

fit!

DAK MAGAZIN

4-2009
www.dak.de



FÜR KIDS

Mit Marvi mehr
erleben

GESUNDHEIT

**Auch Männer
müssen zum TÜV**

ERNÄHRUNG

**Doppelter Genuss
für den Gaumen**

KINDER

**So stärken Sie
die Abwehrkräfte**

FREIZEIT

**Die neue Lust
am Wandern**

AUSZEIT

**Den Tag
nehm ich mir!**

DAK

Unternehmen Leben



6 Entspannen: So gelingt es Ihnen, einen Tag nur für sich zu haben.

12 Doppelter Genuss: Diese Lebensmittel passen einfach perfekt zusammen.

26 Standfest: Es gibt Männerkrankheiten, die er einfach nicht ernst nimmt.

gesund leben

- 4 News:**
Neu: Ihr Postfach bei der DAK
DAK-Kochkurs mit Cornelia Poletto
Selbstverteidigung gegen die Schweinegrippe
Neue Wahltarife für Selbstständige
Zahnersatz: Bessere Leistung von der DAK
- X 6 Titelthema:**
Auszeit: Den Tagnehm ich mir!
- X 12 Ernährung:**
Sieben perfekte Powerpaare
- 14 Kinderernährung:**
Mit diesen Tricks bringen Sie schlechte Esser an den Tisch
- 16 Kunden werben Kunden:**
Vorteilhafter Wechsel zur DAK

gut versorgt

- 18 News:**
Familienversicherung: Fragebogen zurücksenden
Depression: Gute Laune – ade?
Abrechnungsbetrug: Schwarze Schafe im weißen Kittel
- 20 Tumorerkrankung:**
Punktgenaue Behandlung
- 22 Sodbrennen:**
Wenn der Magen sauer wird
- 23 Projekt „prospersaar“:**
Im Netz der Gesundheit
- 24 Pflegestützpunkte:**
Wissen aus einer Hand
- 25 Diabetes-Schulung:**
Eine große Chance
- X 26 Männergesundheit:**
Auch Männer müssen zum TÜV

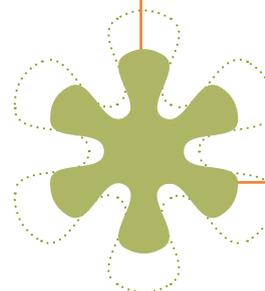
X = unsere Titelthemen



Aufgetischt:
Zum Wohlfühltag gehört auch ein kleines, feines Gericht.

6 Titelthema: Ein Tag nur für mich ganz allein – so geht's

- ▶ **Gesicht:** Welche Mittel für einen Frischekick der Haut wichtig sind.
- ▶ **Entspannung:** Die richtigen Übungen für zu Hause, damit Bauch und Rücken gestärkt werden.
- ▶ **Gaumenfreuden:** Holen Sie sich den Urlaub auf den Teller.
- ▶ **Bad:** Von Kopf bis Fuß auf Wohlfühlen eingestellt – praktisch umzusetzen.





44 Trittsicher: Warum Wandern immer populärer wird.

50 Märchenhaft: Es ist nicht alles richtig, was der Volksmund sagt.

gut zu wissen

- 30 News:**
Sozialwahl 2011
DAK-Jugendmagazin *aha!* jetzt online
Größere Schrift auf Beipackzetteln
Hilfe für das schwache Herz
- 32 Medikamentenmissbrauch:**
Doping am Arbeitsplatz
- 34 Stressbewältigung:**
Die besten Strategien
- 36 Flower for Life:**
Jeder Kauf eine gute Tat!



Keine Teillösung: Ein Pflegestützpunkt bietet komplette Hilfe (S. 24).

gut beraten

- 38 News:**
Essstörungen: Neue Broschüre für Eltern
DAK-Ausbildung: Per Klick zum Traumjob
Keine Tabletten für kleine Patienten?
- X 40 Eltern:**
Bleib gesund, mein Kind!
- 42 News für Kids:**
Schlauer mit Marvi Hämmer
- X 44 Wandern:**
Auf festen Sohlen
- 48 Selbstverwaltung:**
Unsere Leistungen für Ihre Beiträge
- 50 Volksweisheiten:**
Märchen aus der Medizin
- 41 Impressum**

Liebe Leserin, lieber Leser,

noch ist ungewiss, wie es mit dem Gesundheitswesen nach der Bundestagswahl weitergeht. Die Programme der Parteien waren recht unkonkret in diesem wichtigen Punkt. Einig ist man sich darin: Die Politiker geben sich alle Mühe, die Sorgen der Bürger vor einer Einheitsmedizin zu zerstreuen.

■ Wir haben nie etwas von der Einheitslogik gehalten, die viele mit dem Gesundheitsfonds verbinden. Gesundheit ist eine persönliche Sache – und so behandeln wir sie auch, wie uns erneut unabhängige Testergebnisse bescheinigen. Wir kümmern uns individuell und leistungsorientiert um unsere Kunden und knüpfen regionale und bundesweite Netzwerke mit Partnern, die für eine optimale Behandlung sorgen.

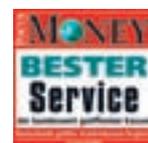


**DAK-Vorstandsvorsitzender
Prof. Dr. Herbert Rebscher**

■ Schauen Sie in diese Ausgabe: Nicht Einheitsbestreben, sondern Qualität und Produktvielfalt bestimmen unser Denken und Handeln. Wir bieten Innovationen aus der Hochleistungsmedizin, individuelle Gesundheitsprogramme für Chroniker, unterstützen Sie bei der Pflege Ihrer Angehörigen und kooperieren mit angesehenen Partnern wie der Gastro-Liga oder der Stiftung Männergesundheit.

■ Die DAK steht im Ernstfall an Ihrer Seite. Doch genauso liegen uns die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Herzen. Vorsorge, Entspannung und Stressbewältigung sind daher zentrale Themen im Magazin, die wir auf www.dak.de noch ausführlicher für Sie aufbereitet haben. Dort erfahren Sie auch, wie Sie ein Wohlfühl-Wochenende zu zweit gewinnen können. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Ihr Herbert Rebscher



TITELFOTO: NELE MARTENSEN, ASSISTENZ: NATALIE KRIWY, STYLING: ANKE VORWICK, HAARE MAKEUP: MARGRIT BAXMANN
FOTOS: NELE MARTENSEN (2), STOCKFOOD, MAURITIUS, HEIKO SPECHT, CORBIS



Neu: Ihr **Postfach** bei der DAK

**POST
FACH**

**Claus Moldenhauer, stellvertretender
Vorstandsvorsitzender der DAK,
zum neuen Online-Kontakt.**

Was ist Ihnen gerade wichtig? Eine Haushaltshilfe? Eine Auslandsreise-Krankenversicherung? Eine Mitgliedsbescheinigung? Oder möchten Sie einfach Ihre Daten ändern? Auf www.dakexclusiv.de können Sie uns Ihre Anträge und Meldungen einfach und schnell online übermitteln. Dieser Service wird jetzt noch praktischer und bequemer für Sie: Im passwortgeschützten Bereich unserer Internetseiten erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches elektronisches Postfach einzurichten! Damit können Sie absolut geschützt und datensicher Ihre persönlichen Anliegen online erledigen.

Post mit sensiblen Krankheits- oder Versicherungsthemen bleibt im geschützten DAK-System, wird also nicht „frei“ über das Internet verschickt. Nur Sie können darauf zugreifen. Wenn Sie uns eine E-Mail schreiben, schicken wir die Antwort zukünftig direkt an Ihr **DAKexclusiv-Postfach**. Aus Sicherheitsgründen hatten wir Ihnen bisher auf anderem Weg geantwortet. Automatisch erhalten Sie wahlweise eine E-Mail- oder SMS-Nachricht über den Posteingang. Datenschutz und Datensicherheit sind garantiert: Die Systeme der DAK sind natürlich TÜV-geprüft.

Ihr Postfach funktioniert wie ein ganz gewöhnlicher E-Mail-Briefkasten. Als **DAKexclusiv**-Teilnehmer aktivieren Sie Ihr Postfach einmalig mit Ihrer E-Mail-Adresse. Loggen Sie sich ein und klicken Sie auf „Postfach“!

Nur für DAK-Versicherte!
Sie sind noch nicht für DAKexclusiv registriert?
Dann jetzt anmelden:
www.dakexclusiv.de



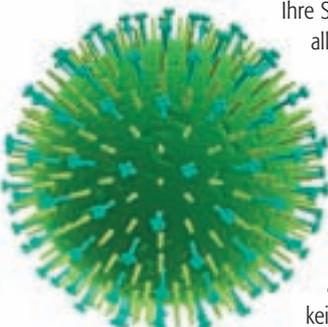
Mit Sterneköchin Poletto gekocht

Sie kamen, kochten und verkosteten: die Gewinner des DAK-Ernährungskurses mit Sterneköchin Cornelia Poletto in Hamburg. Frische Zutaten, saisonales Gemüse und schonende Zubereitung standen auf dem Speiseplan für das 3-Gänge-Menü. Rainer Ruhland brachte Kocherfahrungen für die meisten Esser mit, denn er sorgt in seinem Sportverein für gesunde und leckere Stärkung. Er holte sich Tipps für die richtige Würze und schnelle Pastaideen. Friedrich Temme verwöhnt gern seine Frau mit pffiffigen Gerichten und war begeistert vom weißen Pfirsich, der auch im Poletto-Restaurant gut ankommt. Eine neue Begeisterung fürs Kochen und leckere Rezepte nahmen die Teilnehmer von der charmannten Kochlehrerin mit nach Hause.

Herd-Helden: Ilonka Chamaly, Matthias Bachera, Rainer Ruhland, Christiane Lorezkowski, Cornelia Poletto, Friedrich Temme und Klaudia Hölscher (v. l.).

Hygiene

Selbstverteidigung gegen Schweinegrippe



Ihre Symptome ähneln denen der alljährlichen Influenza: Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können vorkommen. In der Regel verläuft die Schweinegrippe milder als die Influenza und ist noch kein Anlass zur Panik. Doch gibt es gute Gründe, jetzt besonders aufmerksam und vorsichtig mit möglichen Infektionsrisiken umzugehen.

Mit ein paar einfachen Hygienetechniken können Sie sich und Ihre Familie vor der Weiterverbreitung der Viren und vor Ansteckung schützen:

- ▶ **Hände mehrmals täglich mit Seife waschen, auch zwischen den Fingern. Die Hände möglichst vom Gesicht fernhalten.**
- ▶ **Beim Husten Abstand zu anderen Personen wahren und in den Ärmel, nicht in die Hand husten.**
- ▶ **Auf erste Anzeichen achten: Plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen weisen auf eine Grippe hin.**
- ▶ **Bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern die Krankheit zu Hause auskurieren.**
- ▶ **Im Fall von Grippe-symptomen das weitere Vorgehen unbedingt mit dem Arzt abstimmen.**
- ▶ **Sofern möglich, sollten sich Kranke zu Hause in einem separaten Raum aufhalten und auf Körperkontakt verzichten.**
- ▶ **Geschlossene Räume drei- bis viermal täglich jeweils zehn Minuten lüften, um die Zahl der Viren zu verringern und die Schleimhäute zu befeuchten.**
- ▶ **Abstand halten (am besten mehr als zwei Meter), aufs Händeschütteln verzichten, Menschenansammlungen meiden.**

 Antwort auf Ihre wichtigsten Fragen auch zum Thema Impfen finden Sie auf der Startseite von www.dak.de oder bei Ihrer DAK vor Ort.



Das zahlt sich aus: Durch eine Gesetzesänderung haben bestimmte Personengruppen wieder Anspruch auf Krankengeld.

Krankengeld

Neue Wahltarife für Selbstständige

Der Gesetzgeber hat zum 1. 8. 2009 eine erneute Änderung des Krankengeldanspruchs und der Wahltarifgestaltung beschlossen. Diese Änderung betrifft

- ▶ freiwillig versicherte Selbstständige,
- ▶ Arbeitnehmer ohne Anspruch auf Entgeltfortzahlung von mindestens sechs Wochen,
- ▶ Künstler und Publizisten.

Die bisherigen Wahltarife enden wegen der neuen Rechtslage zum 31. 7. 2009. Betroffene müssen daher ihre finanzielle Absicherung im Krankheitsfall unbedingt neu regeln.

Selbstständige und Arbeitnehmer ohne Anspruch auf Entgeltfortzahlung für mindestens sechs Wochen können seit dem 1. 8. 2009 wieder einen gesetzlichen Anspruch auf Krankengeld ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit wählen. Anstelle des ermäßigten Krankenversicherungsbeitrages von 14,3 % ist dafür der allgemeine Beitragssatz in Höhe von 14,9 % zu entrichten. Für die über die Künstlersozialkasse versicherten Künstler und Publizisten besteht weiterhin der gesetzliche Anspruch auf Krankengeld. Die DAK unterbreitet allen drei Personengruppen darüber hinaus mit den neuen Wahltarifen **DAKpro Krankengeld** und **DAKpro Krankengeld Extra** ergänzende Angebote, um einen Einkommensverlust auszugleichen und die gesetzliche Absicherung aufzustocken. Die neuen Wahltarife können ohne Gesundheitsprüfung gewählt werden. Auch Kombinationen sind möglich. Die Prämien sind unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Tätigkeit für alle gleich günstig. Welcher Tarif für Sie der beste ist, erfahren Sie bei Ihrer DAK vor Ort.

Zahnersatz

Bessere Leistung von der DAK

Ab sofort erhalten DAK-Kunden Prophylaxe-, Zahnersatzleistungen und Implantatversorgung zu deutlich günstigeren Konditionen. Der teilweise erhebliche Preisvorteil wird möglich durch die Zusammenarbeit mit dem Zahnärzte-Netzwerk „dent-net“, mit dem die DAK als erste große Krankenkasse einen bundesweiten Vertrag abgeschlossen hat. Angeschlossen sind dem Netzwerk derzeit 450 Zahnärzte.

Grundsätzlich kann jeder DAK-Kunde an dem Programm teilnehmen; erforderlich ist dafür eine Einschreibung bei einem der am Netzwerk beteiligten Zahnärzte. Voraussetzung für eine zahnprothetische Regelversorgung ohne Eigenanteil ist ein lückenlos geführtes Bonusheft der letzten zehn Kalenderjahre. Selbst Zahnersatz außerhalb dieser Regelversorgung, wie etwa Kronen aus Vollkeramik, erhalten Patienten preiswerter. Das gilt auch für Laborkosten: Zahnersatz wird bis zu 50 Prozent günstiger.



Gut und günstig: Preisvorteile bei der Zahnbehandlung.

 Weitere Infos und eine Liste der Netzwerk-Praxen gibt es unter www.dak.de oder unter der kostenfreien Service-Nummer von „dent-net“: **0800-877 62 26**.

Den Tag

*Einen Tag lang aussetzen und in den eigenen vier Wänden was fürs Wohlbefinden tun – das gelingt nur selten, wenn man viel arbeitet, Kinder hat, Angehörige betreut oder alles zusammen. **fit!**-Redakteurin Sabine Henning hat es ausprobiert.*

FOTOS: NELE MARTENSEN

Gut vorbereiten

- ✔ Den Tag rechtzeitig in den Kalender eintragen.
- ✔ Plan B für Unvorhergesehenes machen.
- ✔ Für Vertretung sorgen, etwa bei der Pflege Angehöriger oder der Betreuung der Kinder.
- ✔ Wohnung aufräumen.
- ✔ Vorräte auffüllen: Kalt gepresstes Olivenöl, Meersalz, wohlriechendes Badeöl und Heilerde im Drogeriemarkt besorgen.
- ✔ Nicht ans Telefon gehen.

nehm ich mir

Wie ein gut getakteter Motor, so möchten wir am liebsten funktionieren – reibungslos. Doch die Fähigkeit unseres Körpers, auf vielfältige Anforderungen und Reize zu reagieren, ist begrenzt. Dauernde Anspannung schwächt: Wird Stress chronisch, antwortet der Mensch mit Krankheit.

Selbst der leistungsfähigste Wagen braucht hin und wieder einen Boxenstopp. Neue Energie tanken wir vor allem im Schlaf. Aber auch im Alltag haben wir Pausen nötig. Dabei sollten wir uns nicht einfach auf dem Sofa parken, sondern Kraftquellen für Kopf und Körper anzapfen.

Die wichtigsten Werkzeuge dafür sind unsere Sinne. Werden sie mit Stressreizen überfüttert, schaltet der Körper auf Warnstufe. Gönnen wir uns dagegen vielfältige Genüsse, aktivieren wir das Lustzentrum im Gehirn und das Wohlbefinden steigt.

Sich eine Auszeit zu gönnen, ist jedoch gar nicht so leicht. Schnell greifen Pflichten nach mir. Und ich muss mit vielen Unwägbarkeiten rechnen: Die Kinder könnten krank werden, der Mann bei der Arbeit unabhkömmlich sein. Kann ich es mir leisten, mich nur mir selbst und meinem Wohlbefinden zu widmen?

Innere Einwände lassen sich am besten durch eine gute Planung entkräften. Damit ich den Tag genießen kann, bereite ich ihn generalstabmäßig vor. Mein Mann geht mit den Kindern zu Freunden. Wer Single ist, kann eine Freundin bitten, an den Termin zu erinnern, das macht ihn verbindlicher. Ich kaufe ein und räume auf. Wenn der Tag steht, haben Ausflüchte keine Chance mehr. Ich bin verabredet – und zwar mit mir.

Küchenkick

Wenn ich müde und gestresst bin, reagiert auch meine Haut. Eine Maske soll meinem Gesicht jetzt einen Frischekick verpassen. Im Kühl- oder Vorratsschrank findet sich leicht das Passende. Ich wähle Olivenöl und verfeinere es mit Heilerde. Wichtig: Vorher reinige ich das Gesicht gründlich, damit die Wirkstoffe tief in die Poren dringen können. Nach etwa 15 Minuten wasche ich die Maske ab.

Auch meine Hände bekommen heute eine Extraportion Pflege. Ich bin ihnen zu Dank verpflichtet: Schließlich beuge und strecke ich meine Finger im Laufe meines Lebens 25 Millionen Mal.

DAK-Tipp Wer lange unter innerem oder äußeren **DRUCK** steht, verlernt zur **RUHE** zu kommen. Der **STRESSSPIRALE** beugt man vor, indem man **PAUSEN** vorher fest einplant. Um sie zu realisieren, sollte man eine **STRATEGIE** entwickeln, mit der man mögliche Hindernisse überwinden kann, empfiehlt DAK-Präventionsexpertin Hella Thomas. Wer in der Pause nur an die Bügelwäsche denkt, kann vorher die Lieblingsstücke bügeln – und den Rest später. So bleibt man leistungsfähig und bei Laune, weil man **KRAFT FÜR EIGENE BEDÜRFNISSE, FAMILIE, ARBEIT UND HOBBYS** hat. Pflichten erfüllen und Auszeiten nehmen – beides geht.



Heilerde-Olivener-Maske

Sie reinigt und sorgt für Elastizität. Beim Trocknen entwickelt Heilerde eine sogenannte kapillare Saugkraft und zieht Schadstoffe und Bakterien aus den Poren. Ihre Mineralstoffe halten die Haut elastisch. Kalt gepresstes Olivenöl enthält gesunde Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese binden freie Radikale und wirken dadurch als Anti-Aging-Mittel. **So geht's:** 3 gehäufte EL Heilerde mit 1 TL Olivenöl mischen. Kochend heißes Wasser unterrühren, bis das Pulver die Konsistenz einer Creme erreicht hat. Mit dem Auftragen warten, bis die Maske etwas abgekühlt ist.

Kartoffel-Sahne für die Hände

Die Kartoffelstärke strafft kleine Fältchen, der Fettanteil aus Öl und Sahne polstert die Haut. **So geht's:** 2 kleine Kartoffeln weich kochen und zerstampfen. 1 TL Olivenöl hinzugeben und so viel Sahne unterrühren, bis der Brei dickflüssig ist. Noch warm auf den Handrücken auftragen. Nach 20 Minuten abnehmen.



Wohnzimmer-Work-out

Frauen sitzen pro Tag durchschnittlich mehr als sechs Stunden, Männer mehr als sieben. Aushalten muss das vor allem der Rücken. Die einseitige Beanspruchung belastet aber auch die Beine. Bewegung hilft. Egal ob wir spazieren gehen oder Treppen steigen, anstatt den Fahrstuhl zu nehmen – der Körper baut angestaute Energie ab, angespannte Muskeln lockern sich. Und wir tanken bis zu zehnmal mehr Sauerstoff als im Ruhezustand.



Die Venenpumpe

Diese Übung entlastet beanspruchte Beine. Die rhythmischen Bewegungen sorgen für einen freien Kopf.

So geht's: Rückenlage mit aufgestellten Füßen.

Linkes Bein in Richtung Decke strecken. Mit dem Ausatmen die Fußspitze nach oben, mit dem Einatmen nach unten ziehen. Einige Male wiederholen. Dann die Beine ausgestreckt ablegen und das Gefühl in den Beinen vergleichen. Nun wieder Füße aufstellen und mit dem rechten Bein beginnen.

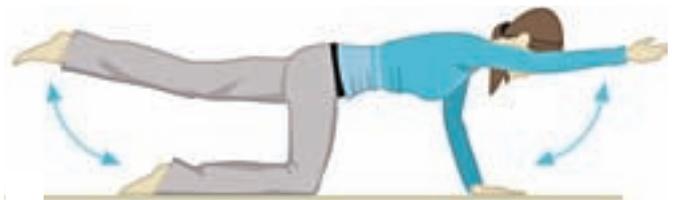


Entgegengesetztes Arm- und Bein Strecken

Kräftigt und stärkt die Rücken- und Bauchmuskeln.

So geht's: Auf allen Vieren beginnen. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte.

Der Rücken sollte gerade sein. Die Bauchmuskeln anspannen, um die Balance zu halten. Rechten Arm und linkes Bein strecken und heben. Vier- bis achtmal pro Seite. Wer zu Beginn Schwierigkeiten hat, das Gleichgewicht zu halten, führt die Übung auf dem Bauch liegend aus.



Entspannungsatmung

Lockert Geist und Körper.

So geht's: 1 Auf den Rücken legen. Die Hände liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Sich auf den Atem konzentrieren.

2 Im Geist vom Kopf zu den Fußspitzen wandern, dabei jeden Körperteil bewusst wahrnehmen. Atemrhythmus: vier Takte ein und vier Takte aus. Dabei Sorgen und Ängste aus- und Ruhe einatmen.

3 In Gedanken auf der unteren Körperseite zurückwandern. Fuß- und Kniegelenke sowie die Hüfte wahrnehmen. Die Wirbelsäule bis zum Nacken und Kopf entspannen.

4 Vom Kopf bis zu den Zehenspitzen ausatmen und dann von den Zehenspitzen zum Kopf einatmen. Dreimal wiederholen. Sanft die Augen öffnen, sich dehnen.

ILLUSTRATION: DIETER BRAUN

Genuss-Küche

Häufig schlinge ich, statt zu speisen. Besonders in der Mittagspause, wenn die Zeit drängt, esse ich zu schnell. Heute will ich in aller Ruhe genießen. Denn 20 Minuten braucht der Verdauungsapparat, um dem Gehirn zu melden: satt! Ich wähle ein leichtes Gericht mit Urlaubsflair und Zutaten, die glücklich machen sollen.

Pasta Verde*

mit grünen Bandnudeln, Tomaten und Basilikum. Tomaten enthalten wertvolle Pflanzenstoffe – wie Lycopin, das als krebsvorbeugend gilt. Gut zu wissen: Dosentomaten können mit frischen durchaus mithalten. Die ätherischen Öle im Basilikum muntern auf und stärken die Nerven.

So geht's: Nudeln in Salzwasser kochen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch würfeln, Basilikum zupfen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilipulver in Olivenöl andünsten. Tomaten hinzugeben, Basilikum einrühren und über die Nudeln geben. Parmesan-käse darüber streuen. Wer mag, fügt kleine angebratene Garnelen hinzu. Die liefern Eiweiß für die Zellen, belasten das Kalorienkonto aber nur minimal.

*Dieses und weitere Rezepte finden Sie in der DAK-Broschüre „Echt lecker – Alternativen zum Fast Food“



Ab ins Schlafzimmer

Schlaf entspannt. Länger als eine halbe Stunde sollte es tagsüber aber nicht sein, sonst gerät der Schlafrythmus durcheinander. Wer mag, zieht die Gardinen zu oder setzt eine Schlafbrille auf. Dunkelheit regt die Produktion von Melatonin an, dem Schlafhormon. Aber nicht jeder kann mittags sofort einschlafen. Ein paar Tricks helfen.

Schnell wegdämmern

mit einer Wärmflasche, die ich mir in den Rücken lege. Wärme entspannt die Muskeln im beanspruchten Len-

denwirbelbereich. Oder ich halte es mit Kneipp und wasche mich kalt ab. Das beruhigt das Nervensystem.

So geht's:

1 Zwei Handtücher auf der Heizung wärmen. **2** Einen kalten Waschlappen an der Armaußenseite vom rechten Handgelenk zügig bis zur Schulter ziehen, an der Arminnenseite zurückführen. Danach an der Innenseite wieder bis zu den Achseln streichen. Das Ganze am linken Arm wiederholen. **3** Oberkörper und Rücken abwaschen. Das Wasser mit den Händen abstreifen. **4** Die warmen Handtücher nehmen und sich darin ins Bett legen.



Mein Spa-Bad

Jetzt wieder in Schwung kommen mit einem Körperpeeling. Diese Massage belebt die Haut, das größte Organ des Menschen. Schon die alten Ägypter sollen diese Form der Reinigung praktiziert haben. Dabei werden alte Hautschüppchen abgetragen und die obersten Schichten besser durchblutet. So bleibt die Haut länger straff und elastisch. Das Olivenöl sorgt für

die natürliche Rückfettung, weil es abgewaschene Hautfette ersetzt.

Meersalz-Olivenöl-Peeling

So geht's: Aus 3 EL Meersalz und 3 EL Olivenöl einen Brei mischen. Sich einmal kurz abduschen und mit dem Peeling einreiben – bis zu den Fußsohlen. Das Gesicht aussparen. Danach noch einmal lauwarm abduschen.

Nun sind die Füße an der Reihe, die ich sonst eher nachlässig behandle. Dabei tragen sie einen Menschen bis zu seinem 75. Lebensjahr über 40.000 Kilometer, also mehr als einmal um die Welt. Sie sorgen für unsere Balance, indem sie selbst winzige Bewegungen der Wirbelsäule ausgleichen. Sehr sensibel sind die Sohlen – auch wenn sie eine dicke Haut haben. Darunter verbirgt sich jedoch ein dichtes Netz von Sinneszellen.

Heilerde-Erfrischungs-Fußbad

sorgt für eine bessere Durchblutung und beseitigt schonend leicht verhornte Stellen. **So geht's:**

2–3 EL Heilerde in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben, 3 EL Olivenöl und 4 Tropfen Zitronen- oder 2 Tropfen Pfefferminzöl hinzufügen. Der Duft erfrischt den Geist. Die Heilerde bindet Schweißpartikel und Bakterien. Mit den Ablagerungen am Boden der Schüssel die Sohlen abreiben. Nach etwa einer Viertelstunde die Füße abspülen und trocknen.

Fußmassage

- 1** Sich hinsetzen, ein Handtuch auf das rechte Knie und den linken Fuß darauf legen. Einen Klecks Körpermilch in den Händen verreiben.
- 2** Die rechte Hand zu einer lockeren Faust ballen und die mittleren Fingergelenke im sogenannten Kammgriff über die Sohle kreisen lassen.
- 3** Jeden Zeh einzeln durchkneten. Dann die Zehen mit beiden Händen fassen und fächerförmig auseinanderspreizen.
- 4** Den Fuß an der Ferse fassen und mit der linken Hand auf dem Fußrücken mehrmals von den Zehen in Richtung Fußgelenk streichen. Den Fuß wechseln.
- 5** Zehn Minuten hinlegen. Die Füße leicht erhöht auf ein Kissen betten.





Augenweide im Wohnzimmer

Bis die Familie eintrudelt, lege ich mich noch mal aufs Sofa und schaue den Blumen beim Blühen zu. Auch die Augen brauchen Entspannung. Allein sechs Muskeln steuern die Bewegung eines einzelnen Auges. Sie sind eng mit Nervenbahnen verknüpft. Werden sie überanstrengt, kommt es leicht zu Kopfschmerzen.

Augen-Training

Effektiv bei müden Augen und braucht nicht länger als 2 Minuten.

So geht's: **1** Mit der Unterseite der Daumen am unteren Rand der Augenhöhlen in Richtung Schläfen streichen.

2 Den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Zeigefingern massieren, von den inneren Augenwinkeln in Richtung Schläfen. Zweimal wiederholen.

3 Die Augen von rechts nach links, oben nach unten bewegen. Jeweils dreimal.

4 Zur Entspannung die Augen schließen, sodass die Wimpern sich kaum berühren.

Unglaublich, wie leicht sich die eigene Wohnung in eine Wellness-Oase verwandeln lässt. Was mir zuvor als unerreichbarer Luxus erschien, war mal wieder bitter nötig: Schon

lange habe ich mich nicht mehr so ausgeruht gefühlt – und gern in den Spiegel geschaut. Einen Termin fürs nächste Mal habe ich schon ausgeguckt. Bis dahin kann ich stundenweise Bad und Schlafzimmer für mich pachten und einzelne Stationen wiederholen.

Mein persönlicher Boxenstopp braucht keinen großen Aufwand. Nur Zeit, Ruhe – und den festen Entschluss, etwas für mich zu tun.

Der direkte Draht

Weitere Infos gibt es im Internet unter www.gesund-ichbindabei.de. Bestellen oder downloaden können Sie dort die Broschüren „Fit Food – einfach richtig essen“ und „Echt lecker – Alternativen zum Fast Food“.



Alle DAK-Angebote erfahren Sie bei der Hotline

DAKdirekt 01801-325 325* oder unter www.dak.de/dakpraevention

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz.

Gewinnen Sie Ihre Auszeit

Wir verlosen drei Verwöhnwochenenden fernab vom häuslichen Stress. Wählen Sie Ihr „Auszeit-Ziel“ selbst im Internet unter www.dak.de/dakauszeit. Dort erfahren Sie alles über unsere Wellness-Hotels und können sich für eines der Angebote bewerben.

Und das sind unsere Reiseziele:



Columbia Hotel Wilhelmshaven



Vitalhotel Zum Stern Bad Meinberg



Hotel Rickmers Insulaner Helgoland

Für die Bereicherung Ihres **Wohlfühlprogramms zu Hause** verlosen wir außerdem



15-mal eine „**Yoga-Box**“ aus dem Verlag Graefe und Unzer



100 **Wohlfühl-Sets** „Zauberhafter Winter“ aus dem Hause Kneipp

Unsere Frage: **Wie viele Muskeln steuern die Bewegung eines Auges?**

Klicken Sie auf www.dak.de/dakauszeit. Von dort aus können Sie uns bis zum **15. November** eine Mail mit Ihrer Antwort schicken.

Die Preise werden kostenlos von den oben genannten Partnern zur Verfügung gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sieben perfekte Powerpaare

Gemeinsam sind sie stark – und das zu unserem Wohl. Denn vieles, was wir gern zusammen essen, unterstützt auch unsere Gesundheit. Oder hätten Sie gedacht, dass Matjes nach Hausfrauenart unsere Knochen stärkt?

Vitamine und Mineralstoffe in unseren Lebensmitteln und Gemüsesorten sind richtige Netzwerker: Sie können einander wirkungsvoll ergänzen, ihre Aufnahme in den Körper vereinfachen oder auch beschleunigen. Sie schützen sich

gegenseitig und manchmal verhindern sie sogar, dass gesundheitsschädigende Substanzen im Körper entstehen können. Seitdem auch noch sogenannte Bioaktivstoffe in Pflanzen entdeckt wurden, gewinnt die Wissenschaft immer neue Erkenntnisse

zu diesem Thema. Interessanterweise bringen gerade unsere wohlschmeckenden traditionellen Gerichte schon seit Langem perfekte Netzwerker zusammen.

Wir stellen Ihnen einige der bekanntesten Powerpaare vor.



Obst mit Sahne

Carotin stärkt die Sehkraft. Um zu wirken, muss es mit Fett aufgenommen werden. Möhren mit Butter sind der Klassiker – doch es gibt über 600 Carotinoide, die neben Möhren auch andere Gemüse und Früchte gelb, orange und rot färben wie Tomaten, Aprikosen, Pfirsiche, Honigmelonen oder

Mangos. Früchte mit Sahne oder Eis sind im Grunde das süße Pendant zu Möhren mit Butter oder Tomate mit Mozzarella. Carotinoide wirken auch als Bioaktivstoffe: Sie schützen die Zellen vor zerstörenden freien Radikalen und können Tumorbildungen hemmen.

fit!-Tipp: Es muss nicht immer Sahne sein, Nüsse oder Samen über Süßes oder Pikantes gestreut schmecken köstlich, und man bekommt ungesättigte Fettsäuren gleich mit.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Eiweiß ist der Baustoff für unsere Zellen, und die unterliegen ständigem Verschleiß: Muskelzellen leben Jahre, Hautzellen dagegen Wochen und weiße Blutkörperchen nur Tage. Auf den ersten Blick ist tierisches Eiweiß für uns besonders wertvoll, weil es aus ähnlichen Aminosäuren besteht wie unser körpereigenes. Leider enthalten Fleisch und vor allem Wurst aber auch ungesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Und was machen Vegetarier? Die Lösung: pflanzliches und tierisches Eiweiß mischen, sodass sich die Aminosäuren ergänzen. Der Mix aus Kartoffel- und Milcheiweiß ist sogar manchem Steak weit überlegen. Ebenfalls wie füreinander geschaffen

sind Müsli zusammen mit Joghurt.

fit!-Tipp: Essen Sie mehr Hülsenfrüchte, da werden die Ballaststoffe gleich zum Eiweiß mitgeliefert. Und mit Getreide ergänzen sie sich perfekt. Ungewöhnlich? Durchaus nicht, Erbsensuppe mit Nudeln kennt jedes Kind, und nicht nur Schwaben schwören auf Linsen mit Spätzle.





Fisch mit Sauerrahm

Gesunde Knochen brauchen Kalzium – dieses wiederum kann nur mithilfe von Vitamin D eingelagert werden. Der Klassiker Matjes nach Hausfrauenart verbindet Vitamin-D-reichen Fisch und kalziumreichen Sauerrahm. Das Gleiche gilt für Joghurt-Remoulade zu Lachs. Laut Nationaler Verzehrstudie ist unsere Kalziumversorgung ungenügend, obwohl wir reichlich Milchprodukte zu uns nehmen – leider auch Wurst und Cola. Die enthalten viel Phosphor, der die Aufnahme von Kalzium bremst.

fit!-Tipp: Wer Milch, Käse und Co. nicht verträgt, greift zu kalziumhaltigem Mineralwasser (150 mg/l).



Kraut mit Kümmel

In der deutschen Regionalküche wird Kohl gern mit Kümmel gewürzt. Das passt nicht nur geschmacklich, sondern hilft auch, die eher schwer verdaulichen Blätter bekömmlicher zu machen. Seine ätherischen Öle fördern die Magensekretion und sorgen für eine bessere Durchblutung der Verdauungsorgane. Außerdem wirkt Kümmel krampflösend und zählt zu den stärksten Mitteln gegen Blähungen. Aus diesem Grund würzen Orientalen und Asiaten Hülsenfruchtgerichte gern mit Kreuzkümmel.

fit!-Tipp: Kümmel immer leicht im Mörser aufbrechen. Denn beim Zerbeißen werden die ätherischen Öle plötzlich frei und können unangenehm scharf sein.

FOTOS: STOCKFOOD (4); FOTOLIA (3)

Feldsalat mit Orangen

Der herbstliche Salatklassiker enthält reichlich Mineralstoffe und Vitamine, aber auch eine gute Portion Nitrat. Das belastet nicht nur Feldsalat, sondern auch Spinat und Rote Bete. Nitrat wird im Körper zu Nitrit umgebaut, der Basis für krebserregende Nitrosamine. Vitamin C bremst die Entstehung von Nitrit. Somit ist der Feldsalat mit Oranfilets nicht nur äußerst köstlich, sondern auch wohl durchdacht. Die italienische Küche kennt eine

ähnlich geniale Kombination: Florentiner Spinat mit Tomaten. Der perfekte Partner für Rote Bete ist Meerrettich. Er enthält doppelt so viel Vitamin C wie Zitrone und belebt die erdige Knolle mit seiner angenehmen Schärfe.

fit!-Tipp: Feldsalat, Rote Bete und Spinat aus dem Bio-Anbau enthalten im Durchschnitt weniger Nitrat als konventionelle Ware.



Steak mit Salat

Dieses Team sorgt für Power: Fleisch, vor allem rotes, enthält reichlich Eisen, das alle Zellen über die roten Blutkörperchen mit Sauerstoff versorgt – am besten wird es aufgenommen, wenn Vitamin C hinzukommt. Paprika, Tomaten, Brunnenkresse, Rauke, Feldsalat und Fenchel enthalten viel davon. Zitronensaft in der Salatsauce



toppt das Ganze. Bei pflanzlichen Eisenquellen wie Kohl, grünem Blattgemüse oder Vollkornprodukten ist das Eisen in einer sehr festen Struktur gebunden. Zitronensäure hilft, dieses Gerüst aufzubrechen und so das Eisen für den Körper nutzbar zu machen. Ideal sind Kombinationen verschiedener Gemüse und als Würze unbedingt Zitronensaft. Alternative: ein Glas Orangensaft zum Essen.

fit!-Tipp: Vegetarier sollten ihre Salate und Gemüse mit Kürbiskernen oder Leinsamen bestreuen, sie enthalten fünfmal so viel Eisen wie Fleisch.

Müsli mit Apfel

Beim Bircher Benner, der Mutter aller Müslis, arbeiten gleich drei Partner im Kampf gegen zu hohe Cholesterinwerte Hand in Hand:

Die Beta-Glucane im Hafer und das Pektin im Apfel binden Gallensäuren, die dann nicht mehr zur Produktion von Cholesterin zur Verfügung stehen. Dritter im Bunde sind Nüsse und Samen: Ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren verringern das „schlechte“ LDL-, stärken das „gute“ HDL-Cholesterin und lassen damit das Blut besser fließen.

fit!-Tipp: Es muss nicht immer Apfel sein, aber möglichst pektinhaltiges Obst wie Blaubeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren. Einen mittleren Pektingehalt haben Birnen und Steinobst.



Schmeckt's dir?

Kennen Sie das auch: Gemecker bei jeder Mahlzeit? Küchenpädagoge Christian Günther erklärt, wie Sie es schaffen, Ihre Kinder gesund zu ernähren.

Der Neugier-Trick

Wenn Eltern jede Mahlzeit mit einer Litanei von Ratschlägen begleiten, bekommt Vitaminkost einen bitteren Beigeschmack. Sagen Sie lieber Sätze wie „Probier mal, das schmeckt lecker“. Das macht Ihr Kind über kurz oder lang neugierig auf das, was Sie oder die Geschwister gern mögen.

Keine Panik

Ruhe bewahren bei schlechten Essern. Wie viel Kinder benötigen, ist je nach Konstitution und Bewegungsdrang sehr verschieden. Im Zweifel den Kinderarzt fragen.

Der Bastel-Trick

Gegen Langeweile auf dem Teller hilft es oft, Gesundes kindgerecht und immer wieder anders zu servieren – etwa als Gemüsestick oder Obstwürfel-Gesicht.

Der Esstisch-Trick

Nehmen Sie die Hauptmahlzeiten möglichst gemeinsam ein, in Ruhe und nicht vor dem Fernseher – dabei wird oft zu viel und zu wahllos gegessen.

Der Versteck-Trick

Klein geschnittenes oder püriertes Obst und Gemüse lässt sich wunderbar in Suppen, Soßen, Drinks, Muffins und Desserts verstecken.



fit!: *Kinder wissen oft erschreckend wenig über gute Ernährung. Was können Eltern tun?*

Christian Günther: Viele schließen ihre Kinder aus Zeitgründen vom Einkaufen aus – wenn zu Hause überhaupt noch gekocht wird. Eltern sollten hin und wieder gemeinsam einen Wochenmarkt besuchen und die Kinder in der Küche mitmachen lassen. So lernen sie, wo Lebensmittel herkommen und die guten Dinge von schlechten zu unterscheiden.

fit!: *Kinderlaunen beim Essen können Eltern verzweifeln lassen. Was tun?*

Günther: Auch wenn es hart ist: Bleiben Sie geduldig. Studien zeigen, dass man Kindern im Schnitt acht- bis zehnmal eine neue Speise vorsetzen muss, bis sie langsam auf den Geschmack kommen. Versuchen Sie es mit Gemüse, das süßlich schmeckt, wie Mais, Karotten, Erbsen oder Paprika. Auch bei püriertem Gemüse greifen viele Kinder eher zu.

fit!: *Wie geht man mit kleinen Fisch-Hassern um?*

Günther: Wer seinen Kindern nackten Rotbarsch serviert, braucht sich nicht zu wundern, wenn sie das Gesicht verziehen. Panierten, zerkleinerten

Abnehmen auf Sylt

Wenn Ihr Kind nicht wegkommt vom Fast Food, haben wir eine Lösung für Sie: In der **DAK-Fachklinik „Haus Quickborn“** in Westerland auf Sylt werden übergewichtige und adipöse Kinder nach einem speziellen Therapiekonzept behandelt und lernen alles über gesunde Ernährung und Bewegung – auch für zu Hause. Eine Lehrerin sorgt dafür, dass kein Schulstoff versäumt wird. Sprechen Sie mit uns oder informieren Sie sich auf www.dak.de

Fisch dagegen mögen die meisten. Versuchen Sie es doch mal mit selbst gemachten Fischstäbchen.

fit!: *Lernen unsere Kinder in der Schule genug über Ernährung?*

Günther: Leider nicht. Jeder fünfte Jugendliche in Deutschland leidet an Essstörungen, etwa zwei Millionen Kinder sind übergewichtig. Das sind Argumente, die für ein Schulfach „Kochen und Ernährung“ sprechen.

„Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt.
Ein unübertroffenes Klangereignis.“ zitiert aus tv14

„Kult von Bose: Klangwunder...“ zitiert aus Guter Rat

Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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

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

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



Entdecken Sie den Klang der Zukunft.

Auf 24 Seiten unseres neuen Katalogs. Innovative Musiksyste-me und Personal Audio Ideen (z. B. Kopfhörer), die begeistern.

Purer Hörgenuss. Zuhause. Unterwegs. Am Computer.

Innovative Audio-Lösungen von Bose



QuietComfort®
Headphones



On-Ear
Headphones



In-Ear
Headphones

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

(08 00) 2 67 33 33

Kennziffer **9ADA38**

Infomaterial: **SMS** mit **Wave 13238** an **55515** (Standardtarif)

www.testhoerer.de



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

BOSE®
Better sound through research®

DAK

Unternehmen Leben

Eine Prämie für Sie und Ihn!

Sie empfehlen Ihren Freunden den Wechsel zur DAK. Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen DAK-Kunden mit einem **20,- € neckermann Gutschein***. Er gilt für das gesamte neckermann.de Sortiment mit einer riesigen Auswahl aus den Bereichen Mode, Technik und Wohnen. Übrigens: Durch den einheitlichen Beitragssatz gibt es keinen Grund mehr, auf die super Leistungen der DAK zu verzichten. Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2009.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*



Weitere Beispiele aus dem **neckermann.de** Sortiment Herbst/Winter 2009 bei: www.neckermann.de



Rollkragen-Pullover

von WOB, in Form gestrickter Rolli, sieht super aus und hält schön warm. Größenangepasste Länge: ca. 60-71 cm. Material: 100% Baumwolle.

BestellNr.: 0337/145 € 14,99*



Polsterecke

im aktuellen Material-Mix, Sitzfläche in kuschelweichem Strukturstoff, umrandet von edlem Lederlook, mit oder ohne Schlaf-Funktion wählbar.

BestellNr.: 1568/147 € ab 599,00*



TomTom Navigationssystem

clevere Navigation für Vielfahrer, berechnet eine schnelle Route mit der Sie Zeit, Geld und Kraftstoff sparen. Europakartenmaterial, Sprachsteuerung, Fahrspurassistent.

BestellNr.: 1751/216 € 199,00*



Steppjacke

Genau richtig an kalten Tagen! Wattiert, mit Reißverschluss bis zur Kragenoberkante und zusätzlicher Knopfleiste. Farben: Schwarz, Khaki oder Rot.

BestellNr.: 0337/201 € 39,99*

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



Jetzt sichern!



Bestellen Sie online unter: www.neckermann.de

Beste Aussichten für **Empfeher!**

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 31.12.2009 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 neckermann Gutschein im Wert von 20,- €.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

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

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2009 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

gut versorgt

Familienversicherung

Fragebogen bitte zurücksenden

Bei der DAK sind Familienangehörige häufig beitragsfrei mitversichert. Die einzige Bedingung ist nur, dass die Anspruchsvoraussetzungen regelmäßig nachgewiesen werden müssen. Damit das auch schnell und ganz unbürokratisch vor sich geht, sendet Ihnen die DAK vorbereitete Fragebögen zu. Diese bitte schnell beantworten, unterschreiben und mit allen eventuell erforderlichen Unterlagen an Ihre DAK zurücksenden.



Rundumschutz für alle: die attraktive Familienversicherung der DAK.



Mit sich allein: Gründe gibt's genug, depressiver Stimmung zu sein.

Depressionen

Gute Laune – ade?

Im Herbst haben trübsinnige Gedanken Konjunktur. Allein das trübe Wetter sorgt dafür, dass sich mancher niedergeschlagen und lustlos fühlt. Halten Symptome wie Erschöpfung und Antriebslosigkeit länger als zwei Wochen an, könne eine sogenannte saisonal abhängige Depression vorliegen, warnt DAK-Psychologe Frank Meiners.

Auslöser für den Trübsinn ist der Lichtmangel in Herbst und Winter. Hormone und Botenstoffe geraten im Gehirn aus dem Gleichgewicht. Der Körper produziert viel müde machendes Melatonin und zu wenig anregendes Serotonin. Da Zucker die Serotoninproduktion ankurbelt, erscheint Betroffenen der Griff zu Süßigkeiten und Schokolade jetzt verlockender denn je. Unser Experte rät eher zu regelmäßigen Spaziergängen, kohlenhydratreicher Ernährung, etwa mit Nudeln und Kartoffeln, und viel Obst und Gemüse.

Wem damit nicht geholfen ist, der sollte einen Arzt aufsuchen. Bei schwererem Krankheitsverlauf kann er eine spezielle Lichttherapie oder Medikamente verordnen. Wer sich nicht sicher ist, ob erste Krankheitssymptome vorliegen, macht unseren Selbsttest unter www.dak.de/dakdepressionen und bespricht das Ergebnis mit dem Arzt.



Abrechnungsbetrug

Schwarze Schafe im weißen Kittel

Wenn das keine gute Nachricht ist: Die Ermittlungsgruppe der DAK gegen Abrechnungsbetrug hat 560 Betrugsfälle im Jahr 2008 aufgeklärt und dabei über 1,2 Millionen Euro zurückgeholt. In den ersten Monaten des Jahres 2009 sind es bereits über eine halbe Million Euro. Ob Apotheker mit Patienten gemeinsame Sache machen

und teure Aids-Medikamente abrechnen, die sie nie ausgegeben haben, oder Rettungsdienste ihre Einsätze unter verschiedenen Rechnungsnummern doppelt einreichen – wenn ein Betrugsverdacht vorliegt, werden die DAK-Ermittler aktiv. Erhärten sich im Rahmen der Hinweisprüfungen die Verdachtsfälle, schalten sie auch Kriminalpolizei und Staatsanwaltschaft ein. Besonders wichtig für die DAK-Ermittler sind die Hinweise aus dem Kreis der DAK-Kunden. Sofern Ihnen – sei es aus eigener Erfahrung oder durch Dritte – Fälle bekannt sind, die auf Abrechnungsbetrug hindeuten, schreiben Sie uns: DAK Fehlverhaltensbekämpfung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg; Fax: 040-2396-1509 oder E-Mail: Manipulationsverdacht@dak.de. Selbstverständlich werden Ihre Hinweise diskret behandelt.



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 100 x B 52 x H 149 cm
 • Gewicht: ca. 30 kg

Best.-Nr. DB 10638

nur € 199,-

2 Klapprad »Maxi« 20 Zoll

Das gute Fahrverhalten, ein angenehmer Sitzkomfort und sein geringes Gewicht machen dieses Faltrad zum idealen Alltags- und Reisebegleiter auch auf längeren Touren.

- Felgenbremse vorne und hinten
- Maße: L 152 cm x H 117 cm, geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm
- Gewicht: nur 17 kg, belastbar bis 110 kg

Lenkerhöhe verstellbar: 102-117 cm

Sattelhöhe verstellbar: 64-99 cm



SILBER Best.-Nr. DB 70554

Platzsparend klappbar!

Dynamo-beleuchtung

Brems-sichere Alufelgen

PREIS-HIT!

Nur bei uns günstig € 199,-

3 Balance Plate Pro

Inkl. Übungsposter

Effektives Vibrationstraining für den ganzen Körper – ohne großen Kräfteinsatz

Durch regelmäßiges Training können Sie u.a. Ihr Gewicht reduzieren, Körper straffen, Knochen stärken und Durchblutung und Stoffwechsel anregen. Fast 100 % aller Muskeln werden durch dieses Training erreicht.

- Einstellbare Frequenzen: 30, 35, 40, 45 Hz
- Zeiteinstellung: 30, 60, 90, 300 Sekunden
- 2 x 150 Watt Motorleistung
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte, Trainingsgurten, und separater Bodenmatte
- Maße: B 70 x T 70 x H 133 cm
- Gewicht: ca. 60 kg



Vergleichbare Geräte kosten oft ein Vielfaches unseres Preises.



Computer mit gut lesbarem LED-Display

Best.-Nr. DB 20518

Nur bei uns für nur € 999,-

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 49cm
- 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. DB 20648
 Weiß Best.-Nr. DB 20649
 Bordeaux-Rot Best.-Nr. DB 20651



Rückenlehne stufenlos bis 120° verstellbar

360° drehbar!



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

5 Laufband »Magnetic-Nordic«

Für ein effektives & wetterunabhängiges Training!

Können Sie auf den meisten Laufbändern nur joggen und walken, bietet Ihnen dieses durch den Einsatz der zwei Hebelarme zusätzlich eine Nordic Walking-Funktion.

Gewicht: 29 kg
 Belastbar bis ca. 100 kg
 Maße: L 155 x B 66 x H 150 cm

- 8-stufiger Widerstandsregler
- Magnetisches Bremssystem
- Mit Handpuls-messung
- Transportrollen
- 2 Hebelarme
- Zusammenklappbar auf L 150 x B 57 x H 25 cm
- Stabile Ausführung

Trainings-Computer mit Trinkflasche, Handtuchhalter und 5 Funktionen: Geschwindigkeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Zeit und Puls.



Mit Nordic Walking-Funktion!

PREIS-HIT!

Best.-Nr. DB 10396

nur € 199,-

8 Crosstrainer »Komfort«

Ganzkörper-Training das Spaß macht!

- Hochwertiges Magnet-Bremssystem
- 11 kg Schwungmasse gewährleisten einen gleichmäßigen Bewegungsablauf.
- 8-stufige, manuelle Widerstandsverstellung für optimale Trainingsanpassung
- Schrittlänge 2-fach verstellbar
- Handpuls-messung

Maße: L 140 x B 63 x H 170 cm
 Gewicht: ca. 39 kg



Transportrollen vorne



Computeranzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Puls, Körperanalyse mit Anzeige von Body Mass Index, Grundumsatz, Körperfettanteil und Fitnesslevel.

Best.-Nr. DB 10637

€ 289,-

6 Sitz- & Luftpolsterkissen

Von Ergotherapeuten empfohlen!

Fördert das aktiv-dynamische Sitzen und stärkt die Rückenmuskulatur. Gegen Verspannungen und Rückenbeschwerden.

- Maß: ø 33 cm
- TÜV/GS geprüft
- Lieferung inkl. Pumpe

Best.-Nr. DB 910039

nur € 9,99



9 Hörverstärker

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

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

Best.-Nr. DB 20822

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

7 Nacken- & Schultermasseur

Wohltuende Massagen mit 4 kraftvollen Motoren. Entspannen Sie bei einer Massage nach Wahl: Welle, Pressen, Normal und Klopfen. Jeder Massagebereich kann einzeln ausgewählt werden. Angenehme Wärme-funktion zuschaltbar.

- Komfortable Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb (230V)
- 15-Minuten-Timer

PREIS-HIT!

nur € 39,95

Best.-Nr. DB 920093



10 Massagematte »Relax«

Diese Massagematte hat 5 Massagezonen für die Bereiche Schultern, Rücken, Hüfte, Oberschenkel und Waden.

Die 8 kraftvollen Vibrationsmotoren können für eine gezielte Massage auch einzeln eingeschaltet werden.

- Zuschaltbare, angenehme Heizfunktion
- Maße: L 180 x B 53 x H 4 cm
- Netzbetrieb

Best.-Nr. DB 920060

nur € 59,-

PREIS-HIT!



Bestellen Sie jetzt!

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON 0180 - 5 26 26 49*

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

Bestellcoupon und weitere interessante Artikel auf Seite 39

Unser großes Sortiment finden Sie im INTERNETSHOP www.aktivshop.de

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

Punktgenaue

In Krefeld steht das weltweit modernste Gerät für die Therapie von gut- und bösartigen Kopferkrankungen. Gamma-Knife heißt die Hightech-Apparatur.

Mitte 2007 in einer Frankfurter Klinik. Für Joachim Kohler aus Taunusstein war es keine ermutigende Diagnose: ein Tumor in der rechten Kopfhälfte, allerdings ein gutartiger. Was war zu tun? Operation? Chemotherapie? Er wurde operiert. Bei einer Nachuntersuchung stellten die Ärzte fest, dass der Tumor wieder wuchs. Daraufhin hatten sie ihm gesagt, dass die optimale Behandlung solcher Erkrankungen in Krefeld durchgeführt wird. Also hat er sich dafür interessiert und sich ohne lange Wartezeit einer weltweit einzigartigen Therapie unterzogen: einem radiochirurgischen Eingriff mit dem Gamma-Knife.

Ein Gamma-Knife ist ein hochpräzises Bestrahlungsgerät zur sogenannten radiochirurgischen Behandlung verschiedener Krankheitsbilder im Bereich des Kopfes. Dazu zählen neben Hirntumoren und Tumoren der Augen auch krankhafte Veränderungen an Blutgefäßen und Nerven. Bei der Behandlung werden – ver-



Das ist die Lage: Dr. Gerhard Horstmann (l.) bespricht mit seinem Kollegen Dr. Albertus van Eck

gleichbar der Wirkung eines Brennglases – 192 niedrig dosierte Kobalt-60-Strahlen mit einer Genauigkeit im Zehntel-Millimeter-Bereich in einem einzigen Punkt gebündelt. Die dort erreichte therapeutisch wirksame Gesamtstrahlendosis führt unter nahezu vollständiger Schonung des umliegenden Gewebes zur Zerstörung des Krankheitsherdes. Für die punkt-

genaue Bestrahlung wird der Kopf in einem speziellen Rahmen fixiert. Das verhindert mögliche unkontrollierte Bewegungen des Kopfes.

Diese Fixierung hatte sich Joachim Kohler schmerzhaft vorgestellt, war sie aber gar nicht. Für ihn lief die ein-tägige Behandlung absolut „astrein“, wie er sagt. Auch bei der Nachuntersuchung gab es keinerlei Probleme.

Behandlung



die Vorgehensweise der Tumorbehandlung mit dem Gamma-Knife (kleines Bild rechts).

Überhaupt war er von dem gesamten Service des Krefelder Teams richtig angetan. Und er wusste schnell: „Das war die Chance für meine Heilung. Und es war gut und richtig, die ergriffen zu haben.“

Ein weiterer großer Vorteil der radiochirurgischen Behandlung mit einem Gamma-Knife besteht in der einmaligen und in aller Regel ambu-

lantem Durchführung. Die hohe Verträglichkeit und die geringen Nebenwirkungen des Verfahrens halten die körperliche Belastung minimal. Nach einer kurzen Erholungsphase können die Patienten direkt nach der Behandlung, die zwischen 30 und 90 Minuten dauert, wieder nach Hause zurückkehren. Langwierige Reha-Maßnahmen und damit verbundene Arbeits-

Die DAK fördert innovative Medizin

- ✓ Als erste Krankenkasse hat die DAK einen Vertrag mit dem Krefelder Gamma-Knife-Zentrum für ihre an Hirntumoren erkrankten Kunden geschlossen.
- ✓ Durch die weltweit modernste Technologie wird eine qualitativ erstklassige Behandlung auf höchstem medizinischen Niveau garantiert – und das ohne lange Wartezeiten.

Infos erhalten Sie in jeder DAK-Geschäftsstelle, unter www.dak.de/gammaknife oder hier: **Neurochirurgische Gemeinschaftspraxis**, Lutherstr. 54, 47805 Krefeld, Tel. 02151-82 56 00 mail@gamma-knife.de www.gamma-knife.de



FOTOS: ANDREA KLOSTERMANN, GAMMA-KNIFE

ausfälle im Anschluss an die Therapie werden somit vermieden.

Das sah auch Joachim Kohler so: „Das ist ein unschätzbare Vorteil bei solch einer Erkrankung. Und man erfährt hautnah, was Hochleistungsmedizin eigentlich ist. Ich bin sehr dankbar, ein Nutznießer dieser von der DAK bereitgestellten Behandlung gewesen zu sein.“

Wenn der **Magen** sauer wird

Magendruck, Bauchschmerzen, saures Aufstoßen und ein schmerzhaftes Brennen hinter dem Brustbein, das bis in den Hals reichen kann: Rund 16 Millionen Deutsche sind davon betroffen und leiden unter Sodbrennen.

Es gibt viele einfache Maßnahmen, die Beschwerden zu lindern. Tabletten sind nur selten nötig. Dennoch verordnen Ärzte bei säurebedingten Beschwerden viel zu häufig Medikamente, die die Säurebildung im Magen hemmen. Diese sind aber längst nicht immer das Mittel der Wahl: „Wenn die Speiseröhrentzündung endoskopisch nicht nachweisbar ist, versagen häufig die dann verordneten Säurehemmer. Erst bei einer fortgeschrittenen Entzündung profitieren Patienten davon“, erklärt Prof. Dr. Axel Holstege, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Gastro-Liga und Chefarzt am Klinikum Landshut. „In leichten Fällen sind rezeptfreie Wirkstoffe, die direkt im Magen die überschüssige Säure neutralisieren, oder stärkere, länger wirksame H₂-Blocker zur Hemmung der Säureproduktion empfehlenswert.“

Abhilfe gegen die säurebedingten Magenbeschwerden erreichen Betroffene je nach Ursache mit diesen erprobten Tipps:

- ▶ **Sodbrennen entsteht**, wenn bestimmte Speisen und Getränke die Säureproduktion des Magens anregen. Fließt die Magensäure in die Speiseröhre zurück, kommt es zu den Beschwerden. Deshalb fette, stark gewürzte, gebratene Speisen, süße oder saure Lebensmittel, Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee meiden. Leichte Speisen bevorzugen, gründlich kauen und langsam essen.
- ▶ **Nicht rauchen**, denn es verschlechtert die Funktion des Schließmuskels in der Speiseröhre.
- ▶ **Hektik, Stress und Ärger** vermeiden, denn das fördert die verstärkte Ausschüttung von Magensäure, verzögert die Magenentleerung und begünstigt so das Sodbrennen.
- ▶ **Einige Medikamente** verstärken die Säureproduktion (z. B. Aspirin), an-



EXPERTEN-TELEFON

Sie möchten mehr wissen zum Thema Sodbrennen?

Dann sprechen Sie mit den Experten der Gastro-Liga e. V.! Am **1. und 2. Oktober 2009** jeweils von 10 bis 16 Uhr unter der Rufnummer

040-35 69 53 00

Fachärzte und Experten beantworten Ihre Fragen zu Sodbrennen und weiteren Erkrankungen der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels.

FOTO: AXEL LESCHINSKI

dere setzen den Druck des unteren Speiseröhrenschließmuskels herab. Hier sollten Sie nicht zusätzlich Säureblocker einnehmen, sondern Ihren Arzt um ein verträglicheres Medikament bitten.

- ▶ **Mit erhöhtem Oberkörper schlafen**, damit die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurückfließt.
- ▶ **Übergewicht** steigert den Druck in der Bauchhöhle, sodass Teile des Mageninhalts in die Speiseröhre gedrückt werden können. Daher möglichst Gewicht reduzieren.
- ▶ **Regelmäßig Sport treiben**. Menschen, die sich viel bewegen, leiden seltener an Magenbeschwerden. Allerdings bringt nicht jedes Mittel auch bei jedem Besserung. Testen Sie, was Ihnen guttut. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Sodbrennen und Magenbeschwerden ...

... säurebedingter Art sind sehr unangenehm, aber gut behandelbar. Unter www.gastro-liga.de finden Sie ausführliche Informationen über Vorbeugungsmaßnahmen sowie Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Ihre DAK kooperiert eng mit der Gastro-Liga. DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher ist Mitglied des Kuratoriums. Rund 16 Millionen Deutsche leiden unter Sodbrennen, Frauen und Männer gleichermaßen. Etwa zehn Prozent bekommen eine Entzündung der Speiseröhre. Bei zehn Prozent davon ergeben sich Komplikationen, und jeder Zehnte entwickelt ein Geschwür.





Im Netz der Gesundheit

Kurze Wartezeit, schnelle Behandlung, keine Praxisgebühr. Wo gibt's denn so etwas? Dieser geradezu paradiesische Zustand ist im Saarland Realität. Seit einem Jahr existiert dort das Versorgungsnetzwerk „prospersaar“ der DAK. Haus-, Fach- und Klinikärzte sowie Knappschaftskrankenhäuser arbeiten eng zusammen. Dadurch werden Behandlungen optimal aufeinander abgestimmt und überflüssige Doppeluntersuchungen vermieden. Diese integrierte Versorgung spart Geld und ist für den Patienten weniger belastend.

Die Erfahrung machte auch Gerhard Haake (62) aus Quierschied. Durch die Teilnahme wird er medizinisch umfassend versorgt und spart zudem bis zu 140 Euro pro Jahr. Denn neben der Praxisgebühr erlässt die DAK den Versicherten die Zuzahlungen für die ersten zehn Tage im Netzkrankenhaus.

Die DAK ist in Kooperation mit der Knappschaft Bahn-See die einzige Krankenkasse bundesweit, die ihren Versicherten ein solches Gesundheitsnetz anbietet. Auch die Ärzte haben Vorteile und können effektiver behandeln. Dr. Wolfgang Schroeter, Vorsitzender des Netzvorstandes „prospersaar“: „Das Projekt bietet die Möglich-

„prospersaar“ macht deutlich, wie wichtig und erfolgreich eine vernetzte Gesundheitsversorgung für Patienten und für die DAK sein kann.

keit, die gute medizinische Versorgung weiter zu verbessern und Kosten zu sparen. Davon profitieren Patienten, Ärzte und nicht zuletzt die DAK, ergänzt der Mediziner.

Nach einer DAK-Studie befürchten rund 50 Prozent der gesetzlich Versicherten durch den Gesundheitsfonds eine schlechtere Versorgung. Und sie rechnen mit höheren Zuzahlungen und längeren Wartezeiten. „prospersaar“ macht deutlich, dass neue Behandlungsnetzwerke im Rahmen der integrierten Versorgung genau das Gegenteil bewirken können.

Wer kann teilnehmen?

An **prospersaar** können DAK-Versicherte teilnehmen, die bereits bei einem **prospersaar-Netzarzt** in hausärztlicher Behandlung sind. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos und kann jederzeit widerrufen werden. Die DAK baut zusammen mit der Knappschaft **prospersaar** weiter aus und führt es demnächst in Duisburg ein.

 In welchen weiteren Regionen **prospersaar** bereits läuft, erfahren Sie unter www.dak.de oder bei Ihrer DAK vor Ort.

ANZEIGE

Extra günstig: Familienurlaub im Bayerischen Wald



DAK FAMILY



8 Tage 7 ÜN/Halbpension p. P. inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket ab **265,- €**

Lohberg, Apartmenthotel Schwarzeck ***+

Ein Naturerlebnis besonderer Art: der Bayerische Wald. Ideal zum Wandern und zum Wintersport für die ganze Familie. Lohberg bietet viele Ferienattraktionen, zum Beispiel den Bayerwald-Tierpark mit seinen Luchsen und Wölfen. Ganz nah: der Arber, der König des Bayerischen Walds.

Apartmenthotel Schwarzeck, ausgezeichnet mit dem Ökosiegel. Gemütliche Apartments mit Dusche/WC, Sat-TV, Telefon, Balkon oder Terrasse. Wellness-Abteilung. Kinderspielplatz und große Spielscheune. Kinderbetreuung möglich (Mo, Mi, Fr), Kinderanimationsprogramm (stundenweise).

DAK Gesundheits + PLUS-Paket:

1x Nordic Walking-Schnupperkurs, 1x Eintritt in den Bayerwald-Tierpark, 1x Brainlight-Tiefenentspannung, 10% Rabatt auf Wellnessangebote, Kostenlos: Indoor-Kneipptretbecken, Fitnessraum, Sauna, Mountainbike (nach Verfügbarkeit).

Buchungsnr.: FV 1709

Reisezeit: 01.10.2009 – 27.02.2010.

8 Tage/7 ÜN/Halbpension im Komfort-Apartment

Katalogpreis 415,- €
– gesundAktiv-Vorteil* 150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur ab 265,- €

Kinder im Apartment der Eltern (0 – 5 Jahre) inkl. Halbpension **kostenfrei**

Kinder im Apartment der Eltern (6 – 13 Jahre) inkl. Halbpension **50% Ermäßigung**

Anreise: Samstag; EZ-Zuschlag: 70,00 Euro; zzgl.

Kurtaxe – zahlbar vor Ort;
weitere Preise auf Anfrage

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; Mobilfunktarife abweichend)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

gesund
AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

Wissen aus einer Hand

Wer mit dem Thema Pflege zu tun hat, hat Fragen. Antworten gibt es von kompetenten Beratern in den neuen Pflegestützpunkten.

Wer Pflege für sich oder einen Angehörigen organisiert, muss sich durch Anträge kämpfen und Ämter aufsuchen. Die neuen Pflegestützpunkte bieten alles aus einer Hand: Experten der Pflegekassen und der Sozialämter beraten zu allen pflegerischen, medizinischen, sozialen und rechtlichen Fragen.

Seit über einem Jahr ist der Weg frei für die Pflegestützpunkte. Die meisten Bundesländer haben diese neue Form der Pflege-Beratung schon auf den Weg gebracht. Die gesetzlichen Auflagen: Die Berater informieren neutral über alle Leistungen rund um die Pflege. Die Stützpunkte müssen an zentralen Orten liegen und leicht zu erreichen sein.



Gute Adresse: DAK-Berater Carsten Hartmann vom Stützpunkt Bremerhaven berät und unterstützt bei allen Angelegenheiten, die mit der Pflege verbunden sind.

FOTO: DAK

Als eine der mitgliederstärksten Pflegekassen vor Ort beteiligt sich die DAK am Stützpunkt auf der Einkaufsmeile Bürgermeister-Smidt-Straße in Bremerhaven. Dort erreichen Ratsuchende den Berater Carsten Hartmann und seine Kollegin Friedel Wahle vom Sozialamt.

„Viele Angehörige und Pflegebedürftige wissen nicht, welche Leistungen ihnen zustehen“, sagt Hartmann. Da ist die berufstätige Frau, die ihre Mutter seit Monaten pflegt. Sie würde gern einmal in Urlaub fahren. Von ihm erfährt sie, dass sie eine Ersatzpflegerin bestellen kann, die von der Pflegekasse bezahlt wird.

Ein anderes Beispiel: Wenn ein Betroffener vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) nicht als pflegebedürftig eingestuft wurde oder das Geld aus der Pflegeversicherung nicht reicht, springt oft das Sozialamt ein. Der Berater weiß jedoch, dass die meisten Menschen den Weg dorthin scheuen: „Diese Hemmschwelle fällt bei uns weg.“

Auch in akuten Fällen sind die Berater da. Sie kontaktieren Pflegeheime und helfen, schnell einen Platz zu finden. Sie führen Gespräche im Krankenhaus, wenn der Patient nach einer Operation nicht zu Hause versorgt

werden kann. Sie haken nach, ob ein Antrag schon bewilligt wurde. Auch zu Selbsthilfegruppen und zum barrierefreien Wohnen informieren sie.

Gemeinsam mit Pflegebedürftigen und Angehörigen wird auch der „Versorgungsplan“ erstellt. Darin wird der momentane Stand aufgenommen, und die Beteiligten formulieren Ziele für die Zukunft. Dieser vom Gesetzgeber vorgeschriebene Plan wird kontinuierlich weiterentwickelt.

Im April wurde der Stützpunkt in Bremerhaven eröffnet, der nächste mit DAK-Beteiligung folgt in Hamburg. DAK-Pflegeexperte Wilfried Westphal sieht darin ein gute Ergänzung zum bewährten Service der DAK-Pflegekasse: „Die Kunden sind froh und dankbar, dass sie alle Informationen an Ort und Stelle bekommen.“ Stützpunkte wie in Bremerhaven seien ein erster Anfang. „Unsere Kunden können sich aber auch weiterhin auf die Beratung in ihrer DAK-Servicestelle vor Ort verlassen oder sich jederzeit an unsere Hotline wenden.“

DAKdirekt 01801-325 325*
Alle weiteren Infos, hilfreiche Broschüren und Angebote zur Pflege Ihrer Angehörigen finden Sie auch auf www.dak.de/dakpflege
*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz.



FOTO: PIERROT-HÖPFFNER

Besser essen: Während der Schulung des Gesundheitsprogramms Diabetes erhalten die Patienten auch umfassende Informationen über die für sie geeigneten Nahrungsmittel.

Eine große Chance

Schulungen im DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2 sind wichtig! Diabetologe Dr. Jörg von Hübbenet sagt, warum.

fit!: Was ist das Besondere an den Gesundheitsprogrammen?

von Hübbenet: Die Gesundheitsprogramme sind eine große Chance, denn jetzt können Patienten, behandelnder Arzt und Krankenversicherung an einem Strang ziehen. Heute erhalten die Versicherten ein ganzes Paket an Informationen, Tipps, Ratschlägen und Anregungen von der DAK, die alle Bereiche des Themas Diabetes abdecken. Die empfohlenen Schulungen mit einem Behandlungsplan und definierten „Etappenzielen“ werden individuell auf die persönliche Situation, die Krankheitsausprägung und den körperlichen Zustand abgestimmt.

fit!: Was können Sie bzw. was wollen Sie mit den Schulungen erreichen?

von Hübbenet: Betroffene sollen sich aktiv ihrer Erkrankung stellen – aktiv auch insofern, als sie Bewegung zum festen Bestandteil ihres Lebens machen. Wer sich regelmäßig bewegt, lebt nun mal einfach gesünder. Und wer zudem gut geschult ist, kann eigenverantwortlich mit dem Diabetes umgehen. Jeder muss für sich zwei Fragen klären: Welche Ziele habe ich? Wie komme ich dahin? Aus Diabetologensicht betreiben wir also auch eine Art Verhaltenstherapie.

fit!: Was lernen Ihre Patientinnen und Patienten konkret in den Schulungen?

von Hübbenet: Zum einen erklären wir: Was ist Diabetes eigentlich? Wie funktioniert der Kohlenhydratstoffwechsel? Was sind gute Blutzuckerwerte? Dann geht es um Lebensmittel. Welche Nährstoffe haben sie und wie rechne ich Kohlenhydratmengen in Broteinheiten um? Mit solchen Werten lässt sich einfacher die jeweilige Insulindosis zu den Mahlzeiten ermitteln. Und unsere Diabetiker lernen, ihre Gesundheit bewusst zu planen: Wie stelle ich meinen Ernährungsplan auf? Wie messe ich den Blutzucker richtig? Insgesamt wollen wir vermitteln, wie jeder durch das richtige Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Tabletten- bzw. Insulingabe seinen Blutzucker selbst auf gute Werte einstellen kann.

Unsere Patienten lernen aber auch das: Ohne eine gesunde Lebensführung werden alle ärztlichen Behandlungsmaßnahmen erfolglos bleiben.

 Mehr über die Schulungen lesen Sie im kostenlosen Sonderdruck

fit!-spezial „Jeder Diabetiker kann sein Leben positiv beeinflussen“. Senden Sie einfach eine E-Mail an dmp@dak.de

Einzigartiges Reiseerlebnis

8-tägige Kreuzfahrt an der Fjordküste Norwegens

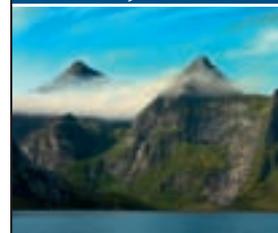
Kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Gesundheitsprogramm!

Die MSC ORCHESTRA 
mit deutschsprachiger Bordbetreuung!



2007 gebaut bietet das majestätische Schiff mit seiner modernen Ausstattung eine neue Dimension an Erholung, Unterhaltung und Komfort.

Traumhafte Route
Fjorde & unberührte Natur



ab/bis
Kiel

Das „Verwöhnprogramm“
für Körper und Geist!

Exklusive Gesundheitskurse durch qualifizierte Fitnesslehrer und Therapeuten bieten eine gelungene Verbindung von Fitness, Gesundheit und Wellness.



Sonderpreise
inkl. Fitness- & Gesundheitsprogramm, Vollpension u.v.m.

schon ab **€ 799,-** p.P.
(Katalogpreis der Reederei MSC € 1.269,- p.P.)

Termin: 06.06. - 13.06.2010

Sichern Sie sich jetzt Ihre Wunschkabine!

Bitte fordern Sie unverbindlich Ihren kostenlosen Sonderprospekt zu dieser Reise an!

Telefon: 06128 / 740 810

E-Mail: team@riw-touristik.de
Kennwort: DAK NORDLAND

Veranstalter: RIW Medientouristik GmbH i. Z. m. MSC Kreuzfahrten

Auch Männer müssen zum TÜV

Der deutsche Mann hält es mit der Gesundheit nicht so genau und geht eher fahrlässig mit ihr um, wie die DAK und die Stiftung Männergesundheit herausfanden. Doch Vorsorge macht Sinn. Deshalb ist es wichtig, die Angebote auch wahrzunehmen.

Depression

Depression ist eine Erkrankung des Gefühls- und Seelenlebens, deren Ursache in bestimmten Gehirnregionen zu finden ist: Zwischen den Nervenzellen ist die Informationsübertragung gestört. Die abweichenden Symptome bei Männern und Frauen erklären sich möglicherweise durch den Einfluss unterschiedlicher Regionen im Gehirn.

Schnarchen

Schnarchen kann gefährlich sein, wenn es mit nächtlichen Atemaussetzern (Schlafapnoe) verbunden ist. Davon sind doppelt so viele Männer betroffen wie Frauen.

Rücken

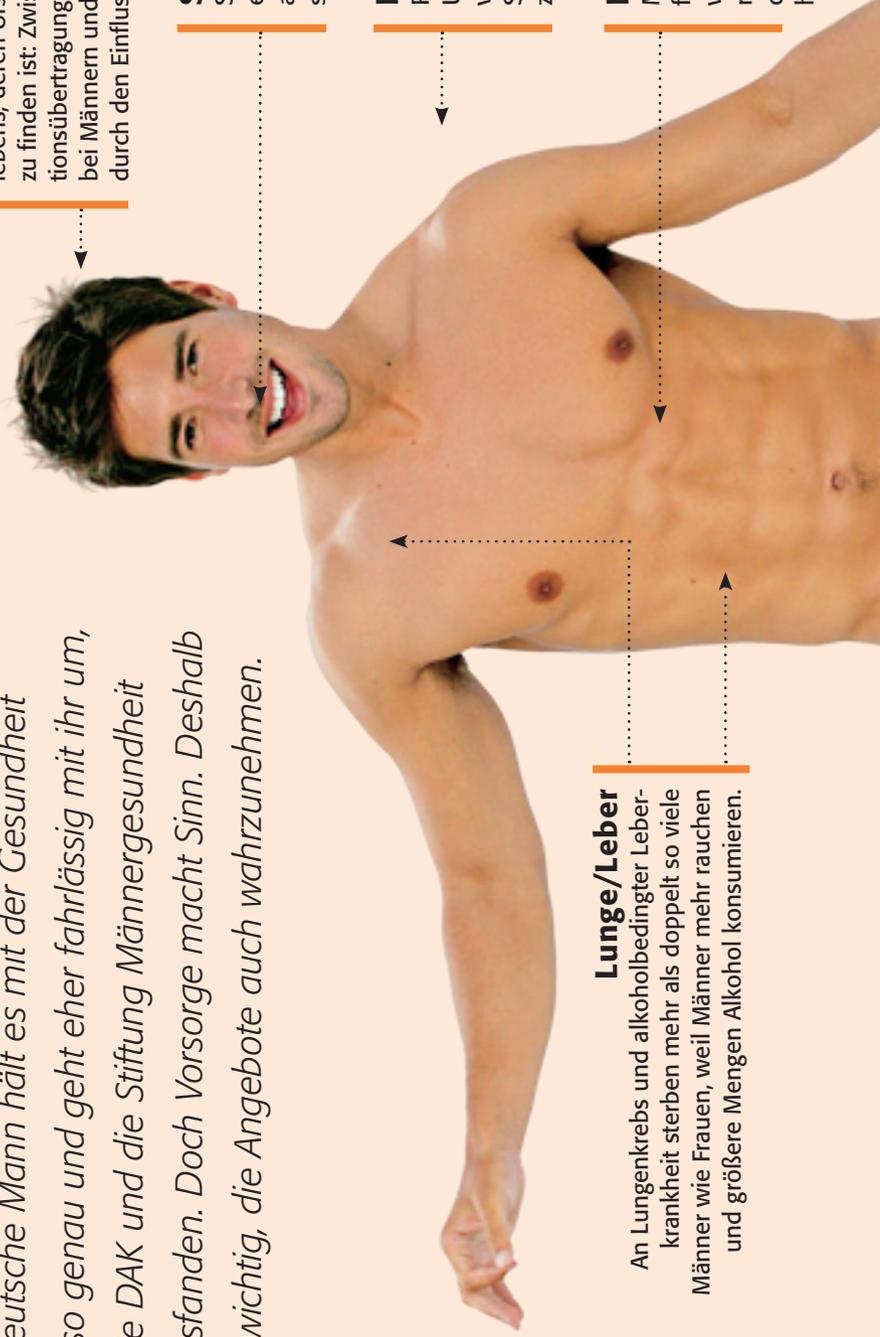
Rückenerkrankungen liegen bei den Ursachen für gesundheitsbedingte Frühverrentungen von Männern an erster Stelle. Trotzdem tun sie bislang deutlich zu wenig für einen starken Rücken.

Lunge/Leber

An Lungenkrebs und alkoholbedingter Leberkrankheit sterben mehr als doppelt so viele Männer wie Frauen, weil Männer mehr rauchen und größere Mengen Alkohol konsumieren.

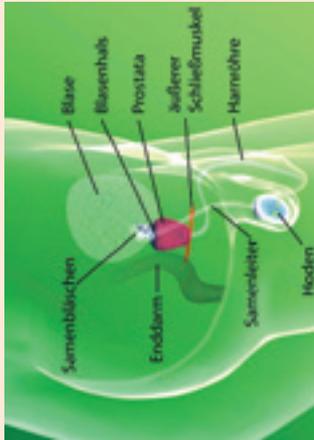
Herz-Kreislauf

Männer sind im Umgang mit den Risikofaktoren Rauchen, Blutdruck, Übergewicht, Diabetes sowie Fettstoffwechselstörungen häufig zu leichtsinnig. Aber auch der berufliche Alltag verursacht die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Prostata/Darm

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei westlichen Männern. Die meisten nutzen die Vorsorge zu wenig und gehen erst zum Arzt, wenn ernst zu nehmende Symptome auftauchen. Mit schwerwiegender Folge: Viele Krebserkrankungen werden zu spät erkannt. Prostataprobleme sind außerdem ein Thema, über das Mann nicht gern spricht – obgleich die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr auf mehr als 45.000 Fälle geschätzt wird.



Hoden

Am häufigsten sind Männer zwischen 20 und 35 Jahren betroffen, weshalb das Hodenkarzinom auch die „Krebserkrankung des jungen Mannes“ genannt wird. Viele Männer sind nur unzureichend informiert, da Hodenkrebs in der Öffentlichkeit noch zu sehr tabuisiert wird.

Haut

Auch Hautkrebs kommt bei Männern relativ häufig vor – und das bereits in jüngeren Jahren. Der Anstieg der Sterberaten und ihre absolute Höhe sind bei Männern deutlich höher als bei Frauen.

Osteoporose

Auch bei Männern nimmt die Widerstandsfähigkeit der Knochen im höheren Alter ab, sodass eine Osteoporose entstehen kann. Ein guter Schutz dagegen ist ein gezieltes Krafttraining. Das ist bis ins hohe Alter möglich und sinnvoll zum Schutz vor Knochenerkrankungen.

Ein Mann, der zu beschäftigt ist, um sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen“, sagt ein spanisches Sprichwort. Und deutsche Männer haben wenig

Zeit, besonders wenn es um einen Termin beim Arzt geht für einen Gesundheits-Check. Anders gesagt: Der deutsche Mann geht sehr gewissenhaft alle zwei Jahre mit seinem Auto zum TÜV. Für ihn ist der technisch gute Zustand seines

geliebten Wagens anscheinend wesentlich wichtiger als seine eigene Gesundheit.

„Noch immer nehmen viel zu wenig Männer die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen wahr“, so Prof. Weißbach,

Der Männer-TÜV

Das sind die *kostenlosen Früh-erkenntnisuntersuchungen für alle gesetzlich Krankenversicherten:*

- ab 35 Jahre
Check-Up 35 zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen (alle zwei Jahre)
Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre)
- ab 45 Jahre
Tastuntersuchung auf Prostatakrebs (jährlich)
- 50–55 Jahre
Schnelltest auf Blut im Stuhl auf Erkrankungen des Darms (jährlich)
- ab 55 Jahre
Spiegelung des Darms auf Darmkrebs oder alle zwei Jahre
Schnelltest auf Blut im Stuhl

FOTO: MAURITIUS IMAGES, UKR

wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit. Tatsächlich geht nicht einmal jeder fünfte anspruchsberechtigte Mann zur jährlichen Krebsfrüherkennung. „Stattdessen sorgt das mangelnde Gesundheitsbewusstsein der Männer oft genug dafür, dass schwere Krankheiten zu spät erkannt werden und dann nur noch schwer oder gar nicht mehr aufzuhalten sind.“

Männlicher Leichtsin

Zu den „Männerkrankheiten“ zählen nicht nur Probleme wie Prostatabeschwerden oder Erektionsstörungen.

Auch Leber- und bestimmte Krebserkrankungen gehören dazu, die Männer deutlich öfter betreffen als Frauen. Das liegt auch daran, dass Männer die Entstehung dieser Krankheiten durch ihre Lebens- und Verhaltensweisen beeinflussen – ja geradezu fördern. Das zeigt die sogenannte Klosterstudie: Demnach haben Mönche, abgeschirmt von äußeren Einflüssen, annähernd die gleiche Lebenserwartung wie Nonnen. Männer außerhalb von Klostermauern haben eine rund fünf Jahre geringere Lebenserwartung.

Das starke Geschlecht wird seiner Bezeichnung nicht gerecht, und es ver-

hält sich eher schwach gegenüber dem wichtigsten Gut – der Gesundheit. Die spielt erst dann eine Rolle, wenn der Mann bereits erkrankt ist. Die Beobachtung hat auch Frank Busemann gemacht. Der ehemalige Weltklasse-Athlet und Mitglied im Kuratorium der Stiftung Männergesundheit sieht das so: „Männer betreiben Reparaturmedizin. Der überwiegende Teil schleppt sich erst dann zum Arzt, wenn es nicht mehr anders geht. Viel zu selten lassen verantwortungsbewusste Männer ihre Gesundheit oder mögliche Risiken abklären. Das ist absolut leichtsinnig.“

Heldhaft und unbesiegbar

Der Prostatakrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Männern. Prof. Dr. med. Hartwig Huland über deren größte Schwachstelle.

fit!: Warum ist das starke Geschlecht so schwach, wenn es um Vorsorge geht?



Huland: In der Tat – etwa jede zweite Frau, aber nur jeder fünfte Mann geht zur Vorsorge. Männer fühlen sich unbesiegbar, als Helden, denen nichts passieren kann. Die wenigen, die

Vorsorgeangebote wahrnehmen, tun dies auf Drängen ihrer Frau.

fit!: Welche Entwicklung nimmt die Behandlung des Prostatakarzinoms?

Huland: Heute werden Tumore zu 70 bis 80 Prozent in einem Stadium entdeckt, wo sie noch heilbar sind. In Zukunft erwarten wir bessere Möglichkeiten, die uns helfen, die lebensbedrohlichen Tumore zu identifizieren.

fit!: In Deutschland werden jährlich etwa 50.000 Männer mit der Diagnose konfrontiert. Wie alarmierend ist diese Zahl?

Huland: Damit ist der Prostatakrebs der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Die Zahl wird wohl noch ansteigen mit dem Älterwerden der Bevölkerung. Jährlich sterben



etwa 12.000 Männer an diesem Tumor – mehr als doppelt so viele erkranken zusätzlich so sehr, dass sie dringend behandelt werden müssen.

fit!: Wie kann man Vorsorge für Männer zwingender machen?

Huland: Alle internationalen Fachgesellschaften empfehlen die Vorsorgeuntersuchung ab dem 45. Lebens-

jahr. 15 Prozent aller Prostata-tumore zeigen eine familiäre Häufung bei zwei und mehr Familienmitgliedern. Hier sollte Vorsorge ab dem 40. Lebensjahr beginnen, da der familiäre Prostatakrebs häufig im früheren Alter auftritt. Darüber müssen wir aufklären.

fit!: Sie leiten mit der Martini-Klinik am Hamburger UKE das größte Prostatakrebszentrum der Welt. Wie hoch ist nach einer Prostata-Operation die Rückfallquote?

Huland: Wir führen täglich acht bis neun Operationen durch. Unsere seit 1991 geführte Datenbank zeigt, dass 70 Prozent langfristig allein durch die Operation geheilt wurden.

Was für ein Mann: Seine Gesundheit ist ihm oft nicht wichtig genug. Das sollte sie aber.



Ein gutes Bauchgefühl dank der Produkte von MinusL.

So tut Milch gut

Gesunde Ernährung ist auch bei Laktose-Unverträglichkeit ganz unkompliziert. Mit den Milchprodukten von MinusL.

Die Tasse Kaffee oder das Müsli mit Milch zum Frühstück können schon genügen, dass der Bauch rebelliert. Wer auf Milch, Joghurt & Co. mit einem unangenehmen Druckgefühl in der Magengegend reagiert, verträgt vermutlich Milchprodukte nicht. Die Ursache dafür kann Laktose-Intoleranz sein. Betroffene haben oft ein Völlegefühl, Blähungen, Darmkrämpfe, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Schuld daran ist der Milchzucker, der auch Laktose genannt wird und ein natürlicher Bestandteil der Milch ist.

Für die Verdauung von Milchzucker ist ein Enzym notwendig, das jedoch viele Menschen gar nicht haben. Etwa 12 Millionen Deutsche sind davon betroffen und es gibt noch mehr, die nicht ahnen, was der Auslöser für ihre Bauchschmerzen ist. Da Laktose-Intoleranz weit verbreitet ist, findet man in vielen Ländern keine Milchprodukte auf dem Speiseplan. Betroffene müssen aber Milchprodukte nicht einfach weglassen. Denn Milch ist von Natur aus reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß und deshalb ist sie unverzichtbar für eine gesunde Ernährung und starke Knochen. Produkte von MinusL garantieren Wohlgefühl ohne Nebenwirkungen.

Betroffene müssen aber Milchprodukte nicht einfach weglassen. Denn Milch ist von Natur aus reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß und deshalb ist sie unverzichtbar für eine gesunde Ernährung und starke Knochen. Produkte von MinusL garantieren Wohlgefühl ohne Nebenwirkungen.

Die Milchprodukte von MinusL enthalten keine Laktose (Laktosegehalt < 0,1 g / 100 g bzw. 100 ml), aber noch das lebenswichtige Calcium und alle weiteren gesunden Nährstoffe wie herkömmliche Milch. Die leichten und bekömmlichen Produkte wie Milch, Naturjoghurt, Quark, Butter oder Käse oder auch viele süße Leckereien von MinusL finden Sie im Kühlregal bei Ihrem Lebensmittelhändler.



Bekömmliche Milch

MinusL-Produkte werden aus reiner Kuhmilch gewonnen. Bei ihrer Herstellung wird der Milchzucker durch ein **spezielles Verfahren** in seine Bestandteile Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) gespalten. Das macht den Milchgenuss trotz Laktose-Intoleranz leicht und bekömmlich und verhindert körperliche Beschwerden.

Laktose-Intoleranz

Wer von einer Laktose-Intoleranz betroffen ist, kann aufgrund eines **Enzymmangels** den natürlichen Milchzucker in der Milch nicht verdauen. Der Milchzucker gelangt dann ungespalten bis in den Dickdarm. Hier übernehmen Bakterien die Zersetzung des Milchzuckers. Dieser Prozess ist der Auslöser für die körperlichen Beschwerden mit dem unangenehmen Bauchgefühl.

■ **Mehr über MinusL erfahren Sie unter www.minusl.de**

Vertragen Sie auch keine Milch?

- Senden Sie mir bitte die kostenlose **Info-Broschüre**.
- Ich bestelle das MinusL-Kochbuch **„Laktosefrei genießen“** für nur € 3,49 zzgl. € 1,45 Porto bei Versand in Deutschland per Rechnung.

Name

Straße

Ort

Coupon senden an:
OMIRA BodenseeMilch GmbH,
MinusL-Team, Jahnstraße 10,
88214 Ravensburg

gut zu wissen



Sozialwahl 2011
Küdig. Wichtig.



Sozialwahl

Listen statt Parteien

Bei der Bundestagswahl am 27. September steht eine bunte Parteienwelt zur Wahl. Bei den Sozialwahlen 2011 wird sich eine ebenfalls bunte Mischung von sogenannten Listen bewerben. Denn die Bewerber um ein Mandat für das DAK-Parlament werden nicht in Parteien, sondern in Listen organisiert sein. Gewerkschaften sind berechtigt, solche Vorschlagslisten mit Kandidaten für die Sozialwahl aufzustellen – genauso wie andere selbstständige Arbeitnehmervereinigungen mit sozial- oder berufspolitischer Zielsetzung. Aber auch einzelne DAK-Kunden können Wahlvorschläge machen und eine „freie Liste“ gründen. Sie müssen dazu die Unterstützung ihrer Liste durch 2.000 Unterschriften von DAK-Mitgliedern nachweisen. Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Verwaltungsrates, Postfach 101444, 20009 Hamburg.



Erster Kuss und erster Bart

Das DAK-Jugendmagazin „aha!“ hat elektronischen Zuwachs bekommen. Seit Kurzem gibt es „ahalive“, die Onlineversion für Töchter und Söhne ab 14 Jahren – mit den Themen, die in dieser spannenden Lebensphase neugierig machen und wichtig sind: Körper, Geist, Sexualität, der Umgang mit Drogen, Fitness, Ernährung und natürlich Zukunftsplanung. Außerdem sind dort interessante Tests, tolle Gewinnspiele und ein Forum zu finden, um sich mitzuteilen und mit anderen auszutauschen. Das alles ist jetzt unter www.dak-aha-live.de zu erleben und auszuprobieren.



Der richtige Platz: Jugendliche haben viele Fragen und wollen viel wissen. Bei www.dak-aha-live.de sind sie genau richtig. Denn auf dieser Internetplattform finden sie alles, was sie bewegt.



Größere Schrift auf Beipackzetteln

Schluss mit Kleingedrucktem: Im Juni trat europaweit eine neue Richtlinie in Kraft, die die Lesbarkeit von Packungsbeilagen erhöhen soll. Als minimale Schriftgröße werden neun statt bisher acht Punkt empfohlen, ebenso ein Mindestzeilenabstand von drei Millimetern. Längere Passagen mit Großbuchstaben sowie unterstrichene und kursive Wörter sollen vermieden werden. Außerdem wird eine klare, einfache Sprache gefordert. Die Konsequenzen bei falscher Anwendung eines



Medikaments müssen deutlich genannt werden. „Von der Umsetzung profitieren vor allem Ältere“, sagt DAK-Arzneimittel-Expertin Kristina Braasch. In einer Studie des Fritz Beske Instituts für Gesundheits-System-Forschung in Kiel hatte die DAK herausgefunden, dass viele Menschen ab 65 Jahren über Schwierigkeiten beim Lesen von Kleingedrucktem klagen. „Insbesondere bei Arzneimitteln kann dies gefährliche Folgen haben“, so Kristina Braasch.



Hilfe für das schwache Herz

Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz. Viele Betroffene nehmen jedoch die Symptome dieser Krankheit wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt hin und wissen nicht, dass man etwas dagegen tun kann. Dass dies jedoch sehr wohl möglich ist, will die Deutsche Herzstiftung jetzt klarstellen.

Sie startet im November 2009 eine bundesweite Aufklärungskampagne, um umfassend und detailliert über den neuesten wissenschaftlichen Stand der Erkennung, Behandlung und Vorbeugung der Herzschwäche zu informieren. Ausführliche Informationen zu dem wichtigen Thema stellt die Deutsche Herzstiftung ab Mitte Oktober im Internet unter www.herzstiftung.de zur Verfügung.



Eine besondere Reise für die Leser des fit! DAK Magazins

18-tägige Reise

ab **1.739,-** € p.P./DZ



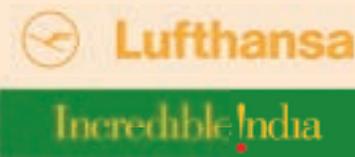
Taj Mahal, Agra

- Inkl. Nonstop-Linienflug mit Lufthansa
- **Top-Qualität:** ausgesuchte Palast- und 4-Sterne Hotels
- Inkl. tägl. Frühstück, 16x Abendessen
- Inkl. aller Besichtigungen und Eintritte
- Inkl. zertifizierter, deutschsprachiger Reiseleitung

Inkl. 2 Tage Erholung im Maharadscha Palast Karni Fort

Sorgenfrei Reisen mit ärztlicher Begleitung

Indien-Rajasthan Rundreise

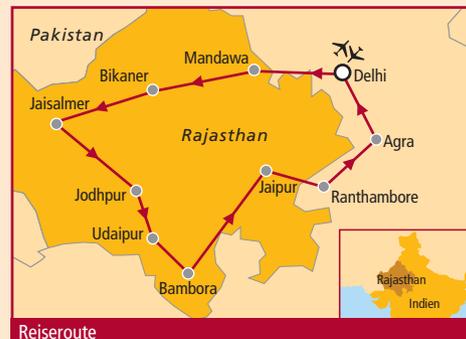


1. Tag: Anreise Nonstop-Linienflug ab München nach Delhi. **2. Tag: Delhi – Mandawa (ca. 250 km)** Empfang durch die Reiseleitung. Fahrt nach Mandawa. **3. Tag: Mandawa** Bestaunen Sie die Stadtresidenzen (Havelis) der Kaufleute. **4. Tag: Mandawa – Bikaner (ca. 200 km)** Ankunft in Bikaner u. Besichtigung des Junagarh Forts. **5. Tag: Bikaner – Jaisalmer (ca. 330 km)** Fahrt nach Jaisalmer, vorbei an der Festung der einstigen Karawanenstation. **6. Tag: Jaisalmer** Stadtrundfahrt mit Besuch der Basare. Abends Kamelritt durch die Wüste. Abendessen mit Tanzshow. **7. Tag: Jaisalmer – Jodhpur (ca. 300 km)** Stadtrundfahrt durch Jodhpur mit Basaren, mittelalterlichen Toren und dem Mehrangarh Fort. **8. Tag: Jodhpur – Udaipur (ca. 280 km)** Fahrt nach Udaipur mit Besichtigung des Jain Tempels von Ranakpur. **9. Tag: Udaipur – Bambora (ca. 50 km)** Heute Besichtigung des Stadtpalastes und Besuch des Jagdish Tempels und des Garten Sahelion Ki danach Bootsfahrt auf dem Picholasee. Anschließend Fahrt nach Bambora ins Karni Fort. **10. Tag: Bambora** Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. **11. Tag: Bambora – Jaipur (ca. 430 km)** Weiterreise nach Jaipur. **12. Tag: Jaipur** Vormittags Besuch des Amber Palastes. Stadtrundfahrt inkl. Besichtigung des Stadtpalastmuseums und des „Palastes der Winde“. **13. Tag: Jaipur – Ranthambore Nationalpark (ca. 180 km)** Fahrt nach Ranthambore und Freizeit. **14. Tag: Ranthambore** Stadtrundfahrt und Wildbesichtigung

durch den Park. **15. Tag: Ranthambore – Agra (ca. 300 km)** Zugfahrt nach Bharatpur. Busfahrt nach Agra mit Stopp in Fatehpur Sikri. **16. Tag: Agra** Besichtigung des Taj Mahal und des Agra Forts. **17. Tag: Agra – Delhi (ca. 200 km)** Fahrt nach Delhi und Stadtrundfahrt u.a. mit Besichtigung des Roten Forts und der Jama Masjid Moschee. **18. Tag: Abreise** Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Ankunft in München am Nachmittag.

Inklusivleistungen pro Person:

- Nonstop-Linienflug mit Lufthansa ab/an München nach Delhi (Economy-Class)
- Alle Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren, Ausreisesteuern
- Bahnfahrt Sawai Madhopur – Bharatpur
- **Übernachtungen:** 2x gutes Heritage Hotel Castle Mandawa o. gutes Mittelklasse Hotel Desert Resort/Mandawa; 1x gutes Heritage Hotel Lallgarh Palace/Bikaner; 2x Heritage Hotel Rang Mahal/Jaisalmer; 1x gutes Heritage Hotel Ranbanka Palace/Jodhpur; 1x gutes Mittelklasse Hotel Rajdarshan o. Paras Mahal/Udaipur; 2x gutes Heritage/Maharadscha Palast Hotel Karni Fort/Bambora; 2x gutes Heritage Hotel Mandawa Haveli/Jaipur; 2x gutes Mittelklasse Hotel Ranthambore Regency o. gutes Mittelklasse Hotel Tiger Den/Ranthambore; 2x 4-Sterne Hotel Clarks Shiraz/Agra; 1x 4-Sterne Hotel Ramada Plaza/Delhi
- Unterbringung im DZ mit Bad o. Dusche / WC, Telefon u. Klimaanlage
- Täglich Frühstück, 16x Abendessen
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder
- Kamelritt in der Wüste, Rikscha Tour in Jaipur
- **Reisebegleitung durch einen Arzt ab/an Deutschland**
- **Zertifizierte, deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise**
- Polyglott On Tour-Reiseführer pro Vorgang
- Reisepreis-Sicherungsschein

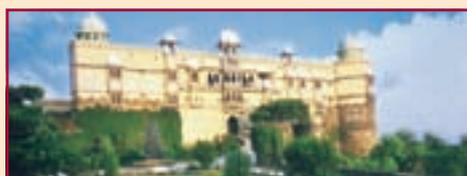


Reiseroute

Termine u. Preise pro Pers. im DZ in € Indien-Rajasthan Rundreise Reise-Nr. DEL001A

Flugtage: Dienstag und Freitag Reisettermine:	Preise
A 09.03.–26.03.10, 23.03.–09.04.10, 02.04.–19.04.10	1.739,-
B 24.11.–11.12.09	1.799,-
C 16.03.–02.04.10	1.849,-
D 02.10.–19.10.09	1.899,-
E 01.12.–18.12.09, 09.02.–26.02.10	1.929,-
F 12.02.–01.03.10	1.949,-
G 11.12.–28.12.09, 29.12.–15.01.10	1.999,-

Wichtiger Hinweis: Heritage Hotels sind ehemalige alte Paläste, Schlösser oder Festungen. Sie vereinen den traditionellen Lebensstil des Landes, bieten Einzigartigkeit und Servicequalität auf hohem Niveau. **Wunschsleistungen pro Person:** Einzelzimmerzuschlag 439,- €; Innerdeutsche Lufthansa-Zubringerflüge nach München (Hin- und Rückflug) inkl. aller Steuern und Gebühren 119,- €; Ermäßigte Bahnfahrt zum Flughafen (Hin- und Rückfahrt) in 2ter Klasse inkl. ICE-Nutzung ab allen dt. Bahnhöfen 49,80 €; Visumgebühr z. Zt. ca. 90,- € (Bei Beantragung über Tour Vital, vorbehaltlich Zustimmung und Änderung durch Botschaft); **Empfehlung:** Trinkgelder für örtliche Reiseführer und Busfahrer ca. 30,- € p.P. (optional).



Inkl. 2 Tage Erholung im Maharadscha Palast Karni Fort

Beratungs- und Buchungstelefon
01805 – 222 080
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz der T-Com/Mobilfunkpreise abweichend)

Bitte bei Buchung angeben: Kennziffer 20.070

Servicezeiten: Mo.–Fr. von 8–20 Uhr, Sa.+ So. von 9–14 Uhr

Änderungen vorbehalten, maßgeblich sind die Reisebestätigung und die AGBs der Tour Vital GmbH (Einsicht möglich unter www.tourvital.de). Nach Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung von 20% (mind. 25,- €) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, danach erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter: TOUR VITAL GmbH, 50679 Köln.

TOURVITAL
www.tourvital.de

ANZEIGE

Doping am Arbeitsplatz

Die Pillendose ist kein Patentrezept zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen.



Mehr leisten, besser „drauf“ und immer bereit sein. Das sind die vermeintlichen Anforderungen im Berufs- und Privatleben. *fit!* sprach mit Prof. Dr. Gerd Glaeske über den kritischen Griff zu leistungssteigernden Medikamenten.

fit!: Herr Prof. Glaeske, Sie haben am aktuellen Gesundheitsreport der DAK mitgewirkt. Daraus geht hervor, dass Medikamente missbräuchlich zur Leistungssteigerung im Berufsleben eingenommen werden. Welche Gründe sehen Sie dafür?

Glaeske: Sich besser „verkaufen“ können, als die eigenen Fähigkeiten es erlauben, ist der Wunsch vieler Menschen, mehr Einkommen haben als andere, besser „drauf“ sein und keine Schwächen zeigen. Dabei, so meinen etliche, helfen vor allem anregende Arzneimittel. Der gefühlte oder tatsächlich bestehende Wettbewerb im Arbeitsleben und im Privaten um Leistungsfähigkeit und -bereitschaft, um die ständige Verfügbarkeit, um das gute

Aussehen und die gute Laune: Für all das helfen Arzneimittel – so meinen viele in Überschätzung der Mittel, aber auch ihrer selbst. Ein tragischer Irrtum, wie sich dann bei manchen herausstellt, bei denen sich als Folgen Abhängigkeit oder körperliche Nebenwirkungen einstellen.

fit!: Zu welchen Mitteln greifen Männer, zu welchen Mitteln Frauen?

Glaeske: Männer greifen vielfach zu anregenden Mitteln (Psychostimulanzien), um wach zu bleiben, stark und leistungsfähig zu sein, keine Schwächen zu zeigen. Bei Frauen sind es häufig Schmerzmittel, meist mit dem leicht anregenden Koffein, oder bestimmte Mittel gegen Depressionen, die dann auch noch die von vielen Frauen erwünschte „Nebenwirkung“ mit sich bringen, das Hungergefühl zu unterdrücken und damit eine schlanke Figur zu unterstützen. Frauen nehmen aber auch Beruhigungsmittel. Damit schirmen sie sich gegen Stress oder Überlastung ab, die durch viele Rollen gleichzeitig zustande kommen: gut am Arbeitsplatz, als Hausfrau, Mutter und Geliebte.

fit!: Wie oder woher werden solche Medikamente bezogen? Die meisten sind doch rezeptpflichtig ...

Glaeske: In der Tat, die meisten sind rezeptpflichtig. Das Problem liegt aber heute nicht mehr nur in der Verschreibungspraxis einiger Ärztinnen und Ärzte, die solche Wunschverordnungen häufig als Privatrezept ausstellen, oder im Verkauf rezeptpflichtiger Mittel ohne Rezept in der Apotheke. Das Problem liegt heute zunehmend im unkontrollierten Zugang zu Internetschops, die bestimmte Markenprodukte auch bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln ohne den Nachweis einer ärztlichen Verordnung zumeist gegen überhöhte Preise ausliefern. Daher mein dringender Rat: Finger weg von Arzneimittelbestellungen, die nicht über Apotheken ausgeliefert werden. Auch Versandapotheken im Internet müssen die Rezeptpflicht beachten.

Bad Bevensen
Hotel-Pension Marie-Luise



7 Tage 6 ÜN/Frühstück p.p.
inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket **ab 249,- €**

Die Lüneburger Heide: einzigartig in Europa. Idyllisch im Herzen der Heide: Bad Bevensen mit viel gesunder Vielfalt, z.B. der weitläufigen Jod-Sole-Therme-landschaft. Die Heideparks rund um den Ort sind ideal zum Wandern und Radfahren.

Die Hotel-Pension Marie-Luise, ein komfortables Haus mit WohlfühlPLUS, nur wenige Minuten von Kurzentrum und Kurpark. Eigene Massageabteilung, Fitnessraum, Restaurant, Wintergarten, Bibliothek, Liegewiese, Lift. Geräumige Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, TV, Radio, Safe, Balkon oder Terrasse.

DAK Gesundheits + PLUS-Paket:
1x Fitness-Check up, 1x geführte Nordic Walking-Tour, 1x Ganzkörpertraining, 1x Rückentraining, 1x Ganzkörpermassage, 1x Ernährungsberatung, 1 Badekarte für die Jod-Sole-Therme inkl. Saunanutzung.

Buchungsnr.: WV5409
6 ÜN/Frühstück pro Person im DZ
Reisezeit A: 01.09. – 11.10.2009
Katalogpreis 439,- €
– gesundAktiv-Vorteil* 150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 289,- €

6 ÜN/Frühstück pro Person im DZ/EZ
Reisezeit B: 12.10. – 15.12.2009
Katalogpreis 399,- €
– gesundAktiv-Vorteil* 150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 249,- €

Anreise: täglich; EZ-Zuschlag Reisezeit A: 40,- €
pro 6 ÜN; zzgl. Kurtaxe – zahlbar vor Ort

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; Mobilfunktarife abweichend)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

gesund AktivReisen Kooperationspartner der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

fit!: Besteht bei den Medikamenten nicht die Gefahr der Abhängigkeit?

Glaeske: Bei vielen Arzneimitteln mit Wirkung auf die Psyche besteht eine große Gefahr der Entwicklung einer Abhängigkeit. Die stark anregenden Psychostimulanzien wie auch viele Beruhigungsmittel können zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führen: Wenn man aufhört, die Mittel zu nehmen, kommt es zu Entzugerscheinungen. Bei manchen Mitteln gegen Depressionen entsteht nach längerer Einnahme eine psychische Abhängigkeit. Bei Gesunden sind solche Mittel nie geprüft worden, sie sind auch nicht für Gesunde zugelassen – über die Auswirkungen nach längerer Einnahmezeit liegen daher auch keine Erkenntnisse vor.

fit!: Um in den Arbeitsalltag zu starten, gönnen sich viele einen „Beschleuniger“ wie den Kaffee am Morgen. Wie gefährlich sind leistungssteigernde Medikamente als Starthilfe?

Glaeske: Die leistungssteigernden Effekte des Kaffees gehören schon bei fast allen Menschen am Morgen dazu. Anregende Mittel führen jedoch leicht zur Leichtsinngigkeit und zur Selbstüberschätzung, zu einem Risikoverhalten, das einen selbst oder auch andere am Arbeitsplatz in Gefahr bringen kann. Anregende Mittel verändern die Eigenkontrolle und Vorsicht – und das kann gefährlich werden. Und wenn bekannt wird, dass Unfälle im Zusammenhang mit der Einnahme von Arzneimitteln stehen, die nicht aus Krankheitsgründen eingenommen wurden, kann es auch noch dazu kommen, dass dieser Unfall nicht als Arbeitsunfall anerkannt wird – mit allen Konsequenzen.

fit!: Wie kann man solcher Entwicklung entgegentreten? Geht das überhaupt?

Glaeske: Gesundheitsförderung und Prävention sind die Mittel gegen den leichtfertigen Missbrauch von Arzneimitteln. Uns fehlen oftmals Bewältigungsmöglichkeiten bei Stress und Belastungen. Wir fühlen uns den Arbeitszuständen ausgeliefert, wir wol-

len mithalten und keine Schwäche zeigen. Bewältigungsmöglichkeiten müssen wir individuell für uns finden. Die können ganz unterschiedlich sein: Sie reichen von Sport und Bewegung bis hin zu Bücher lesen, Filme anschauen, sich mit Freunden oder Freundinnen treffen, Ausflüge planen, wandern oder ganz einfach nur ausspannen. Wir haben eine uns eigene Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit – mit Arzneimitteln lassen sich diese Grenzen nicht auf Dauer verschieben, übrigens ebenso wenig wie im Sport mit Doping.

fit!: Konzentration, Merkfähigkeit und Daueraufmerksamkeit scheinen immer wichtiger zu werden, um im Beruf und in privaten Stresssituationen zu bestehen. Da können Medikamente keine Lösung sein. Welche gibt es dann?

Glaeske: Unsere Gesellschaft fördert leider viele Fehlentwicklungen: vom Schlankeitswahn der jungen Mädchen bis hin zu dem Eindruck, dass Gier nach Macht und Geld eigenständige Werte sind. Wir müssen innehalten und uns immer fragen, wo unsere Fähigkeiten, Talente, Kompetenzen liegen. Wir müssen unsere Persönlichkeit erkennen – und die wird uns fremd, wenn wir Arzneimittel nehmen, die uns verändern. Der Weg zum Glück führt nicht über die Pillendose. Es gibt keine Wirkungen ohne Nebenwirkungen!



Prof. Dr. Gerd Glaeske verantwortet an der Universität Bremen den Bereich Gesundheitsökonomie,

Gesundheitspolitik und Versorgungsforschung mit Arzneimitteln. Zudem ist der Gesundheitsexperte Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK.

Wie stressresistent sind Sie?

Mit unserem Test können Sie feststellen, ob Sie stressgefährdet sind. Den Test finden Sie unter www.dak.de/dakstress

Beste **Strategien** gegen Stress

Berufliche und private Belastungen kann man gesund ausgleichen. Hier erfahren Sie, wie das funktioniert.

Frühwarnsystem

Der Körper hat eine Art Frühwarnsystem – wird die Belastung zu hoch, läuten die Alarmglocken. Wer sich durch Arzneimittel einen Schalldämpfer einbaut, riskiert seine Gesundheit. Wenn Sie mehr als zweimal in der Woche Schmerzen am Rücken, in Kopf oder Magen empfinden, sollten Sie Ihren Stresspegel drastisch reduzieren! Natürlich muss der Arzt auch mögliche körperliche Ursachen abklären.

Persönliche Energiequellen entdecken

Wie viel Platz haben die Dinge in Ihrem Leben, die Sie wirklich glücklich machen? Prüfen Sie, ob die Prioritäten noch stimmen. Denn Freude bedeutet Ausgleich: Ob Sie sich für einen Opernabend in Schale werfen, einen Aquarellkurs an der Volkshochschule belegen oder einfach mal bei Kerzenschein in der Wanne entspannen – Hauptsache, Sie tun es.

Nicht immer müssen

Die Quartalszahlen müssen zum Chef, mit dem Hund muss jemand Gassi gehen, und die Wäsche macht sich auch nicht von allein – ganz falsch. Ihre Devise sollte lauten: „Ich will!“ Ich will die Quartalszahlen heute fertig bekommen, weil ich dann Feierabend machen kann. Ich will mit dem Hund raus, weil ich meine Joggingrunde in Angriff nehmen kann. Und: Ich will die Wäsche heute Abend nicht mehr machen.

Stressverhalten prüfen

Kritik hört niemand gern. Im Job gehört sie aber nun einmal dazu. Schauen Sie, wie Sie reagieren: Gehen Sie (gleich) an die Decke, wenn Sie kritisiert werden? Dann zählen Sie still langsam bis zehn, bevor Sie antworten. Oder fressen Sie Ärger in sich hinein? Dann üben Sie mit Freunden, wie man Kritik konstruktiv äußert. Wer Ärger im Alkohol ertränkt oder mit Medikamenten betäubt, wird ihn nicht wirklich los.

Krisen zulassen

Liebeskummer, Trauer und Geldsorgen gehören zum Leben. Wer Ängste und Nöte erlebt, darf auch unglücklich oder verzweifelt sein. Doch Vorsicht: Hält der Zustand länger als zwei Wochen an, und kann man sich nur mit Tabletten über Wasser halten, dann ist Hilfe gefragt! Ihr Arzt kann Ihnen eine Gesprächstherapie vermitteln. Medikamente sollten keinesfalls in Eigenregie genommen werden, sondern lediglich kurzzeitig als Notnagel dienen: Sie machen abhängig!



FOTO: FOTOLIA

Komfortabler Lederslipper für „Langstreckenläufer“

Wiegt unter 200 Gramm: der federleichte 7 Meilen-Schuh



ANZEIGE

- Klettverschlüsse für perfekte Passform und leichten Einstieg.
- Weiches Veloursfutter.
- Herausnehmbare Innensohle.
- In 4 Farben.



Avena®
Kennenlern-Preis
nur **64,90**



Wie viele Schritte legen Sie am Tag zurück? Sind Sie aktiv, können es am Tag über 15.000 sein. Eine enorme Leistung, die ermüdend wirken kann. Weniger anstrengend ist es, wenn Sie Schuhwerk tragen, das so leicht ist wie unser 7 Meilen-Klettslipper, der nicht einmal 200 Gramm wiegt! Der bequemste Schuh für lange Tage! Die weich mit Schaumstoff unterlegte Innensohle ist herausnehmbar (für das Tragen eigener Einlagen). Die rutschfeste, flexible Laufsohle hat ein leichtes Profil. Das temperatúrausgleichende Veloursfutter hält Ihren Fuß warm und trocken.

7 Meilen-Klettslipper für Damen

Aus Glatt- und Veloursleder. Applikationen: Kunstleder. Futter: Velours. Herausnehmbare, lederbezogene Innensohle. PU-Laufsohle. Weite G. Gr.: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.
Kennenlernpreis nur € 64,90

Gleich telefonisch bestellen:

0180-512 0512*
(täglich von 7 bis 24 Uhr)

oder per Internet unter:
www.avena.de/magazin

oder Coupon einsenden an:
Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

JA, ich teste 14 Tage kostenlos und ohne Risiko den 7 Meilen-Klettslipper

Meine Testbestellung: Bitte liefern Sie mir mit garantiertem Rückgaberecht von 14 Tagen folgende Artikel. Mein Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, auch wenn ich vom Rückgaberecht Gebrauch mache.

Artikel-Bezeichnung	Bestell-Nr.	Farbe	Preis €	Größe	Anzahl
Reise-Schuhöffel	QJ-27-5012-5	silber	GRATIS	-	1
7 Meilen-Klettslipper	QJ-45-5811-0	bordeaux	64,90		
7 Meilen-Klettslipper	QJ-45-5812-7	blau	64,90		
7 Meilen-Klettslipper	QJ-45-5813-4	schwarz	64,90		
7 Meilen-Klettslipper	QJ-45-5810-3	braun	64,90		

Porto und Verpackung nur € 4,95. Den Rest übernimmt Avena.

Vorname, Name

Ihr Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

Datum, Unterschrift

JA, bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich den aktuellen Avena-Katalog zu, den ich auch ohne Bestellung erhalten kann.

Coupon senden an: Avena GmbH & Co. KG, 55540 Bad Kreuznach

Avena®
Gesundheit aus Bad Kreuznach

Fax **0180-512 0511***
E-Mail service@avena.de

* € 0,14/Min. * Mobilfunknetze ggf. höher.



2027

Jeder Kauf eine

Verwöhnen Sie sich mit farbenfrohen und sportlichen Produkten: Starten Sie in ein gesundes, aktives und kreatives Leben. Im „Flower for Life“-Shop können Sie entspannt im Internet einkaufen und unterstützen dabei die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Farbenfroh im Internet einkaufen und dabei Gutes tun: Das können Sie ab sofort im neuen „Flower for Life“-Shop. Entdecken Sie das vielfältige Angebot aus attraktiven Sport- und Wellnessprodukten. Die „Flower for Life“-Produktpalette ist in munteren Farben gehalten und natürlich mit blumigen Motiven gestaltet – damit tan-

ken Sie schnell wieder Energie und Lebensfreude. Aber nicht nur das: Mit den innovativen Produkten beugen Sie durch Entspannung, Bewegung, Ernährung und einer gesunden Lebens Einstellung Krankheiten vor. „Flower for Life“ ist eine Aktion zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, unterstützt von der DAK.

www.flowerforlife-shop.de



„Flower for Life“-Kalender 2010: ein ganzes Jahr Freude mit zwölf der schönsten Motive des „Flower for Life“-Wettbewerbs 2009.
Bestell-Nummer 17006
14,95 Euro



„Flower for Life“-Grußkarten: bunte Grußkarten mit verschiedenen Blütenmotiven. Das ideale Geschenk für alle, die Blumen lieben.
Bestell-Nummer 17000
9,95 Euro

gute Tat

„Flower for Life“-Gesundheitskissen:
für einen tiefen und gesunden Schlaf.
Verhindert Verspannungen und daraus
resultierende Kopf-, Schulter- und
Nackenschmerzen. Inkl. Baumwollbezug
mit Blumenmotiv und kuscheligem
Jacquardbezug.
Material: reine Viskose. Maße:
35 x 60 x 8–13 cm.
Bestell-Nummer 17008
49,95 Euro



„Flower for Life“-Kochkarten:
Kartenset mit Rezepten für den
ganzen Tag. So macht gesunde
Ernährung Spaß. Die Karten können
auch als Untersetzer genutzt werden.
Bestell-Nummer 17001 9,95 Euro



Fitness-Set: für das
tägliche Fitnesstraining
zu Hause oder am
Arbeitsplatz, bestehend
aus 1 Fitnessball,
Ø 65 cm; 1 Latexband,
2 m Länge, mittlere Zug-
stärke; 1 Ballschale.
Bestell-Nummer 17005
25,95 Euro



**Fit durch den
Power-Swing:**
Das multifunktionale
Fitnessgerät
trainiert spielend
leicht Bauch, Brust,
Rücken und Gesäß.
Bestell-Nummer 17004
54,95 Euro



Therapiekreisel:
Trainieren Sie Gleichgewicht,
Koordination und aufrechte
Körperhaltung.
Bestell-Nummer 17003
19,95 Euro



„Flower Memo“: das
spannende Gedächtnisspiel
für die ganze Familie.
Bestell-Nummer 17007
29,95 Euro

Gewinnen Sie diese original 60er-Jahre-„Flower for Life“-Vespa!

Wer jetzt den „Flower for Life“-Onlineshop im Internet besucht, kann noch bis zum 31. Dezember 2009 an der Verlosung einer einzigartigen 60er-Jahre-Vespa im typischen „Flower for Life“-Look teilnehmen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 16 Jahre. Die 60er-Jahre-Vespa wird am 15. 1. 2010 unter allen Teilnehmern verlost. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie im „Flower for Life“-Shop unter „Gewinnspiel“. Die Teilnahme ist ohne Kaufverpflichtung.

**Das ist unsere
„Flower for Life“-Vespa:**
Baujahr 1965, 150 cc,
Modell „Scooter“,
Künstlerlackierung mit
„Flower for Life“-Motiv



FOTOS: DAK/WIGGER

Bestellen Sie jetzt versandkostenfrei unter
www.flowerforlife-shop.de,
telefonisch: 01805-21 23 22* (Mo.-Fr. 8 bis 22 Uhr,
Sa.-So. 10 bis 18 Uhr) oder per Post an:
„Flower for Life“-Shop, Oldenburger Str. 17,
48429 Rheine, Fax: 01805-26 26 50

*bundesweit 0,14 Euro/Min.,
Bgf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

gut beraten



Neue Broschüre für Eltern

Es gibt Gesundheitsthemen, die im Alltag kaum wahrgenommen werden und dennoch präsent sind. Dazu gehört auch das Thema Essstörungen. Eine wertvolle und nützliche Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern kann eine neue Broschüre sein, die das Kinder- und Jugendnetzwerk und die DAK herausgegeben haben. Der Titel: „Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen“.

Darin enthalten sind wertvolle Informationen und Hilfestellungen. Zudem beschreibt die Broschüre Probleme von Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen, die neben ihrer Grunderkrankung oder einer Behinderung zusätzlich noch an Fütterstörungen im frühen Kindesalter und Magersucht im Jugendalter leiden. Diese 48-seitige DIN-A4-Broschüre ist kostenfrei unter Angabe der Krankenversicherungsnummer zu beziehen (solange der Vorrat reicht) über Kindernetzwerk e. V., Hanauerstr. 8, 63739 Aschaffenburg, Tel. 06021-120 30, info@kindernetzwerk.de, www.kindernetzwerk.de



Zur Broschüre „Adipositas/Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen“ wurde im letzten DAK-**fit!** berichtet. Auch diese Broschüre kann unter der oben genannten Adresse noch abgefordert werden, solange der Vorrat reicht.



Erst einmal herantasten: mit der DAK in die berufliche Zukunft.

Per Klick zum Traumjob

Jetzt aber ran an die Maus: Die DAK bietet Schulabgängern einen neuen Online-Service zur Berufsorientierung. Unter www.ich-und-meine-zukunft.de finden Jugendliche ein sogenanntes Self-Assessment, mit dem sie ihre Stärken herausarbeiten können. Wer sich für eine Ausbildung zur oder zum „SoFa“ bei der DAK interessiert, kann damit in 40 Minuten am PC seine Qualifikation testen. „SoFa“ ist die Abkürzung für Sozialversicherungsfachangestellte/r. So heißt der Ausbildungsberuf für diejenigen, die gern Versicherte beraten und betreuen. Das neue Self-Assessment im Internet erlaubt über Videosequenzen den Blick in die Ausbildungs-, Regional- und Servicezentren der DAK und präsentiert Aufgaben, die typischerweise an diesen modernen Arbeitsplätzen anfallen. Zu jeder Aufgabe gibt es eine Auflösung, und am Ende erhält jeder Teilnehmer eine Gesamtbeurteilung. Wer auf diese Weise entdeckt, dass er das Zeug zum Sozialversicherungs-Profi hat, kann sich anschließend direkt online bewerben. Die Chancen stehen nicht schlecht: 120 Ausbildungsplätze bietet die DAK derzeit an.

Keine Tabletten für kleine Patienten?

Ob man es nun glaubt oder nicht: Bis zu 13 Prozent der von Kinderärzten verschriebenen Arzneimittel sind nicht extra für Kinder zugelassen, im stationären Bereich liegt der Anteil sogar bei bis zu 60 Prozent! Eine aktuelle Umfrage der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) hat gezeigt, dass 87 Prozent der Eltern zwar Arzneimittel wünschen, die speziell für Kinder entwickelt wurden, aber 89 Prozent ihre Kinder nicht an einem Arzneimitteltest teilnehmen lassen würden. Damit Arzneimittel für Kinder aber so sicher sind wie für Erwachsene, sind klinische Studien erforderlich.

Die Pharmaindustrie hat sich hier lange schwergetan, weil nicht nur die ethischen und rechtlichen Hürden hoch sind, sondern Kinder im Vergleich zu Erwachsenen auch nur einen kleinen Teil der Patienten ausmachen. Deswegen hat die Europäische Union im Jahr 2007 entsprechend gehandelt: Pharmazeutische Hersteller müssen bei der Zulassung von neuen Arzneimitteln auch Kinder mit einbeziehen. Da die EU-Verordnung erst seit Juli 2008 verbindlich ist, ist es noch zu früh für Aussagen über die Arzneimittelverträglichkeit bei Kindern.



Infos zum Thema Arzneimittel/Klinische Studien bei Kindern finden Sie unter www.abda.de/1615.html oder www.embryotox.de oder www.dgkj.de

Krank: Verabreichte Arzneimittel sind nicht immer kindgerecht.



11 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 hervorbringt 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.

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



In allen Breiten erhältlich! (Siehe Coupon) Länge 200 cm. In dieser Qualität mit 2 Bezügen

nur bei uns ab € **99,95**

Wer sofort 2 Auflagen als Set bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro!

(Siehe Coupon)

Sie finden dort auch die Sondergrößen 190 x 80 cm & 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot.

Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!

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



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

12 Heimtrainer X-Bike

Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!

Ideal für zu Hause, im Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

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

Handpuls-messung



Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm

PREIS-HIT!



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

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

Bestell-Nr. **DB 10631 nur € 99,95**

15 NEU: Bauchmuskelgürtel EM35

Muskeltraining war noch nie so einfach!

Der Bauchmuskelgürtel erzeugt sanfte, elektrische Impulse, die die Muskeln stimulieren. Dank Batteriebetrieb mobil und bequem zu tragen.

- Für elektrische Muskelstimulation mit 4 Elektroden
- Für Bauchumfänge von 75 bis max. 140 cm verwendbar
- Flexibel einstellbarer, handwaschbarer Gurt mit Klettverschluss
- 5 Programme (22-31 Minuten)



Einfache Bedienung!

Best.-Nr. **DB 10685**

nur € **44,95**

16 Dux – der Trendschuh

Das Original!

- Gesamturteil »Sehr gut« von Öko-Test 07/2008
- Anti-Rutsch & abriebfeste Sohle
- Einzigartige Druckentlastung
- In den Größen 36/37, 38/39, 40, 41/42, 43, 44/45 und 46/47 erhältlich. (Bitte bei Ihrer Bestellung angeben)



Je Paar nur € **39,98**

17 Aufstehsessel »Aktiv Relax«

Bequem sitzen und ganz einfach aufstehen!

»Aktiv-Relax« ist ein Aufstehsessel der Spitzenklasse und eignet sich besonders für Personen, die aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen hohe Ansprüche an den Sitzkomfort stellen.

- Motorische stufenlose Einstellung von Aufsteh-, Sitz- & Schlaf-Ruheposition
- Fernbedienung & Zeitschaltuhr
- Geräuscharmes Liftsystem



Maße: L 90-160,5 cm x B 80 x H 106,5 – 148 cm
Bezug aus pflegeleichtem Kunstleder

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de

Inkl. 2 Rollen zum leichten verschieben.



Bequeme Relax- & Schlafposition.

Creme Best.-Nr. **DB 20853**
Schwarz Best.-Nr. **DB 20852**



nur € **599,-**

13 Drehkissen

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

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



Best.-Nr. **DB 90508**

nur € **19,95**

Um 360° drehbar

14 Gästematratze

Besonders komfortabel: So dick wie eine normale Matratze!

- Abnehmbarer, waschbarer Bezug
- Material: Bezug: 100% Baumwolle, Kern: Polyurethan-Schaumstoff



Hoher Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern

Maße: Matratze: Ca. B 75 x H 15 x L 195 cm;
Hocker: Ca. B 75 x H 45 x T 65 cm

Best.-Nr. **DB 20737 nur € 59,95**

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

Internetshop: www.aktivshop.de

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

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



Die Produkte 1-10 finden Sie auf Seite 19.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Ergometer »Aktiv Pro 3.0«	DB 10638	199,00 €
2	Klapprad »Maxi« 20 Zoll	DB 70554	199,00 €
3	Balance Plate Pro ³⁾	DB 20518	999,00 €
4	Relax-Sessel Schwarz ⁴⁾	DB 20648	299,00 €
	Relax-Sessel Weiß ⁴⁾	DB 20649	299,00 €
	Relax-Sessel Bordeaux-Rot ⁴⁾	DB 20651	299,00 €
5	Laufband »Magnetic Nordic«	DB 10396	199,00 €
6	Sitz- & Luftpolsterkissen	DB 910039	9,99 €
7	Nacken- & Schultermasseur	DB 920093	39,95 €
8	Crosstrainer »Komfort«	DB 10637	39,95 €
9	Hörverstärker	DB 20822	19,95 €
10	Massagematte »Relax«	DB 920060	59,00 €
11	Matratzenauflage 80 cm breit	DB 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DB 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DB 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DB 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DB 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DB 20567	99,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DB 20864	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DB 20514	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DB 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DB 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DB 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DB 20528	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DB 20585	169,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DB 20916	169,00 €
12	Heimtrainer X-Bike	DB 10631	99,95 €
13	Drehkissen	DB 90508	19,95 €
14	Gästematratze	DB 20737	59,95 €
15	Bauchmuskelgürtel EM35	DB 10685	44,95 €
16	Dux Schuh Schwarz Gr.:	DB 417	39,98 €
	Dux Schuh Weiß Gr.:	DB 416	39,98 €
	Dux Schuh Rot Gr.:	DB 432	39,98 €
17	Aufstehsessel Creme	DB 20853	599,00 €
	Aufstehsessel Schwarz	DB 20852	599,00 €

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

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

E-Mail: service@aktivshop.de

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop[®]

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

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. 4 & Nr. 17 zzgl. 34 € Speditionskosten.

A photograph of several children playing in a field of autumn leaves. One child in the center is wearing a white sweater and a colorful striped scarf, looking down at the leaves. Other children are visible around her, some holding leaves to their faces. The background shows a green field and a blue sky.

Bleib gesund, mein Kind!

Schon wieder Schnupfen? Kein Grund zur Sorge, aber irgendwann ist das richtig lästig. Lesen Sie, warum Kinder so oft erkältet sind und wie Eltern die Abwehrkräfte ihrer Kleinen wirkungsvoll auf Trab bringen können.

Wer hat sich das eigentlich ausgedacht: den Beginn des Kindergartenjahres an den Herbstanfang zu legen, wenn die warme Jahreszeit vorbei ist und schon die erste Erkältungswelle durch das Land rollt? Einem Kinderarzt haben wir dieses sicher nicht zu verdanken. Der weiß nämlich, dass Mädchen und Jungen, die das erste Mal eine Tagesstätte besuchen, ständig krank sind und bei einem Kita-Start im Sommer bessere Chancen auf eine möglichst lange Zeit ohne Schnupfen und Husten hätten. So aber müssen wir Eltern uns damit abfinden, dass unser Kind, vor allem in seinem ersten Kita-Jahr, ständig

mit Schnupfnase herumläuft oder gar krank daheim bleiben muss.

Die große Gesundheitsumfrage der DAK und der Zeitschrift ELTERN zeigt: Erkältungen sind in vielen Familien das gesundheitliche Dauerproblem schlechthin. Für das erste Lebensjahr gilt das allerdings in der Regel noch nicht. Denn Babys sind gegen die meisten Schnupfenviren gefeit – dank Nestschutz und Muttermilch. Bei erstgeborenen Kindern kommt hinzu, dass sie weniger Gelegenheit haben, sich anzustecken, weil keine älteren Geschwister Keime heimschleppen.

Paradiesische Zeiten, medizinisch gesehen – die abrupt zu Ende gehen,

Brauchen Kinder die Grippeimpfung?

Nicht, wenn man sie damit vor normalen Erkältungen bewahren will. Denn die Grippeimpfung schützt nur vor einer ganz bestimmten schweren Virusinfektion, die sich nicht auf Schnupfen und Husten beschränkt, sondern richtig krank macht. Leider breitet sich die Grippe vor allem dort gern aus, wo viele Kinder zusammen sind. Besonders empfohlen wird die Impfung für Kinder mit chronischen Erkrankungen wie Asthma. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt!

Glückliche Kinder sind gesünder

Das weiß man spätestens, seit es die Psychoneuro-Immunologie gibt, die Wissenschaft von den Wechselwirkungen zwischen der Psyche und dem Immunsystem. Wie genau Psyche und Immunsystem miteinander verwoben sind, ist allerdings noch nicht genau erforscht. Fest steht aber, dass alles, was zum seelischen Wohlbefinden beiträgt, auch dem körperlichen dient. So lassen sich zum Beispiel nach herzhaftem Lachen im Blut und im Speichel mehr Immunzellen nachweisen.



FOTOS: GETTY IMAGES (2), MAURITIUS

sobald das Kind regelmäßig auf Gleichaltrige trifft, sei es in der Krabbel- oder Spielgruppe, sei es in der Krippe oder im Kindergarten. Nun haben Infekte freie Bahn. Und in gewisser Weise ist das auch gut so: Denn die bislang nicht sehr aktiven Abwehrkräfte des Kindes brauchen Arbeit. Um ihre Aufgabe als Gesundheitswächter künftig optimal erfüllen zu können, müssen sie das Aufspüren und Bekämpfen von Krankheitserregern trainieren. Der Preis für diese „Immun-Schule“ sind viele Erkältungen – die einen weiteren positiven Effekt haben: Als Schulanfänger sind Kinder weniger infektanfällig und fehlen seltener.

Wie die Abwehrkräfte eines Kindes arbeiten, hängt von mehreren Faktoren ab. So spielt zum Beispiel die Veranlagung eine Rolle. Es gibt regelrechte „Infekt-Familien“, in denen alle Mitglieder als kleine Kinder sehr häufig krank waren. Forschen Sie mal in Ihrer Kindheit nach!

Auch Kinder von Allergikern sind oft auffallend infektanfällig. Weil ihre angeborene Neigung zu Allergien die Widerstandskraft ihrer Schleimhäute, etwa der Atemwege, schwächt.

Wie leicht sich ein Kind etwas einfängt, hängt aber auch von seinen Lebensumständen ab. Am fittesten und gesündesten sind Kinder, die häufig an der frischen Luft sind, sich viel bewegen, genug Gesundes essen und ausreichend schlafen. Denn wer so aufwächst, lebt „artgerecht“, das heißt, so, wie es sich Mutter Natur wünscht. Demzufolge ist die beste

Vorbeugung gegen allzu häufige Infekte und andere Krankheiten:

- ▶ das Kind jeden Tag etwa eine Stunde ins Freie schicken. Und zwar bei jedem Wetter!
- ▶ für regelmäßige Bewegung sorgen, denn dann kommt auch das Immunsystem auf Trab.
- ▶ ausgewogene Mischkost auf den Tisch bringen. Sie versorgt das Kind mit allen nötigen Nährstoffen.
- ▶ auf genügend Schlaf achten – er stärkt die Abwehrkräfte. Wer genug schläft, hat mehr Antikörper im Blut. Als Faustregel gilt: elf bis zwölf Stunden Schlaf für Ein- bis Dreijährige, zehn bis elfeinhalb Stunden für Vier- bis Sechsjährige.
- ▶ Zigarettenrauch aus der Wohnung verbannen. Passivrauchende Kinder haben ein um 30 Prozent erhöhtes Risiko für Erkrankungen der Atemwege.
- ▶ Händewaschen!!! Nichts legt Erkältungsviren so wirkungsvoll lahm wie Wasser und Seife. Schon fünfmal täglich Hände waschen kann das Erkältungsrisiko halbieren.



Das wirkt: Hände waschen mindert das Risiko, eine Erkältung zu bekommen.

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 Wehrmann, 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), Manuela Grosche, Sabine Henning, Melanie Klopp, Rosemarie Kolep, Sabine Lotz, 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. 11 vom 1.1.2009.

Alle Anzeigen G+J Corporate Media, außer Seiten 23, 25 und 33.

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: 21.8.2009

In einem Teil der Auflage finden Sie Beilagen von Peter Hahn, Winterbach, Versandhaus Klingel, Pforzheim und DAK. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Eure DAK präsentiert

NATIONAL GEOGRAPHIC World News



Hallo Leute!
 Hier ist euer Marvi Hämmer von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD, der zweisprachigen Wissenszeitschrift für junge Entdecker. Ich habe wieder neueste Nachrichten aus meinem Magazin mitgebracht. Unterstützt werde ich diesmal von Jaycee, die Englisch spricht und für euch Notizen in dieser Sprache verfasst. Viel Spaß beim Lesen!
 Und danke auch für die vielen Briefe!

Marvi's „Quick Question“

Frage: Was kannst du besonders gut?



Schick eine Postkarte an:

NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD
Stichwort: DAK
20763 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD (mit Hörbuch).

Einsendeschluss: 15. November 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 01805/861 8000*. Sie erhalten ein Mini-Abo für nur 9,90 Euro! (3 Ausgaben mit deutsch-englischem Hörbuch)

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

NEWS TICKER

+++ Pupsende Mücken +++

Wir tun es, Rinder auch, selbst Fische lassen mal ein Lüftlein fahren. Nun haben Forscher herausgefunden, dass auch Insekten Gase ausstoßen und so womöglich das Klima beeinflussen.

+++ Asteroiden mit Sonnenbrand +++

Nur du kannst dich im Sommer verbrennen? Nein! Auch Himmelskörper leiden bisweilen darunter. Und altern dadurch schneller. Schuld daran ist der Sonnenwind.

Alle auf die Hinterbeine:
Gemeinsam halten
Erdmännchen Wache.



Skinny Boys

Dünne Jungs

London, Großbritannien
Immer mehr Jungen leiden an Essstörungen. Während früher fast ausschließlich Mädchen mit ihrem Körper und ihrem Gewicht unzufrieden waren, behandeln englische Ärzte neuerdings zunehmend auch mager-süchtige Jungen.





Little Mammals – Big Heroes

Kleine Männchen – große Helden

Zürich, Schweiz

Erdmännchen sind klein, gesellig, ungeheuer mutig und gemeinsam stark. Diese Tiere, die im südlichen Afrika leben, verteidigen sich mit einer schlaun Strategie gegen ihre Feinde, zum Beispiel Schlangen, Iltisse und Füchse. Sie halten zusammen Wache. **Die Erdmännchen stehen auf ihren Hinterbeinen.** **a** Plötzlich raschelt es. **Eine Schlange nähert sich.** **b** Ob die Tiere die Flucht ergreifen? Im Gegenteil. **Die Erdmännchen stellen sich ihrem Feind entgegen.** **c** Die Schlange zischt ab. Diese Verteidigungsstrategie beobachteten kürzlich Wissenschaftler der Universität Zürich. Alle Feinde können die Erdmännchen mit dieser Methode aber nicht vertreiben. Wenn Adler oder andere Raubvögel angreifen, verschwinden die putzigen Tiere lieber schnell in ihrem Bau.



Jaycee's notes

a The meerkats are standing on their hind legs.



b A snake is approaching.



c The meerkats make a stand against the enemy.



Turning Tower

Türmchen drehen

Dubai, Vereinigte Arabische Emirate

Ein Haus, das seine Form ständig ändert, das Strom selbst erzeugt und einen Drive-in-Fahrstuhl hat? Gibt's noch nicht! Wird aber gerade gebaut: In Dubai entsteht derzeit ein 80-stöckiger Wohnturm, der all dies bieten soll. In nur einer Stunde kann sich jede Etage des „Dynamic Tower“ komplett drehen. Windkraftturbinen und Fotovoltaikanlagen liefern den Strom. Wer einziehen möchte, sollte sich beeilen: Für die 200 Apartments gibt es bereits mehr als 1100 Interessenten.

Wolkenkratzer der Zukunft: Die Etagen drehen sich unabhängig voneinander um die eigene Achse.



FOTOS: NIGEL DENNIS/OKAPIA/PICTURE ALLIANCE, TIM MCCUIRE/CORBIS, ILLUSTRATION: EPA/DYNAMIC ARCHITECTURE/NO/PICTURE ALLIANCE/DPA

+++ Roboterbaby „geboren“ +++

CB2 ist 1,30 Meter groß und 33 Kilo schwer und die erste Menschenmaschine im Miniformat. Computer-„Papa“ Minoru Asada hofft, dass sie sprechen lernt.

+++ Betrunkene von Schokolade +++

Sie wollten nicht naschen, sondern sich berauschen: Deswegen ließen die Ureinwohner Zentralamerikas das Fruchtfleisch der Kakaobohne zu einem Getränk vergären. Forscher fanden die Reste des Schokoweins in Tonscherben in Honduras.

Über Stock und Stein:
Wer wandert, sollte nur
mit festem Schuhwerk
und rutschfester Profil-
sohle unterwegs sein.

Auf festen Sohlen

*Wollen wir wandern? Was für eine Frage! Natürlich! Wo soll es hingehen?
Wandern entwickelt sich zu einer Trendsportart für jede Generation mit vielen
positiven Gesundheitsaspekten – vom Scheitel bis zur Sohle. Gehen Sie mit ...*



Naturfreund: Manuel Andrack (o. rechts) erklärt **fit!**-Redakteur Joachim Bokeloh auf dem Saar-Hunsrück-Steig den Reiz des Wanderns – auch gern mal allein.

Rast an der Nister: Eine Wanderung mit der Familie wie etwa auf dem Westerwald-Steig ist auch Abenteuer für die Kinder, schärft die Sinne für die Natur und ist erholsam für die Psyche.

Rund 35 Millionen Menschen in unserem Land können nicht irren: Sie wandern und wissen auch, warum. Und es werden immer mehr. Zu der wachsenden Wanderfangemeinde gehört seit Langem auch Manuel Andrack, ehemaliger Redaktionsleiter der Late-Night-Show von Harald Schmidt. Er und viele andere wissen schließlich aus eigener Erfahrung, dass regelmäßige Bewegung in unserem Alltag viel zu kurz kommt. Im Durchschnitt legen wir statistisch gesehen täglich etwa 800 Meter zu Fuß zurück. Das ist für unsere Gesundheit einfach zu wenig und war vor 100 Jahren ganz anders. Da ist der Mensch etwa zehn Kilometer am Tag gelaufen!

Sehnen, Bänder und Muskeln und fördert die Herz- und Kreislauf-tätigkeit.

Wandern ist aber mehr: eine wohltuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Natur und nicht zuletzt Geselligkeit. So gesehen ist Wandern ein kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm und verbindet die positiven Effekte für Körper, Geist und Seele. Das schafft keine andere Sportart.

Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere Menschen das Wandern als Sport für sich entdecken. Jeder dritte aktive Wanderer ist zwischen 20 und 40 Jahre alt. Und selbst in der Medizin hat der Gehsport einen neuen Stellenwert erhalten. Denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt.

Als Präventionsmaßnahme ist die Trendsportart Nummer eins aber offensichtlich noch nicht ins Bewusstsein der Ärzte gelangt, wie aus einer repräsentativen Befragung des Deutschen Wanderinstituts im Rahmen der Profilstudie Wandern 2007/2008 hervorgeht. Fakt ist, dass Bewegungsarmut zu den größten Gesundheitsrisiken für Zivilisationskrankheiten zählt und Wandern zu den schonendsten Bewegungsformen gehört

BESSERE WERTE: Regelmäßiges Aufwärtsgehen senkt deutlich die **Cholesterinwerte**, und durch kontrolliertes Abwärtsgehen wird **im Muskel weitaus mehr Zucker abgebaut als beim normalen Gehen.**

und schon wegen seiner Dauer diesen Krankheiten entgegenwirkt.

Vielleicht ist ärztlicher Rat aber auch gar nicht nötig. Wer sich bewegen möchte, sich jedoch für keine Sportart entscheiden kann, der sollte mit Wandern beginnen. Am besten in der Gruppe. Und er sollte sich vom Wandervirus seiner Freunde und Bekannten anstecken lassen. Wanderer wissen das: Wer erst einmal dabei

GRÜN WIRKT: Der Blick auf grüne und ästhetisch **schöne Landschaften** mindert Puls, Blutdruck und Muskelspannung, ist also **reine Entspannung.**

Der römische Naturforscher Seneca (etwa 2 v. Chr. – 65 n. Chr.) war seiner Zeit schon weit voraus. Er wusste bereits, dass es „schädlich für den Menschen ist, sich mit der Sänfte tragen zu lassen statt selbst zu gehen“.

Kaum eine Sportart ist so gesund wie das Wandern. Es stärkt durch den Klimareiz das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, senkt bei Diabetikern den Insulinbedarf und das Risiko für Folgekrankheiten, stärkt Knochen, Knorpel, Bandscheiben, Gelenke,

Das sollte in einen Rucksack gehören:

Proviand wie etwa Trockenobst, Müsliriegel, Wasser oder Apfelsaftschorle, Fußschutzcreme, Anti-Mückenlotion, Sonnencreme, Regenjacke, Kopfbedeckung, kurze bzw. lange Hose, Erste-Hilfe-Paket, Feuchtigkeit absorbierende Socken, trockene Kleidung zum Wechseln. Am besten ist Funktionskleidung, die den Schweiß von der Haut weg nach außen transportiert.

Tipp: Während des Wanderns regelmäßig trinken.

Achtung: Nicht mit neuen Wanderschuhen aufbrechen, sonst besteht Blasengefahr.



FOTOS: HEIKO SPECHT (2), DOMINIK KETZ/RHEINLAND PALZ TOURISMUS (2), STILLIS-ONLINE



Nachgeschlagen: Was wächst denn da?



Brückenstopp: Wandern hat auch was mit Innehalten zu tun. „Tempo machen“ ist nicht gefragt.

MACHT SCHLAU: Durch das Wandern werden Hirndurchblutung und Hirnstoffwechsel verbessert sowie die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen erhöht.

ist, der macht meist schnell die Erfahrung, wie gut ihm das tut – psychisch und physisch. Und er wird zum mehrfachen „Wiederholungstäter“. Dann spricht noch ein Aspekt fürs Wandern: Immerhin ist das eine Sportart, die wir uns selbst beigebracht haben. Wir wollen von Geburt an aufrecht gehen. Somit ist das Wandern eine angeborene Sportart, die man schneller oder langsamer ausüben kann. „Tempo machen“ zählt hier nicht. Was zählt, ist die Begegnung mit der Natur. Wandern schärft die Sinne, und man lernt wieder, wie die Natur schmeckt und riecht. Auch Goethe wusste: „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören.“

Was aber ist Wandern? Und was ist Spaziergehen? Die einen wandern, sobald sie sich einen Rucksack umhängen. Bei anderen beginnt Wandern erst im Hochgebirge. Manuel Andrack erkundet bevorzugt die deutschen Mittelgebirge. Für den 40-jährigen Fernsehmoderator und erfolgreichen Wanderbuchautor steht fest: „Alles über zehn Kilometer oder über zwei Stunden ist für mich eine Wanderung, alles darunter ein Spaziergang.“

Der Mann, den die meisten im TV-Studio am Schreibtisch sitzend mit Laptop in Erinnerung haben, wandert aber auch

gern allein. „Dabei habe ich die besten Ideen. Kreatives Wandern ist gut für meine grauen Zellen.“ Und er hat sein persönliches Tempo gefunden, seine WDG. Seine was? „Das ist keine Wohnduschgemeinschaft, sondern meine Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit. Wenn ich also beispielsweise 20 Kilometer wandere und dafür fünf Stunden benötige, habe ich eine WDG von 4 km/h. Das ist ungefähr das Wandertempo in der Gruppe. Wenn ich aber allein unterwegs bin, liegt meine WDG bei sportlichen 5,5 km/h.“

Ein Tipp vom Wanderprofi? „Maßvoll anfangen und regelmäßig fortsetzen. Das ist positiv für den Fettstoffwechsel und das Immunsystem. Und es stärkt nebenwirkungsfrei Muskeln, Herz und Kreislauf. Und im Kopf tut sich auch Positives. Man wird aufnahmefähiger. Es ist wieder Platz da für andere, schöne Dinge.“

Weitere Informationen gibt es unter www.wanderinstitut.de

MACHT SCHLANK: Ein Wanderer verbraucht auf ebener Strecke pro Kilometer etwa 50 Kalorien. Regelmäßiges Wandern hilft somit abzunehmen, alles ganz ohne Jojo-Effekt.

Gewinnen und wandern

WanderWunder Rheinland-Pfalz: Wir verlosen eine Wanderreise für zwei Personen nach Morbach im Hunsrück.

Die Landschaft besticht durch abwechslungsreiche Wandersteige: Rheinsteig, Eifelsteig, Westerwald-Steig, Soonwald-Steig. Sie erwandern den Saar-Hunsrück-Steig zwischen Morbach und Idar-Oberstein und wohnen im „Landhaus am Kirschbaum“ für drei Nächte inkl. Wanderfrühstück, Kartenmaterial und Pocketguide. Mehr zum WanderWunder Rheinland-Pfalz unter www.wanderwunder.info



Zusätzlich verlosen wir **15-mal das kurzweilige Wanderbuch „Gesammelte Wanderabenteuer“** (KiWi-Verlag) von Manuel Andrack.

Unsere Frage: Was ist eine WDG? Antworten Sie uns bis zum 15. November per Mail an fit@dak.de, Betreff: **Wandern**, oder mit einer ausreichend frankierten Postkarte an DAK, Wandern, 20656 Hamburg.

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



Nur 6,90 EUR
im Monat!

Weniger Eigenanteil. Beim Zahnarzt.

100% Leistungen.
Mit **DAKplus Zahnvorsorge**.

Oft bewirkt ein strahlendes Lächeln mehr als tausend Worte. Deshalb ist der Erhalt der Zähne von unschätzbarem Wert.

Beim Zahnarzt müssen Sie für besondere Füllungen, z. B. in Zahnfarbe, oder für Zahnprophylaxe selbst bezahlen. Aus diesem Grund haben wir jetzt neu **DAKplus Zahnvorsorge** entwickelt. Sie erhalten zusammen mit Ihrem DAK-Versicherungsschutz:

- **100% Leistungen** für hochwertige Zahnfüllungen
- **100% Leistungen** für Zahnprophylaxe (max. 50,- EUR pro Jahr) inkl. professioneller Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung
- **100% Leistungen** für Fissurenversiegelungen
- **100% Leistungen** für Wurzelbehandlungen

Sichern Sie sich noch heute **DAKplus Zahnvorsorge** zu äußerst günstigen Konditionen.



Inkl. Leistungen für
Zahnprophylaxe!

Die richtige Wahl für gesunde Zähne

Mit **DAKplus Zahnvorsorge** entscheiden Sie sich für eine sinnvolle Ergänzung Ihres DAK-Versicherungsschutzes.

Rechenbeispiel DAKplus Zahnvorsorge

Zahnbehandlungskosten*	212,16 EUR
Leistungen der DAK	67,60 EUR
Leistungen DAKplus Zahnvorsorge	144,56 EUR
Ihr verbleibender Eigenanteil	0,00 EUR

* Kunststoff-Füllungen in Zahnfarbe für 2 Zähne im Oberkiefer.

Unter www.dak-zusatzschutz.de können Sie **DAKplus Zahnvorsorge** **ohne Gesundheitsprüfung** einfach und schnell abschließen.

+++ Ohne Gesundheitsprüfung +++ Ohne Gesundheitsprüfung +++ Ohne Gesundheitsprüfung +++

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu **DAKplus Zahnvorsorge** (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



Krankenhaus: beste medizinische Versorgung für eine schnelle Genesung.



Arzneimittel: wirkungsvolle Wirkstoffe für mehr Lebensqualität im Krankheitsfall.



Ärztliche Behandlung: Patienten haben die freie Wahl bei den Vertragsärzten.

Unsere **Leistungen** für Ihre Beiträge

15,4 Milliarden Euro umfasste der DAK-Haushalt 2008.

Was kommt auf die gesetzlichen Kassen in der jetzigen Wirtschaftskrise zu?

Für jeden Kunden hat die DAK im Jahr 2008 durchschnittlich 3.100 Euro ausgegeben: für Medikamente, Untersuchungen, Zahnfüllungen – und am meisten wieder für Behandlungen im Krankenhaus. Dabei konnte die DAK auch 2008 erneut einen Einnahmeüberschuss von 135,9 Millionen Euro erwirtschaften, der nun die Rücklagen stärkt. Rücklagen sind derzeit besonders wichtig, denn die zukünftige Finanzentwicklung der

gesetzlichen Kassen ist schwer abschätzbar. Wie wird sich der Gesundheitsfonds auswirken? Was bringt die aktuelle Wirtschaftskrise? *fit!* hat am Rande der Verwaltungsratssitzung am 2. Juli 2009 in Düsseldorf mit den Finanzexperten des DAK-Parlaments Theo Neuendorf und Dieter Fenske gesprochen.

fit!: Wie wirkt sich die Wirtschaftskrise auf die gesetzliche Krankenversicherung aus?

Neuendorf: Erst einmal muss man festhalten, dass der Gesundheitssektor einer der stabilsten Wirtschaftsbereiche ist. Die Pharmaindustrie, die Krankenhäuser – da ist von Krise nichts zu spüren. Das Thema Gesundheit läuft in guten wie in schlechten Zeiten.

Fenske: Als Krankenkasse sind wir ohne Restriktionen am Markt. Unsere Versicherten bekommen alles, was medizinisch notwendig ist und alle Satzungsleistungen.

fit!: Das ist die Ausgabenseite. Aber wie sieht es mit den Einnahmen aus?

Neuendorf: Die Einnahmensituation des Gesundheitsfonds ist natürlich auch davon abhängig, dass viele Menschen eine gute sozialversicherungspflichtige Beschäftigung haben. Wenn die Arbeitslosigkeit so stark ansteigt, wie manche Experten befürchten, werden wir das massiv spüren. Derzeit behelfen sich noch viele Unternehmen mit Kurzarbeit, was auch schon einen gewissen Verlust bei den Beitragseinnahmen bedeutet.

Fenske: Man muss sehen, dass die Beiträge, die die Arbeitsagentur für Arbeitslose zahlt, sehr niedrig sind. Sie decken nicht annähernd die Durchschnittsausgaben.

fit!: Wird der für alle Kassen einheitliche Beitragssatz von 14,9 Prozent bald wieder ansteigen?

Fenske: Im Herbst nach der Bundestagswahl werden Sachverständige die Situation abschätzen und ver-



Theo Neuendorf:
Vorsitzender
des DAK-Finanz-
ausschusses



Dieter Fenske:
stellvertretender
Vorsitzender
des DAK-Finanz-
ausschusses



Zahnärzte und Zahnersatz: gut abgesichert, damit stets ein strahlendes Lächeln gegeben ist.



Heil- und Hilfsmittel: hochwertige Apparaturen für die richtige Unterstützung.

mutlich feststellen, dass er gehalten werden kann.

Neuendorf: Solange die Einnahmen des Gesundheitsfonds aus Beiträgen und Steuerzuschüssen mindestens 95 Prozent der Ausgaben aller gesetzlichen Krankenkassen abdecken, muss die Bundesregierung den Einheitsbeitrag nicht anheben.

fit!: *Wie lauten Ihre Forderungen an eine neue Bundesregierung?*

Neuendorf: Ganz wichtig ist, dass die Bundesagentur für Arbeit künftig kostendeckende Beiträge für Arbeitslose bzw. Hartz-IV-Empfänger zahlt.

Fenske: Und die Finanzierung gesellschaftspolitisch wichtiger Aufgaben wie die kostenlose Mitversicherung von Kindern in Höhe von 14 Milliarden Euro muss sofort ganz über Steuerzuschüsse laufen. Nicht erst wie geplant 2012, sondern schon 2010.

fit!: *Müssen die Versicherten mit Zusatzbeiträgen rechnen?*

Fenske: Der finanzielle Spielraum aller gesetzlichen Kassen ist denkbar klein. Für das Finanzloch, das konjunkturbedingt entstehen kann, hat der Bund ein zinsloses Darlehen zugesagt. Aber wenn es 2011 zurückgezahlt werden muss, weiß keiner, woher die Milliarden dafür kommen sollen.

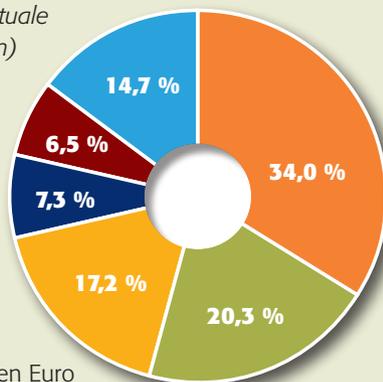
Neuendorf: Der Gesundheitsfonds, den wir nie gewollt und immer kritisiert haben, wird dann bereits im ersten Jahr auf Pump finanziert, jedenfalls zum Teil. Früher konnten die Kassen ihren Beitragssatz selbst festlegen und so nach Bedarf anpassen. Sie haben auf diese Weise viele wirtschaftlich schwierige Zeiten bewältigt. Heute mit dem Einheitsbeitrag zeigt sich, wie sehr dieses Regulierungsinstrument fehlt.

Die größten Ausgabenblöcke 2008

pro Mitglied gerechnet (in der Grafik prozentuale Anteile an den gesamten Leistungsausgaben)

■ Krankenhaus	1.053,78 Euro
■ Arzneimittel	630,59 Euro
■ ärztliche Behandlung	531,92 Euro
■ Zahnärzte und Zahnersatz	225,83 Euro
■ Heil- und Hilfsmittel	201,99 Euro
■ sonstige Leistungen	454,62 Euro

Der DAK-Verwaltungsrat hat auf seiner Juli-Sitzung die DAK-Jahresrechnung 2008 angenommen. Einnahmen von rund 15,4 Milliarden Euro standen Ausgaben von knapp 15,3 Milliarden Euro gegenüber. Die Verwaltungskosten betragen 190,92 Euro je Mitglied.



FOTOS: FOTOLIA (4), SHOTSHOP, DAK (2)



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 **24. September in Hamburg** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

Märchen aus der Medizin

*Manche Volksweisheiten halten sich
seit Generationen beharrlich.
fit! hat den Wahrheitsgehalt überprüft.*



FOTO: COREIS

FLÜSTERN macht die Stimmbänder kaputt

„Auch wenn dieser Satz bis heute in den Handbüchern für Sänger und Profisprecher steht, stimmt er trotzdem nicht“, erklärt die Hamburger Logopädin Petra Jockusch, staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. „Es gibt keine einzige Untersuchung, die diese Behauptung belegt, und ich bin auch noch nie einem Flüsteropfer begegnet.“ Wahr ist allerdings, dass gepresstes Flüstern, genau wie Räuspern oder auch lautes Schreien, für unsere Stimmbänder anstrengender ist als normales Sprechen. Patienten mit Kehlkopfkrebs zum Beispiel wird daher von lautem Wispern oder Rufen und auch Singen abgeraten.

Wer also gesunde Stimmbänder hat, der braucht sich jedenfalls nicht zu sorgen, zum Beispiel stille Post zu spielen oder jemandem einen Liebeschwur ins Ohr zu hauchen.

Bei Erkältungen MILCH zu trinken, verschleimt noch mehr

So sicher wie den nächsten Schnupfen bekommt man auch diesen gut gemeinten, aber völlig sinnlosen Tipp von Verwandten oder Kollegen. Australische Forscher haben ihn auf seinen Wahrheitsgehalt überprüft. Sie analysierten zehn Tage lang, wie viel Nasensekret ihre erkälteten Testteilnehmer produzierten. Das Resultat: Die Schnupfenmenge ist unabhängig davon, ob der Patient Milch trinkt oder nicht. Um einen psychologischen Effekt auszuschließen, bekamen die Probanden in einer weiteren Untersuchung entweder Milch oder ein weißes, identisch schmeckendes Getränk. Auch hier war die Menge der Schleimproduktion unabhängig davon, was die Teilnehmer getrunken hatten. Tatsächlich verdickt Milch kurzfristig den Speichel. Das mag der Grund sein, warum sich dieser Irrglaube so hartnäckig hält.

Wunden heilen ohne PFLASTER schneller

„Einen Wundheilungsbeschleuniger gibt es nicht“, sagt Dr. Beatrix Grohn, Expertin der „Präventionskampagne Haut“ bei gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherungen. „Wunden schließen sich in der Regel von allein an der Luft genauso wie unter einem Pflaster.“ In erster Linie bestimmen die körpereigenen Abwehrkräfte, wie schnell eine Verletzung heilt. Aller-

dings schützen Pflaster vor Druck und Sonnenlicht, das die neu gebildete Haut verfärben kann. Zudem sind manche Verbände antibakteriell und verhindern Infektionen, die den Heilungsprozess verzögern. Bleibt die Wunde sauber, gibt es keine Heilungsstörungen. Spezielle feuchte Wundauflagen können vor allem bei größeren Verletzungen Schmerzen lindern und die Regeneration beschleunigen, weil unter ihnen die Wundflüssigkeit nicht verdunstet.

Lifta – der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region:

01 Dresden	035795 - 39 591
03 Cottbus	035872 - 39 882
04 Leipzig	0341 - 46 22 438
07 Gera	037468 - 67 97 94
09 Chemnitz	037468 - 67 97 94
10 Berlin	030 - 60 97 50 44
14 Brandenburg	03362 - 50 25 58
15 Frankfurt/Oder	03362 - 50 25 58
17 Neubrandenburg	03881 - 75 84 05
18 Rostock	03881 - 75 84 05
19 Schwerin	03881 - 75 84 05
20 Hamburg	040 - 52 01 43 48
23 Lübeck	0451 - 30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431 - 30 03 644
25 Elmshorn	04823 - 92 17 66
26 Emden	0421 - 24 41 706
27 Bremerhaven	04761 - 92 41 428
28 Bremen	0421 - 40 94 978
29 Celle	04238 - 94 30 47
30 Hannover	05137 - 87 34 567
32 Herford	05555 - 99 54 80
33 Bielefeld	02951 - 93 62 50
34 Kassel	05545 - 95 01 77
35 Gießen	06441 - 44 42 737
36 Fulda	06441 - 44 42 737
37 Göttingen	0551 - 38 94 779
38 Braunschweig	05181 - 80 66 869
39 Magdeburg	039457 - 98 459
40 Düsseldorf	0211 - 44 07 18 50
41 Mönchengladbach	02131 - 60 69 446
42 Wuppertal	0202 - 74 73 000
44 Dortmund	02307 - 26 11 730
45 Essen	0201 - 18 05 737
46 Oberhausen	0208 - 60 90 662
47 Duisburg	02151 - 75 73 35
48 Münster	02865 - 60 33 69
49 Osnabrück	05933 - 92 31 82
50 Köln	0221 - 17 04 494
51 Köln/Leverkusen	0221 - 50 07 024
52 Aachen	02238 - 94 20 44
53 Bonn	0228 - 90 84 913
54 Trier	06821 - 90 46 668
55 Mainz	06133 - 57 02 42
56 Koblenz	0228 - 90 84 913
57 Siegen	0228 - 18 49 97 87
58 Hagen	0202 - 74 73 000
59 Arnsberg/Hamm	02307 - 26 11 730
60 Frankfurt	06102 - 50 17 98
61 Bad Homburg	06081 - 44 72 866
63 Aschaffenburg	06021 - 58 20 27
64 Darmstadt	06151 - 10 18 230
65 Wiesbaden	06102 - 50 17 98
66 Saarbrücken	06821 - 90 46 668
67 Kaiserslautern	0631 - 35 07 459
68 Mannheim	0621 - 33 61 994
69 Heidelberg	06151 - 10 18 230
70 Stuttgart	0711 - 90 72 09 47
71 Ludwigsburg	07154 - 80 57 898
72 Tübingen	0711 - 90 72 09 47
73 Göppingen	07307 - 92 42 02
74 Heilbronn	07135 - 96 99 617
75 Pforzheim	06344 - 94 32 529
76 Karlsruhe	06391 - 92 43 75
77 Offenburg	07665 - 94 72 289
78 Konstanz	07575 - 92 63 89
79 Freiburg	07633 - 93 85 68
80 München	089 - 30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821 - 90 89 131
83 Rosenheim	089 - 30 65 70 39
84 Landshut	08679 - 91 30 386
85 Ingolstadt	08761 - 72 18 456
86 Augsburg	0821 - 90 89 131
87 Kempten	08203 - 96 32 54
88 Friedrichshafen	07575 - 92 63 89
89 Ulm	07307 - 92 42 02
90 Nürnberg	0911 - 95 64 98 57
91 Ansbach	09126 - 28 99 890
93 Regensburg	09189 - 41 26 77
94 Passau	08679 - 91 30 386
95 Hof	09201 - 79 97 89
97 Würzburg	06021 - 58 20 27
99 Erfurt	03634 - 31 93 05



Jetzt preiswert mieten!



Rufen Sie uns gebührenfrei an.
0800-22 44 661
www.lifta.de



- ▶ *Zuhause mobil bleiben*
- ▶ *Sicher Treppenfahren*
- ▶ *Selbständigkeit erhalten*
- ▶ *Über 70.000 verkaufte Liftas*
- ▶ *Neu: Treppenlift-Finanzierung (8,9 % eff. Jahreszins)*

GUTSCHEIN

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



Lifta GmbH, Abt. DA 37, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

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.



Ein starker Auftritt. Unser neues Familienportal.

Gehen Sie online: www.dakfamily.de hat es in sich!

Sie werden Eltern oder haben bereits eine Familie und fragen sich, ob Sie während Ihrer Schwangerschaft oder bei Erziehungs- und Gesundheitsfragen Ihrer Kinder alles richtig machen? Dann besuchen Sie das neue Familienportal der DAK. Hier erfahren Sie alles, was Sie als Eltern bewegt: interessante Informationen, hilfreiche Tipps und spezielle DAK-Extras wie der Kindervorsorge-Service. Wir haben die Antworten auf Ihre Fragen und machen Sie zum perfekten Familienmanager.



**Klicken Sie rein:
www.dakfamily.de**

DAK

Unternehmen Leben