandertouren, u. a. auf den Vulkan Mount St. Helens, Radtouren, Skifahrten oder ein Wellenreitkurs stehen auf dem Trainingsplan.

Ansteckende Leidenschaft: Sabine und Tullio Paltrinieri aus Warendorf (Nordrhein-Westfalen) sind erst wenige Jahre sportlich aktiv. Mittlerweile verbringen sie mit den Töchtern die Ferien wandernd oder radelnd. Die Gasttochter ließ sich von der Begeisterung anstecken. Sie hat eine Volleyball-Mannschaft aufgebaut.

Und sonntags auf den Platz: Gemeinsam fährt Familie Sperlich aus Leverkusen (Nordrhein-

Westfalen) Rad oder Ski, geht schwimmen und klettern, entdeckt Canyoning und Abseilen. Doch ohne Fußball fühlen sich Ilja und der achtjährige Ari nicht wohl. Und zum Anfeuern des Lieblingsvereins geht auch Nicole mit ins Stadion.

Werfen, Laufen, Springen: Die Musials aus Taucha (Sachsen) sind eine Familie von Leichtathleten. Steffen und Elke sind Trainer und haben ihre Kinder Martin (20), Lisa (18), Anna (18) und Lia (9) für den Sport begeistert. Die Großmütter Ilse und Christiane halten sich mit Radfahren, Skaten und Laufen fit.

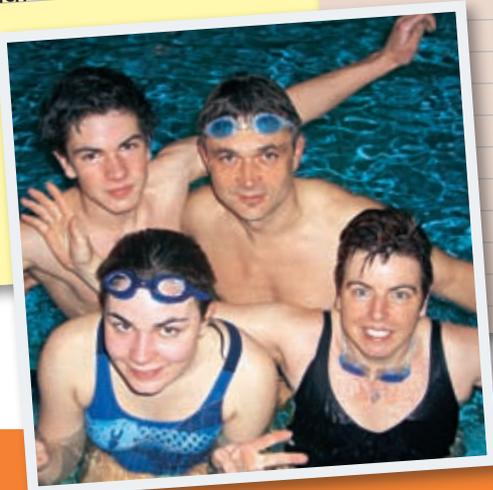
Kicker-Familie: Am Wochenende ist das Haus der Gronwalds aus Datteln (Nordrhein-Westfalen) oft verwaist, denn Papa André kickt – wie seine Söhne (7, 5) – beim Fußballturnier, während Mama Gudula für den Halbmarathon trai-

Großmutter – sind in Bestform



Familie Möller auf dem Trimm-dich-Pfad

„Das Leben ist ein Trimm-dich-Pfad“ könnte das Motto der hessischen Familie Möller sein. Für Horst (46), Sigrid (44), Julia (18) und Fabian (17) gehört Sport zum Alltag. Es darf aber gern abwechslungsreich zugehen. Ob allein, im Verein oder in der Gesellschaft guter Freunde – die Hauptsache ist, Möllers bleiben in Bewegung. Gemeinsam ist den vier Hessen die Liebe zum Skifahren und zum Schwimmen. Nicht nur, dass sie regelmäßig selbst ins kühle Nass springen. Horst Möller, der auch bei Stadtläufen seine Ausdauer unter Beweis stellt, ist Trainer im Schwimmverein. Seine Frau Sigrid leitet einen Aqua-Fitness-Kurs und ist ebenfalls begeisterte Läuferin. Auch Sportskanone Fabian betätigt sich als Trainer. Er fördert die Jüngsten im Verein im Zehnkampf. Der Lieblingssport des 17-Jährigen ist allerdings Triathlon. Schwester Julia spielt aktiv Handball und hat gerade das Boxen für sich entdeckt. Ganz nebenbei findet die Familie auch noch Zeit für gemeinsame Rad- und Wandertouren.



Alles rollt bei Familie Krebs

Ob Einrad oder Bobbycar, Fußball oder Inlineskates – bei Familie Krebs aus Wassertrüdingen (Bayern) rollt immer etwas. Selbst der zweijährige Julius ist schon sportlich aktiv: mit dem Bobbycar. Die sechs mögen es zwar, jeder für sich Sport zu treiben. So betreibt Hanna (7) Leichtath-

letik, schwimmt und reitet, während Marius (6) die Leidenschaft fürs Kicken von Vater Markus (34) geerbt hat. Dieser spielt außerdem Volleyball, im Sommer gern in der Beach-Variante. Mutter Michaela (33) entdeckte für sich Pilates, Yoga und Walken. Am liebsten ist die fränkische Familie aber gemeinsam aktiv. Dann schnallen sich Markus, Michaela, Hanna und Marius die Skier unter die Füße oder ziehen ihre Inlineskates an. Noch lässt sich der kleine Julius dann einfach in seinem Jogger-Buggy schieben – aber sicher nicht mehr lange! Bei den ausgedehnten Radtouren durch das Fränkische Seenland ist auch Großvater Friedrich Krebs (64) mit dabei. Er hält sich mit Radwanderungen von einigen hundert Kilometern fit.



niert. Baby Hannah und die sportlichen Großeltern sind immer als Fans mit von der Partie.

Kein Tag ohne Bewegung: Von Joggen und Badminton über Reiten und Volleyball bis hin zu Tauchen und Alpenklettern – es gibt kaum einen Sport, für den Michael und Bettina Affeldt aus Grasberg (Niedersachsen) mit ihren vier Kindern nicht offen wären. Großvater Hartmut hält sich mit Wandern fit.

Abenteuer im Dreierpack: Andreas, Kathrin und Tanja Schmidt aus Penig (Sachsen) haben normale Hobbys wie Schwimmen, Schlittschuhlaufen und Radfahren. Aber sie lieben auch den Adrenalinkick: Dann geht's zum Motorradfahren, Wildwasserrafting und Paragliding.

Eltern davongelaufen: Liebevolle Witze müssen Dirk und Christina Billig-Haensel aus Wei-

mar (Thüringen) sich gefallen lassen, seitdem ihr 17-jähriger Sohn Karl sie beim Triathlon überholt. Und jetzt sind ihnen auch noch Marie (15) und Leonie (10) auf den Fersen.

Kein Weg zu weit: Weil sie mit ihrem Mann Valerio und den vier sportbegeisterten Kindern auf dem Dorf lebt, verbringt Kathrin Magno aus Mechemich (Nordrhein-Westfalen) viel Zeit im Auto. Als perfekten Ausgleich hat sie für sich Yoga entdeckt. Ihr Mann spielt lieber Fußball.

Zu Fuß und per Rad durch die Welt: Das tägliche Jogging ist für den Berliner Marcus Riemann ebenso selbstverständlich wie die Tatsache, dass auch gemeinsame Urlaube mit seiner Frau Sandra sportlich ausfallen – natürlich mit Alina (4) im Trekking-Rucksack oder auf dem Kinder-Fahrradsitz.



Wählen Sie Ihren Favoriten

vom 15. bis zum 30. Juni im Internet und gewinnen Sie 3x300 Euro für Sportgeräte unter:

www.dak.de/sportfamilie



Sozialwahl 2011
Richtig. Wichtig.



Gutes Haus in guter Lage: „Haus Weserland“ überzeugt durch Qualität.

DAK-Fachklinik zertifiziert

Kuren auf höchstem Niveau

■ Was wir von unseren Kunden und Patienten schon lange wussten, ist jetzt auch offiziell von der TÜV Rheinland LGA InterCert bescheinigt: Die DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont bietet höchste Qualität im Bereich der medizinischen Leistung und höchstes Behandlungsniveau. Nach eingehender Prüfung des Qualitätsmanagements wurde „Haus Weserland“ für dessen erfolgreiche Umsetzung vom TÜV zertifiziert.

Für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bedeutet eine solche Zertifizierung neben Anerkennung auch Verantwortung. Denn der TÜV kontrolliert jetzt jährlich, ob die Auszeichnung verlängert werden kann. Ziel ist es, den Standard im Interesse der Patienten kontinuierlich zu halten. Gelingen ist dies der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim. Sie konnte sich die Zertifizierung zum zweiten Mal in Folge sichern.

HerzaktivWoche im „Haus Weserland“:

Es gibt im „Haus Weserland“ noch freie Plätze in der zweiten Jahreshälfte!

Kosten: 550 Euro im Einzel-, **500 Euro** pro Person im Zweibettzimmer, zzgl. Kurtaxe.

Achtung: nur geeignet für Kunden, die nicht an einer chronischen Herzkrankheit leiden. Einfach vor Ort nachfragen: DAK-Fachklinik „Haus Weserland“ Telefon: 05281-913 124, E-Mail: info_haus.weserland@dak.de

Migräne-CD

Die DAK fördert die Selbsthilfe



Die DAK hat mit der MigräneLiga eine CD und ein Buch zum Krankheitsbild Migräne aufgelegt und im Rahmen der Selbsthilfeförderung finanziert. Die CD „Migräne bei Erwachsenen in Frage und Antwort“ gibt Tipps und Erläuterungen zum Krankheitsbild, zu Therapiemöglichkeiten und Medikamenten sowie Infos über Kontakte und Ansprechpartner. Für junge Mütter und Schwangere ist das Buch „Migräne in Schwangerschaft und Stillzeit“ nützlich. Beides ist für DAK-Kunden kostenlos zu beziehen (solange der Vorrat reicht): MigräneLiga Deutschland e.V., Unter der Ruh 9, 65462 Ginsheim-Gustavsberg, www.migraeneliga.com, E-Mail: info@migraeneliga.com. Bitte DIN-A-5-Umschlag beifügen und mit 1,45 Euro frankieren.

Für Ihre Interessen: demokratisch & wirtschaftlich

Die DAK ist selbstverwaltet. Ihre wahlberechtigten Mitglieder entscheiden demokratisch alle sechs Jahre, wer in der Selbstverwaltung für Ihre Interessen eintreten soll. Dafür wählen sie bei der Sozialwahl aus ihren Reihen 30 Vertreter, die den DAK-Verwaltungsrat bilden. Diese Männer und Frauen aus unterschiedlichen Berufen und sozialen Gruppen kennen die Interessen der Beitragszahler und die der Patienten. Sie setzen sich für die Belange aller DAK-Kunden ein und gestalten so die Krankenversicherung aktiv mit. Ihr Einsatz ist ehrenamtlich – und wirtschaftlich, denn sie arbeiten unentgeltlich und bekommen für ihren oft zeitintensiven Einsatz nur eine geringe Aufwandsentschädigung.



Neue Rabattverträge für Arzneimittel

■ Die DAK hat zum 1. Mai neue Rabattverträge für die Wirkstoffe Amitriptylin, Lorazepam und Metoprololsuccinat abgeschlossen. Diese Wirkstoffe werden unter anderem zur Behandlung bei Depression, Angstzuständen und Bluthochdruck eingesetzt. Die neuen Vertragspartner sind:

Wirkstoff	Amitriptylin	Lorazepam	Metoprololsuccinat
	Hexal	Dologiet	1A-Pharma
Hersteller	Mylan dura	Mylan dura	Hexal
	Neuraxpharm	Ratiopharm	Sandoz
	Sandoz		

Apotheken sind ab dem 1. Mai gesetzlich dazu verpflichtet, vorrangig Arzneimittel der neuen Vertragspartner abzugeben, wenn ein Arzneimittel mit einem der betroffenen Wirkstoffe verordnet wurde und der Arzt den Austausch nicht ausgeschlossen hat. Aufgrund einer gesetzlichen Änderung ist es notwendig, die anderen bestehenden Rabattverträge der DAK ebenfalls durch neue zu ersetzen. Die DAK wird daher in den nächsten Monaten für viele Wirkstoffe neue Verträge abschließen.

Zudem hat die DAK einen Vertrag für die Arzneimittel Mircera und NeoRecormon zur Behandlung der Blutarmut bei Nierenerkrankungen mit der Firma Roche abgeschlossen. Infos unter www.dak.de/dakrabattvertraege

1 Ergometer »Aktiv Pro 3.0«

Hochwertiger Ergometer der Klasse HA geprüft nach EN 957 1/5. Dieser drehzahlunabhängige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Widerstand und Pulsfrequenz können voreingestellt werden. Das Gerät regelt den Widerstand automatisch, so dass die voreingestellten Werte nicht über- oder unterschritten werden.

- 9 kg Schwungmasse
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Transportrollen vorne

Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauftraining!

Handpuls-messung



24 Trainingsprogramme: u.a. Wattprogramm, Herzfrequenz
• Maße: ca. L 96 x B 54 x H 135 cm
• Gewicht: ca. 30 kg

Best.-Nr. DA 10638

nur € 199,-

2 NEU: Sessel & Liege

Für draußen und drinnen – bequem und langlebig!

Stil und Komfort sind brilliant. Die elegante Bauweise und das Geflecht in Rattan-Optik verleihen Wohnung, Terrasse oder Balkon eine repräsentative Note.

Rückenlehne 4fach verstellbar von senkrecht bis waagrecht.

Einfach transportierbar, da sehr leicht

- Dunkelbraunes, wetterbeständiges Kunststoffgeflecht in edler Rattan-Optik auf Alu-Rahmen
- Komfortabel gepolsterte Sitz- und Liegefläche
- Pflegeleichter, abnehmbarer Bezug aus aus 100 % Polyester, waschbar

Sessel: B 137 x T 82 x H 102 cm

Fußteil: B 60 x T 40 x H 34 cm

Sessel & Hocker mit 2 Kissen zusammen

Best.-Nr. DA 70646 nur € 299,-

3 Aktiv Balance Plate

Sowohl unsere Nationalspieler als auch Pop-Stars wie z.B. Madonna und andere Prominente nutzen seit langem Vibrations-training. Wir bieten Ihnen ein leistungsstarkes Gerät zu einem unschlagbaren Preis. So erreichen Sie fast 100 % aller Muskeln und steigern **Kondition, Aussehen und Wohlbefinden.**

- Bis zu 50 Vibrationsstufen für Muskelkräftigung, Massage & Stretching
- Maße: Breite 70 x Tiefe 61 x Höhe 123 cm
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte
- Gewicht 49 kg, Tragfähigkeit ca. 150 kg

Fit ohne große Anstrengung!

Mit Übungsbroschüre!

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de

Mit 10 Minuten Training zum Erfolg!

Extra große Vibrationsplatte für ein intensives Training

Best.-Nr. DA 20644

nur € 349,-

4 »Relax-Sessel« – bequem, chic & preiswert!

Mit diesem bequemen Massagesessel 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 Vibrationsmassagefunktion. 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°.

Entspannen Sie bei einer sanften Vibrationsmassage!

- 8 Massagemotoren
- 4 Massagezonen (Rücken, Schultern, Gesäß, Waden)
- Gesamtgewicht: 22 kg
- Pflegeleichter Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- Sitzfläche: 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 € 299,-

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

In 3 Farben erhältlich

Schwarz Best.-Nr. DA 20648

Weiß Best.-Nr. DA 20649

Bordeaux-Rot Best.-Nr. DA 20651



360° drehbar!

Rückenlehne stufenlos bis 120° verstellbar



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

5 NEU: Luxus Rundsofa & Sitzgruppe

Ihr neuer Platz zum Träumen!

Extrabreit für gemütliches Sitzen und Liegen auch zu zweit. Mit wenigen Griffen lässt sich das Rundsofa zu einer praktischen Sitzgruppe umgestalten. Ideal für draußen oder im Wintergarten und als Wohnmöbel. Dieses Rundsofa ist so leicht, dass es im Sommer bequem auf der Terrasse platziert und im Winter wieder in die Wohnung geholt werden kann.

- Dunkelbraunes, wetterbeständiges Kunststoffgeflecht in edler Rattan-Optik auf Alu-Rahmen (langlebig und rostfrei)
- Komfortabel gepolsterte Sitz- und Liegefläche
- Pflegeleichter, abnehmbarer Bezug aus aus 100 % Polyester
- Vielseitig und attraktiv



Der Tisch verschwindet elegant unter dem Sofa!



3teilig: 1 Sofa mit Rückenlehne und 4 Kissen (Farbe creme), 1 Sofa ohne Lehne & 1 Tisch

Best.-Nr. DA 70645

nur € 599,-

Maße Tisch: B 90 x T 45 x H 30 cm

Nutzbar nach Wahl: 2 separate Sofas oder 1 großes Rundsofa



Maße: Rundsofa: Ø 150cm x 75 cm
Kissen: 45 x 45 x 15 cm

6 Relax-Liege

Sehr bequeme Relax-Schaukelliege mit robustem Alu-Rahmen für Balkon, Terrasse, Strand und Pool. Der Bezug besteht aus witterungsbeständigem und atmungsaktivem Gittergewebe, ist somit pflegeleicht und abwaschbar!

- Inkl. abnehmbarem Kissen
- Attraktiver, anthrazit-farbener Bezug



Platzsparend klappbar!

Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm, geklappt L 155 x B 45 x H 125 cm
Höhe der Armlehnen: 58 cm
Gewicht: nur 6 kg

Best.-Nr. DA 70555 nur € 98,95

7 Rio Laser-Haarentferner

Profi-Lasertechnologie für dauerhafte Haarentfernung

- Völlig ohne Chemikalien!
- Permanente Enthaarung ohne Kosten für teure Behandlungen im Kosmetiksalon!
- Einfache Anwendung
- Impulsstärke einstellbar
- Inkl. Netzteil, 220-240 V / 50 Hz

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de Best.-Nr. DA 30256 nur € 199,-

**8 Mini-Heimtrainer**

Trainieren Sie, wann & wo Sie wollen!

Bein- und Armmuskulatur trainieren und ihre Fitness verbessern – rückenfreundlich im Sitzen.



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

Best.-Nr. DA 10625 € 39,95

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

Bestellcoupon und weitere interessante Artikel auf Seite 39

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

Unser Sommer, **Baby!**

Schwanger – und das bei über 30 Grad? Das ist nicht gut. Die besten Tipps für werdende Mütter, damit Hochsommer und hochschwanger zusammenpassen.

Schön im Sommer

Wenn Sie jetzt ein Baby erwarten, ist Mode ein wirklich tolles Thema.

Genuss-Tipps: Bitte alle Sachen, die Sie jetzt kaufen, erst mal waschen. Die dünne und gespannte Haut am Bauch ist bei Hitze sehr empfindlich und reagiert sensibel auf Chemie, mit der Stoffe ausgerüstet werden.

Noch mehr Wärme

In der Schwangerschaft erhöht sich die Blutmenge um mehr als einen Liter. Ihr Kreislauf läuft auf höheren Touren. Das steigert Ihre Grundtem-

peratur im Körper um etwa 0,5 Grad Celsius.

Genuss-Tipps: An richtig heißen Tagen die Haut bedecken! Dünne Baumwolle oder kühles Leinen nimmt Schweiß auf, Sie fühlen sich wohler. Geben Sie Ihrem Bedürfnis nach Ruhe nach.

Viel Wasser

Wichtig für werdende Mütter! Zwei Liter am Tag sollten es sein. Auch Wasser auf der Haut tut jetzt gut. Es kann den Kreislauf stabilisieren.

Genuss-Tipps: Füllen Sie das Waschbecken mit zwei Handbreit kühlem Wasser. Dann die Arme vor der Brust verschränken und bis über die Ellenbogen eintauchen. Wieder raus, kurz warten, wieder ins Wasser. Das ganze fünf- bis zehnmal wiederholen. Die Haut an der Luft trocknen lassen.

Mühsame Beinarbeit

Dicke Knöchel, schwere Beine – kaum eine Sommerschwangere kommt ganz darum herum. Wenn es heiß ist, erweitern sich die Blutgefäße noch mehr, als sie das unter dem Einfluss der Hormone ohnehin schon tun.

Genuss-Tipps: Beine hochlegen, wann immer es geht! Auch kühle Wadenwickel tun gut. Dafür ein dünnes Handtuch in einen Liter kaltes Wasser mit einem Esslöffel Obstessig und fünf Tropfen Zypressenöl tauchen, um die Waden wickeln und die Beine hochlegen. Wenn sich die Wickel warm anfühlen, die Prozedur wiederholen.

Kühlendes Gel oder Spray mit Arnika hilft schnell, wenn Sie keine Zeit für kalte Wickel haben.

Laue Nächte mit Ruhe

Ideale Temperatur für einen entspannten Schlaf: 16 bis 18 Grad. Im Sommer nicht leicht zu erreichen. Und auch die wirklich gemütliche Schlafposition ist schwer zu finden.

Genuss-Tipps: Duschen Sie vor dem Schlafen kühl, nicht kalt. Der Kälteschock würde Ihren Körper nur zum Nachheizen bringen. Ein Leinenlaken klein zusammenfalten und eine Viertelstunde ins Eisfach legen. Dann auf dem Bett ausbreiten, drunterschleppen. Ein großes, feuchtes Handtuch vor dem Fenster kann vorübergehend die Luft ein wenig herunterkühlen.

Ihr Bauch fühlt sich nachts warm an wie ein heizendes Stövchen? Kühlen Sie ihn mit einer leichten Bodylotion oder mit Gel. Keine Alkoholprodukte nehmen! Alkohol trocknet die Haut aus und verursacht Juckreiz.

Neue Ratgeber für DAK-Kunden

Die DAK macht sich für Familien stark und hat deshalb zusammen mit der Familienzeitschrift „Eltern“ neue wissenschaftliche Ratgeber herausgegeben: „Klinikführer Geburt“, „Das gesunde Kind“ und „Reisen mit Kindern“. Diese ausführlichen und äußerst informativen Broschüren sind ab sofort in allen DAK-Service-

zentren erhältlich. Sie werden dort natürlich kostenlos bereitgehalten.



Schwanger im Sommer: Mit einigen Tricks lässt sich die warme Jahreszeit leichter ertragen.

Kontrolle: Junge „gecoachte“ Patienten wissen mehr über ihre Erkrankung und können besser damit umgehen.



Kleine Experten

Aktuelle Studie beweist: Junge Asthmatiker, die am DAK-Gesundheitsprogramm teilnehmen, sind im Vorteil.

Die medizinische Versorgung für Kinder und Jugendliche, die unter Asthma leiden, ist heute besser denn je. Das ist das Ergebnis einer aktuellen DAK-Studie. Das Berliner IGES-Institut hat im Auftrag der DAK Fragebögen von mehr als 1.300 Eltern asthmakranker Kinder ausgewertet und Ergebnissen aus dem Jahr 2000 gegenübergestellt. Die Beurteilung der medizinischen Behandlung verbesserte sich deutlich – die Noten „gut“ und „sehr gut“ vergaben 80 Prozent der Befragten. Vor neun Jahren waren es nur 67 Prozent.

Kinder und Jugendliche, die am DAK-Gesundheitsprogramm „Asthma bronchiale“ teilnehmen, sind der Studie zufolge in vielerlei Hinsicht im Vorteil. Sie nehmen doppelt so häufig an Schulungen teil, lassen sich regelmäßig beim Arzt checken und werden intensiver aufgeklärt und beraten. Kinder, die so selbst zu Experten ihrer Asthma-Erkrankung werden, sind besser auf Anfälle vorbereitet und fördern so den Therapieerfolg. Das Gesundheitsprogramm basiert auf den sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP), die eine medizinische Versorgung und Betreuung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft sicherstellen.

Das Ende der Asthma-Karrieren

„Die Ergebnisse liefern ein deutliches Signal auch an jene Ärzte, die den DMP bisher skeptisch gegenüberstehen“, sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. Dies unterstützt auch Dr. Hansjoachim Mansfeld, Chefarzt der auf Atemwegserkrankungen spezialisierten Allergieklinik in Davos: „Zur Behandlung und zur Betreuung haben wir heute viele wirksame Möglichkeiten. Wir sollten sie nutzen, um lebenslange Asthma-Karrieren frühzeitig zu unterbinden.“

Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt steht die DAK im Rahmen des Gesundheitsprogramms „Asthma bronchiale“ den Betroffenen als Coach zur Seite: Der Arzt koordiniert und dokumentiert die nach den medizinischen Leitlinien durchgeführte Behandlung, die DAK unterstützt mit regelmäßigen Informationen, einem Expertentelefon sowie altersgerechten Patientenschulungen.

 DAK-Versicherte können sich unter www.dak.de, bei den Kundenberatern vor Ort und bei der **Kindermedizin-Hotline** unter **01801-325 326** informieren. (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen)

ANZEIGE

FitAktiv-Reisen an die Ostsee



8 Tage inkl. Halbpension
inkl. kostenlosem DAK
Gesundheits+PLUS-Paket ab **429,- €**
pro Person



Der Ostsee-Ferienpark Weissenhäuser Strand ist laut Stiftung Warentest einer der besten Ferienparks Deutschlands. Ideal für eine Woche Fit-Aktiv-Urlaub am Meer mit weitläufigem Strand, inkl. subtropischem Badeparadies im Ferienpark. Vier-Sterne-Strandhotel mit komfortablen Zimmern, Dusche/WC, Telefon, Sat-TV, teilweise Balkon.

DAK Gesundheits+PLUS

■ 2x Aqua Nordic Walking, 2x Wassergymnastik, 1x Aromamassage (30 min.), 1x Meersalz- oder Aromäolbad, tägl. Wirbelsäulengymnastik oder Pilates, 1 Wellness-Getränk, 2x Eintritt in das Subtropische Badeparadies, 2x freier Eintritt in die Wellness-oase inklusive Dünenbad, Saunalandschaft, Fitnessraum, Leihbademantel, Miniclub für die Kids (Mo.-Fr. von 8 bis 17 Uhr)

Buchungs-Nr. WW7409

7 ÜN/Halbpension inkl. DAK Gesundheits+PLUS-Paket	
Katalogpreis	579,- €
- gesundAktiv-Vorteil*	-150,- €
Preis für DAK-Versicherte	nur 429,- €

Reisezeit: bis 27.06./29.08.-27.12.2009, weitere Termine auf Anfrage; Anreise: täglich; EZ-Zuschlag: 119,- € pro 7 ÜN; zzgl. Kurtaxe - zahlbar vor Ort

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent pro Min. aus dem deutschen Festnetz. Handytarife können abweichen.)

Den neuen Katalog 2009 mit weiteren attraktiven DAK-Wellnessreisen erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle. Aktuelle Angebote auch im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

gesund AktivReisen Kooperationspartner der DAK
Laberstraße 48, 93161 Sinzing

Rettung aus Übersee



Starke Bande: Ricky Harris (rechts) mit seiner Schwester Robin.

Quirilig absolvierte er seine tägliche Talkshow, steckte das Publikum mit seinem Optimismus an. Doch dann wurde es ruhig um den TV-Moderator Ricky Harris. Seine Nieren waren von einem Virus befallen. Vor zwei Jahren erhielt er eine neue Niere von seiner Schwester aus den USA.

Der Mann lebte leidenschaftlich gern. Und auch eine Spur schneller, spontaner, impulsiver als andere. Er war umtriebig, gestenreich und vor allem redegewandt. Als TV-Moderator ideale Voraussetzungen. Doch dann stoppte abrupt ein ärztlicher Befund sein positiv gestimmtes Leben: Bei dem 47-jährigen Ricky Harris wurde eine Virusinfektion seiner Nieren dia-

gnostiziert. Diese Nachricht löste Sprachlosigkeit und pure Ohnmacht bei ihm aus.

Die verstärkte sich noch, als ihm die Fachärzte eröffneten, dass er nur mit einer gesunden Niere überleben können. Zudem müsse er damit rechnen, auf eine Spenderniere etwa acht Jahre zu warten. Ein harter Schlag. „Sie glauben gar nicht, was solch eine Zahl für jemanden bedeutet, der auf ein Spenderorgan angewiesen ist. Dieser seidene Faden, an den ich mich klammerte, war so dünn wie mein Nervenkostüm“, so Ricky Harris heute. „Die lebensrettende Transplantation schien unerreichbar fern.“

Ein Telefonat mit den Eltern in den USA brachte eine abrupte Wende. „Meine Bitte, sich keine Sorgen zu machen, bewirkte genau das Gegenteil“, erzählt Ricky Harris. Denn drei Tage später klopfte es an der Tür seines Krankenzimmers. „Meine Schwester Robin fragte, was sie machen müsse, um eine Niere zu spenden. Da war ich echt sprachlos.“

Seit der geglückten Transplantation feiert er jedes Jahr ein zweites Mal Geburtstag. Trotzdem wird er sein Leben lang Medikamente nehmen müssen, die verhindern, dass sein Körper die Spenderniere abstößt. „Damit kann ich leben, Hauptsache,

ich lebe. Das werde ich meiner Schwester nie vergessen“, betont er.

Jetzt ist er gesund. „Ohne die DAK wäre alles nicht so unkompliziert verlaufen. Auch das werde ich nie vergessen.“ Pläne für die Zukunft? „Aber ja, ich will wieder Fuß fassen beim Fernsehen. Ich will meine Stärken einbringen.“ Er lässt keinen Zweifel aufkommen, dass ihm das schnell gelingt. Eine Spur schneller eben...



EXPERTEN-TELEFON

Sie möchten mehr wissen zum Thema Organspende? Dann sprechen Sie mit Ricky Harris! Am 24. Juni von 13 bis 16 Uhr unter der gebührenfreien Rufnummer

0800-90 40 400

(Gemeinsames Infotelefon Organspende der Deutschen Stiftung Organspende und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Dann erreichen Sie auch

- ▶ Prof. Dr. Günter Kirste, Vorstand der DSO,
- ▶ Dr. Johanna Merkel (BZgA)
- ▶ und Sabine Henke, der eine Leber transplantiert wurde.

Mitarbeiterinnen des Infotelefon Organspende sind ebenfalls dabei.

Organspendeausweise

...können Sie unter www.dso.de und www.organspende-info.de herunterladen oder **bei Ihrer DAK vor Ort** anfordern. Auf dem Ausweis können Sie einer Spende von Organen und Geweben uneingeschränkt zustimmen oder auch bestimmte Organe ausnehmen. Gespendet werden können nach dem Tod: Niere, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Lebendspenden sind bei der Niere und einem Teil der Leber möglich. Im vergangenen Jahr haben 1.198 Menschen in Deutschland ihre Organe gespendet, 115 weniger als 2007. Auch die Zahl der Transplantationen ging um 201 auf 4.050 zurück. Die DSO koordiniert Organspenden in Deutschland.



FOTO: ANDREAS GRAF PRASCHMA

Neues Zuhause

Zukunft planen – berufsbegleitend studieren.



UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES



Die HFH bietet Ihnen an über 40 Studienzentren in Deutschland und Österreich die Möglichkeit eines wohnortnahen und berufsbegleitenden Studiums.

7.500 Studierende und mehr als 2.000 Absolventen sind Ausdruck des Vertrauens in unser bewährtes Fernstudienkonzept.

Fordern Sie jetzt kostenlos Ihre Studienführer an.

info@hamburger-fh.de
Infoline: 040-350 94-360

(mo.-do. 8-18 Uhr, fr. 8-17 Uhr)

www.hamburger-fh.de

Lieben Sie auch Geheimtipps? Das versteckte Restaurant mit der leckeren Pizza – ein Geheimtipp vom Chef.

Das romantische Hotel im Schwarzwald – eine Empfehlung von Freunden. Gute Erfahrungen sprechen sich eben herum. Auch wer mit seiner Krankenkasse zufrieden ist, empfiehlt sie gern weiter: ob im Büro, in der Disco oder sogar in der Moschee.

Mit den besten Empfehlungen



Vierfach Freude: Die ganze Familie Lay aus Mülheim ist jetzt durch Christian Schmitz (r.) „unter einem Dach“ bei der DAK familienversichert.

Die Lays aus Mülheim bei Koblenz sind eine echte Bilderbuchfamilie. Vater Stephan arbeitet als Schreiner, Mutter Marion kümmert sich um den Haushalt und um die Kinder Jan-Lukas (3) und Sophie-Marie (2), wenn sie nicht gerade im Kindergarten spielen. Über die Fragen des täglichen Lebens herrscht Einigkeit bei Familie Lay – wenn da nicht die Frage nach der richtigen Krankenkasse gewesen wäre. „Ich war über meine Eltern schon immer bei der DAK versichert – und stets zufrieden. Als ich dann eine eigene Krankenversicherung

brauchte, war es gar keine Frage für mich, Mitglied der DAK zu werden“, erzählt Marion Schaut-Lay. Ihr Mann Stephan war dagegen eingefleischter Kunde einer Innungskrankenkasse. Als Marion Schaut-Lay ihre Berufstätigkeit aufgab, musste sie sich zwangsläufig über die Familienversicherung bei ihrem Mann versichern. „Dann tauchten Probleme auf, die ich vorher gar nicht kannte“, erinnert

sich die zweifache Mutter. Sie bekam schwerer Termine beim Arzt, ihre dringend benötigte Mutter-Kind-Kur wurde abgelehnt. „Ich fühlte mich nicht gut aufgehoben.“ Sie wollte gern zurück zur DAK, doch dazu musste sie ihren Mann erst von einem Kassenwechsel überzeugen. „Ich habe mir Verstärkung geholt: DAK-Kundenberater Christian Schmitz kam zu uns nach Hause, um meinem Mann deutlich die Vorteile der DAK darzulegen“, erzählt sie. „Und dann



Besser beraten: Der Auszubildende Abdülhamit Bal (l.) ließ sich von den Vorteilen der DAK von Chakib Lemzouri (r.) überzeugen.



Aus gutem Grund: Neukundin Julia Langlitz aus Germersheim ließ sich den Aufnahmeantrag von Michael Richter in der Servicestelle erklären.

FOTOS: MANUELA KRON, BERNHARD HASELBECK, BRITTA HOFF, FOTOLIA

sprang der Funke über. Mein Mann konnte sich seinen vorteilhaften Argumenten nicht entziehen, ebenfalls zur DAK zu wechseln.“ Seitdem ist auch Stephan Lay überzeugter DAK-Kunde. Und würde er anderen seine neue Kasse empfehlen? „Ja“, lacht der 34-Jährige. „In der Mittagspause kommt das Gespräch immer wieder mal auf das Thema Krankenkasse – und zwei Kollegen sind meinem Beispiel schon gefolgt.“

Eine gute Krankenkasse ist keine Glaubensfrage

Neue Kunden sind sein Geschäft: Chakib Lemzouri (25), gebürtiger Bayer mit arabischen Wurzeln, ist Bezirksleiter der DAK in München. Das vergisst er auch nach Feierabend nicht – selbst auf dem Weg zum Freitagsgebet hat der gläubige Muslim immer ein paar Aufnahmeanträge dabei. Die Imame der vier Münchener Moscheen kennen ihn bereits, denn auch dort hat Lemzouri die DAK ins Spiel gebracht. Ein kluger Schachzug, da die Aufgabe eines Imams nicht nur

das Vorbeten ist, sondern auch die praktische Lebensberatung. Wenn sich beispielsweise einer der Gläubigen beim Imam nach einer guten Krankenkasse erkundigt, bekommt er die Visitenkarte von Chakib Lemzouri in die Hand gedrückt. Auch Abdülhamit Bal hat auf diese Weise Kontakt zu Lemzouri aufgenommen. Als der türkische Auszubildende seine Lehre zum Einzelhandelskaufmann antrat, brauchte er eine eigene Krankenversicherung. Der Imam gab ihm den Rat, doch mal Chakib Lemzouri anzurufen. „Ich weiß, dass die DAK eine gute und leistungsstarke Krankenkasse ist“, sagt Bal. „Aber dass ich mich so gut betreut fühle, das ist sicher auch Chakib Lemzouris Verdienst.“ Würde Bal die DAK selbst weiterempfehlen? „Habe ich schon – mein Vater ist gerade zur DAK gewechselt und hat einen seiner Kollegen überzeugt mitzukommen.“

Warum der Wille zum Wechsel wächst.

Der Ton macht die Musik – auch mit neuen Kunden

Die DAK-Kunden aus Germersheim kennen Michael Richter als freundlichen, kompetenten jungen Mann, der ihren Zahnersatzantrag bearbeitet oder sie über den Krankenversicherungsschutz am Urlaubsort berät. Was sie nicht wissen: Am Wochenende abends wird aus Michael Richter DJ Judge – und der bringt die größten Discos im Umkreis von über 200 Kilometern zum Kochen. Doch selbst, wenn er im „A65“ in Kandel oder im „Dance Center A66“ in Frankfurt am Main Musik auflegt, vergisst Richter die DAK nicht: „Als DJ komme ich mit vielen Leuten ins Gespräch – und oft taucht die Frage auf, wo ich hauptberuflich arbeite. Dann sage ich ganz bewusst: ‚bei der DAK‘.“ So haben sich schon einige junge Leute in der Disco für einen Krankenkassenwechsel zur DAK entschieden.

Julia Langlitz ist auch eine von ihnen: Sie wollte am Wochenende mit ihren Freundinnen mal wieder tanzen gehen. Die Clique entschied sich fürs „Discoplex A5“ in Karlsdorf, wo DJ Judge Musik auflegte. Julias Blick blieb am Discjockey hängen. Woher kannte sie den bloß? Sie ging zu ihm, und bei beiden fiel der Groschen: Julia

Langlitz arbeitet als Arzthelferin genau in der Praxis über dem DAK-Servicezentrum Germersheim – da sind sich die beiden schon häufig „in Arbeitskleidung“ begegnet. Am nächsten Arbeitstag kam die junge Frau in die DAK-Geschäftsstelle, um bei DJ Judge den Aufnahmeantrag zu unterschreiben. Und in Sachen Empfehlung hat sich die Angelegenheit wie von selbst entwickelt: Mittlerweile ist fast die gesamte Belegschaft der Arztpraxis Kunde bei dem Feierabend-DJ.

DAK

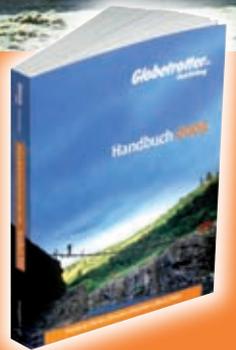
Unternehmen Leben



Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

Mit dem Handbuch 2009
findet die ganze Familie die
passenden Outdoorprodukte
www.globetrotter.de



Haglöfs Single Top Women

Körpernaher Schnitt,
winddicht. Mit Kinnschutz.
(Material: 100 % Polyester)

Bestellnr.: hv_4885104 € 64,95



Vaude Berlin 1916

Umhängetasche mit Laptopfach und viel
Stauraum für Zubehör. Stufenlos verstell-
barer Schultergurt mit Hüftriemen.

Bestellnr.: vd_3470201 € 59,95



Berghaus S/S Tech T Men

Jetzt auch mit kurzen Ärmeln – Funktion
(schnelltrocknend, guter Feuchtigkeitstrans-
port) und Design haben einfach überzeugt.

Bestellnr.: be_4890211 € 29,95



Scarpa Mojito Women

Leichter, flexibler Halbschuh aus der Multi-
sport-Serie von Scarpa. Zum Bouldern
bestens geeignet. Gummilaufsole von Vibram.

Bestellnr.: rp_4990115 € 114,95

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



Auf zu Ihrer Prämie!

Sie empfehlen Ihren Freunden den Wechsel zur DAK. Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen DAK-Kunden mit einem „20,- € Globetrotter-Gutschein*“. Er gilt für das gesamte Globetrotter-Sortiment mit über 25.000 Artikeln. Übrigens: Durch den einheitlichen Beitragssatz gibt es keinen Grund mehr, auf die super Leistungen der DAK zu verzichten. Ende des Aktionszeitraumes: 30.09.2009.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

Jetzt sichern!

20 € GUTSCHEIN



Globetrotter Ausrüstung finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M. Handbuch und Infos online unter www.globetrotter.de

Tolle Aussichten für Empfehler!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.09.2009 an die DAK (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Formular im Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Globetrotter-Gutschein im Wert von 20,-€.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2009 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

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

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

Noten für die

Wer Pflege benötigt, verlässt sich vor allem auf den guten Ruf eines Pflegeheims oder Pflegedienstes. Spätestens ab Ende nächsten Jahres gibt es für diese Einrichtungen bundesweit einheitliche Noten. Die sollen transparent machen, wie gut sie wirklich sind.

Nicht zu teuer, nicht zu weit weg und ein guter persönlicher Eindruck – das zählte bisher bei der Wahl eines Pflegeheims. Doch nicht immer hielt die erste Einschätzung der tatsächlich gebotenen Qualität stand. In Zukunft müssen sich Pflegeheime und ambulante Dienste stärker an objektiven Maßstäben messen lassen. Und sie müssen ihre Leistung für jedermann durchschaubar und verständlich dokumentieren. Grundlage für diese „Transparenzvereinbarung“ ist die Pflegereform vom 1. Juli 2008.

Bis Ende kommenden Jahres werden Prüfer des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) im Auftrag der Pflegekassen alle 22.000 Heime und Dienste in Deutschland mit Noten bewerten. Ab 2011 ist dann eine jährliche Prüfung vorgesehen. „Dadurch wird ein Wettbewerb entstehen – und sich die Qualität in der Pflege steigern“, sagt DAK-Pflegeexperte Wilfried Westphal.

Pflege und Versorgung stehen im Mittelpunkt

Vier Bereiche durchleuchten die Prüfer des MDK bei Pflegeheimen bis ins Detail: Wie es um die Pflege und medizinische Versorgung bestellt ist, untersuchen sie dabei besonders intensiv. Abgefragt werden auch der Umgang mit demenzkranken Bewohnern, die soziale Betreuung und die Alltagsgestaltung, sowie die Verpfle-

gung, Hauswirtschaft und Hygiene. Erstmals werden die Bewohner befragt, ob sie mit den Leistungen zufrieden sind – und ob die Lebensqualität stimmt.

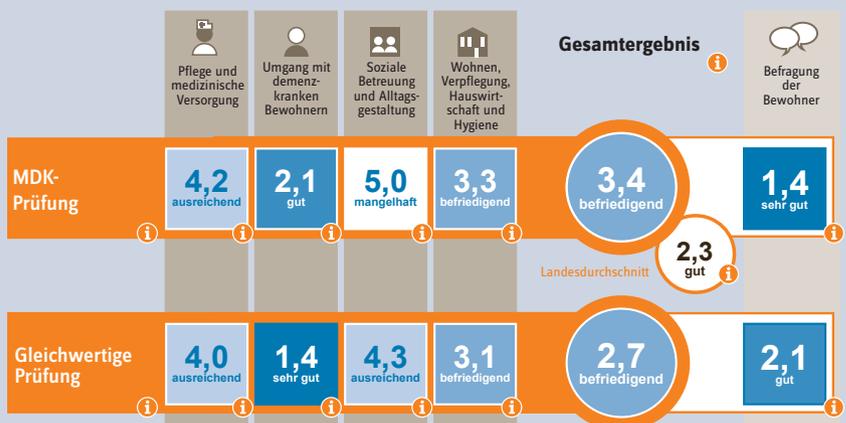
Fünf Noten von „sehr gut“ bis „mangelhaft“ erteilen sie am Ende einer Prüfung. Jeder Bereich erhält

eine eigene Note – und alle gehen in eine Gesamtbewertung ein. Ein Mangelhaft erhält eine Einrichtung aber erst dann, wenn weniger als 45 Prozent der Anforderungen erfüllt sind. Die Einschätzung der Heimbewohner wird separat ausgewiesen (siehe Grafik unten).

Qualität der stationären Pflegeeinrichtung

Seniorenresidenz „Sicherer Anker“ (Musterbeispiel)

Seestraße 9, 12345 Hafenstadt · Tel: 0123/456 78 · Fax: 0123/456 79
info@sicherer-anker.de · www.sicherer-anker.de



Unter die Lupe genommen: Von der Pflege und medizinischen Versorgung über die soziale Betreuung bis zur Hygiene sollen zukünftig Pflegeeinrichtungen und ambulante Dienste überprüft werden. So ist für die Betroffenen beziehungsweise deren Angehörige Transparenz gewährleistet und die Möglichkeit gegeben, besser und kritischer vergleichen zu können. Durch die veröffentlichten Prüfergebnisse wird es unter den Pflegeheimen und ambulanten Diensten mehr Wettbewerb geben, was sich positiv auf die Qualität der Leistungen auswirken wird.

Pflege

Ambulante Pflegedienste werden in drei Bereichen bewertet: Pflege, ärztlich verordnete Pflege sowie Dienstleistung und Organisation. Und auch hier zählt die Einschätzung der Pflegebedürftigen, die repräsentativ durch alle Pflegestufen ausgewählt werden. „Die Zufriedenheit der Kunden erhält damit einen höheren Stellenwert“, sagt DAK-Pflegeexperte Westphal. Denn die Arbeit eines Dienstes wird dann weniger an dem gemessen, was in Pflegeplänen steht oder was Pflegekräfte als Leistungen dokumentiert haben. „Die Wünsche der Kunden und das tatsächlich Geleistete stehen stärker im Vordergrund.“

Bald erste Bewertungen im Internet

Die neue Vereinbarung für mehr Transparenz verpflichtet Einrichtungen und Dienste, nicht nur ihr Leistungsangebot zu veröffentlichen. Sie müssen auch das Ergebnis der Prüfung für jedermann zugänglich machen – auf dem Papier und im Internet. Dafür soll eine virtuelle Datenbank eingerichtet werden. Bereits im Spätsommer, so ist geplant, sollen darauf die ersten Bewertungen zu lesen sein. „Durch den einheitlichen Prüfkatalog lassen sich Einrichtungen und Dienste bundes- und landesweit vergleichen“, sagt Pflegefachmann Westphal.

Auch wenn es bald Noten für die Pflege gibt und damit mehr Sicherheit bei der Wahl eines Heims oder Dienstes, rät Westphal dazu, dem persönlichen Eindruck zu vertrauen. „Man sollte sich ein Pflegeheim nicht nur an einem extra vereinbarten Ter-

min zeigen lassen, sondern auch einfach einmal spontan vorbeischaun“, empfiehlt er. „Das Gefühl zu einer Einrichtung sollte die eigene Entscheidung genauso beeinflussen wie die Note der Prüfer.“

Die DAK hilft bei der Suche

Etwa 2,1 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Rund ein Drittel von ihnen lebt in Heimen. Etwa 1,45 Millionen Männer und Frauen werden zu Hause gepflegt. Den richtigen Pflegedienst oder das passende Heim zu finden, ist oft gar nicht so leicht. Die DAK unterstützt Sie dabei. Unter www.dak.de finden Sie alles rund um die Pflegeplatzsuche. Klicken Sie auf das Untermenü „Kundenservice“ und gehen Sie dann im Menüpunkt „Beratung“ auf „Pflegeplatzsuche“ oder „DAK-Pflegekasse“. Die Broschüre „Ambulante Pflege durch einen Pflegedienst – Ein Leitfaden für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“ können Sie online bestellen. Oder Sie rufen die Hotline **DAKdirekt** an unter **01801-325 325***.

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



Gewusst, wo: die leichte Pflegeplatzsuche im Internetportal der DAK.

ANZEIGE GesundAktiv-Luxuskreuzfahrt



5 Tage Vollpension **Passau-Wien-Passau**
inkl. kostenlosem DAK Gesundheits+PLUS-Paket **ab 398,- €**
pro Person



Macht fit, macht Spaß: Luxuskreuzfahrt auf dem schönsten Donauabschnitt zwischen Passau-Wien oder Passau-Budapest, mit einem attraktiven Fitness- und Entspannungsprogramm (auf Anfrage). Alles zu einem super-günstigen Preis. AROSA Mia: Ein Vier-Sterne Schiff mit umfassendem Komfort-Angebot, Restaurants, Fitness-Wellnessbereich, Panorama-Sauna, beheiztem Pool auf dem Sonnendeck. Nur Außenkabinen (Fenster nicht zu öffnen) mit Doppelbett, Dusche/WC und Sat-TV.

DAK Gesundheits+PLUS

■ Nordic Walking-Kurs (Theorie und Praxis), persönliche Gesundheitsberatung auf Wunsch, Kursangebot: Fit im Alltag, Nachhaltigkeitsbroschüren, elektronischer Schrittzähler, Nordic Walking-Stöcke während der Reise

Buchungs-Nr. KV0109

5 Tage Passau-Wien-Passau, 4 ÜN/Vollpension
pro Person (Doppelkabine) ab 548,- €
- gesundAktiv-Vorteil* -150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 398,- €

Termin: 04.11.–08.11.2009

Buchungs-Nr. WV0209

6 Tage Passau-Wien-Budapest-Passau,
5 ÜN/Vollpension p. Pers. (Doppelkabine) ab 648,- €
- gesundAktiv-Vorteil* -150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 498,- €

Termin: 30.10.–04.11.2009

Aufpreis Luxus-Kabine (Kat. A): ab 60,- €; Aufpreis Franz. Balkon oder Panoramafenster (Kat. B/C): ab 120,- €; EZ-Kabinenzuschläge auf Anfrage

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent pro Min. aus dem deutschen Festnetz. Handytarife können abweichen.)

Den neuen Katalog 2009 mit weiteren attraktiven DAK-Wellnessreisen erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle. Aktuelle Angebote auch im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

gesund AktivReisen Kooperationspartner der DAK

Laberstraße 48, 93161 Sinzing

Die neuen Beiträge

Ab 1. Juli 2009 wird die Krankenversicherung günstiger. Die große Koalition will die Bürger bei den Sozialversicherungsbeiträgen entlasten und hat deshalb im Rahmen ihres zweiten Konjunkturpakets eine Absenkung des Krankenkassenbeitrags um 0,6 Prozentpunkte beschlossen. Der allgemeine Beitragssatz beträgt so ab 1. Juli nur noch 14,9 Prozent. Die dadurch entstehende Finanzlücke im Gesundheitsfonds von 3,2 Milliarden Euro gleicht der Staat durch einen entsprechend ansteigenden Steuerzuschuss aus.

BEITRAGSSÄTZE ¹⁾	
Krankenversicherung	
– allgemeiner Beitragssatz ²⁾	14,9 % v. H.
– ermäßigter Beitragssatz (ohne Krankengeldanspruch)	14,3 % v. H.

¹⁾ Die Beitragssätze in der Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung bleiben unverändert wie in *fit!* 1/09 veröffentlicht.

²⁾ **Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der allgemeine Beitragssatz (14,9 %).**

Der Gesetzgeber hat die Festlegung getroffen, dass der Beitragssatz bei diesen Einkommensarten nicht im Zusammenhang zum Krankengeldanspruch steht.

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

⁴⁾ 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.

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER AB 1. JULI 2009		
Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung	
	Beitragssatz	monatlicher Beitrag
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze		
ohne Krankengeldanspruch ³⁾	14,3 % v. H.	525,53 Euro
mit Krankengeldanspruch	14,9 % v. H.	547,58 Euro
Selbstständige ²⁾ ohne Krankengeldanspruch	14,3 % v. H.	525,53 Euro
Selbstständige ^{2) 4)} mit Einkommensnachweis mindestens 1.890,00 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,3 % v. H.	mindestens 270,27 Euro
Sonstige Mitglieder ²⁾ (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)		
mindestens 840,00 Euro	14,3 % v. H.	120,12 Euro
höchstens 3.675,00 Euro	14,3 % v. H.	525,53 Euro
Berechnung der Beiträge		
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.		

ab 1. Juli

Selbstständige und kurzzeitig Beschäftigte

Arbeitnehmer mit einem Entgeltfortzahlungsanspruch von weniger als 6 Wochen und freiberuflich Selbstständige haben derzeit keinen Anspruch auf ein gesetzliches Krankengeld. Sie können aber seit 1. 1. 2009 einen Einkommensverlust im Krankheitsfall über einen Krankengeld-Wahltarif absichern. Voraussichtlich zum 1. 8. 2009 soll nun – gegen Zahlung eines erhöhten Beitragssatzes – ein gesetzlicher Krankengeldanspruch wieder eingeführt werden. Die endgültigen Bedingungen eines entsprechenden Gesetzes standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die DAK wird im Juli detailliert auf ihrer Homepage informieren.



Auszubildende

Bei versicherungspflichtigen Azubis, die nicht mehr als 325 Euro brutto im Monat Ausbildungsvergütung erhalten, zahlt der Arbeitgeber die gesamten Sozialversicherungsbeiträge allein.

Beschäftigte

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge seiner Beschäftigten prozentual vom Bruttoarbeitsentgelt. Er bezahlt grundsätzlich auch die Hälfte der Sozialversicherungsbeiträge. Im Beitragssatz der Krankenversicherung ist aber ein gesetzlicher Zusatzbeitrag von 0,9 Prozent enthalten, den nur der Arbeitnehmer übernehmen muss. Dieser Zusatzbeitrag der Arbeitnehmer bleibt auch nach der Absenkung am 1. Juli 2009 bestehen.

Studierende

Die Absenkung des einheitlichen Beitragssatzes wirkt sich auch auf den Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten aus. Ab 1. Juli beträgt er 53,40 Euro pro Monat (statt bisher 55,55 Euro). Der neue Beitrag gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungswegs, Azubis ohne Arbeitsentgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet unverändert 9,98 Euro pro Monat (11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben).



Schlankes Management

Große Unternehmen wie beispielsweise die DAK werden in der Regel von mehreren Vorstandsmitgliedern geführt. Bei der DAK ist das anders. Hier sind nur zwei Vorstände tätig. Mit diesem schlanken Management sind vergleichsweise schlanke Kosten verbunden.

2008 erhielten der Vorstandsvorsitzende der DAK 231.354,36 Euro und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 219.667,20 Euro. Dazu gehört eine betriebliche Versorgungszusage unter Anrechnung der Leistungen aus der gesetzlichen Rentenversicherung. Weil der Vorstand für sechs Jahre gewählt wird, gibt es – ähnlich wie im Beamtenrecht – Übergangsregelungen, die nach Länge der bisherigen Amtszeit ausgerichtet sind. Da die DAK im Gegensatz zu anderen Kassen vergleichbarer Größe nur zwei Vorstände hat, zahlt ein DAK-Kunde für Vorstandsaufwendungen am wenigsten in Deutschland.

FOTOS: FOTOLIA (2), MAURITIUS



Vollrausch statt Tiefschlaf

Manche Lebensmittel bilden mit Medikamenten eine für die Gesundheit riskante Kombination. Lesen Sie das Wesentliche über die gefährlichsten Wechselwirkungen.

Die Blasenentzündung ist kuriert, aber das Herz rast? Das Sodbrennen nimmt langsam ab, dafür krampft der ganze Körper? Grund dafür können Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmitteln sein. Denn so manche Kombination zieht unerwünschte Folgen nach sich – oder führt dazu, dass Arzneien ihren heilenden Effekt gar nicht entfalten. „Experten haben mittlerweile mehr als 300 Stoffe entdeckt, die zusammen mit bestimmten Nahrungsmitteln unerwartete Nebenwirkungen haben“, erklärt DAK-Apothekerin Dr. Stefanie Schellhammer.

Der Grapefruit-Effekt

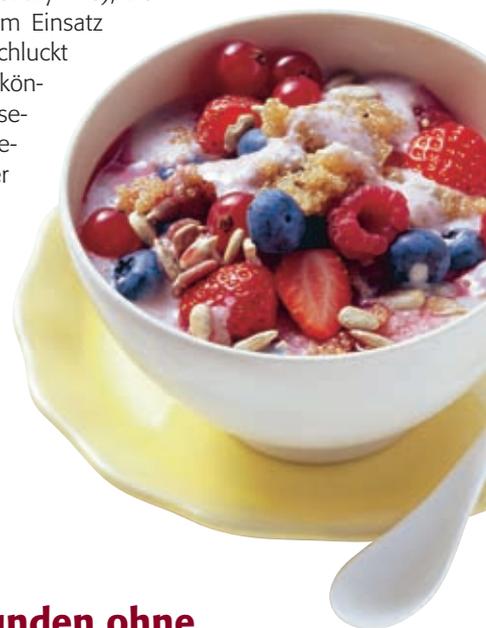
Wer manche Schlafmittel mit einem Glas Grapefruitsaft runterspült, erlebt statt einer ruhigen Nacht möglicherweise einen unerwünschten Vollrausch. Durch einen in der Frucht enthaltenen Bitterstoff wird der Abbau des Arzneimittels gehemmt. Kürzlich entdeckten kanadische Forscher außerdem, dass auch die Aufnahme des Wirkstoffs vermindert sein kann. Die Folgen können, je nach eingenommenem Medikament, gravierend sein: Kopfschmerz, Bluthochdruck und sogar riskante Herzrhythmusstörungen.

„Da dieser Bitterstoff auch in Äpfeln und Apfelsinen enthalten sein kann, ist hier genauso Vorsicht angebracht“, rät Dr. Schellhammer.



Kein Müsli bei Kopfschmerzen

„Bestimmte Arzneien entwickeln teils gefährliche Nebenwirkungen, sobald sie mit scheinbar harmlosen Nahrungsmitteln kombiniert werden“, warnt die DAK-Apothekerin. So hemmen zum Beispiel Ballaststoffe im Müsli die schmerzlindernde Wirkung der Kopfschmerztablette. Einige Antibiotika (sogenannte Tetracykline), die bei schweren Atemwegsinfektionen zum Einsatz kommen, sollten niemals mit Milch geschluckt werden, da auch sie sonst nicht wirken können. Werden antibiotisch wirksame Gyrasehemmer gegen Blasenentzündung eingenommen, sind Kaffee, Cola und schwarzer Tee tabu. Das Koffein wird durch das Medikament schlechter abgebaut, Herzrasen und Schlafstörungen drohen. Wer sein Sodbrennen mit Säurehemmern kuriert, der verzichtet am besten auf Zitronenlimonade und Fruchtsäfte. „Aluminiumhaltige Präparate können in dieser Verbindung plötzlich Verwirrungs Zustände und Krampfanfälle provozieren“, weiß unsere Expertin.



Zwei Stunden ohne

Am einfachsten ist es, bei der Einnahme von Medikamenten ganz auf riskante Lebensmittel zu verzichten. In jedem Fall sollte aber die Zwei-Stunden-Regel beherzigt werden: Wer vor und nach der Tabletteneinnahme mindestens zwei Stunden einen Bogen um die betreffenden Lebensmittel macht, ist auf der sicheren Seite. Grapefruit sollte man ganz meiden, da der Effekt länger andauert. Vor gefährlichen Kombinationen warnt meist schon der Beipackzettel. Im Zweifelsfall gilt: „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ Und: Mit Leitungswasser liegt man immer richtig.



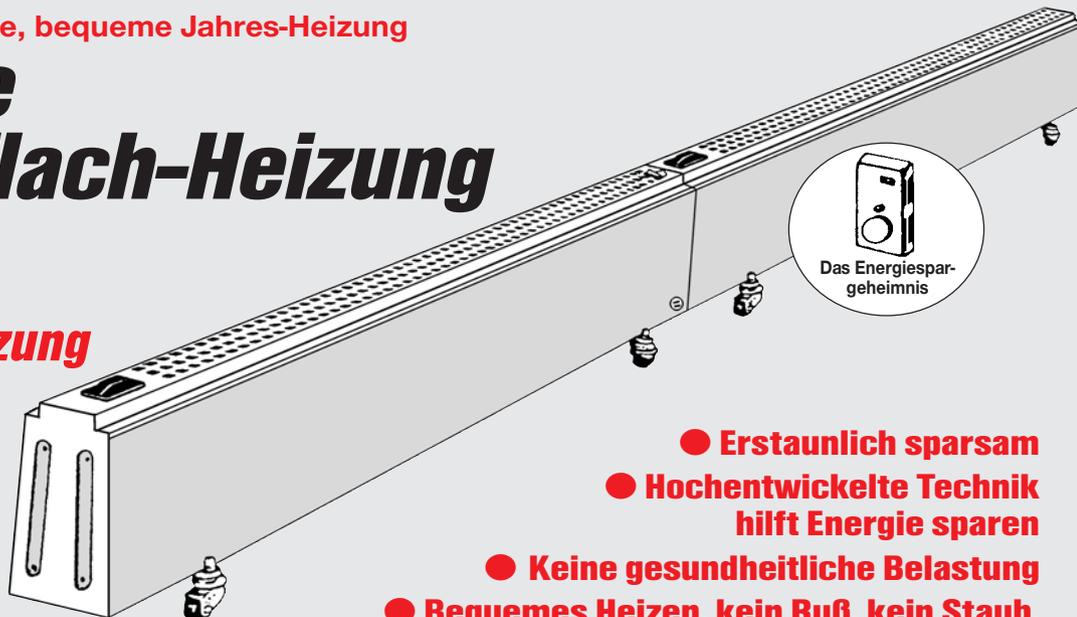
Eine umfassende Übersicht über die Wechselwirkungen gibt es auch unter www.dak.de

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

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



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

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

Neue Zeit – Heizen ohne Wartung

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

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

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

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

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

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

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



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

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • Katalog-Service: Telefon 040/55 48 01 80 oder per Fax 040/55 48 02 04 • WIBO-Info Dienst • Postfach 61 05 04 • 22425 Hamburg

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F **DK69**

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

Direkt ab Fabrik.

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/55480204

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort

Tel.

Antwort

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Diagnose: **Stress** im Job

Dauerhaft hohe Belastungen in der Arbeitswelt sind eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Eine ausgewogene Balance zwischen Leistung und Entlastung ist die beste Vorsorge, um Körper und Seele gesund zu halten.



Heimlich, still und leise: Der Griff zur Tablette im Büro kann leicht zur krankmachenden Gewohnheit werden.

Morgens die Erste im Büro, tagsüber ein Meeting nach dem anderen, keine Zeit für Mittagspausen und dabei ständiger Termindruck: Die Freude an ihrer Arbeit war bei Anna S., 39 Jahre, Projektleiterin in einem IT-Konzern, schon lange auf der Strecke geblieben. Irgendwann streikte der Körper: Übelkeit, Schwindel, Herzrasen – Anna S. brach zusammen und wurde in eine Klinik eingeliefert. Körperliche Ursachen für den Kollaps ließen sich nicht ausmachen. Es war die Seele, die rebellierte, weil der Druck der Arbeit einfach zu groß geworden war.

Schöne neue Arbeitswelt?

Unsere moderne Arbeitswelt schafft Anforderungen, die oft starke Belastungen für den Einzelnen mit sich bringen. Der aktuelle DGB-Index „Gute Arbeit“ belegt: Viele Arbeitnehmer beklagen die Rahmenbedingungen an ihrem Arbeitsplatz. Vor allem mangelnder Respekt, Überforderung und unzureichende Entwicklungsmöglichkeiten waren die ausschlaggebenden Bewertungsfaktoren.

Zahlreiche Berufstätige reagieren darauf mit typischen Stress-Symptomen: Nach einer aktuellen DAK-Studie

leidet jeder Siebte an Herzrasen, rund ein Drittel an Konzentrationsstörungen, Unruhe und depressiven Verstimmungen. Mehr als die Hälfte kann selbst nachts nicht abschalten und wälzt sich schlaflos im Bett. Der Übergang zu psychischen Erkrankungen wie Burnout und Depression ist fließend. „Chronischer Stress ist ein wichtiger Faktor für das Entstehen seelischer Krankheiten“, sagt Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK. Laut des aktuellen DAK-Gesundheitsreports geht jeder zehnte Fehltag auf das Konto psychischer Erkrankungen. Dabei spielen Alkoholsucht und Medikamentenabhängigkeit eine große Rolle.

Leistung um jeden Preis

Stress am Arbeitsplatz hat viele Facetten. Zeitdruck, Konkurrenz und die Angst um den Job zählen zu den wichtigsten. Arbeitnehmer, die um ihren Job fürchten, leiden stärker unter Erfolgsdruck, Überforderung und mangelnder Anerkennung. Nicht unwesentlich trägt auch die moderne Kommunikationstechnik zur Überbeanspruchung bei: „Während Berufstätige früher aufgrund schwerer körperlicher Arbeit an Rückenschmerzen

litten, sind es heute eher E-Mail, Blackberry und Instant Messenger, die für Belastungen sorgen“, weiß Meiners. Eine repräsentative DAK-Studie ergab: Fast jeder dritte Befragte fühlt sich von E-Mails regelrecht überflutet.

Bei dem Gefühl der Überforderung schlägt oft auch der Körper Alarm: „Seelische Leiden äußern sich meist zuerst in körperlichen Symptomen. Viele Krankschreibungen aufgrund von Magenbeschwerden, Rücken- oder Herzschmerzen gehen eigentlich auf eine psychische Belastung zurück“, sagt der Diplom-Psychologe. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Auf der Suche nach einem Ausweg greifen viele zu Scheinlösungen: 9,5 Millionen Menschen in Deutschland trinken in riskantem Ausmaß Alkohol, 1,3 Millionen Menschen sind bereits abhängig. Eine aktuelle DAK-Umfrage

ergab zudem: Fast jeder fünfte Deutsche kennt jemanden, der leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente ohne medizinische Erfordernis einnimmt. Die Stressbelastungen im Job sind für viele ein wesentlicher Grund.

So hilft die DAK

Die DAK bezuschusst zahlreiche Angebote, um eine gesunde Lebensführung ihrer Versicherten zu unterstützen wie Rückenschulen oder das Erlernen von Entspannungstechniken und Kurse zur Stressreduzierung. Wer lieber zu Hause etwas für seine Gesundheit tut, kann die exklusiven Online-Coachings für mehr Fitness, gesunde Ernährung, Raucherentwöhnung und Balance im Alltag nutzen.

 Informationen zu den Angeboten erhalten Sie unter www.dak.de/dakpraevention

Verlange ich zu viel von mir?

	ja	nein
Ich vergleiche mich oft mit anderen und bin mit mir unzufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich merke, dass ich bei großer Belastung – ob privat oder im Job – emotionaler reagiere als sonst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe zu selten Zeit, mich um meine eigenen Bedürfnisse zu kümmern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oft habe ich das Gefühl, weder dem Beruf noch meinem Privatleben gerecht zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir fällt immer etwas ein, das ich noch besser machen könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte schon mehrmals Beschwerden, für die mein Arzt keine Ursachen gefunden hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rückenleiden, Magenschmerzen, Verspannungen gehören für mich schon zum Alltag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch im Urlaub finde ich nicht die Entspannung, die ich bräuchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie mehr als eine Frage mit „Ja“ beantworten, sollten Sie Ihre Ansprüche an sich überdenken und Stressfaktoren reduzieren.

Die Balance halten



„Stress-Situationen am Arbeitsplatz lassen sich nicht völlig vermeiden“, sagt Frank Meiners von der DAK. „Wir

können aber spezielle Techniken erlernen, mit denen wir die stressbedingten Probleme aktiv angehen und ihnen begegnen können. Der Griff zur Flasche oder zur Tablettenpackung kann kurzfristig und auf Dauer keine Lösung sein.“

Die DAK fordert zudem ein **nachhaltiges Stressmanagement** in den Betrieben: **Flexible Arbeitszeitmodelle, bessere Angebote für die Betreuung von Kindern und ein offenes Arbeitsklima** könnten ein positives Gegengewicht zu den zunehmenden Anforderungen bilden. Außerdem solle jeder Einzelne für genügend Ausgleichsmöglichkeiten sorgen: „Die Balance zwischen den beruflichen Gegebenheiten und den individuellen Freizeitmöglichkeiten entscheidet darüber, ob eine Belastung zur Krankheit wird“, erklärt Frank Meiners. „Wer sich aktiv für seine innere Ausgeglichenheit einsetzt, fängt Belastungen am Arbeitsplatz wesentlich besser auf.“



FOTOS: DAK

Besser leben: Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit sollte stimmen.

In den besten Jahren:
Die ältere Generation, auch Silver Surfer genannt, ist eine immer größer werdende Zielgruppe. Sie stellt Ansprüche an Konsumgüter und Dienstleistungen, auf die sich Werbung und Industrie einzustellen haben.

Wie wollen Sie **alt** **werden?**

Die Gesellschaft verändert sich. Sie wird älter. Diese Erkenntnis liest man häufiger. Doch was steckt dahinter? Was bedeutet das für den Alltag der Menschen, für das Gesundheitswesen, für die Konsumgüterindustrie? Wo gibt es Defizite? Eine aktuelle Studie gibt Antworten.

Die DAK wollte es genauer wissen und hat mit dem Institut für Gesundheitssystem-Forschung unter Leitung von Prof. Fritz Beske dokumentiert, was das Leben von DAK-Kunden ab 65 erschwert. Antworten von mehr als 1.700 **fit!**-Lesern zu Schwierigkeiten im Alltag wurden ausgewertet. Danach kritisiert jeder Zweite die zu kleine Schrift in Büchern, Zeitschriften und Magazinen. Jeder Dritte gibt an, dass im Fernsehen zu schnell und zu undeutlich gesprochen wird. Ebenso viele der Befragten finden Tastaturen von Handys und Fernbedienungen zu klein.

„Besonders problematisch wird es, wenn Packungsbeilagen von Arzneimitteln nicht lesbar sind. Dann kann dies auch gesundheitliche Folgen haben“, erklärt Beske. Rund 13 Prozent der Befragten bezogen sich auf zu kleine Schriften, zu viele Fremdwörter und die Informationsfülle.

„Dass hier tatsächlich noch Verbesserungsbedarf besteht, lässt sich an den vielen Bemerkungen zu dem Thema erkennen“, sagt der DAK-Vorstandsvorsitzende Herbert Rebscher.

Eine mächtige Zielgruppe

Nicht nur im Gesundheitswesen gibt es Anzeichen eines Umdenkens: „Die Gruppe der 50- bis 85-Jährigen wird ab dem Jahr 2020 zahlenmäßig größer sein als die der 15- bis 49-Jährigen. Um Kunden nicht zu verlieren, wird es tief greifende Veränderungen in Handel und Medien geben müssen.“

Mehr als 27 Prozent vermissen der Studie zufolge bei Broschüren Möglichkeiten der persönlichen Nachfrage. Dies deckt sich mit Erfahrungen der DAK: Der persönliche Kontakt zum kompetenten Ansprechpartner ist vor allem bei älteren Kunden gefragt. „Sie wenden sich nicht gern an Online-Filialen, sondern an ihren DAK-Berater vor Ort“, sagt Herbert Rebscher. Mit ihrem dichten Netz an Servicezentren kommt die DAK diesem Kundenwunsch bereits heute entgegen.

„Wir sind nicht vorbereitet!“

Prof. Fritz Beske zeigt Schwierigkeiten im täglichen Leben auf, mit denen die ältere Generation in Deutschland konfrontiert ist.



fit! In Ihrer Studie wurden viele Defizite des täglichen Lebens erkennbar, mit denen die ältere Generation konfrontiert ist. Welche wären das?

Beske: Defizite des täglichen Lebens beruhen auf Gesundheitseinschränkungen, die mit dem Älterwerden verbunden sind. Umso wichtiger ist es, dass älteren Menschen die Teilnahme am Leben erleichtert wird. Da das Fernsehen für Ältere von zunehmender Bedeutung ist, eine Brücke zur Außenwelt und zum Zeitgeschehen schlägt, sollte von Fernsehsendern viel mehr Wert auf Verständlichkeit gelegt werden. Dies trifft auch auf die Werbung zu. Beim Lesematerial ist die Tendenz zu einer zu kleinen Schrift zu beklagen. Wer so druckt, muss akzeptieren, dass viele Leser nicht erreicht werden.

fit! Die Generation 50 plus wird für die Werbeindustrie immer interessanter. Gibt es Unterschiede dieser Generation gegenüber der jüngeren?

Beske: Ich würde die Altersgrenze eher bei 65 Jahren ansetzen. Wir werden älter, wir werden aber auch gesünder älter. Zielgruppe der werbenden Industrie ist damit die Generation, die nicht mehr im Erwerbsleben steht. Viele Alte erfüllen sich Reisewünsche, die sie im Berufsleben so nicht realisieren konnten. Wenn bedacht wird, dass heute rund jeder Vierte älter als 60 Jahre alt ist und dass bald jeder Dritte älter als 60 Jahre sein wird, dann wird deutlich, über welches Einkaufspotenzial diese Generation verfügt. Hierauf müssen sich Industrie und Handel einstellen.

fit! Was ist vorrangig in Angriff zu nehmen, um das tägliche Leben der Älteren zu erleichtern?

Beske: Die Fernsehsender sollten Untersuchungen bei der älteren Generation über die Verständlichkeit und damit die Akzeptanz ihrer Sendungen durchführen.

In Geschäften könnten ältere Käufer gezielt begleitet werden, um festzustellen, mit welchen Schwierigkeiten sie beim Einkauf zu kämpfen haben. Die herstellende Industrie muss sich überlegen, wie sie die ältere Generation anspricht, um ihre Angebote verständlich zu machen. Geräte mit komplizierten Tastaturen werden von Älteren nicht gekauft. Das Gebot für diese ist Einfachheit. Insgesamt geht es um die Erkenntnis, dass wir uns in Richtung einer alternden Bevölkerung entwickeln und dass unsere Gesellschaft alles tun sollte, um dieser Generation das Leben zu erleichtern.

Am Anfang steht die Erkenntnis, dass diese Entwicklung unabwendbar ist, gefolgt von dem Willen, sich auf diese Situation einzustellen und der älteren Generation das Leben zu erleichtern. Dies kommt letztlich auch denjenigen zugute, die vom Verkauf von Gütern leben, die der ältere Mensch benötigt.



Besser: Für die ältere Generation wären unkomplizierte Tastaturen vorteilhafter.

gut beraten

DAK-Hilfe zur Selbsthilfe

Mit dem Kindernetzwerk gegen Übergewicht

In Deutschland sind ungefähr 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig, 800.000 von ihnen sogar adipös. Da Übergewicht und Adipositas eine Vielzahl von Folgeerkrankungen auslösen und zudem bei chronisch kranken sowie behinderten Kindern und Jugendlichen besonders ausgeprägt sind, hat das Kindernetzwerk mit der DAK als Kooperationspartner zu dieser Thematik eine neue Broschüre für betroffene



Eltern und deren Kinder herausgegeben. Darin enthalten sind Informationen und wertvolle Hilfestellungen zu Adipositas sowie Therapiemöglichkeiten für Familien am Beispiel der DAK-eigenen Fachklinik „Haus Quickborn“.

Die 63 Seiten umfassende DIN-A4-Broschüre ist für DAK-Kunden kostenfrei zu beziehen (nur solange der Vorrat reicht) über das Kindernetzwerk e. V., Hanauerstraße 8, 63739 Aschaffenburg, Telefon: 06021-120 30, info@kindernetzwerk.de, www.kindernetzwerk.de

Präventionsprogramm für Kinder Sich selbst neu entdecken

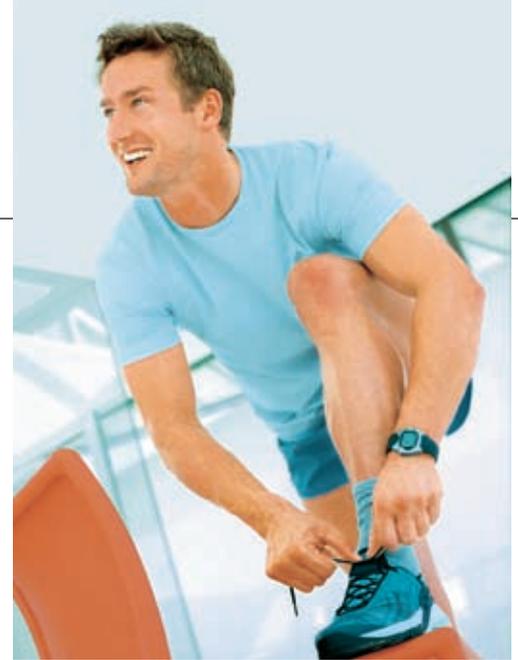


In der Mitte der Halle liegt ein Schwungtuch. Ein Kind stellt sich, wie ein Surfer auf seinem Brett, auf die Mitte des Tuches. Die anderen fassen das Tuch an einer Seite und fangen vorsichtig an zu ziehen. Der kleine Tuch-Surfer versucht, das Gleichgewicht zu halten und, gezogen von den anderen Kindern, durch die Turnhalle zu gleiten.

Das ist eine der Übungen, Kinder und Schüler für mehr Sport und Bewegung zu begeistern. Sie ist ein Teil des neuen DAK-Präventionsprogramms mit Namen SAFARI, er steht für **S**elbstbewusst, **A**ktiv, **F**it, **A**usgeglichen, **R**obust und **I**ntegriert. Dieses DAK-Programm besteht aus den zwei Bausteinen Bewegung und Ernährung und wurde zusammen mit der TU Kaiserslautern und dem Deutschen Turner-Bund entwickelt. Ziel ist es, Kinder über spielerische Bewegung und über die Wissensvermittlung von gesunder Ernährung an eine gesündere Lebensweise heranzuführen – unter Einbeziehung der Eltern. Für die DAK ist dieses neue Programm deshalb von Bedeutung,

weil Übergewicht und Adipositas schon im Kindesalter ein großes Problem darstellen. Hier kann und sollte Prävention eine entscheidende Rolle spielen.

Weitere Informationen zum Präventionsprogramm SAFARI-Kids, das ab diesem Sommer gebucht werden kann, gibt es unter www.dak.de



Vorbild: Dieses Jahr können DAK-Kunden wieder sagen, wie gut sie ihren Lauftrainer finden.

Deutschland läuft dem Stress davon

Die Suche der DAK nach dem Lauftrainer des Jahres geht ins dritte Jahr.

Jeder zweite Deutsche läuft, fast jeder Zehnte greift sogar mehr als viermal pro Woche zu den Joggingsschuhen. Vor allem jüngere Leute zwischen 18 und 29 Jahren und solche mittleren Alters treibt es mehrmals pro Woche auf die Laufstrecke, um Stress abzubauen und einen Ausgleich zu Schule, Studium und Beruf zu schaffen. Aber auch Ältere möchten durch das Laufen fit bleiben und Krankheiten vorbeugen.

Für die DAK und das Laufmagazin „**Runner's World**“ ist diese Laufbegeisterung ein guter Anlass, die Suche nach dem Lauftrainer des Jahres zum dritten Mal zu starten. Alle, die ihrem Lauftrainer schon immer mal ein dickes Lob aussprechen wollten, haben jetzt dazu die Gelegenheit: Bis zum **5. Oktober** können Sie Ihren Vorschlag für die Wahl des Lauftrainers 2009 an „**Runner's World**“ schicken.

Eine Jury entscheidet, wer 2009 den Titel erhält. Allen voran Frank Busemann (Foto), Zehnkämpfer und Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1996.



Mitmachen lohnt sich

Auf den Gewinner und seine Läufer wartet ein Fitness-Catering für zehn Personen sowie zehn Laufausrüstungen von **SportScheck** (Wert je 100 Euro). Der Lauftrainer des Jahres und sein Team werden in „**Runner's World**“ vorgestellt. Unter allen Einsendungen wird eine **ÖgerTours-Reise** für zwei Personen zum Runtalya in die Türkei verlost.* Ihre Vorschläge bitte an: Redaktion „**Runner's World**“, „**Lauftrainer 2009**“, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg oder per E-Mail an leserservice@runners-world.de.

* Die Preise werden von den Partnern zur Verfügung gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

FOTOS: DAK

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

Ein ganz neues Schlafgefühl! – Aus viskoelastischem Schaumstoff aus der Weltraumforschung.

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem Besten, was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. So schlafen Sie himmlisch und vermeiden Verspannungen, Rückenprobleme sowie Kopfschmerzen. Sogar Schlafstörungen wirkt es entgegen, wie viele Tests beweisen. Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen

Seite. Denn schließlich schwitzen wir bis zu 1 Liter täglich. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.



Unser großes Sortiment für gesundes Schlafen finden Sie unter: www.aktivshop.de



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

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

10 Profi-Crosstrainer »Fun«

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

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

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

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

Best.-Nr. DA 10608 €129,95



12 Heimtrainer X-Bike

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

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



Computer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, a. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls
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
Best.-Nr. DA 10631 nur €99,95



13 NEU: Klima-Sitzauflage »Komfort«

In der heißen Jahreszeit sorgt die Klima-Sitzauflage im Auto für eine angenehme kühle Sitzfläche und Rückenlehne.

- Einfache Befestigung an allen Autositzen mittels verstellbarer Gurte
- 12 Volt Anschluss

Best.-Nr. DA 20867 €39,95



Eine Wohltat an heißen Tagen!
Maße: L 90 x B 45 x 3,5 cm

14 Drehkissen

Eine ideale Problemlösung für Menschen, denen Aufstehen und Hinsetzen schwerfällt.

- Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe für's Auto
- Ideal als Aufstieghilfe für Bett und Sofa
- ø ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Belastbar bis 150 kg

Best.-Nr. DA 90508 €19,95



11 TopPedo Klapprad »Maxi« 20"

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

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

Ein stabiles Rad, das auch für größere Touren geeignet ist!

Sattelhöhe verstellbar 64-99 cm
Gepäckträger mit Federbügel

Dynamo- beleuchtung vorne & hinten
Klappbare Pedalen



Bremssichere Alufelgen
Stabiler Seitenständer

Passt in jeden Kofferraum!

Maße aufgebaut: L 152 cm x H 117 cm
Maße geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm
Blau Best.-Nr. DA 70607
Rot Best.-Nr. DA 70608
Silber Best.-Nr. DA 70554

Unschlagbar günstiges Markenrad!
nur €199,-

SHIMANO 6 Gang-Qualitätsschaltung



20 Zoll - ø 45 cm

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

*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!



Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

Die Produkte 1-10 finden Sie auf Seite 19.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Ergometer Aktiv Pro 3	DA 10638	199,00 €
2	Sessel & Liege ⁴⁾	DA 70646	299,00 €
3	Aktiv Balance Plate ³⁾	DA 20644	349,00 €
4	Relax-Sessel Schwarz ⁴⁾	DA 20648	299,00 €
	Relax-Sessel Weiß ⁴⁾	DA 20649	299,00 €
	Relax-Sessel Bordeaux-Rot ⁴⁾	DA 20651	299,00 €
5	Luxus Rundsofa & Sitzgruppe ⁴⁾	DA 70645	599,00 €
6	Relax-Liege	DA 70555	98,95 €
7	Rio Laser-Haarentferner	DA 30256	199,00 €
8	Mini-Heimtrainer	DA 10625	39,95 €
9	Matratzenauflage 80 cm breit	DA 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DA 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DA 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DA 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DA 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DA 20567	99,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DA 20864	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DA 20514	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DA 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DA 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DA 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DA 20528	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DA 20585	169,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DA 20916	169,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DA 20453	Gratis*
10	Profi-Crosstrainer »Fun«	DA 10608	129,95 €
11	Klapprad »Maxi« 20" Blau	DA 70607	199,00 €
	Klapprad »Maxi« 20" Rot	DA 70608	199,00 €
	Klapprad »Maxi« 20" Silber	DA 70554	199,00 €
12	Heimtrainer X-Bike	DA 10631	99,95 €
13	Klima-Sitzauflage »Komfort«	DA 20867	39,95 €
14	Drehkissen	DA 90508	19,95 €

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

Fax: 0180 - 5 26 26 50*

E-Mail: service@aktivshop.de

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

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. 3 zzgl. 14 €. 4) Artikel Nr. 2, 4, 5 zzgl. 34 € Speditionskosten.



Wie gesund sind unsere Kinder?

Eine repräsentative Studie der DAK und der Zeitschrift ELTERN verdeutlicht, wie es um die Gesundheit von Kindern in Deutschland bestellt ist – aus Sicht der Eltern.

Wie schätzen Eltern die Gesundheit ihrer Kinder ein? Was tun sie, wenn ihr Kind mal krank ist? Welche Krankheiten fürchten sie am meisten? Innerhalb der Familie werden die Grundlagen für das spätere Verhalten gelegt – das ist auch in puncto Gesundheit nicht anders. Die DAK wollte es genauer wissen und hat mit der Zeitschrift ELTERN für die gemeinsame Studie „Fit fürs Leben – Kindergesundheit 2009“ mehr als 1.000 Eltern befragt.

Jedes Kind wird mal krank. Die Mehrheit der Eltern wirft das jedoch nicht „aus der Bahn“, und sie fühlen sich dadurch im Alltagsrhythmus so gut wie gar nicht beeinträchtigt.

Lediglich für fünf Prozent der Eltern ist die Krankheit ihres Kindes sehr belastend, obwohl 28 Prozent der Eltern sagen, dass ihr Kind an einer chronischen Erkrankung leidet – wie beispielsweise Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma. Vor allem Kinder in größeren Städten sind von diesen Krankheiten betroffen. Dazu zählen auch Augenprobleme. Viermal so viele Großstadtkinder leiden darunter wie Kinder vom Lande.

Eltern fürchten das Zappelphilipp-Syndrom

Eltern reagieren relativ gelassen, wenn es ihre Kinder „mal erwischt“ hat, und sie können sehr gut einschät-

zen, wann Hausmittel noch ausreichen und wann es an der Zeit ist, zum Arzt zu gehen. Auffallend ist dabei, dass sich die Väter deutlich vorsichtiger verhalten als die Mütter. Insgesamt gehen 40 Prozent aller Befragten „gern auf Nummer sicher und suchen früh einen Arzt auf oder holen sich anderweitig Hilfe“. Als größte Bedrohung empfinden 44 Prozent der Befragten vor allem die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), gefolgt von Asthma, Diabetes, Neurodermitis und Übergewicht.

Auch hier auffallend ist ein starkes Nord-Süd-Gefälle: Während mehr als die Hälfte der süddeutschen Befragten (53 Prozent) sich vor ADHS fürchtet,

sind es im Norden nur 32 Prozent. „Man sollte das Thema ADHS nicht allzu sehr dramatisieren – manchmal beruhigt Eltern bereits ein Gespräch mit dem Kinderarzt“, sagt Horst Bölle, Abteilungsleiter für Ambulante und Integrierte Versorgung bei der DAK. „Trotzdem ist es angebracht, auch bei diesem Thema äußerst wachsam zu sein. Denn unsere aktuellen DAK-Daten belegen, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen unter 15 Jahren, die medikamentös behandelt werden, in den letzten zwei Jahren um fast 22 Prozent angestiegen ist. Und das sehen wir wirklich mit Sorge.“

Übergewicht wird unterschätzt

Die Studie ergab auch: Nur 23 Prozent der befragten Eltern sehen Übergewicht bei ihren Kindern mit Besorgnis. Dabei gibt es auf diesem Gebiet eine drastische Entwicklung und gesundheitliche Probleme, die bis ins Erwachsenenalter reichen. Jedes dritte Kind leidet mittlerweile an Übergewicht, Tendenz steigend. Gerade hier ist es für die DAK sehr wichtig, kompetente Lösungen für Eltern und Kinder anzubieten. Das fängt mit gesunder Ernährung an und reicht bis zu ausreichender Bewegung in der Familie. „Die schnelle Pizza vorm Fernseher, der Burger zwischendurch – das ist sicher ab und an in Ordnung“, so Horst Bölle. „Gesundes Essen schmeckt den Kleinen aber meistens doppelt so gut, wenn beispielsweise gemeinsam gekocht wurde. Vor allem Wochenenden bieten sich für solche kulinarischen Aktivitäten an.“

Impfgegner in der Minderheit

Über den Sinn des Impfens wird unter Eltern viel diskutiert. Doch die Ergebnisse zeigen eindeutig: Nur ein Prozent der Eltern sind prinzipiell dagegen. Solange es der Arzt empfiehlt, hat die ganz große Mehrheit von 91 Prozent der Befragten mit dem Impfen ihrer

Kinder kein Problem. Apropos Arzt: Für 77 Prozent der befragten Eltern ist der Kinderarzt der wichtigste Ansprechpartner und zugleich erste Informationsquelle. Nur 13 Prozent ziehen den Hausarzt vor. 95 Prozent sind mit ihrem Kinderarzt sehr zufrieden, obwohl sich die Eltern mehrheitlich mit ihrem Kind in der Praxis kürzere Wartezeiten wünschen – und längere Gespräche mit dem Arzt.



EXPERTEN-TELEFON

Sie haben weitere Fragen zur Kindergesundheit? Unter

0180-1000 737*

erreichen Sie am **23. Juni** von **13 bis 16 Uhr** unsere **DAK-Experten**

- ▶ Dr. med. Mark Dankhoff, Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin
- ▶ Petra Carli, Dipl.-Sportlehrerin sowie Asthma- und Adipositas-Trainerin

Dr. Dankhoff leitet die DAK-Fachklinik für Kinder „Haus Quickborn“ in Westerland/Sylt. Er, Petra Carli und ein Team von Therapeuten sowie Pädagogen kümmern sich jedes Jahr um 500 Kinder und Jugendliche. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Behandlung von Übergewicht, aber auch Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Allergien. Die wichtigsten Fragen und Antworten veröffentlichen wir danach unter www.dak.de

Außerdem ist unsere Kindermedizin-Hotline immer für Sie da unter **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326***

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

FOTO: CORBIS

Impressum



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

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

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK Gabriela Wehmann, DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040/23 96-1416, Fax: -2192, E-Mail: fit@dak.de

Chef vom Dienst Gerd Brammer, Telefon: 040/23 96-1069, 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

Artdirector Andrea Neuhaus

Redaktionelle Mitarbeit Susanne Borchert (Foto), Britta Cassone, Xenia Frenkel, Manuela Grosche, Reinhild Haacker, Sabine Henning, Dani Kreis (Foto), Steffi Langerbein, Kim Leclaire, Nina Osmer, Rosemarie Wetscher, Dorothea Wiehe

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

Druck schlott gruppe AG

Gesamtanzeigenleiter Heiko Hager, Anzeigenleiter (Vi.S.d.P.): Christian Böge, Tel.: 040/37 03-5500, stellv. Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040/37 03-5310, Anzeigenverkauf: Anna-Ulrike Soldat, Tel.: 040/37 03-5304, Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel.: 040/37 03-5311. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 12 vom 1.1.2009.

Alle Anzeigen G+J Corporate Media, außer Seiten 21, 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: 1.6.2009. In einem Teil der Auflage finden Sie Beilagen von Witt Weiden in Weiden/Oberpfalz und Sieh an! GmbH in Amberg. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Eure DAK präsentiert

NATIONAL GEOGRAPHIC
WorldNews



Marvis „Quick Question“

Wer ist deine Heldin oder dein Held?



Schick eine Postkarte an:

NATIONAL GEOGRAPHIC
WORLD
Stichwort: DAK
20763 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements
VON NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD (mit Hörbuch).
Einsendeschluss: 25. August 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 Zeitschriftenhändler. Und zum Bestellen im Internet (www.nationalgeographic.de/worldtesten) oder per Telefon unter 01805 / 8 61 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.



Dieses Fahrzeug – „CIV“ genannt – wurde extra für eine Antarktis-Expedition gebaut.

Cool Sledge

Cooler Schlitten

Antarktis

Auf unseren Straßen wirst du diesem Fahrzeug wohl nicht begegnen. Es wurde eigens erfunden, um über das Eis der Antarktis zu sausen. Statt Räder hat das Schneemobil Kufen wie ein Schlitten und am Heck einen Propeller, der es antreibt. Ein Radargerät im Inneren verrät dem Fahrer, wo sich gefährliche Gletscherspalten auftun.

Hossa!
Hier bin ich wieder,
Marvi Hämmer, Chefredakteur
von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD,
der zweisprachigen Wissenszeitschrift für
junge Entdecker. Ich habe neue ratten-
starke Nachrichten aus meinem Magazin
mitgebracht. Unterstützt werde ich von
WORLD-Reporter Mingh, der Englisch
spricht und für dich Notizen in dieser
Sprache verfasst. Viel Spaß damit!
Und danke auch für die
tollen Briefe!



Kleine Schimpansen machen sich mit Streicheln beliebt.

Career Grooming

Krauln für die Karriere

Gombe-Nationalpark, Tansania

Auch klein gewachsene Menschenaffen können Chef werden und sich gegen stärkere Konkurrenten behaupten. Wie, das haben Forscher jetzt entdeckt: Die Tiere streicheln ihre Artgenossen und helfen ihnen bei der Fellpflege.



+++ Natürliches Licht schärft Augen +++
Kinder, die bei sonnigem Wetter viel Zeit im Freien verbringen, sehen besser. Das haben Forscher herausgefunden. Sonnenlicht löst Reaktionen im Gehirn aus, die Kurzsichtigkeit verhindern.

+++ Immer mehr PC-Spielsüchtige +++
Computerspiele, vor allem Online-Rollenspiele, können süchtig machen. Experten warnen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche rund 50 bis 60 Stunden pro Woche vor dem Rechner hängen.



Mingh's notes

a You have got good marks on your report.

b You go to the headmaster.

c He gives you ten Euros.

Kein Wunder, dass die Schüler fleißig sind: Sie werden dafür bezahlt.

DAK FAMILY

arm

finger

desk

book

pencil

pupil

exercise book

FOTOS: DORLING KINDERSLEY/GETTY IMAGES (AFFE), CYRIL RUOSO/MINDEN PICTURES/PICTURE PRESS (AFFEN KRAULEND); DAVID WOOLEY/GETTY IMAGES (SCHÜLER); GROUP LOTUS ("CIV")



Money for Swotting

Geld fürs Büffeln

Texas/USA

Hast du von deinen Eltern schon einmal Geld für ein gutes Zeugnis bekommen? Auch in den USA werden Schüler für Spitzennoten belohnt. Die Schulen selber zahlen

ihnen Geld! Stell dir das vor: **Du hast ein gutes Zeugnis bekommen.** **a** Du gehst zum Direktor. **b** Er gibt dir zehn Euro. **c** Die Schüler sollen angespornt werden, mehr zu lernen.

Mehrere hundert Euro können sie dabei verdienen. Außer in den USA vergeben auch manche Schulen in Israel, Kanada und Großbritannien Geldprämien an Fleißige.

+++ Indianer muss Federn lassen +++

Weil er einen Weißkopfseeadler getötet hat, drohen einem Arapaho-Indianer in Wyoming Gefängnis- und Geldstrafe. Die Federn des unter Naturschutz stehenden Vogels benötigt sein Stamm für den traditionellen Sonnentanz.

+++ Faule Fußballer +++

Ein Fußballspiel dauert 90 Minuten? Nicht wirklich. Deutsche Sportwissenschaftler haben errechnet: Es wird nur 55 Minuten lang gespielt. Die restliche Zeit verstreicht bei Unterbrechungen – durchschnittlich sind es 117 pro Begegnung.



Dienstags + freitags
Aqua-Fitness ...



... jeweils 45 Minuten



... und mir geht
es richtig gut!!!

FOTOS: JUMPG, MAURITIUS2, CORBIS

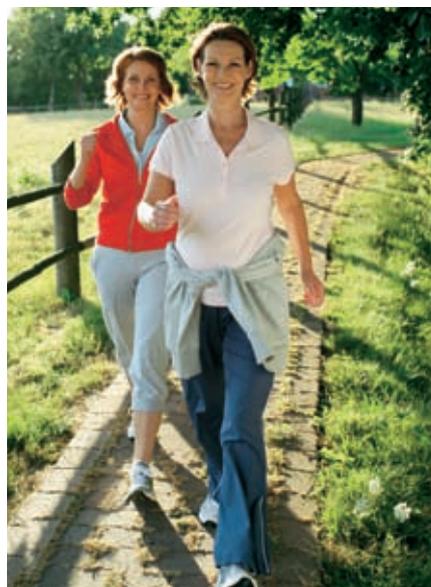
So hilft Bewegung

*Kräftige Muskeln, intaktes Immunsystem, starke Knochen, ausgeglichener Stoffwechsel:
Wer sich bewegt und sportlich betätigt, ist leistungsfähiger – auch bei Erkrankungen.*

... bei Rückenschmerzen

„Ich habe Rücken.“ Horst Schlämmer alias Hape Kerkeling bringt auf den Punkt, was rund 80 Prozent der Deutschen ebenfalls häufiger zu spüren bekommen: Rückenschmerzen. In vielen Fällen könnte regelmäßige Bewegung hier die wirksamste Medizin sein, denn oftmals sind Rückenbeschwerden die Folge einer schwachen Rücken- und Rumpfmuskulatur. Diese Muskelgruppen sollen eigentlich die Wirbelsäule stabilisieren. Sind sie zu labil, verändert sich die Körperhaltung in Richtung Rundrücken oder Hohlkreuz. Dann reicht schon eine einfache Bewegung – beispielsweise eine Getränkekiste zu heben – und die geschwächten Muskeln sind überlastet. Auch dauerhafter Stress wie etwa Konflikte am Arbeitsplatz können Rückenschmerzen hervorrufen. Mit speziell konzipierten Rückentrainingsprogrammen wie dem DAK-Rückencoaching haben Sie gute Chancen, Situationen zu erken-

nen, die Ihren Rücken belasten – und die richtigen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur zu erlernen. Fragen Sie in Ihrer Geschäftsstelle nach, ob in Ihrer Nähe demnächst ein Kurs stattfindet.



Laufen gegen das Stolpern: Joggen oder Walken trainieren die Wahrnehmung.

... bei Osteoporose

Nicht nur Muskeln brauchen Bewegungsreize, um zu wachsen – auch Knochen produzieren mehr „Masse“, wenn sie durch körperliche Aktivität angeregt werden. Schon ab dem 30. Lebensjahr geht es mit der Knochenmasse abwärts – bei Frauen in den Wechseljahren sorgt der veränderte Hormonhaushalt für einen weiteren Abbau des Skeletts. Um diesen Prozess aufzuhalten, muss für ausreichend nachwachsende Knochenzellen gesorgt werden. Dabei rückt neben kalziumhaltiger Ernährung und ausreichend Vitamin D die Bewegung immer mehr in den Mittelpunkt. Studien belegen, dass ein leichtes Walking-Training genauso die Knochendichte verbessert wie moderates Krafttraining. Außerdem trainiert man dabei ganz nebenbei auch Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Wahrnehmung im Alltag. So kann man leichter Stolperfallen umgehen und sich bei Stürzen besser abfangen:

Das Risiko eines gefährlichen Oberschenkelhalsbruchs wird dadurch erheblich gemindert. Unser Tipp: Holen Sie sich die DAK-Broschüre zur Sturzprävention mit Bewegungsübungen für zu Hause.

... bei Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden genauso viele Deutsche einen Schlaganfall wie Augsburg Einwohner hat: rund 250.000. Die Risikofaktoren heißen **Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel**. Rund 70 Prozent der Schlaganfälle haben ihre Ursache in verengten Blutgefäßen. Wer sein Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, mindern will, sollte seine Adern von allem freihalten, was den Blutfluss stören könnte. Dazu gehört auch hoher Blutdruck. Je höher er steigt, umso eher kommt es zu Schädigungen der Hautzellen an der Innenwand der Arterien. Raucher steigern dieses Risiko noch, **denn Nikotin verengt die Blutgefäße** und sorgt damit zusätzlich für hohen Blutdruck. Auch hohe Blutfettwerte sind gefährlich: Das Fett lagert sich an den Innenwänden der Blutbahnen ab, sodass diese langsam zuwachsen. Gegenmittel: Ausdauersport. Wer regelmäßig walkt, läuft, schwimmt oder Rad fährt, mindert seinen Blutdruck, lässt überflüssige Pfunde schmelzen und reguliert den Stoffwechsel. Damit



Zusammen macht's mehr Spaß: Viele Vereine bieten Gesundheitskurse an.

beugt Bewegung nicht nur einem möglichen Schlaganfall vor, sondern verkleinert auch das Herzinfarkt- und Diabetes-Risiko – neben vielen anderen positiven Effekten. Ein leichtes Krafttraining kann den Blutdruck ebenfalls senken und dabei helfen, Muskeln auf- und Fett abzubauen. Wer das Glück hatte, einen Schlaganfall ohne gravierende Folgeschäden zu überleben, kann mit dem Allheilmittel Bewegung wieder auf die Beine kommen: Viele Vereine bieten spezielle Sportgruppen für Schlaganfall-Patienten an, selbstverständlich in enger Absprache mit dem Arzt.

Wissenswertes über gesundes Essen und Sport finden Sie im Internet unter www.dak.de oder in jeder DAK-Geschäftsstelle. Die DAK beteiligt sich auch an Kursen zur Gesundheitsförderung – vorausgesetzt, die Qualität stimmt. Einen speziellen **Bewegungspass** hält die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Carl-Miele-Str. 210 in 33311 Gütersloh, bereit. Zusätzlich hat sie einen Online-Test entwickelt, der das individuelle Schlaganfall-Risiko ermittelt. Diese Informationen gibt es unter www.schlaganfall-hilfe.de.

... bei Brustkrebs

Brustkrebs-Patientinnen profitieren von Bewegung – auch wenn ihnen nach einer Chemotherapie, einer Bestrahlung oder Operation sicher kaum nach Sport zumute ist. Bewegung stärkt beispielsweise das Immunsystem und hilft, Rückfälle zu vermeiden. Außerdem ist ein leichtes Sportprogramm die beste Medizin gegen **das Fatigue-Syndrom**, einen depressiven Erschöpfungszustand, der sich fast immer nach der Brustkrebs-Therapie einstellt. Die DAK hat ein Bewegungsprogramm für Brustkrebs-Patientinnen entwickelt und von Wissenschaftlern der Universität Heidelberg untersucht

lassen. Das Ergebnis: Je schneller die Frauen nach ihrer Behandlung an diesem **Bewegungsprogramm** teilnehmen, umso weniger mussten sie unter dem Fatigue-Syndrom leiden. Doch nicht nur das – sie hatten auch weniger Schmerzen, konnten nach der Brustoperation ihren Arm wieder besser bewegen und waren **seelisch ausgeglichener**. Mehr Informationen zum DAK-Bewegungsprogramm bei Brustkrebs finden Sie unter www.dak.de.



Kraft und Ausdauer: Basis für gute Gesundheit.

... bei Diabetes Typ 2

„Alterszucker“ nennt der Volksmund die Form des Diabetes, die nicht angeboren ist, sondern im Laufe des Lebens erworben wird. Wer seinem Körper bei entsprechender **genetischer Veranlagung zu lange zu viel Essen und zu wenig Bewegung** zugemutet hat, überfordert seine Insulin produzierenden und aufnehmenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Irgendwann sind sie erschöpft und können die Mengen an Kohlenhydraten nicht mehr verarbeiten. Doch glücklicherweise ist es für Bewegung nie zu spät: Moderates Ausdauertraining und gesunde Ernährung sind zusammen mit den richtigen Medikamenten die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung des Alterszuckers. Allerdings sollten Diabetiker **erst mit ihrem Arzt sprechen**, bevor sie die Sportschuhe schnüren. Sonst drohen Gefahren wie Unterzuckerung oder Netzhautschädigungen. Die DAK bietet ein besonderes Gesundheitsprogramm für Typ-2-Diabetiker an. Lassen Sie sich dazu bei Ihrer DAK vor Ort beraten.



Überwinden Sie den inneren Schweinehund



Jeder kennt ihn, denn jeder hat ihn: den sogenannten inneren Schweinehund. Er hasst Bewegung und meldet sich bevorzugt, wenn Sie mal wieder zu den Sportschuhen greifen wollen. Dann ist ihm keine Ausrede zu faul. Hier finden Sie die richtigen Antworten, um den Plagegeist zum Schweigen zu bringen.



Ich habe keine Zeit

Der Tag hat 24 Stunden – für jeden. Das Problem ist also eher, wie man sich seine Zeit einteilt. Schreiben Sie sich auf, womit Sie Ihren Tag verbringen. Da gibt es bestimmt etwas zu streichen. Und dann reservieren Sie für Bewegung und Sport einen festen Platz in Ihrem Kalender.



Ich sehe komisch aus in Sportsachen

Ihr Anblick ist nicht komisch – höchstens ungewohnt. Sportkleidung gibt es in allen Farben, Formen und Größen. Gehen Sie einfach in ein Sportgeschäft und probieren Sie sich durch das Angebot. Kaufen Sie nur, worin Sie sich wirklich wohlfühlen – dann haben Sie gleich einen Anreiz, mit viel Elan loszulegen.



Ich bin einfach zu unsportlich

Macht nichts, Sie sollen ja keine Höchstleistungen vollbringen. Fangen Sie klein an, zum Beispiel mit einer halben Stunde Spazierengehen, und das so oft wie möglich. Sie werden merken, wie leistungsfähig Ihre Muskeln und Lunge werden. Es wäre doch schön, nicht mehr bei jeder Treppe aus der Puste zu geraten.



Es regnet (oder schneit oder es ist zu heiß ...)

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung. Ihr Immunsystem freut sich über einen Aufenthalt in der Natur – besonders bei schlechtem Wetter! Und wenn es gar zu ungemütlich draußen ist, werden Sie erfinderisch: Ein paar Bahnen im Hallenbad oder ein Bowling-Abend mit Freunden sind gesünder und vergnüglicher als der Fernsehabend auf dem Sofa.



Ich hab's im Knie (oder im Rücken)

Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob Ihnen vielleicht ausgerechnet jetzt Sport besonders guttut. Gerade bei Knie- und Rückenschmerzen kann Bewegung helfen, die Beschwerden wieder loszuwerden.



Sport ist mir zu langweilig

Wenn Ihnen Unterhaltung beim Walken, Laufen oder Schwimmen fehlt, suchen Sie sich Gleichgesinnte im Freundeskreis oder im Verein. Wenn Ihnen der Sport an sich zu langweilig ist, probieren Sie was Neues aus: neue Strecken, neue Hallen oder gleich andere Sportarten. Das kann noch richtig spannend werden.

100,- EUR für
Schutzimpfungen vor
Auslandsreisen!

Bester Schutz. Zuhause und im Urlaub!

Weltweit ausgezeichnet abgesichert:
DAKplus Gesundheit SPEZIAL

Wer unbeschwert reisen möchte, der sichert sich für wenig Geld die private Zusatzversicherung **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**. Damit haben Sie alle Vorteile auf Ihrer Seite. Sie erhalten:

- **Auslandsreise-Krankenversicherung**
- **100,- EUR pro Jahr für Schutzimpfungen** vor Auslandsreisen
- **Auf Deutschland-Reisen: 1-Bett-Zimmer** und **Chefartzbehandlung** nach einem Unfall

Alles, um sorglos in den Urlaub fahren zu können.

Noch mehr Leistungen für Sie.

- 30% Leistungen für **Zahnersatz** – bis zu 90% der Gesamtkosten
- Leistungen auch für **Inlays** und **Implantate**
- **180,- EUR für Brillen** – alle 24 Monate

Sichern Sie sich diese erstklassigen Leistungen zu sympathisch günstigen Beiträgen.



Ab 8,90 EUR
im Monat*!

Mehr Schutz. Viel sparen.

Ein Tarif, mit dem Sie schon in den ersten 2 Jahren **sinnvoll Geld sparen** können, wie Ihnen das Beispiel deutlich zeigt:

DAKplus Gesundheit SPEZIAL

Erstversorgung bei Krankheit im Urlaub, ca.	250,00 EUR
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100,00 EUR
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280,00 EUR
30% Zahnersatz (z.B. Gesamtkosten für eine Krone: ca. 500,00 EUR)	+ 150,00 EUR
Brillenerstattung	+ 180,00 EUR

Erstattung durch DAKplus Gesundheit SPEZIAL 960,00 EUR

Ihr Beitrag: **24 Monate** x 8,90 EUR (38-jährige Frau) - 213,60 EUR

Sie sparen in diesem Fall: 746,40 EUR

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

*20–39 Jahre: 8,90 EUR, 40–59 Jahre: 14,90 EUR, 60–79 Jahre: 24,90, ab 80 Jahren: 39,90 EUR.

+++ Sicher reisen +++ Jetzt informieren +++ Sicher reisen +++ Jetzt informieren +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

(01 80) 1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**
(ohne Höchstaufnahmealter).

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

Mehr Geld für Kranke



Die Kassen bekommen Zuschläge für die Versorgung kranker Versicherter. Was ändert sich für die DAK-Kunden?

Der DAK-Verwaltungsrat hat sich auf seiner jährlichen Fachtagung intensiv mit dem neuen Risikostrukturausgleich im Gesundheitsfonds, dem sogenannten Morbi-RSA, beschäftigt. *fit!* dokumentiert die entscheidenden Punkte.

Der Morbi-RSA

Wie viel Geld welche Kasse aus dem Gesundheitsfonds erhält, ist seit 1. Januar 2009 abhängig vom sogenannten Morbi-RSA. Das Wort klingt wie eine schlimme Krankheit, bezeichnet aber nur das Verfahren, das die Geldverteilung aus dem Fonds regelt. „RSA“ steht für Risikostrukturausgleich und „Morbi“ (Abk. für Morbidität) bedeutet schlicht Krankheit. Krankenkassen, die viele kranke Menschen versorgen, bekommen mehr Geld als Kassen mit eher gesunden Kunden.

Was heißt hier krank?

Klar ist, dass eine Krankenkasse für einen kranken Versicherten unter Umständen viel mehr Geld ausgeben muss als für einen gesunden. Der neue Morbi-RSA soll mit seinem Kriterium der Krankheit für eine gerechtere Aufteilung der Finanzmittel unter den gesetzlichen Krankenkassen sorgen. Aber es gibt unzählige Krankheiten, nach welchen soll berechnet werden? Diese Frage war im Vorfeld der Reform sehr strittig. Schließlich

Diagnose:
Eine Liste von
80 Krankheiten
beinhaltet der
neue Morbi-RSA.

hat das Bundesversicherungsamt nach Anhörung der Spitzenverbände der Krankenkassen und auf Grundlage eines wissenschaftlichen Gutachtens 80 Krankheiten ausgewählt.

Solidarität

Wie viel Beitrag jemand zur Krankenversicherung zahlt, hängt auch jetzt nicht von seinem Krankheitsrisiko ab, sondern bemisst sich nach seinem Einkommen. Wer viel verdient, zahlt mehr als jemand, der wenig oder gar nichts verdient. Trotzdem bekommen alle die Leistungen, die für sie medizinisch notwendig sind. Damit das geht, brauchen Kassen, die viele Kunden mit Krankheitsrisiko haben, entsprechend höhere Finanzmittel. Der RSA soll gewährleisten, dass das Geld aus dem Gesundheitsfonds auch tatsächlich dort ankommt, wo es zur Versorgung der Versicherten am dringendsten benötigt wird.

Wofür fließt Geld?

Auf der Liste der 80 Krankheiten stehen Asthma bronchiale und Leberversagen zum Beispiel, aber auch Alkoholabhängigkeit und Schwangerschaft. Es sind kostenintensive chronische Leiden dabei wie Diabetes mellitus, aber auch Krankheiten mit schwerwiegendem Verlauf, etwa Aids und Schlaganfall. Für jeden Versicherten mit einem oder mehreren Leiden von der RSA-Liste erhalten die gesetzlichen Krankenkassen künftig eine bestimmte Geldsumme. Sie bemisst sich danach, was die Behandlung eines durchschnittlichen Patienten ein Jahr nach der Diagnosestellung kosten würde. Zusammen mit einer sogenannten Grundsumme soll der Zuschlag die Behandlungskosten des Patienten im folgenden Jahr abdecken.



Manipulationsgefahr?

Werden jetzt alle kränker gemacht als sie sind, damit die Kassen genug Geld bekommen? Laut Presseberichten sind Anfang des Jahres vereinzelte Krankenkassen auf niedergelassene Ärzte zugegangen und haben sie gebeten, ihre Diagnosen noch einmal eingehend zu überprüfen. Der Grund: Was genau ein Arzt notiert, ist für die Zuordnung zu den 80 Krankheiten auf der RSA-Liste sehr wichtig. Alle seine Diagnosen werden anhand von Arzneimittelverordnungen überprüft. Gibt es da kleine Unstimmigkeiten, fließt kein Geld. Die Diagnose eines Arztes muss also genau zu den Medikamenten passen, die er verschreibt. Weil der Umgang mit den Diagnose-Schlüsseln nicht ganz einfach ist, haben manche Kassen die Ärzte angeschrieben. Kränker machen wollten sie niemanden, trotzdem hat das Bundesversicherungsamt solche Nachfragen untersagt.



Jagd auf Kranke?



Hans-Peter Stute (rechts), Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrats, und Hans Bender, stellvertretender Vorsitzender, beantworten Fragen zum Morbi-RSA.

fit!: Sind jetzt Gesunde als Kunden für die DAK uninteressant?

Nein, junge und gesunde Menschen und ihre Familienangehörigen bleiben eine wichtige Basis für unsere Solidargemeinschaft. Für sie stehen bei der DAK attraktive Angebote bereit. Denken Sie nur an den Wahltarif **DAKproBalance**.

fit!: Was ist, wenn meine persönliche Erkrankung nicht auf der Liste steht?

Dann bekommen Sie bei der DAK trotzdem alles, was medizinisch für Sie notwendig ist. Ihre Leistungsansprüche sind von der RSA-Liste vollkommen unberührt.

fit!: Es können also weiterhin alle auf eine bestmögliche Versorgung zählen?

Selbstverständlich! Die DAK hat auch kein Interesse daran, dass ihre Versicherten lange krank bleiben. Denn die Zuschläge aus dem Fonds gleichen nicht die Akutkosten einer Erkrankung aus, sondern nur die durchschnittlichen Folgekosten. Die DAK profitiert, wenn ihre Versicherten nach einem Jahr gesünder sind, als statistisch zu erwarten gewesen wäre.

fit!: Wie wird der Datenschutz beim Morbi-RSA gewährleistet?

Die DAK meldet wie alle Kassen die notwendigen Daten nur mit einem Pseudonym an das Bundesversicherungsamt, es ist also kein Rückschluss auf konkrete Personen möglich. Das hat der Bundesdatenschutzbeauftragte bestätigt.

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 in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung 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 Verwaltungsrats, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040-23 96 16 91, Telefax: 040-23 96 19 96
Die nächste Sitzung des Verwaltungsrats findet am **2. Juli in Düsseldorf** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

Alten Weisheiten auf der Spur

*Warum studiert ein voller Bauch nicht gern? Wieso hat Morgenstund Gold im Mund? Weshalb geht Liebe durch den Magen? Urgroßmutter hatte auf alles eine Antwort. Und sie hatte meistens Recht, wie **fit!** herausfand.*



„Morgenstund hat Gold im Mund.“

„Für den Normalschläfer gilt das nicht! Der steht, statistisch gesehen, um 6.18 Uhr auf und geht um 23.04 Uhr zu Bett. Er ist nicht in der Frühe, sondern erst zwischen 10 und 11 Uhr am leistungsfähigsten. Der Spruch hat vor allem pädagogische Gründe. An der Entstehung hat möglicherweise auch die Kirche mitgewirkt: Zu viel Schlaf galt als lasterhaft. Morgens lange auszuschlafen wurde als Sünde und Faulheit assoziiert. Es gibt selbstverständlich Menschen, die nach dem Erwachen sofort zur Höchstform auflaufen, für diese ist das auch die produktivste Zeit des Tages. Ebenso gibt es ausgesprochene Langschläfer, die erst abends fit sind“, erklärt Prof. Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum der Universität Regensburg.

„Liebe geht durch den Magen.“

Damit hatte Urgroßmutter durchaus recht, allerdings hat das nichts mit einem romantischen Dinner zu zweit zu tun. Wortwörtlich toben die Gefühle durch den Magen, die man verspürt, wenn man sich verliebt. Man sagt dazu: „Schmetterlinge im Bauch“. In unserer Körpermitte befindet sich ein Netzwerk von über 100 Millionen Zellen des gleichen Typs wie die Neuronen im Gehirn. Das sogenannte Bauchgehirn reagiert auf Positives und Negatives wie etwa Freude oder Ärger. Starke Emotionen können zu Magendrücken oder Appetitverlust führen. Wer „aus dem Bauch heraus“ handelt, also intuitiv entscheidet, vertraut den Signalen des Bauchgehirns. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass intuitives Handeln meist realistischer ist als durch Nachdenken.

„Voller Bauch studiert nicht gern.“

Richtig. Sportexperte Prof. Ingo Froböse erklärt: „Nach einer Mahlzeit ist der Körper damit beschäftigt, die Nahrung zu zersetzen und in Energie umzuwandeln. In der Zeit ist er für andere Aufgaben, egal, ob körperlicher oder geistiger Art, nicht so leistungsfähig.“ Um beispielsweise einen fetten Gänsebraten zu verarbeiten, braucht der Organismus drei bis vier Stunden. Der Forscher rät zu maximal drei Mahlzeiten am Tag: „Zu viele Mahlzeiten können den Stoffwechsel und den Biorhythmus durcheinander bringen und schlapp machen.“



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%

Lifta in Ihrer Nähe:

- 02625 Bautzen 03591-208004
- 02736 Beiersdorf 035872-39882
- 04279 Leipzig 0341-4622438
- 08233 Treuen 037468-679794
- 12349 Berlin 030-60975044
- 15537 Erkner 03362-502558
- 22301 Hamburg 040-27806654
- 22527 Hamburg 040-52014348
- 22955 Hoisdorf 04107-312456
- 23560 Lübeck 0451-3002546
- 23936 Grevesmühlen 03881-758405
- 24113 Kiel 0431-3003644
- 25451 Quickborn 04106-612212
- 28325 Bremen 0421-4094978
- 28357 Bremen 0421-2441706
- 31061 Alfeld 05181-8066869
- 35633 Lahnau 06441-4442737
- 37083 Göttingen 0551-3894779
- 37181 Hardegsen 05555-995480
- 41464 Neuss 02131-6069446
- 46145 Oberhausen 0208-6090662
- 46348 Raesfeld 02865-603369
- 47665 Sonsbeck 02838-779754
- 47807 Krefeld 02151-757335
- 50129 Bergheim 02238-942044
- 50739 Köln 0221-1704494
- 50937 Köln 0221-5007024
- 53229 Bonn 0228-9084913
- 53844 Troisdorf 0228-18499787
- 53919 Weilerswist 02254-6002012
- 55283 Nierstein 06133-570242
- 63263 Neu-Isenburg 06102-501798
- 63741 Aschaffenburg 06021-582027
- 64295 Darmstadt 06151-1018230
- 68167 Mannheim 0621-3361994
- 69181 Leimen 06224-145114
- 70567 Stuttgart 0711-90720947
- 70806 Kornwestheim 07154-8057898
- 79238 Ehrenkirchen 07633-938568
- 85368 Moosburg 08761-7218456
- 85386 Eching 089-30657039
- 86159 Augsburg 0821-9089131
- 89250 Senden 07307-924202
- 90542 Eckental 09126-2899890
- 95494 Gesees 09201-799789
- 99610 Sömmerda 03634-319305

... und in weiteren 60 Städten

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an.
0800-22 44 66 1
www.lifta.de

- Wird einfach auf der Treppe aufgestellt
- Lifta passt praktisch überall
- Kurze Lieferzeiten, Einbau sofort
- Über 70.000 verkaufte Liftas
- Auch zur Miete
- Sehr hohe Kundenzufriedenheit
- Eigener Kundendienst bundesweit
- 365 Tage für Sie erreichbar



Der Treppenlift



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. _____

Lifta GmbH, Abt. DA 36, 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*

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

DAK

Unternehmen Leben

Wieder gesund. Wieder glücklich.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Angebote für Kinder und Jugendliche: zum Beispiel die DAK-Fachklinik auf Sylt – spezialisiert auf Atemwegserkrankungen und Adipositas. Denn wir wollen, dass jeder in Ihrer Familie sein Leben liebt. Jederzeit.

www.dak.de

Offene Fragen zur Kindergesundheit?

Antworten geben Ihnen
unsere DAK-Experten
Dr. Dankhoff und Petra Carli
am **23. Juni 2009** von
13 bis 16 Uhr unter der
Hotline **0180 - 1000 737***

ICH
LEBE
MEIN
LEBEN

