

fit!

DAK MAGAZIN

1-2010
www.dak.de



FÜR KIDS
**Mit Marvi mehr
erleben**

FAMILIE
**Neues Programm:
Willkommen Baby!**

KINDERGESUNDHEIT
**Wenn die Abwehr
Alarm schlägt**

ERKÄLTUNGSZEIT
**Rachenputzer aus
Großmutter's Küche**

VORSORGE
**Was ist dran an
Impf-Irrtümern?**

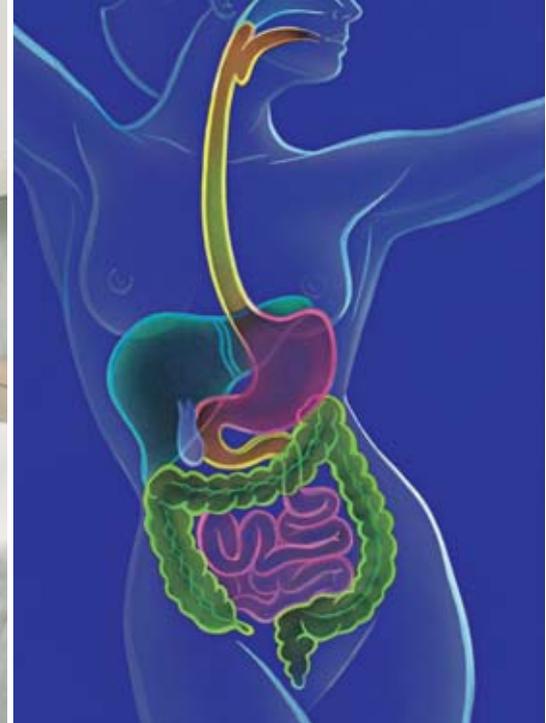
GESUNDHEIT

Keine Ruhe für den Rücken

Experte Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer im Interview

DAK

Unternehmen Leben



6 Schöner Rücken: Wertvolle Tipps, wie Sie ihn stärken können.

16 Tapferer Kerl: Kennen Sie Ihren eigenen Impfstatus und den Ihrer Kinder?

22 Innenansicht: Vorsorge ist die beste Medizin – auch bei Darmkrebs.

gesund leben

- 4 News:**
Zahnersatz: Qualität muss kein Luxus sein
Die DAK fusioniert mit der Hamburg Münchener
Rabattverträge: Mehr Versorgungssicherheit
Mit „ahalive“ zum Traumberuf
DAK-Gesundheitswochen: Reizvolle Kombination
DAK-Fachklinik auf Sylt zertifiziert
- X 6 Titelthema:**
Keine Ruhe für den Rücken
- X 12 Experteninterview:**
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer über einen gesunden Rücken
- X 16 Impf-Irrtümer:**
Der wichtige Pikser

gut versorgt

- 18 News:**
Selbsthilfe-Förderung: Frühe Behandlung von Sprachstörungen
Depression: Psychische Erkrankungen sind kein Tabu!
- X 20 Schwangerschaft:**
Willkommen Baby!
- 22 Darmkrebs:**
Vorsorge ist die beste Medizin
- 24 Pflege:**
Fahrplan für die Pflege
- 26 Kunden werben Kunden:**
Vorteilhafter Wechsel zur DAK
- 28 Gesundheitsprogramme:**
„Wir wünschen uns aktive Patienten“

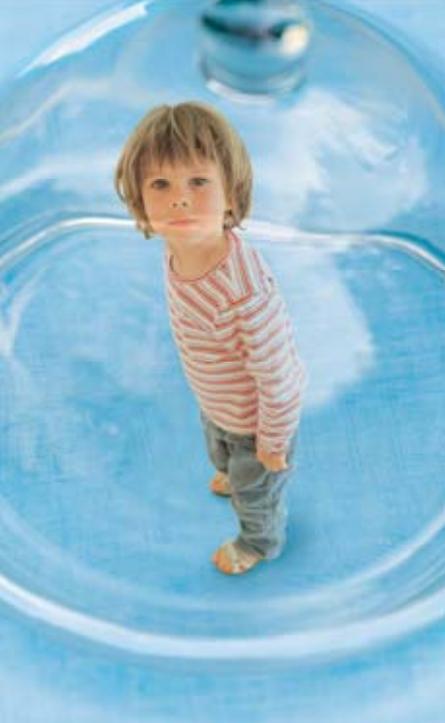
X = unsere Titelthemen



Spezialist:
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer weiß, wie man Rückenleiden erfolgreich zu Leibe rückt.

6 Titelthema: So können Sie Ihren Rücken stärken.

- ▶ **Rückenbeschwerden:** Die häufigsten Auslöser auf einen Blick.
- ▶ **Bewegung:** Fünf Sportarten für einen gesunden Rücken.
- ▶ **Mehr Leistung:** So stärkt Ihnen die DAK den Rücken.
- ▶ **Ernährung:** Das sollte dem Rücken zuliebe auf dem Speiseplan stehen.
- ▶ **Gesundheit:** Ein Überblick über die häufigsten Rückenleiden.



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Jahreswechsel naht und mit ihm die Frage, was die Zukunft bringen wird. FDP und CDU planen einen einkommensunabhängigen, pauschalen Krankenkassenbeitrag für Arbeitnehmer. Parallel zu dieser Prämie soll der Arbeitgeberbeitrag konstant bleiben. Das kann für Versicherte bedeuten, künftige Kostensteigerungen im Gesundheitswesen über die Prämie allein zu bezahlen. Noch sind das nur Reformpläne. Für 2010 jedenfalls, so hat Schwarz-Gelb verkündet, ändert sich erst einmal nichts.



**DAK-Vorstands-
vorsitzender
Prof. Dr. Herbert
Rebscher**

■ Ihre DAK jedoch startet verändert ins neue Jahr. Zum 1. Januar schließen sich die DAK und die Hamburg Münchener zusammen. Unter dem Namen DAK werden dann 6,3 Millionen Versicherte Teil einer noch stärkeren Versichertengemeinschaft sein. Ganz gleich, was die Politik uns in Zukunft bringt: Die DAK bleibt als verlässlicher und innovationsfreudiger Partner an Ihrer Seite.

■ Dazu gehört, vorausschauende Konzepte zu entwickeln, um Ihnen die besten und neuesten Therapien und Präventionsmethoden zugänglich zu machen. Renommiertere Experten aus Medizin und Versorgungsforschung beraten und unterstützen uns dabei. Einzelheiten erfahren Sie in unseren Interviews mit Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und Prof. Dr. Ferdinand Gerlach in dieser Ausgabe.

■ Oder stöbern Sie in unseren qualitätsgesicherten Angeboten und DAK-Mehrleistungen, die wir in diesem Magazin vorstellen: Wissenswertes rund um Schwangerschaft und Familie, einen gesunden Rücken und viele Tipps für starke Abwehrkräfte im Winter.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie frohe Feiertage, gutes Gelingen für Ihre Zukunftspläne und ein gesundes 2010!

Ihr Herbert Rebscher



40 Allergien: So stärken Sie die Abwehrkräfte Ihrer Kinder.

44 Winterzeit: Was wirklich bei Grippe und Erkältung wirkt.

gut zu wissen

- 30 News:**
Früherkennung: Regelmäßig zur Vorsorge
Familierversicherung: Fragebogen zurücksenden!
- 32 Beitragssätze:**
Die neuen Beiträge ab 2010
- 34 Biologie:**
Ich, ein Wunder der Natur
- 36 Verwaltungsrat:**
E-Mail nach Berlin

gut beraten

- 38 News:**
Nicht jeder Gang macht schlank
Gesundheit: Rauchfrei werden
Sicherheit: Nur mit Helm auf die Piste
Urlaub auf dem Bauernhof
- X 40 Kindergesundheit:**
Wenn das Immunsystem Alarm schlägt
- X 42 News für Kids:**
Schlauer mit Marvi Hämmer
- X 44 Erkältung:**
Was wirklich wirkt
- 48 Ernährung:**
Essen Sie sich fit!
- 50 Pausensnacks:**
Echte Vitamine statt Pillen
- 41 Impressum**



Sehr gut: Zum wiederholten Mal belegt die DAK im Bereich „Bester Service“ Platz eins in Deutschlands größtem Krankenkassenvergleich.



Zahnersatz

Qualität muss kein Luxus sein

Gesunde Zähne stehen für Gesundheit und Vitalität, sind aber leider oft auch eine Frage des Geldes. „Natürlich möchten Patienten beim Zahnersatz nur so viel wie nötig ausgeben“, weiß DAK-Zahnexpertin Ute Salge-Krause. Sie warnt vor günstigen Angeboten aus Online-Auktionsportalen. Den Wechsel zu einem Dentaldiscounter oder eine Behandlung im Ausland sollte man offen mit seinem Zahnarzt oder seiner Krankenkasse besprechen. Bieten der Discounter oder die Zahnklinik im Ausland dieselbe Qualität? Was passiert bei Komplikationen? Jede Praxis in Deutschland gewährt eine Garantie von mindestens zwei Jahren auf ihre Leistungen. Während dieser Zeit werden Mängel behoben, ohne dass Kosten für den Patienten anfallen.

Eine günstige Alternative ist das neue Angebot der DAK: Durch einen Vertrag mit dem bundesweiten Zahnärztenetzwerk „dent-net“ erhalten Patienten ab sofort Prophylaxe, Zahnersatz und Implantate deutlich günstiger. Eine Zahnreinigung kostet pauschal 50 Euro, und wer ein lückenloses Bonusheft für die vergangenen zehn Jahre vorlegt, erhält alle Zahnersatz-Regelleistungen sogar ohne Zuzahlung. Auch bei Kronen aus Vollkeramik können DAK-Kunden sparen: Bis zu 50 Prozent niedriger sind hier zum Beispiel die Laborkosten. Außervertragliche Implantatversorgung – ohne Ausnahme Markenimplantate mit nachgewiesener Langzeiterfahrung – gibt es zum Festpreis.

Noch mehr finanzielle Sicherheit bietet eine private Zusatzversicherung, die die DAK mit der HanseMercur anbietet. Fragen hierzu beantworten unsere Experten unter der **DAK-Zusatz-Schutz-Hotline 01801-121 316***.

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

Achtung: Noch kein Stempel für 2009 im Bonusheft? Dann kurzfristig einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren.

In eigener Sache

Unsere Kasse wächst und damit auch unser Service

Zum 1. Januar 2010 schließt sich die DAK mit der Hamburg Münchener zusammen. Die vereinigte Krankenkasse wird weiterhin den Namen DAK tragen und mit rund 6,3 Millionen Versicherten eine der größten Kassen Deutschlands sein. Bereits im September haben die Verwaltungsräte der DAK und der Hamburg Münchener die Fusion formal beschlossen und ihre Vorsitzenden – Hans-Peter Stute für die DAK und Helmut Aichberger für die Hamburg Münchener – den Vertrag unterzeichnet. „Es entstehen viele Vorteile für alle Kunden“, erläutert Hans-Peter Stute die Fusion. „Sie stärkt unsere Marktmacht und bringt uns in eine noch bessere Verhandlungsposition mit Ärzten, Kliniken und Arzneimittelherstellern.“

„Gesetzliche Krankenkassen brauchen eine gewisse Größe“, ergänzt Helmut Aichberger. „Nur so können sie für ihre Kunden einen ausgezeichneten Service und die beste Versorgung sicherstellen.“ Die Kunden der Hamburg Münchener erhalten demnächst neue Chipkarten mit DAK-Logo und kommen in den Genuss eines wesentlich dichteren Filialnetzes. Bisher stehen ihnen nur 85 Anlaufstellen in ganz Deutschland zur Verfügung. Ab Januar werden es unter dem Dach der DAK über 800 Servicestellen sein.



Genau der richtige Weg: Helmut Aichberger (links) und Hans-Peter Stute sehen für alle Kunden viele Vorteile durch die Fusion beider Krankenkassen.



Rabattverträge

Mehr Versorgungssicherheit

Die DAK hat für 13 Arzneimittel-Wirkstoffe neue Rabattverträge mit verschiedenen Pharmaunternehmen geschlossen. Apotheken und Ärzte können bei bestimmten Medikamenten für DAK-Kunden künftig zwischen Produkten von mehreren Herstellern wählen. Dies betrifft bestimmte verordnete Wirkstoffe gegen Bluthochdruck und Schmerzen sowie Erkrankungen des Nervensystems.

Die neuen Rabattverträge bieten nicht nur mehr Spielraum für Ärzte bei der Verschreibung, sondern auch mehr Versorgungssicherheit für die Betroffenen: Wenn ein Produkt im Lager der Apotheke fehlt, kann der Apotheker jetzt ein alternatives Medikament von einem anderen Hersteller abgeben, mit dem die DAK ebenfalls einen Rabattvertrag hat.

Eine Liste der Wirkstoffe und weitere Infos zu den Verträgen finden Sie auf www.dak.de/dakrabattvertraege



Zukunft

Mit „aha!live“ zum Traumberuf

„Was soll bloß aus dir werden?“ Wenn Ihr halbwüchsiger Sohn oder Ihre pubertierende Tochter auf diese Frage keine Antwort wissen, dann lohnt sich ein Blick auf www.dak-aha-live.de. Dort gibt es nämlich „Dein Plan“: eine Rubrik mit Vorschlägen und Anregungen für die Zukunft Ihres Kindes. Da steht beispielsweise, was genau hinter sogenannten Traumberufen wie Schauspieler, Modedesigner, Make-up-Artist oder Werber steckt. Tipps fürs Vorstellungsgespräch oder für gute Schulnoten helfen zudem, den Traum vom Traumberuf in Erfüllung gehen zu lassen. Neugierig? Dann mal reingeklickt!



DAK-Gesundheitswochen

Reizvolle Kombination

Ob Gesundheitswoche „Herzaktiv“ für Dauer-gestresste in der DAK-Fachklinik „Haus Weserland“, Gesundheitswoche „Aktiv“ für Gesundheitsbewusste oder Gesundheitswoche „Diabetes“ in der Fachklinik „Haus Schwaben“ – die DAK bietet eine Kombination aus qualifizierten Gesundheitsseminaren, Bewegung und Erholung in landschaftlich schöner Umgebung. Für sieben Übernachtungen mit Vollpension, Leistungen aus dem Bereich der physikalischen Medizin (Massage, Bäder, Kneipp'sche Anwendungen) sowie zwei Arztterminen (Aufnahmeuntersuchung und Abschlussgespräch) zahlen Sie im Einzelzimmer 580 Euro, im Zweibettzimmer 530 Euro pro Person. Nicht geeignet für Chroniker und Diabetiker mit diabetischem Fuß.

Nähere Informationen und die genauen Programme gibt es hier: „Haus Weserland“ Bad Pyrmont, Tel. 05281-91 31 24, www.dak.de/hausweserland; „Haus Schwaben“ Bad Mergentheim, Tel. 07931-5901 24, www.dak.de/hauschwaben



„Haus Weserland“



„Haus Schwaben“

DAK-Fachklinik auf Sylt zertifiziert

Mit Adipositas-Therapie auf Erfolgskurs

Davon träumen Mitbewerber: Nach nur wenigen Monaten wurde die DAK-Fachklinik „Haus Quickborn“ auf Sylt vom TÜV Rheinland zertifiziert. Dem Qualitätsmanagement der Klinik wurden danach kompetente und fachlich durchgängig nachvollziehbare Leistungen auf höchstem Niveau bescheinigt. Für gewöhnlich dauert eine Zertifizierung vom Anfang des Prüfverfahrens bis zur Bekanntgabe der Zertifizierung mindestens zwei Jahre. Zusammen mit dem 2008 erhaltenen Fachzertifikat der Deutschen Adipositasgesellschaft (DAG) und der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) ist das Klinikteam um Chefarzt und Klinikleiter Dr. Mark Dankhoff endgültig in den Spitzenbereich der stationären Therapiezentren zur Behandlung von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen vorgestoßen.

Im „Haus Quickborn“ werden die Kinder im Alter zwischen dem achten und 16. Lebensjahr nach einem speziellen Therapiekonzept behandelt und lernen alles über gesunde Ernährung und Bewegung. Nach den stationären Maßnahmen mit den Jugendlichen wird dafür gesorgt, dass eine ambulante Nachsorge nachhaltige Effekte verspricht. Informationen gibt es auf www.dak.de/hausquickborn.

Tolles Team:
Das Kollegium der
Fachklinik auf Sylt
ist stolz auf die
Zertifikate – und
das zu Recht.



Keine Ruhe für den Rücken



Verspannter Nacken, Stechen im Kreuz, schmerzender Ischias. Das sind die klassischen Wohlstandsleiden, weil wir uns zu wenig bewegen. Lesen Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken können.

Horst Schlämmer aus Grevenbroich alias Hape Kerkeleing „hat Rücken“. Diese Beschwerden teilt er mit etwa zwei Drittel der Deutschen, die mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen leiden. Ärztliche Behandlungen und Fehltag im Job kosten die Volkswirtschaft jährlich rund 35 Milliarden Euro. „Neue Therapiekonzepte belegen, dass sich bei Aktivität die Beschwerden eher bessern als bei Schonung“, betont Prof. Dr. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK. Oft werde nur das Symptom Schmerz behandelt – mit sehr kurzfristigem Erfolg. „Wer diese Volkskrankheit bekämpfen will, muss an den Ursachen ansetzen. Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Stress oder falsche Ernährung müssen stärker berücksichtigt werden.“

Mit einem Rezept für Schmerzmittel, Krankengymnastik oder Massagen verlassen Rückenschmerzpatienten meistens die Arztpraxis. „Sicher ist es sinnvoll, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule wieder beweglich zu machen und die stützende Muskulatur aufzubauen“, sagt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel.

„Das reicht aber nicht. Die eigene Lebensweise muss überprüft und entsprechend angepasst werden.“ Da sollte sich jeder zuerst die Frage stellen: Bewege ich mich ausreichend?

Viele Erkrankungen, und nicht nur Rückenleiden, sind heute auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Alle Muskeln und vor allem unser Rücken brauchen ständig Training. Er ist ein komplexes System aus Knochen, großen und kleinen Gelenken, Bändern und Muskeln. 24 Rückenwirbel plus Kreuz- und Steißbein machen uns beweglich. Zwischen den Wirbelkörpern dämpfen die elastischen Bandscheiben Stöße und Schläge ab, und die Muskeln sorgen für die nötige Stabilität und Beweglichkeit.

Kraft für die Muskeln

Das ist auch nötig. Denn die Wirbelsäule verläuft nicht genau durch die Mitte des Körpers. Dadurch stimmt der Schwerpunkt der Körpermasse nicht mit der Wirbelsäule überein. Damit wir aufrecht stehen, gehen und laufen können und nicht durch das Gewicht von Brust, Bauch und inneren Organen nach vorn umfallen,

brauchen wir ein komplexes, leistungsfähiges Geflecht aus unterschiedlichen Muskeln. Die sind das Gegengewicht zur Schwerkraft, stabilisieren die Wirbelsäule und halten uns aufrecht. Die sieben kleinen Halswirbel tragen unseren sechs Kilogramm schweren Kopf und ein paar Zentimeter Hals. Auf den fünf kräftigen Lendenwirbeln lasten etwa 25 bis 30 Kilogramm Gewicht: der Rumpf, der Kopf und die Arme.

Um unsere Wirbelsäule zu entlasten, müssen wir also etwas für unsere Muskulatur tun, sie permanent stärken durch Bewegung und Sport. Dabei entsteht ein zusätzlicher Effekt: Es werden Stresshormone und Muskelverspannungen abgebaut. Die Muskulatur wird besser durchblutet. Besonders mit leichten Ausdauersportarten lässt sich dieser Effekt erzielen. Entscheidend ist aber die Summe von Bewegung und Abwechslung. Lockerungs- und Dehnungsübungen am Schreibtisch und die Fahrt mit dem Rad zur Arbeit können schon Erfolge bringen. Wer Zeit hat und den Willen mitbringt, sollte regelmäßig Sport treiben. Sonst hat er eines Tages wieder „Rücken“ wie Horst Schlämmer.



Häufigste Auslöser

1. Psyche

Studien belegen, dass psychische und soziale Faktoren wie Stress, Überforderung im Beruf und Depressionen mindestens einen genauso großen Einfluss auf den Rücken haben können wie körperliche Faktoren.

2. Fehlernährung

Mehr als jeder zweite erwachsene Deutsche wiegt zu viel, jeder fünfte gilt als fettleibig. Knochen und Ge-



lenke leiden unter Übergewicht vor allem durch falsches Essen und Trinken.

3. Bewegungsmangel

Hierzulande arbeiten 20 Millionen Erwerbstätige sitzend. Auch die 13 Millionen Schüler und Studenten sitzen viele Stunden am Tag. Ohne körperlichen Ausgleich werden die Muskeln schwach oder verkürzen. Rückenschmerzen sind die Folge.



FOTOS: CORBIS, FOTOLIA (2)

4. Verschleiß

Nur zehn bis 15 Prozent der Rückenschmerzen sind auf Verschleiß, z. B. durch arbeitsbedingte Belastungen, zurückzuführen. Die Hauptauslöser für Schmerzen sind Muskeln, Bänder und Sehnen.

5. Angeborene Fehlstellungen

Fehlstellungen wie etwa Skoliosen sind häufig Auslöser von chronischen Rückenschmerzen. Hier ist eine frühzeitige Behandlung durch Ärzte und Therapeuten notwendig.



Fünf Sportarten für einen starken Rücken

Gehen, Walken, Joggen

Das rhythmische Gehen mit leichter Verdrehung des Oberkörpers mobilisiert die Muskulatur und die kleinen Wirbelgelenke. Auch bei akuten Rückenschmerzen tut ein Spaziergang gut, und die frische Luft macht den Kopf frei. Wer es sportlicher mag, ist beim Nordic Walking richtig. Die Sportart trainiert schonend die Ausdauer – ideal für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken-, Gelenk- und Hüftproblemen sowie für Übergewichtige.

Fürs gesunde Joggen braucht man dämpfende Laufschuhe und die richtige Technik. „Beim Joggen mit geradem Oberkörper werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben im Rhythmus der Schritte be- und entlastet. Dies lindert oder verhindert sogar Rückenschmerzen“, bestätigt DAK-Experte Uwe Dresel.

Schwimmen und Aquafitness

Im Wasser trägt man nur noch zehn Prozent seines Eigengewichts. Daher schonen Schwimmen und Aquafitness die Gelenke. Auch Osteoporose-Patienten können im Wasser ohne Verletzungsgefahr den Rücken trainieren. Sportexperte Uwe Dresel: „Wer zu Nackenschmerzen neigt, sollte rückenschwimmen oder kraulen.“ Schwimm-Muffel können auch bei Aquafitness alle Muskeln trainieren und die Ausdauer verbessern. Gesunder Nebeneffekt: Aquafitness und Schwimmen stärken zudem schwache Venen.

Yoga-Übungen

Die konzentrierten und bewussten Yoga-Bewegungen verbessern die Körperwahrnehmung und bringen die Psyche wieder ins Gleichgewicht.

Experte Dresel: „Durch das Zusammenspiel von gezielter Bewegung und Atmung eignet sich die Bewegungsform Yoga besonders als Ausgleich vom Stress.“ Einige Yoga-Formen sind allerdings körperlich sehr anspruchsvoll und daher nichts für Untrainierte.

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining stärkt die Rumpfmuskulatur und beugt Fehlhaltungen vor. Besonders gut geeignet sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit dem elastischen Theraband. Das konstante Training an Großgeräten kräftigt die einzelnen Muskelgruppen. Allerdings sind die Dehnungsübungen nicht zu vergessen. Vor dem Trainingsstart sollten auf jeden Fall die Leistungsziele und auch die Inhalte mit einem Sporttherapeuten besprochen werden.



Skilanglauf

Anders als beim Abfahrtslauf ist die Wirbelsäule beim Skilanglauf keinen Stauchungen oder plötzlichen Drehungen ausgesetzt. „Die harmonischen und rhythmischen Bewegungen schonen die Gelenke, mobilisieren die Wirbelsäule und

kräftigen die Rumpfmuskulatur“, erläutert Uwe Dresel. Durch den kraftvollen Armeinsatz stärken Langläufer alle Muskelgruppen im Oberkörper und bringen ihr Herzkreislauf-System auf Trab. Der Sport eignet sich hervorragend als Ausdauertraining für Übergewichtige und Osteoporose-Patienten.

dak-mehr-leistung

Die DAK stärkt Ihnen den Rücken

- Sie möchten etwas für einen gesunden Rücken tun? Fangen Sie an! Die DAK unterstützt Sie dabei. Der **Kundenberater vor Ort** sagt Ihnen zum Beispiel, wo Sie in Ihrer Nähe qualitätsgesicherte Kurse wie Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik besuchen können.
- Alles Wissenswerte zum Thema Rücken, eine Menge Tipps und unsere downloadfähige **Broschüre** „Starker Rücken. Starke Leistung.“ finden Sie im Internet unter www.dak.de/ruecken.
- Sie müssen sich auf eine längere Behandlung einstellen? Dann können speziell ausgebildete **Gesundheitsberater der DAK** helfen, den besten Weg zurück ins Arbeitsleben zu organisieren. Fragen Sie in Ihrem Servicezentrum nach.
- Mit unseren **DAK-Spezialisten-Netzwerken** haben wir die besten Voraussetzungen geschaffen, Sie im Bedarfsfall lückenlos zu behandeln. Unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk können Sie sich ansehen, wo es in Ihrer Region optimal abgestimmte Behandlungsangebote gibt.
- Der Rücken wird besonders am Arbeitsplatz beansprucht. Deshalb unterstützt die DAK im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einsetzen. Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber doch einmal nach oder informieren Sie sich unter www.dak.de/dakbgf.

FOTOS: FOTOLIA (2), DAK (2), CORBIS, GETTY IMAGES

Das sollte auf dem Speiseplan stehen



Vitamin A enthält Retinole. Sie unterstützen das Wachstum der Knochenzellen. Milch, Weizen, Karotten und gelbe Früchte wie Aprikosen oder Pfirsiche liefern viel Vitamin A.

Vitamin C bindet zusammen mit Vitamin E aus Pflanzenölen freie Radikale, die Gelenke und Knochen schädigen können. Außerdem unterstützt Vitamin C die Aufnahme von Kalzium und somit den Knochen- und Kollagenaufbau. Außer in Zitrusfrüchten steckt viel Vitamin C zum Beispiel in Paprika, Spinat und Petersilie.



Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme aus der Nahrung in die Knochen. Meeresfische, Speisepilze, Milchprodukte und Eier sind reich an Vitamin D. Durch Tageslicht wird es vom Körper sogar selbst gebildet.

Vitamin K regt die Bildung von Osteocalcin an. Es festigt die Knochen und verringert das Frakturrisiko. Grüne Blattsalate, Gemüse, Milchprodukte und Geflügel sind gute Vitamin-K-Quellen.

Kalzium sorgt für Knochenstabilität. Neben Milch liefern vor allem fettarme Milchprodukte wie Hartkäse, frisches Gemüse, Obst und Getreideprodukte den Mineralstoff.



Magnesium stärkt die Knochenzellen. Fehlt dem Körper Magnesium, holt er sich den Mineralstoff aus dem Knochenspeicher. Vollkornprodukte, Nüsse oder Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen füllen den Magnesiumvorrat wieder auf.



Diese Knochenkiller lieber nur in Maßen genießen



Fertiggerichte enthalten oft Phosphate, die den Knochen Kalzium entziehen. Dasselbe gilt für Schmelzkäse und Cola-Getränke.

Fett erfüllt wichtige Aufgaben im Körper. Zu viel Fett verhindert aber, dass der Darm ausreichend Kalzium aufnehmen kann, und es fördert Übergewicht.

Eiweiß brauchen alle Zellen als Baustoff. Wenn der Körper jedoch zu viel Eiweiß abbauen muss, gerät der Kalziumhaushalt durcheinander.

Softgetränke enthalten Zucker, der viele Vitamine verbraucht und die Ausscheidung von Kalzium erhöht – den Knochen fehlt es dann. Außerdem beeinträchtigt Zucker die Kalziumaufnahme im Darm.



Alkohol behindert die knochenaufbauenden Zellen bei ihrer Arbeit. Zudem beeinträchtigt er die Leber, die Vitamin D aktiviert.



Rauchen aktiviert die knochenabbauenden Zellen und begünstigt so die Entstehung von Osteoporose. Informieren Sie sich auch auf www.dak-rauchstopp.de



Das Abc der Rückenbeschwerden

90 Prozent aller Rückenschmerzen legen sich nach kurzer Zeit ganz von allein. Halten die Beschwerden jedoch an oder kommen sie immer wieder, kann eine Erkrankung oder eine Veränderung in der Muskulatur dahinterstecken. Hier ein Überblick über die häufigsten Rückenbeschwerden.

Bandscheibenvorfall

Was ist das? Bei einseitigen Belastungen des Rückens kann der Knorpelring der Bandscheibe reißen, der Gallertkern drückt auf Rückenmark und Nerven und verursacht starke Schmerzen.

Wen trifft's? Bandscheibenvorfälle im Lendenbereich sind zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr am häufigsten. Vor allem Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Schwäche der Bauch- und Rückenmuskulatur sind hier als häufige Ursache zu nennen.

Was hilft? Mit abschwellend wirkenden Medikamenten und kurzzeitig eingesetzten Schmerzmitteln kommt man schnell wieder auf die Beine. Langfristig hilft regelmäßige Bewegung. Eine Operation ist meist nicht nötig.

Hexenschuss

Was ist das? Bei abrupten Bewegungen können sich die Wirbelgelenke verkanten. Dadurch geraten die mit feinen Nerven durchsetzten Gelenkkapseln unter Spannung, heftige Schmerzen entstehen.

Wen trifft's? Rund 80 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Hexenschuss – am häufigsten trifft es 30- bis 50-Jährige.

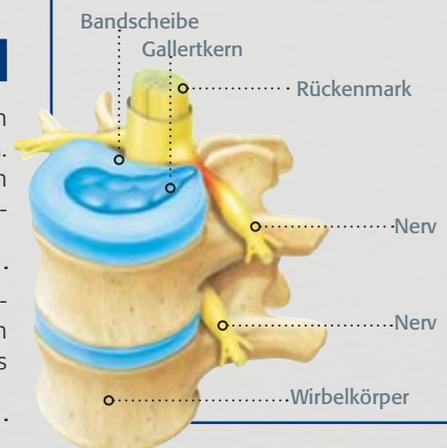
Was hilft? Meist klingen die Beschwerden nach drei bis vier Tagen wieder ab. In der Zwischenzeit helfen Wärme, leichte Schmerzmittel und die Stufenlagerung. Dazu mit dem Rücken flach auf den Boden legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl legen und für ein paar Minuten tief durchatmen. Wichtig ist es, in Bewegung zu bleiben.

Hohlrücken

Was ist das? Beim Hohlrücken oder Hohlkreuz wölbt sich die Lendenwirbelsäule aufgrund schlecht trainierter Rumpfmuskulatur nach vorn.

Perfekte Puffer

Die Bandscheiben sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und wirken als Stoßdämpfer.



FOTOS: FOTOLIA (5), DAK, GETTY IMAGES, ILLUSTRATIONEN: EBERHARD REIMANN/DIE ILLUSTRATOREN

Wen trifft's? Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und Haltungsschwächen, die vor allem durch langes Sitzen begünstigt werden. Frauen leiden besonders: Schuhe mit hohen Absätzen und eine Schwangerschaft belasten die Lendenwirbelsäule zusätzlich.

Was hilft? Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskeln und Dehnung der Rückenmuskeln, sanfter Sport wie Gymnastik, Pilates oder Yoga lindern die Beschwerden.



Ischialgie

Was ist das? Wird der Ischiasnerv gereizt, zieht der Rückenschmerz bis ins Bein. Ursache ist oft eine durch Druck auf den Nerv ausgelöste Reizung. So können beispielsweise Schwellungen, Tumore oder vorgefallene Bandscheiben auf den Nerv drücken.

Wen trifft's? Meist treten Ischiasbeschwerden als Folge anderer Krankheiten auf. Auch in der Schwangerschaft leiden einige Frauen unter Ischiasproblemen – vermutlich drückt das ungeborene Kind auf den Nerv.

Was hilft? Stufenlagerung, Krankengymnastik und Wärme lindern akute Beschwerden. Bei anhaltenden Schmerzen oder Lähmungserscheinungen muss ein Arzt der Ursache nachgehen.

Rundrücken

Was ist das? Beim gebeugten Arbeiten am Schreibtisch verkürzen sich die Brustmuskeln, Nacken- und Schultermuskeln werden überlastet, ein Rundrücken entsteht. Auch die Erkrankung Morbus Scheuermann kann einen Rundrücken verursachen.

Wen trifft's? Vor allem PC-Arbeiter, die täglich viele Stunden am Schreibtisch sitzen.

Was hilft? Aktives Sitzen: Ellenbogen- und Kniegelenke im rechten Winkel halten, öfter das Gewicht verlagern und die Brust nach vorn strecken sowie mindestens einmal in der Stunde aufstehen. Langfristig hilft eine regelmäßige Dehnung der Bauchmuskulatur und Kräftigung des oberen Rückens.

Skoliose

Was ist das? Die Skoliose ist eine seitliche S-förmige Krümmung der Wirbelsäule. Dadurch kann das Atmen erschwert sein, die rechte Herzkammer muss stärker arbeiten und der Rücken schmerzt.

Wen trifft's? Eine Skoliose entsteht bei bis zu vier Prozent der Bevölkerung, meist in der Wachstumsphase. Auch Operationsnarben, Verletzungen sowie Lähmungen im Rückenbereich können zu der Verkrümmung führen.

Was hilft? Leichte Skoliosen brauchen keine Behandlung. In mittelschweren Fällen hilft Krankengymnastik oder ein stützendes Korsett. Starke Verkrümmungen müssen operativ begründet werden.



Flexibel: 24 Wirbel (7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel) plus Kreuzbein und Steißbein machen den Rücken beweglich. Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern dienen als Stoßdämpfer. Verrutschen sie, können sie auf die Nerven drücken und Schmerzen auslösen.



Das beste Frühwarnsystem

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer macht sich für einen gesunden Rücken stark und setzt auf die richtige Dosierung von Bewegung, Entspannung und Konzentration. Bei der Behandlung wünscht er sich einen möglichst aufgeklärten Patienten.



FOTO: NORBERT ENKNER/LAIF

Starker Rücken: Prof. Grönemeyer plädiert für mehr präventive Eigeninitiative.

fit!: Herr Prof. Grönemeyer, jeder dritte Deutsche hat aktuell Rückenschmerzen. Darunter schon sehr viele Kinder und Jugendliche. Was läuft falsch?

Grönemeyer: Kinder sitzen vier bis fünf Stunden am Tag vor dem Computer, 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig, davon acht Prozent – etwa eine Million – krankhaft übergewichtig, 70 Prozent der Kinder im Alter von zehn bis 17 Jahren klagen gelegentlich schon über Rückenschmerzen. Die ersten Bandscheibenvorfälle treten bereits bei Schulkindern auf. Dabei sollten wir nicht

einfach zusehen. Unsere Kinder müssen in Bewegung bleiben – vom Krabbelalter bis zum Schulabschluss. Deshalb auch meine Forderung nach Gesundheitsunterricht an den Schulen und eine Stunde Schulsport täglich. Wir müssen unseren Kindern schon früh ein Gespür für ihren Körper vermitteln. Dann werden sie später auch den Sinn der Vorsorgeuntersuchungen verstehen. Der aufgeklärte Patient ist das beste Frühwarnsystem, das wir uns wünschen können.

fit!: Als Experte für Rückenleiden haben Sie plakativ den Satz „Turne bis zur Urne“ formuliert. Was heißt das?

Grönemeyer: Bewegung ist die beste Prävention für viele Erkrankungen. Und: Durch körperliche Bewegung bleiben wir auch im Kopf beweglich. Das Gehirn wird wachgehalten und stimuliert, wenn ich differenzierte Bewegungen mit den Händen mache. Ob ich nun Klavier oder Gitarre spiele, ob ich golfe oder kegle oder am Computer sitze und schreibe – wichtig sind koordinierte Bewegung, Entspannung und Konzentration. Gesundheit ist kein Schicksal. Wir selbst können sehr viel tun.

fit!: Neben Bewegung gehört auch gesunde Ernährung dazu, um fit zu bleiben. Welche Rolle spielt Ernährung bei Rückenbeschwerden?

Grönemeyer: Die Wirbelsäule muss stabil bleiben und braucht dafür Mineralstoffe. Und die Bandscheibe wird ja nicht durch Durchblutung ernährt, sondern indirekt durch das sie umgebende Milieu. Übergewicht bedeutet eine zusätzliche Belastung für Rücken und Gelenke. Kaufen Sie möglichst frische und naturbelassene Lebensmittel, kochen Sie selbst. Wich-

Gesundheit ist kein Schicksal!

tig für die Elastizität der Bandscheiben ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Trinken Sie eineinhalb bis zwei Liter täglich. Nutzen Sie auch das Informationsangebot der Krankenkassen zur richtigen Ernährung. →

Das Erste, was Sie hören,
wenn Sie dieses „Klangwunder“ verschenken:
„Danke, danke, danke!“

Die ideale
Geschenk-
IDEE!

Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best



BOSE® WAVE® Music System

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

zitiert aus tv14

„Kult von Bose: Klangwunder...“

zitiert aus Guter Rat

**Von Zeit zu Zeit schafft die Bose
Forschung das scheinbar Unmögliche:**

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

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



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

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. Machen Sie großartige Musik zu Ihrem ständigen Begleiter oder verschenken Sie dieses „Klangwunder“ an jemanden, der Ihnen wichtig ist. Das **WAVE®** Music System ist in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich.

**Einfach gebührenfrei anrufen, jetzt
gleich bestellen oder Infos anfordern:**

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer **9ADA51**



FOTOS: BASTIAN HESSLER



Starker Einsatz: Der Rückenexperte beginnt jeden Tag mit einem zehnmütigen Gymnastikprogramm und läuft, so oft er kann.

fit!: Wie schwer oder leicht ist es, ein Rückenleiden zu diagnostizieren und den Schmerzherd zu lokalisieren?

Grönemeyer: Ein hoher Prozentsatz der chronischen Rückenleiden ist diffus, mögliche körperliche Ursachen bleiben unklar. Oft wird der lokale Schaden operiert, das eigentliche Problem jedoch nicht gelöst. Ich darf als Arzt aber auch nicht den Fehler machen und den Patienten nach Hause schicken mit der Erklärung, alles sei psychisch. Jeder Rückenschmerz muss individuell diagnostiziert und behandelt werden.

fit!: Können Sie in kurzen Worten beschreiben, wie eine gute Behandlung bei einem Rückenleiden aussieht?

Grönemeyer: Wichtig ist zunächst die Aufklärung über die meist harmlosen Ursachen. Der überwiegende Anteil der akuten Rückenschmerzen beruht auf muskulären Verspannungen. In diesem Fall sollte der Patient trotz Beeinträchtigung zur körperlichen Aktivierung motiviert werden. Zusätzlich können leichte Schmerzmittel, Wärmebehandlungen und Physiotherapie angezeigt sein.

Für chronische Rückenschmerzen gibt es viele Ursachen. Hier müssen

Ärzte verschiedener Fachrichtungen zusammenarbeiten. Abgeleitet aus deren Diagnosen ergibt sich dann ein individueller Therapieansatz. Ein Arzt mit einem guten Netzwerk unterschiedlicher Therapeuten kann dem Patienten am besten helfen.

fit!: Was kann der einzelne Betroffene selbst tun zum Wohle seines Rückens?

Grönemeyer: Ein Großteil der Rückenprobleme geht auf mangelnde Bewegung zurück. Wer dies verstanden hat,

hat schon den ersten großen Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Rücken geschafft. Nehmen Sie sich einfach zehn Minuten täglich Zeit für Ihren Rücken. Legen Sie ein Sofakissen auf den Boden, ziehen Sie die Schuhe aus und beginnen Sie, auf dem Kissen auf und ab zu treten. Schon nach dreißig Sekunden werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Schultern fallen lassen. Sie beginnen automatisch, Ihre verspannten Muskeln zu lockern. Zusätzlich ist es wichtig, die Muskulatur durch regelmäßigen Sport zu stärken.

fit!: Sie haben ein Trainingsprogramm für alle Generationen entwickelt. Was ist das Besondere daran?

Grönemeyer: Es hat sich gezeigt, dass man viele Rückenschmerzen durch gezielte Bewegung deutlich lindern und beseitigen kann. Damit Rückentraining auch langfristig erfolgreich ist, setzt mein neues Trainingsprogramm ganz individuell an. Das biopsychosoziale Konzept ist als Trainingsbaukasten aufgebaut, aus dem sich jeder das Passende herausuchen kann. Besonders wichtig war mir auch die Kombination von Übungen für gut und weniger gut Trainierte, jeweils in mehreren Stufen. („Das Grönemeyer Rückentraining“, Zabert Sandmann Verlag, 19,95 Euro) ■

Aktionen

Wissen, was bei der DAK läuft

Wann gibt es in meiner Region den nächsten Stadt- oder Volkslauf mit DAK-Beteiligung? Welche Infotage plant mein Servicezentrum vor Ort? Bietet meine DAK regionale Events für Kinder? Wird es auch 2010 im Rahmen der SportScheck-Stadtlaufserie spezielle DAK-Kinderläufe geben? Antworten auf diese Fragen und weitere Termine finden Sie demnächst wieder im Veranstaltungskalender auf www.dak.de. Sie geben einfach Ihre Postleitzahl ein und sind bestens über alle DAK-Ereignisse in Ihrer Region informiert. Sollten Sie nicht gleich fündig werden – der Kalender wird ständig aktualisiert. Also ein paar Tage später noch einmal versuchen.



Los geht's: Auch im nächsten Jahr wird es unter anderem wieder die beliebten DAK-Kinderläufe geben.

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



24 Trainingsprogramme: u.a. Wattprogramm, Herzfrequenz
 • Maße: ca. L 100 x B 52 x H 149 cm
 • Gewicht: ca. 30 kg

Best.-Nr. DC 10638

nur € 199,-

Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauftraining!

Handpuls-messung



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

Mit diesem bequemen Massagesessel mit Hocker holen Sie sich unzählige Stunden der Entspannung nach Hause – beim Lesen, Unterhalten, Ausruhen, Musik hören oder Fernsehen! Gönnen Sie sich diesen Komfort. Sessel und Hocker haben eine sanfte Vibrationsmassagefunktion. Rundum drehbar – z.B. mit Blick zum Fernseher oder Fenster. Das Metallgestell ist verchromt und das italienische Design macht den Sessel zu einem attraktiven Blickfang. Sessel und Hocker haben einen pflegeleichten Bezug aus Kunstleder. Durch Druck gegen die Rückenlehne neigt sie sich stufenlos nach hinten, bis 120°.

Entspannen Sie bei einer sanften Vibrationsmassage!

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

Sessel inkl. Fußteil

Garantiert nur bei uns für **€ 299,-**

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

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz Best.-Nr. DC 20648

Weiß Best.-Nr. DC 20649

Bordeaux-Rot Best.-Nr. DC 20651



Rückenlehne stufenlos bis 120° verstellbar

360° drehbar!



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

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

SHIMANO 6-Gang-Kettenschaltung

Sattelhöhe verstellbar: 64-88 cm

Silber Best.-Nr. DC 70554

PREIS-HIT!

Nur bei uns günstig

€ 199,-



Platzsparend klappbar!

Dynamo-beleuchtung

Brems-sichere Alufelgen

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.



PREIS-HIT!

Best.-Nr. DC 10396

nur € 199,-

Mit Nordic Walking-Funktion!



8 Profi-Crosstrainer »Fun«

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

- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Integrierte Handpuls-messung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittschienen
- TÜV/GS geprüft

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

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

Fitness mit Spaß



Best.-Nr. DC 10608 **€ 139,95**

3 Alu-Rollator

Bleiben Sie mobil mit dem Leichtgewicht-Rollator!

Dank seines Aluminiumgestells ist dieser Rollator nicht nur deutlich leichter als vergleichbare Modelle, er macht auch optisch etwas her. Der bequeme Sitz lädt zum Ausruhen ein und mit der abnehmbaren Tasche sind auch größere Einkaufstouren kein Problem. Mit nur einer Hand lässt sich der Alu-Rollator kinderleicht platzsparend zusammenfallen.

- Maße: L 62 x B 60 x H 84,5 - 92 cm
- faltmaß: L 60 x B 24,5 x H 84,5 cm
- Sitzhöhe: 52 - 59,5 cm
- Sitzbreite: 46,5 cm
- Max. Belastung: 130 kg

nur € 159,95

Bordeaux-Rot Best.-Nr. DC 90801
 Silber Best.-Nr. DC 90800

Ein Spitzenmodell!

Super leicht: nur 7,8 kg



Auch in Silber!

6 Bauchmuskelgürtel EM35

Ein flacher und gut trainierter Bauch zeugt von körperlicher Fitness und sportlicher Aktivität. Wer auf dem Weg dahin etwas Unterstützung benötigt, für den haben wir den perfekten Helfer.

- Für elektrische Muskelstimulation mit 4 Elektroden
- Für Bauchumfänge von 75 bis max. 140 cm verwendbar
- Lieferung inkl. Batterien (3 x 1,5 V AAA)

Best.-Nr. DC 10685

nur € 44,95



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. DC 920093



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. DC 20822

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

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. DC 920060

PREIS-HIT!

nur € 59,-



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



Der wichtige Pikser

Wissen Sie, ob und wogegen Sie und Ihre Kinder geimpft sind? Kennen Sie Ihren persönlichen Impfstatus? Sind Sie vielleicht verunsichert? Warum Impfen richtig und wichtig ist, lesen Sie hier.

Es ist ein hartnäckiges Gerücht: An Masern zu erkranken sei gesünder, als dagegen zu impfen. Einige Eltern veranstalten regelrechte „Masern-Partys“, wenn ein Kind aus dem Bekanntenkreis erkrankt ist. Gesunde Kinder sollen sich mit dem Masernvirus anstecken und so eine natürliche Immunität aufbauen. Doch die vergleichsweise risikoarme Masernimpfung ist und bleibt der einzig sichere Schutz vor einer folgenschweren Erkrankung, die für Kinder lebensgefährlich sein kann.

Und es gibt weitere Impfmythen, die sich beharrlich halten, wie etwa „**Impfungen haben viele Nebenwirkungen**“. Dabei sind Impfschäden extrem selten. Allerdings können als vorübergehende Impfreaktion Fieber, Kopfschmerzen und Übelkeit auftreten. Fest steht: Das Risiko, einen Impfschaden davonzutragen, ist deutlich niedriger, als ungeimpft krank zu werden und eine Komplikation zu erleiden. Oder: „**Gegen Kinderkrankheiten, die kaum noch auftreten, muss man nicht impfen.**“ Als Ergebnis von Impfprogrammen sind Infektionen wie Kinderlähmung oder Diphtherie

in Deutschland sehr selten. Da aber die Erreger jederzeit aus dem Ausland eingeschleppt werden können, ist Impfen weiterhin wichtig.

Nach Angaben der Ständigen Impfkommission (STIKO) sind die Deutschen Vorsorgemuffel. So haben nur 60 Prozent der Erwachsenen einen ausreichenden Impfschutz. Das ist alarmierend. Denn auch Kinderkrankheiten treten in letzter Zeit

wieder häufiger bei Erwachsenen auf. Regelmäßig kontrolliert werden muss auch der Schutz gegen Tetanus und Diphtherie, hier ist alle zehn Jahre eine Auffrischung notwendig.

Eltern sollten sich vom Haus- oder Kinderarzt beraten lassen, er kann eventuelle Ängste vor dem Impfen zerstreuen. Wer gut informiert ist, kann die richtige Entscheidung treffen. Die DAK hilft Ihnen dabei.

dak-mehr-leistung

Informationen rund ums Impfen ...

... sowie einen aktuellen Impfkalendar gibt es in unserer **Broschüre** „Impfen. Das sollten Sie wissen“, beides auch zum Download unter www.dak.de/impfen.

... erhalten Sie auch von unseren Experten der Medizinhotline **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326** (3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen aus Mobilfunknetzen).

Nutzen Sie unseren kostenlosen **Erinnerungsservice** auf www.dakexclusiv.de und vergessen Sie keinen Impftermin – für sich und Ihre Kinder!

Die DAK erstattet – als Mehrleistung für ihre jüngsten Kunden – die Kosten für die **Impfung gegen Rotaviren**. Geimpft werden können Babys im Alter zwischen sechs und 26 Wochen. Näheres erfahren Sie bei Ihrem Kinderarzt.

Natürlich übernimmt die DAK auch die Impfungen gegen die **Schweinegrippe**. Es ist jedoch regional unterschiedlich, wo diese in Ihrem Wohnort angeboten werden. Auch hier helfen die Kundenberater der DAK vor Ort gern weiter.

für alle Wetter
KLEPPER®

Katalog-Shop

Mit Wärmezonen – da, wo Sie die Wärme brauchen.

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

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

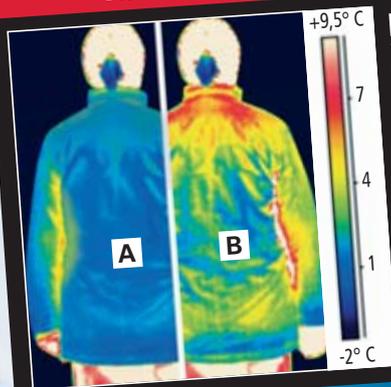
Ausstattung:

- Kapuze per Reißverschluss abtrennbar
- Kapuze, Taille und Saum mit Kordelzug
- Verdeckter Reißverschluss und Druckknöpfe
- 2 Reißverschluss-Brusttaschen und 2 Zwei-Wege-Taschen außen
- 2 Reißverschlusstaschen sowie 1 Handytasche innen
- Fleece-/Steppfutter: 100% Polyester
- Material: 50% Polyester, 35% Polyamid, 15% Baumwolle
- Waschmaschinenfest und pflegeleicht

Klepper® Jacke »Wärmezonen«

Creme Nr. 44-2575-5
Kupfer Nr. 44-2486-4
Größen: 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50
Kurz-Größen: 18, 19, 20, 21, 22, 23
nur € 129,-

Die Wärmebildkamera zeigt im Vergleich:



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

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

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

Gratis für Sie!

Die bruchsichere Thermosflasche: doppelwandig, aus Edelstahl, 0,35l.



Jetzt Katalog anfordern!



Service- und Bestelltelefon:
(0180) 525 0 514
Alle Kennenlern-Angebote, auch für den Herrn, unter:
www.klepper.net/magazin

Festnetz € 0,14 / Min.
Mobilfunk bis zu € 0,42 / Min.

HW09/107

Auch in
Kupfer

nur € **129,-**
KENNELNERN-Preis
Sie sparen € 70,-*

*Bisheriger Katalog-Preis € 199,-

Creme

Kupfer

gut versorgt



Selbsthilfe-Förderung

Frühe Behandlung bei Sprachstörungen

Etwa jedes elfte Kind in Deutschland wurde im vergangenen Jahr mit einer Sprachtherapie behandelt. Für die DAK ist die frühzeitige Behandlung von Sprachstörungen ein wichtiges Ziel. So erfordern Sprachbehinderungen wie das Stottern nicht selten eine intensive Behandlung. Hier hat die Kasseler Stottertherapie Erfolge gezeigt. Dank einer neuen Vereinbarung können bei der DAK versicherte Kinder unter bestimmten Voraussetzungen schon ab sechs Jahren an dem Programm teilnehmen. Das macht häufig so früh wie möglich Sinn, wenn alle herkömmlichen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind.

Deutschlandweit gibt es etwa 130.000 stotternde Kinder und Jugendliche. Die DAK unterstützt daher im Rahmen der Selbsthilfe-Förderung die Bundesvereini-

gung Stotterer-Selbsthilfe bei der Produktion einer Aufklärungs-DVD, die Anfang 2010 fertig sein wird. Sie zeigt Betroffenen und Angehörigen Therapien und Bewältigungsstrategien auf. Zugleich sollen Lehrer und Erzieher mehr über das Stottern erfahren und Vorurteile abbauen.

Näheres zu den allgemeinen Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Ihrer DAK vor Ort.

Bitte sprechen: Durch logopädische Übungen werden Sprachdefizite behandelt.



FOTOS: PHOTOPLEXUS, FOTOLIA

Depression

Psychische Erkrankungen sind kein Tabu!

Psychische Erkrankungen haben stark zugenommen. „Vor allem bei Männern gibt es eine hohe Dunkelziffer“, sagt DAK-Experte Frank Meiners. „Der Drang nach Erfolg, Perfektion und eine ständige Leistungsbereitschaft machen viele Männer krank, denen die Fähigkeit fehlt, ihre Sorgen auszudrücken.“ Depressionen zeigen sich bei Männern anders als bei Frauen. Meiners: „Wutausbrüche, Kamikaze-Manöver mit dem Auto oder aggressives Verhalten sind die Symptome, die aber nicht als Folgen einer Depression erfasst werden.“ Frauen reagieren anders. Sie seien niedergeschlagen und verzweifelt und suchen eher professionelle Hilfe. Da dies den Betroffenen oft nicht bewusst ist, werde der Leidensdruck scheinbar kompensiert, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt. Frank Meiners fordert deshalb mehr Sensibilität in Gesellschaft und Arbeitswelt sowie ärztliche Fortbildung, um frühzeitig und zielgerichtet behandeln zu können.

Unter www.dak.de/dakdepressionen gibt es einen Selbsttest. Das Ergebnis können Sie mit einem Arzt besprechen.

ANZEIGE

Gesund, aktiv und farbenfroh. www.flowerforlife-shop.de

Jeder Kauf eine gute Tat. Entdecken Sie die farbenfrohe Produktpalette des neuen Flower for Life-Shops!



Flower for Life Kochkarten.

Kartenset mit 29 Rezepten für sieben Tage. Gesunde Ernährung mit Spaß! Die Karten können als Untersetzer genutzt werden.

Best.Nr. BE 17001 € 9,95

Mit dem **Therapiekreisel** trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination und die richtige Körperhaltung. Belastbar bis 150 kg.

Best.Nr. BE 17003
€ 19,95



Flower for Life Grußkarten.

10 blumige Grußkarten mit fünf verschiedenen Motiven. Mit Umschlägen. Das ideale Geschenk für alle die Blumen lieben.

Best.Nr.17000 € 9,95

Flower for Life Kalender 2010.

Ein ganzes Jahr Freude mit zwölf der schönsten Motive des Flower for Life Wettbewerbs 2009.

Best.Nr. BE 17006
€ 14,95



Bestellen Sie jetzt **VERSANDKOSTENFREI** unter www.flowerforlife-shop.de oder unter **Tel: 0180-521 23 22*** (Mo.-Fr. 8:00 bis 22:00 Uhr, Sa. -So. 10:00 bis 18:00 Uhr) oder per Post an: **Flower for Life-Shop, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine, Fax: 0180-5 26 26 50** * bundesweit 0,14 Euro/Min., ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

ANZEIGE

Innen hautfreundlich, außen klimatisierend

Entlasten Sie Ihre Venen mit den 4-Jahreszeiten-Stützstrümpfen

- Mit anatomisch korrektem Druckverlauf: von unten nach oben abnehmend.
- Anschmiegsamer, faltenfreier Sitz – ohne einschneidende Bündchen.

Stützstrümpfe können eine wohltuende Entlastung bei schweren Beinen sein. Die anatomisch korrekte Stützwirkung vom Knöchel aufwärts bis zur Wade kann helfen, die Durchblutung der Beine zu unterstützen. Dank der temperaturregulierenden Mischung von Schurwolle und Baumwolle können Sie diese Stützstrümpfe das ganze Jahr tragen!

4 Jahreszeiten-Stützstrümpfe

Material: 57% Schurwolle, 27% Baumwolle, 5% Elasthan, 11% Polyamid. Mit Aloe vera ausgerüstet (hält ca. 20 Wäschen). Waschbar bei 40° (Schonwäsche).

- Damen** Größen: I (Schuhgr. 36-38)
II (Schuhgr. 39-40)
III (Schuhgr. 41-42)
- Herren** Größen: I (Schuhgr. 39-41)
II (Schuhgr. 42-43)
III (Schuhgr. 44-46)

Sparen Sie über € 10,- im günstigsten 3er-Set*:

Bestell-Nr. Farbe	Damen	Herren
weinrot	QP-41-5247-1	QP-21-5247-7
dunkelbraun	QP-41-5249-5	QP-21-5249-1
schwarz	QP-41-5251-8	QP-21-5251-4
mittelgrau	QP-41-5253-2	QP-21-5253-8
marine	QP-41-5255-6	QP-21-5255-2
beige	QP-41-5257-0	QP-21-5257-6

3 Paar statt ~~€ 50,70~~ (bei Einzelpreis) nur € 39,90

*3er-Set = 3 Paar in einer Farbe und Größe



Avena®
Preis-Leistung
nur **39,90**
Im 3er-Set

Für Damen und Herren



Anatomisch korrekter Druckverlauf

Gekettelte Spitze

Eingestrickte Ferse

Weicher Softbund



Gleich telefonisch bestellen:

0180-512 0512*

(täglich von 7 bis 24 Uhr)

oder per Internet unter:

www.avena.de/fit

oder Coupon einsenden an:

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

JA, ich teste 14 Tage kostenlos und ohne Risiko das 3er-Stützstrumpf-Set!

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-Schuhhöffel	QP-27-5012-5	silber	GRATIS	-	1
4-Jahresz.-Stützstrümpfe					
4-Jahresz.-Stützstrümpfe					
4-Jahresz.-Stützstrümpfe					

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**

*T: € 0,14/Min. (Mobillfunknetze ggf. höher)



2031

Willkommen Baby!

Werdende Eltern möchten eine sorgenfreie Schwangerschaft erleben.

Dabei sind sie nicht allein. Denn die DAK unterstützt sie umfassend.

Die Geburt eines Kindes krepelt das Leben eines Paares komplett um. Jetzt sind die Eltern rund um die Uhr gefordert – und fast schon überfordert, wenn der Säugling etwa zu früh oder mit einem Handicap zur Welt gekommen ist. Damit Kinder bestmöglich ins Leben starten, hat die DAK das umfassende

Vorsorgeprogramm „Willkommen Baby“ entwickelt.

In den DAK-Servicezentren vor Ort und im Internet können sich werdende Mütter individuell beraten und coachen lassen. Darüber hinaus hat die DAK bundesweit Spezialistennetzwerke zur Prävention von Frühgeburten geknüpft, in denen nieder-

gelassene Ärzte und Geburtskliniken Hand in Hand arbeiten, um die bestmögliche Versorgung zu garantieren.

Beratung bequem von zu Hause aus

Wer im Internet auf das neue Familienportal www.dakfamily.de klickt, findet alle wichtigen Informationen rund um die erste Zeit mit dem Baby, den Alltag mit Kindern und das Leben in der Familie. Individuell begleiten lassen können sich Schwangere, die am Online-Coaching auf dem Familienportal teilnehmen: dort auf „Baby“ klicken und dann auf „Online-Coaching“. Da der Service exklusiv für DAK-Kundinnen ist, einfach jetzt die Kundennummer eingeben, und schon kann es losgehen.

In interaktiven Feedbacks wird die Teilnehmerin individuell beraten. Per Mail kann sie ein Expertenteam kontaktieren. Die Schwangere findet auf www.dakfamily.de Informationen über alle Vorsorgeuntersuchungen und den Geburtsablauf. Der DAK-Krankenhauskompass gibt Entscheidungshilfen für die Wahl der passenden Klinik.

Ein Programm mit Entspannungs- und Gymnastikübungen hilft der Schwangeren, fit zu bleiben. Auch ausgewogen zu essen und zu trinken, ist kein Problem. Ein Ernährungsplaner bietet Rezepte für jeden Tag: Diese werden automatisch dem Nährstoff- und Energiebedarf angepasst. Stress, Bewegungsmangel, zu viele Kalorien und dadurch entstehende Komplikationen haben so keine Chance mehr.



Schau rein: Auch im Internet der DAK können Sie fündig werden. Für zukünftige Mütter gibt es vor Ort vielfältige Angebote.



Natürliche Geburt ist der Königsweg

Dass es der Schwangeren und ihrem Baby gutgeht, ist die beste Voraussetzung für eine glückliche Entbindung. „Wenn alles normal läuft, gibt es für Mutter und Kind nichts Besseres als die Spontangeburt“, sagt Dr. Christiane Kutter-Deest, Fachärztin für Frauenheilkunde und DAK-Expertin.

Keine Frage: Ein Kaiserschnitt kann Leben retten. Doch noch nie war die Zahl der Schnittentbindungen in Deutschland so hoch wie heute. Jede dritte Frau bekommt ihr Kind mithilfe des chirurgischen Eingriffs. Noch vor zehn Jahren kam nur jedes fünfte Kind per Schnitt zur Welt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass die Hälfte der Eingriffe aus medizinischer Sicht unnötig ist.

Manche Schwangere wünschen sich jedoch die Schnittentbindung als schmerzfreie Alternative zur natürlichen Geburt. Was sie häufig nicht bedenken, ist, dass der Eingriff unerwartete Folgen haben kann: starke Wundschmerzen, Probleme mit dem Stillen, das Gefühl, die Geburt nicht allein „geschafft“ zu haben. Auch für die Kleinsten ist der natürliche Weg durch den Geburtskanal besser: Sie leiden erwiesenermaßen seltener unter Atemfunktionsstörungen als Kaiserschnittbabys. Die DAK will die Entscheidung für eine natürliche Geburt erleichtern und bezuschusst daher auch die Entbindung in qualitätsgesicherten Geburtshäusern, mit denen ein Vertrag besteht.

Das ist neu: Unsere Mütterberatung vor Ort

Werdende Eltern sollten die 40 Wochen der Schwangerschaft nutzen: um sich auf den neuen Lebensabschnitt zu freuen und um sich zu informieren. Unterstützung erhalten sie dabei von speziell ausgebildeten Mütterberaterinnen in den DAK-Geschäftsstellen vor Ort. Diese begleiten Schwangere und junge Mütter bis

zum dritten Lebensjahr des Kindes. Sie halten engen Kontakt zu Frauenärzten, Kliniken, Hebammen und weiteren Gesundheitspartnern in der Region, erinnern an die Vorsorgetermine beim Kinderarzt, beraten zu Impfungen, Pflege und Ernährung.

Besondere Fürsorge brauchen Babys, die vor der 32. Schwangerschaftswoche geboren werden – etwa jedes Dritte dieser Kinder ist lebenslang körperlich oder seelisch beeinträchtigt. Werden Risikofaktoren für eine Frühgeburt rechtzeitig erkannt, lässt sie sich eventuell verhindern. Die DAK hat deshalb bundesweit Spezialistennetzwerke ins Leben gerufen. Die dem Versorgungsangebot „Willkommen Baby“ angeschlossenen Kliniken und Gynäkologen unterstützen betroffene Frauen, ihr Baby in Ruhe auszutragen. Sie werden intensiv medizinisch begleitet – auch über den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungskatalog hinaus.

dak-mehr-leistung



Für Schwangere und junge Eltern

Unter www.dakfamily.de können Sie Broschüren downloaden und sich zum Online-Coaching anmelden. Unter www.dak.de gibt es Infos zum DAK-Spezialistennetzwerk. Rund um die Uhr steht die DAK-Kindermedizin-Hotline zur Verfügung: **01810-325 326***. Nutzen Sie auch unsere Mütterberatung vor Ort oder den Kindervorsorge-Service!

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

Einzigtages Reiseerlebnis mit vielen Vorteilen!

12-tägige Kreuzfahrt zu den Höhepunkten Europas

Kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Gesundheitsprogramm

Die MSC Opera Eines der schönsten Schiffe!



Ausgezeichnet vom renommierten Berlitz Cruise Guide als „bestes Schiff seiner Kategorie“ mit u. a. deutschsprachigem Bordservice, bietet Ihnen die MSC OPERA eine neue Dimension an Erholung, Erlebnis und Komfort.

Traumhafte Europa-Route mit vielen kulturellen Höhepunkten!



deutschlandweiter
Bustransfer
zum/vom Hafen



Exklusives Verwöhnprogramm für Ihre Gesundheit... Gesundheitsexperten begleiten Sie!

Verbinden Sie Urlaub und Gesundheit auf einmalige Weise. Nur für Sie bieten qualifizierte Gesundheitsexperten an Bord täglich ein vielfältiges Kursprogramm an. Die Kombination von Fitness, Wohlbefinden und Erlebnis wird sie garantiert begeistern.



Sonderpreis mit vielen Vorteilen

p.P. schon ab € 799,-

(Katalogpreis der Reederei MSC € 1.209,- p.P.)

- inkl. Fitness & Gesundheitsprogramm
- inkl. € 50 Bordguthaben pro vollzahlende Person bei Buchung bis 31.01.2010
- inkl. Vollpension & eigene Reiseleitung

Reisetermin: 09.09. - 20.09.2010

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

Telefon: 06128 / 740 810

E-Mail: team@riw-touristik.de

Kennwort: DAK OPERA

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

Vorsorge ist die beste Medizin

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Sie betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Wird die Krankheit frühzeitig entdeckt, bestehen gute Heilungschancen.

Zuerst die schlechte Nachricht: Über 70.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Darmkrebs, 27.000 Männer und Frauen sterben jährlich daran. Und jetzt die gute: Rechtzeitig erkannt, kann Darmkrebs fast immer geheilt werden. Regelmäßige Vorsorge rettet also Leben.

Bei der Vorsorge geht der Arzt zu meist nach zwei Methoden vor. In einem einfachen Test untersucht er den Stuhl des Patienten auf winzige Mengen Blut. Dieses weist auf Poly-

pen im Darm hin, die sich zu Tumoren auswachsen können. Ärzte raten, diesen Check routinemäßig einmal im Jahr durchführen zu lassen, wenn man älter als 50 Jahre ist.

Ist der Test positiv, schaut der Arzt bei einer Darmspiegelung (Koloskopie) genauer nach. „Die allermeisten Patienten erhalten ein Beruhigungsmittel, das für Minuten wie eine Narkose wirkt. Sie spüren gar nichts von der Untersuchung“, sagt der Gastroenterologe Professor Jürgen Riemann, Vorsitzender der Gastro-Liga.

Der Arzt kann am Bildschirm sehen, ob sich Polypen in den Windungen des Darms verstecken. Falls ja, führt er durch einen Kanal im Endoskop winzige Schlingen und Zangen ein. Mit diesen nimmt er Gewebeproben oder trägt die Polypen ab. „Diese Operation ist für den Patienten schmerzlos und hat in den wenigsten Fällen Nachwirkungen“, sagt Professor Riemann. Eine Darmspiegelung ist aber in jedem Fall für Männer und Frauen über 55 Jahren sinnvoll, denn nicht alle Polypen geben Blut ab.

Etwa bei jedem dritten Untersuchten werden Wucherungen an der Darmwand gefunden und entfernt. Bösartige Tumore entdecken Ärzte

bei rund einem Prozent der Patienten. Wenn der Darm gesund ist, muss die Koloskopie erst zehn Jahre später wiederholt werden. Wenn Darmkrebs bereits in der Familie aufgetreten ist, sollten sich allerdings auch Jüngere mit dem Arzt in Verbindung setzen, um das persönliche Risiko abzuklären. Studien legen nahe, dass zudem die richtige Ernährung zur Vorsorge beitragen kann: Wer seinen Darm darin unterstützen möchte, optimal zu funktionieren, isst viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe, verzichtet aufs Rauchen und bewegt sich ausreichend.

Gut zu wissen

- Die DAK übernimmt die Kosten für die Früherkennung:
 - > ab 50 Jahre – jährlicher Schnelltest auf Blut im Stuhl;
 - > ab 56 Jahre – Darmspiegelung alle zehn Jahre oder Schnelltest auf Blut im Stuhl alle zwei Jahre;
 - > aus medizinischen Gründen.

■ dak-mehr-leistung:

Mit unserem Erinnerungsservice auf www.dakexclusiv.de verpassen Sie keine Vorsorgeuntersuchung!

- Infos zur Darmkrebsvorsorge, Broschüren-Downloads und Experten-Hotlines gibt es auch bei der **Gastro-Liga** unter www.gastro-liga.de.

Einblick: Beim erwachsenen Menschen ist der Darm etwa acht Meter lang.



Eine besondere Reise für unsere Leser

ANZEIGE

13-tägige Mittelmeer-Kreuzfahrt inkl. Flug

ab **899,-** *
€ p.P./ in DK



Deluxe Schiff Norwegian Jade

NCL
FREESTYLE CRUISING

- Inkl. Flug mit Lufthansa o. Air Berlin nach Barcelona
- Deluxe Schiff Norwegian Jade
- Inkl. Vollpension an Bord
- Deutschsprachiger Gästeservice an Bord

8-tägige Mittelmeer-Kreuzfahrt inkl. Flug ab **799,-** € p. P.

Westliches Mittelmeer- oder große Mittelmeerkreuzfahrt Deluxe Kreuzfahrten



Lufthansa

Freestyle Cruising – Freiheit die zu Ihnen passt: „Urlaub wie ich will“ – Es gibt keine festen Essenszeiten, keine fest eingeteilte Tischordnung und keine steife Kleiderordnung an Bord. Entscheiden Sie selbst über Ihren perfekten Tag an Bord.

Ihr Deluxe Schiff Norwegian Jade: Das 2006 gebaute Kreuzfahrtschiff ist 295 m lang u. 33 m breit. Es bietet 12 Restaurants u. 13 Bars & Lounges. Das Pooldeck hat 2 Swimmingpools, 4 Whirlpools sowie zahlreiche Sonnenstühle u. -liegen. Der Wellnessbereich verfügt über Whirlpool, Sauna u. Dampfbad. Ein Fitnesscenter ist ebenfalls an Bord. Alle **Kabinen** verfügen über 2 untere Betten, Dusche/WC, Külschrank, TV, Telefon, Safe u. Föhn (Innenkabinen sind 13 qm groß). Die Außenkabinen (15 qm) verfügen über ein Bullauge o. Panoramafenster (evtl. Sichtbehinderung). Die Balkonkabinen (19 qm) bieten zudem eine Sitzcke u. Glastüren zum eigenen Balkon.

13-tägige große Mittelmeer-Kreuzfahrt: 1. Tag: Flug nach Barcelona und Abfahrt bis 19 Uhr. 2. Tag: auf See. 3. Tag: Civitavecchia (Italien). 4. Tag: auf See. 5. Tag: Piräus/Athen (Griechenland). 6. Tag: Izmir (Türkei). 7. Tag:

auf See. 8.+9. Tag: Alexandria (Ägypten). 10. Tag: auf See. 11. Tag: Valletta (Malta). 12. Tag: auf See. 13. Tag: Barcelona und Rückflug.

8-tägige Kreuzfahrt westliches Mittelmeer 1. Tag: Flug nach Barcelona und Abfahrt um 17 Uhr. 2. Tag: Monte Carlo (Monaco). 3. Tag: Livorno (Italien). 4. Tag: Civita-

vecchia (Italien). 5. Tag: Neapel (Italien). 6. Tag: auf See. 7. Tag: Palma de Mallorca (Spanien). 8. Tag: Barcelona und Rückflug.



8-tägige Kreuzfahrt westliches Mittelmeer

Inklusivleistungen pro Person:

- Flug ab Deutschland nach Barcelona mit Lufthansa oder Air Berlin in der Economy Klasse und zurück
- Alle Flughafengebühren und Sicherheitssteuern
- Transfers Flughafen-Schiff-Flughafen • 7x bzw. 12x Übernachtungen in der gebuchten Kabinenkategorie auf der Norwegian Jade • Alle Häfen- und Sicherheitsgebühren • Vollpension an Bord der Norwegian Jade (Wasser, Kaffee, Eistee und Tee sind gratis) • Willkommensgetränk • Viele Bordveranstaltungen und Unterhaltungsprogramme an Bord • Nutzung der meisten Sportangebote (Sauna, Massagen etc. gegen Gebühr) • **Deutschsprachiger Gästeservice an Bord** • Reisepreis-Sicherungsschein • 20,- € Wertgutschein von DocMorris für Ihre persönliche Reiseapotheke pro Vorgang

Termine und Preise p. P. in der DK in €

Kreuzfahrt inkl. Flug Reise-Nr. KRF011F/G

Abflughäfen und Zuschläge bei 8-tägig: in €:
Berlin-Tegel, Hamburg je +0,-, Frankfurt, München, Düsseldorf, Stuttgart, Hannover je +35,-

Abflughäfen und Zuschläge bei 13-tägig: in €:
Düsseldorf +0,-, München, Frankfurt, Stuttgart je 20,-, Hamburg, Berlin-Tegel auf Anfrage

	8-tägige Reise westliches Mittelmeer inkl. Flug	Kabinenkategorien (alle 2er Belegung)		
		Innen	Außen	Außen m. Balkon
A	18.04.–25.04.10	799,-	999,-	1.149,-
B	25.04.–02.05.10	849,-	1.049,-	1.199,-
C	02.05.–09.05.10	949,-	1.129,-	1.299,-
	09.05.–16.05.10			
D	16.05.–23.05.10	999,-	1.179,-	1.349,-
	23.05.–30.05.10			
	30.05.–06.06.10			
	13-tägige Mittelmeer-Reise inkl. Flug	Innen	Außen	Außen m. Balkon
A	14.02.–26.02.10	899,-	1.059,-	1.199,-
B	07.03.–19.03.10	1.079,-	1.249,-	1.449,-

Bordwährung ist US\$, damit profitieren Sie vom günstigen Wechselkurs!
Kinderermäßigung: von 2–17 Jahre auf Anfrage **Wunschleistungen:** Einzelkabine auf Anfrage. **Nicht im Reisepreis enthalten:** *Servicepauschale/Tag p.P. von 12,- US\$ (Abbuchung Bordkonto, vor Ort). Im seltenen Fall, dass ein Problem trotz unseres Kundenzufriedenheitsprogramms bestehen bleiben sollte, können Gäste die Servicepauschale entsprechend der erfahrenen Urlaubsbeeinträchtigung nach unten korrigieren. Aufpreis in den Spezialitätenrestaurants zwischen 10,- und 25,- US\$ p. P., Trinkgeld von 15% auf Getränke an Bord, Landausflüge, Getränke an Bord, persönliche Ausgaben. **Wichtige Information:** Bordsprache: Englisch. Flüge teilweise via Mallorca



13-tägige große Mittelmeer-Kreuzfahrt

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.



www.tourvital.de

Fahrplan für die **Pflege**

Mit Beginn des neuen Jahres gibt es mehr Geld für die häusliche und die Heimpflege. Doch wie beantragt man die Leistungen eigentlich? **fit!** hat die wichtigsten Schritte zusammengetragen.

1. Der Antrag



Die Pflegekasse befindet sich unter dem Dach Ihrer DAK. Wenden Sie sich also im Ernstfall sofort an Ihre DAK

vor Ort. Ihr Pflegeberater hilft Ihnen, den Antrag richtig auszufüllen. Damit jeder die Leistungen erhält, die er braucht, verlangt der Gesetzgeber eine ausführliche Begutachtung – die Bewilligung Ihres Antrags kann also einige Zeit in Anspruch nehmen. Die Pflegeversicherung zahlt dann, wenn der Betroffene voraussichtlich für sechs Monate und länger Unterstützung bedarf: bei der Körperpflege, bei der Ernährung, beim An- und Ausziehen und beim Verlassen der Woh-

nung sowie im Haushalt. Anspruch auf Leistungen haben alle, die zwei Jahre lang Beiträge bezahlt haben oder bereits so lange familienversichert sind. Wichtig zu wissen: Die Pflegeversicherung ist als „Teilkasko“ angelegt und kann nie die vollen Kosten für die Pflege übernehmen.

2. Individuelle Beratung



Häufig können Betroffene und Angehörige schwer einschätzen, ob sie die Voraussetzungen für Pflegeleistungen erfüllen. Ihnen stehen daher kompetente Beraterinnen zur Seite – die DAK-Fallmanager oder die

Mitarbeiter in den Pflegestützpunkten. Diese gehen auf individuelle Bedürfnisse und Umstände ein und beraten rundum: auch zu Leistungen des Sozialamts oder der DAK-Krankenkasse, die in die Pflege hineinspielen. Und natürlich sind auch der Haus- und Facharzt sowie der Sozialdienst im Krankenhaus wichtige Ansprechpartner.

Der DAK-Pflegelotse im Internet ermöglicht, den besten ambulanten Dienst oder das geeignete Heim zu finden. Wer sich dafür entscheidet, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, kann sich per Video und in Kursen darauf vorbereiten.

Einfach organisieren lässt sich Pflege nicht. Daher können sich Angehörige bis zu zehn Arbeitstage freistellen lassen, um die wichtigen ersten Schritte einzuleiten. Wer in einem Betrieb mit mehr als 15 Beschäftigten arbeitet, kann darüber hinaus sechs Monate Pflegezeit nehmen, ist weiter sozialversichert und behält den Anspruch auf Rückkehr zum Arbeitsplatz. Beides wird allerdings nicht bezahlt. Manchmal ist es daher sinnvoll, Urlaub zu nehmen.

Mehr Leistung – auch in Sachen Pflege

Ab 1. Januar 2010 werden das Pflegegeld und einige Leistungsbeträge für die Pflegedienste und Pflegeheime erhöht.

Pflegestufe	Pflegegeld	Pflegedienste	Pflegeheime
Stufe I	225 €	440 €	unverändert
Stufe II	430 €	1.040 €	unverändert
Stufe III	685 €	1.510 €	1.510 €
Härtefälle	–	unverändert	1.825 €

■ Bei der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege wird der jährliche Höchstbetrag auf bis zu 1.510 Euro und die Tages- und Nachtpflege analog zu den oben genannten Leistungen für Pflegedienste angehoben.

3. Das MDK-Gutachten



Nach dem Antrag für benötigte Pflegeleistungen kommt ein Gutachter vom Medizinischen Dienst der

Krankenkassen (MDK) ins Haus und prüft den Pflegebedarf. Anschließend erstellt der Gutachter einen Bericht über die vorgefundene Pflegesituation. Aus seinem Gutachten leitet die Pflegekasse eine der drei Pflegestufen ab – und legt damit die Höhe der Leistungen fest. Dabei gilt: Je niedriger die Stufe, desto geringer die Leistungen.

Bei der Einordnung der Pflegeleistung spielt vor allem eine Rolle, bei welchen existenziellen Verrichtungen der Pflegebedürftige Hilfe benötigt. Dabei wird besonders auf die Körperpflege, die Ernährung und die Mobilität geachtet – und eingeschätzt, wie lange die Pflege wohl dauert. Besteht ein außergewöhnlich hoher Bedarf, können Angehörige mehr Geld über eine Härtefallregelung beantragen.

Manchmal verharmlosen Betroffene das Ausmaß ihrer Hilfsbedürftigkeit. Das Resultat: Sie erhalten nicht die angemessene Pflegestufe. Daher sollten Sie zum Termin mit dem MDK-Gutachter eine vertraute Person hinzubitten. Außerdem ist es sinnvoll, ein Pflegetagebuch zu führen. Wenn der Gutachter kommt, können Sie damit den tatsächlichen Bedarf dokumentieren. Welche Voraussetzungen für die einzelnen Pflegestufen gelten, erfahren Sie hier: www.dak.de/pflegestufen

4. Pflege erhalten



Die Leistungen der Pflegeversicherung bestehen aus einzelnen Bausteinen, die kombiniert werden können, um eine möglichst gute Versorgung zu erreichen. So geht das Pflegegeld direkt an die Betroffenen. Die erbrachten Sachleistungen rechnen die Pflegekräfte mit der DAK-Pflegekasse direkt ab. Zuschüsse kann es zum Beispiel auch für technische Pflegehilfen oder wohnumfeldverbessernde Maßnahmen geben.

Anfang kommenden Jahres steigen die Leistungen der Pflegeversicherung. Der Grund dafür ist die seit 2008 geltende Pflegereform. Zum 1. Januar 2010 werden für die ambulante Pflege in der ersten Pflegestufe 440 Euro anstatt 420 Euro gezahlt. Das Pflegegeld steigt in Stufe eins um zehn Euro auf 225 Euro. Auch die Sätze für die Tages- und Nachtpflege werden erhöht. Zum Januar 2012 sollen die Leistungen noch einmal angehoben werden.

 Eine Übersicht über die neuen Pflegesätze finden Sie in unserer Tabelle links oder auf www.dak.de/pflege

dak-mehr-leistung

Viele Angebote für eine bessere Pflege

Die DAK hat ein umfassendes Paket geschnürt, um Sie bei der Pflege zu unterstützen. Bei Ihrer DAK vor Ort erhalten Sie das **Pflege tagebuch**, das es auch zum Download gibt, um Ihren Bedarf dokumentieren zu können. Wer zu Hause einen Angehörigen pflegt, kann sich per **Pflegevideo** oder in einem **DAK-Kurs** mit den wichtigsten Handgriffen vertraut machen. Alle Informationen und Serviceangebote erhalten Sie auch über unsere Hotline **DAKdirekt** unter **01801-325 325*** oder unter www.dak.de/pflege. Dort gelangen Sie zum **DAK-Pflegelotsen**, können einen Pflegeplatz suchen und Broschüren zum Thema bestellen – wie etwa den neuen Leitfaden zur ambulanten Pflege. Zusätzliche Absicherung für den Ernstfall bietet der Tarif **DAKplusPflege** – lassen Sie sich individuell beraten!

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

Entspannend günstig: Europas beliebteste Thermen

Bad Füssing (Bayerisches Thermenland), Kurhotel Panland



7 Tage 6 ÜN/HP p. P. inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket ab **199,- €**

Bad Füssing – Deutschlands beliebtestes Heilbad verwöhnt mit Europas größter Thermenlandschaft. Drei Thermalquellen mit legendärer Heilwirkung bei Rheuma, Rücken- und Gelenkproblemen. In Ausflugsnähe: Dreiflüssestadt Passau, Nationalpark Bayerischer Wald, Österreich und Europas größtes Golfresort.

Unterbringung: Kurhotel Panland im ruhige Lage direkt im Ortszentrum bei der Therme 1, helle, freundliche, modern möblierte Zimmer, alle mit Balkon, Dusche, separates WC.

DAK Gesundheits + PLUS:

1x Nordic Walking Schnupperkurs, 2x Massage, 1x Wirbelsäulentherapiepfad, 1x Eintritt in Therme 1 oder Saunahof, kostenl. Parkplatz (nach Verfügbarkeit)

Buchungsnr.: QLG 44430

Januar, Februar 2010

6 ÜN/Halbpension

inkl. 1 Tischgetränk zu jedem Abendessen

pro Person im DZ/EZ 349,- €

– gesundAktiv-Vorteil* 150,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 199,- €

Weitere Saisonpreise:

März, November, Dezember 2010 **nur 269,- €**

April bis Oktober 2010 **nur 299,- €**

Anreise: Samstag; zzgl. Kurtaxe

* 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

DAK

Unternehmen Leben

Mega-Prämie für Ihre Fitness in 2010!

Empfehlen Sie Ihren Freunden den Wechsel zur DAK!

Denn dieser gute Tipp lohnt sich gleich doppelt. Sie erhalten von uns als Dankeschön für jeden neu geworbenen Kunden einen **Gutschein von fitness.de im Wert von 20,- €*.** Der Gutschein gilt für das gesamte Sortiment von fitness.de. Sie können also aus über 3.000 Artikeln frei das auswählen, was Sie fit und gesund ins neue Jahr bringt. Und der neue Kunde genießt vom ersten Tag an den super Service der DAK, der durch unabhängige Institutionen mehrfach ausgezeichnet wurde! Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2010.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

Das Reebok Laufband finden Sie unter www.fitness.de

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Unter den ersten Einsendungen **verlosen** wir ein wertvolles Hightech-Laufband von Reebok aus dem **fitness.de** Programm!

Produkt kann von der Abbildung abweichen.


fitness.de[®]

Über 3.000 Produkte zum Thema Fitness und Sport finden Sie unter: www.fitness.de



Reebok Deluxe Pilates Set

Pilates Set enthält: 55 cm Gymnastikball, 2 Toning Bälle, 2 Stretchbänder, ideal für diverse Übungen.

€ 29,99



Kettler cross !me

Trainieren Sie Oberkörper und Beine gleichermaßen. Speziell auf die Pflege der weiblichen Muskulatur abgestimmt.

€ 479,-



PEARL iZUMi Women Sommet Jacket

Bietet hervorragende Funktionalität bei kühlem Wetter, belüfteter Rücken mit Sturmklappe, Netzfutter, Kragen aus weichem UltraSensor.

€ 89,95



U.N.O. Fitness Power AB-Roller

Der Power AB-Roller ist das ideale Trainingsgerät für ein effektives, gesundes Training der gesamten Bauchmuskulatur.

€ 34,99

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



Unser Dankeschön für Sie!



Gutschein einlösen unter: www.fitness.de

Beste Kondition für Ihre **Empfehlung!**

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 31.03.2010 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 fitness.de Gutschein im Wert von 20,- €.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

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

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2010 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



Die DAK-Gesundheitsprogramme sind ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung, weiß Prof. Dr. Ferdinand M. Gerlach vom Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. **fit!** sprach mit dem Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK über die positiven Effekte dieser Programme.

„Wir wünschen uns aktive Patienten!“

fit!: Herr Professor Gerlach, Sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit den DAK-Gesundheitsprogrammen. Was erforschen Sie bei der Versorgung chronisch Kranker?

Gerlach: Wir entwickeln neue Wege zur besseren Betreuung von chronisch Kranken in hausärztlichen Praxen. So erproben wir, wie sich zur Vermeidung von unnötigen Risiken bei Mehrfacherkrankten die häufig hohe Zahl von Medikamenten auf das Notwendige reduzieren lässt. Wir testen darüber hinaus, auf welche Weise Hausärzte zukünftig stärker durch

qualifizierte Arzthelferinnen unterstützt werden können.

fit!: Nach den Ergebnissen einer aktuellen DAK-Studie fühlen sich die Programmteilnehmer besser betreut und leben gesünder. Sind die besser versorgt als jene, die an keinem solcher Programme teilnehmen?

Gerlach: Programmteilnehmer bekommen häufiger empfohlene Untersuchungen, eine leitliniengerechte Therapie und eine Schulung. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Diabetiker durch das Programm eine geringere Sterblichkeit aufweisen. Auch positive Einflüsse auf Begleit- oder Folgeerkrankungen sind erkennbar. Wie die Wirksamkeit der Programme noch besser festgestellt werden könnte, untersuchen wir im Rahmen einer europäischen Studie.

fit!: Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis mit Ihren Programmteilnehmern gemacht?

Gerlach: Patienten mit chronischen Erkrankungen sind im Programm besser über ihre Erkrankung und die notwendigen Kontrolluntersuchungen informiert. Da sie regelmäßig und geplant in die Sprechstunde kommen, können wir entstehende Probleme eher erkennen und gemeinsam besser vermeiden.

fit!: Früher war eine chronische Erkrankung verbunden mit Passivität. Seit es die Programme gibt, bekommt Aktivität eine zentrale Bedeutung. Was hat sich für die Patienten verändert?

Gerlach: Der Arzt hat nach bestem Wissen und Gewissen etwas verordnet und der Patient hat das dann mehr oder weniger konsequent „geschluckt“.



Mann der Praxis: Als Hausarzt betreut Prof. Ferdinand M. Gerlach Patienten in DAK-Gesundheitsprogrammen.

Heute wünschen wir uns soweit wie möglich aktive Patienten, die sich und ihre chronische Erkrankung kennen und verstehen. Informierte Patienten, die Mitverantwortung übernehmen, passen ihren Lebensstil ihrer Erkrankung an und haben bessere Gesundheitsergebnisse.

fit!: *Der DAK-Studie zufolge könnten die Gesundheitsprogramme auch Motivationsprogramme heißen. Was motiviert die Teilnehmer?*

Gerlach: Ein Beispiel: Wenn sich ein Diabetiker einen Hund anschafft und regelmäßig mit ihm spazieren geht, wird er in der Regel Gewicht abnehmen, seinen Kreislauf trainieren, bessere Blutdruck- und Blutzuckerwerte haben und sich spürbar besser fühlen. Entsprechende individuelle Anstöße und Bestätigungen sind ein wichtiger Teil der Programme.

fit!: *Die DAK hat festgestellt, dass sich Sport und Bewegung positiv auf das jeweilige Krankheitsbild auswirken und bietet spezielle Bewegungsprogramme an. Was halten Sie davon?*

Gerlach: Wer rastet, der rostet! Bewegung hat für die Bewältigung nahezu aller chronischen Erkrankungen einen noch höheren Stellenwert, als wir lange dachten. Wissenschaftlich untermauerte Ergebnisse gibt es unter anderem bereits zu den Bewegungsprogrammen für Brustkrebspatientinnen. Diese fühlen sich nicht nur körperlich stärker, sondern sind auch im psychischen Bereich stabiler.

fit!: *Sehen Sie Unterschiede zwischen den Gesundheitsprogrammen und den Behandlungsformen eines Arztes, der nicht mit den Möglichkeiten dieser Programme behandelt?*

Gerlach: Unser Gesundheitssystem ist stark auf die reaktive Behandlung von akuten Erkrankungen, etwa Infektionen, eingestellt. Das haben wir heute durch moderne Behandlungsmöglichkeiten wie Antibiotika relativ gut im Griff. Jetzt sind jedoch chronische

beziehungsweise Mehrfacherkrankungen die eigentlichen Herausforderungen. Um Betroffene optimal zu betreuen, benötigen wir eher vorausschauende, nachhaltig ausgerichtete Konzepte. Es dauert längere Zeit, bis Kliniken und Praxen sich darauf eingestellt haben. Die speziellen Gesundheitsprogramme für chronisch Kranke sind hier ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

fit!: *Eine repräsentative Onlinebefragung unter Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherungen ergab, dass etwa 76 Prozent der Befragten die DAK-Gesundheitsprogramme als wichtigste Mehrleistung empfanden. Jedoch kennen nur ein Drittel diese Programme wirklich. Was könnte aus Ihrer Sicht unternommen werden, die Programme stärker ins Bewusstsein von Patienten und Ärzten zu rücken?*

Gerlach: Gute Erfahrungen aktiver Teilnehmer dürften sowohl unter Ärzten als auch bei Patienten die beste Werbung sein. Betroffene sollten die Programme im persönlichen Umfeld weiterempfehlen. Neben einer solchen Mundpropaganda benötigen hausärztliche Praxen mehr Unterstützung zur Umsetzung. Die Praxisorganisation und die Finanzierung der gesundheitlichen Versorgung sollte generell mehr Zeit und Ruhe für eine gute Betreuung chronisch Kranker erlauben. Wir haben in Deutschland derzeit viel zu viele, nämlich durchschnittlich fast 18 Arzt-Patient-Kontakte mit Haus- und Fachärzten pro Jahr und dadurch jeweils viel zu kurze Konsultationen – die sogenannte Fünf-Minuten-Medizin. Ärzte und Patienten sind hier in einer Art Hamsterrad. Das muss sich dringend ändern.

dak-mehr-leistung

Für alle Fälle und ganz individuell

- Für Teilnehmer an den DAK-Gesundheitsprogrammen Brustkrebs und Diabetes mellitus Typ 2 werden bundesweit individuelle **Bewegungsprogramme** angeboten, die nachweislich das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern.
- Am speziell eingerichteten **Expertentelefon** beantworten Fachärzte und Gesundheitsberater alle Fragen rund um die chronische Erkrankung. Teilnehmer erhalten die Telefonnummer nach Einschreibung in ein Gesundheitsprogramm.
- Hilfe zur Änderung des Lebensstils hin zu einer gesunden Lebensweise erhalten Chroniker in **individuellen Patientenschulungen** in kleinen Gruppen. Sie lernen dabei auch, aktiver und selbstbewusster mit ihrer Erkrankung umzugehen.
- Begleitend versendet die DAK vierteljährlich einen **Newsletter** für die einzelnen Gesundheitsprogramme. Natürlich mit vielen nützlichen Tipps und Informationen. Der Newsletter ist auch online zu bestellen.
- Spezielle Angebote gibt es innerhalb der Programme für junge Chroniker: z. B. die interaktive Asthmaschulung **my-Air.TV** oder viermal im Jahr den Kindercomic „Die DAKse“, der auch als Sammelband beim behandelnden Arzt ausliegt.
- Auch in Sachen Selbsthilfe setzt die DAK Zeichen und unterstützt die Stiftung Dianino, die Familien mit diabeteskranken Kindern mit einem speziellen „Nanny-Dienst“ zur Seite steht: **www.stiftung-dianino.de**
- Sie wollen wissen, welche Ärzte in Ihrer Region DAK-Gesundheitsprogramme anbieten? Kein Problem. Die Arztsuche geht ganz einfach auf **www.dak.de/dmp** mit Ihrer Postleitzahl. Oder rufen Sie uns an: **DAKdirekt 01805-325 325***.

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

gut zu wissen

Früherkennung

Regelmäßig zur **Vorsorge**

Für einige Leistungen Ihrer DAK – wie zum Beispiel Arzneimittel, ärztliche oder stationäre Behandlung – sind vom Gesetzgeber Zuzahlungen vorgesehen. Die zumutbare Belastungsgrenze liegt hier bei zwei Prozent der jährlichen Familien-Bruttoeinnahmen und kann für chronisch Kranke auf ein Prozent sinken. Bei der Berechnung werden für Angehörige wie Ehegatten, Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz und Kinder Freibeträge berücksichtigt.

Besonders wichtig für jüngere Kundinnen (geb. nach dem 1. 4. 1987): Frauen haben ab 20 Jahre einmal jährlich Anspruch auf die Früherkennungsuntersuchung von Gebärmutterhalskrebs. Nur wer zur Vorsorgeuntersuchung geht oder sich zumindest über Vor- und Nachteile der Früherkennung von Krebserkrankungen beraten lässt, hat im Falle einer solchen Erkrankung später Anspruch auf die verminderte Zuzahlungsgrenze. Nach dem Erreichen des Anspruchsalters sind zwei Jahre Zeit, die Untersuchung durchzuführen, die übrigens wie die Beratung kostenfrei ist.

Broschüren mit mehr Infos zu Vorsorgeuntersuchungen und Zuzahlungen gibt es aus der Reihe „Wissen, was läuft“ downloadfähig unter www.dak.de/broschueren.



Wichtig: jährliche Früherkennungsuntersuchung.

Familienversicherung

Fragebogen unbedingt zurücksenden!

Familienangehörige sind bei der DAK oftmals beitragsfrei mitversichert. Bedingung ist jedoch, dass die Anspruchsvoraussetzungen regelmäßig nachgewiesen werden. Damit das einfach und schnell geht, haben wir in den letzten Wochen allen Betroffenen einen vorbereiteten Fragebogen zugesandt. **Unsere Bitte:** Falls noch nicht geschehen, schnell ergänzen, unterschreiben und mit den notwendigen Bescheinigungen zurück an die DAK schicken! Auch, wenn sich seit der letzten Anfrage nichts geändert hat. Wird der Fragebogen nicht zurückgegeben, dürfen Familienangehörige nach den gesetzlichen Vorschriften nicht weiter beitragsfrei versichert sein.

Neue Beiträge 2010 ...

... für Beschäftigte



Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge prozentual vom Bruttoarbeitsentgelt und führt diese ab. Grundsätzlich trägt er auch die Hälfte der Sozialversicherungsbeiträge – im Beitragssatz der Krankenversicherung ist aber ein gesetzlicher Anteil von 0,9 Prozent enthalten, den der Arbeitnehmer allein übernehmen muss.

... für Auszubildende



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

... für Studierende



Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten beträgt 53,40 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat 9,98 Euro (11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 54 Euro für die Kranken- und 10 Euro für die Pflegeversicherung. Anträge dafür und mehr Infos gibt es auf www.dak.de/beitrag.

... für Rentner



Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der allgemeine Beitragssatz von 14,9 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz bei diesen Einkommensgruppen nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht.

Alle neuen Beitragssätze finden Sie auf der nächsten Seite in den Beitragstabellen.

Kein Eigenanteil. Bei Zahnersatz.

NEU und noch leistungsstärker!

Hohe Eigenanteile bei Zahnersatz.

Die DAK bietet umfassenden Versicherungsschutz bei Zahnersatz (z. B. Kronen, Brücken und Prothesen), allerdings sind von den Versicherten Eigenanteile aufzubringen. Durch gestiegene Kosten ist Zahnersatz im Vergleich zu früher noch teurer geworden.

Vollschutz für Zahnersatz lohnt sich!

Kombinieren Sie deshalb zwei ausgezeichnete **DAK Zusatz Schutz**-Tarife und **reduzieren Sie Ihre Eigenanteile auf bis zu 0,- EUR.**

Mit der DAK, den Tarifen **DAKplus Zahn** UND **DAKplus Zahn TOP** sind Sie immer auf der sicheren Seite. Sie erhalten:

- **100% Leistungen**, wenn Sie sich für die vertragszahnärztliche Versorgung entscheiden.
- **Bis zu 90% Leistungen**, wenn Sie sich für eine Behandlung außerhalb der vertragszahnärztlichen Versorgung entscheiden, bspw. für höherwertigere Materialien.

**Bis zu 100%
bei Zahnersatz!**



Zahn-Vollschutz: DAKplus Zahn und DAKplus Zahn TOP

	100% Erstattung bei Regelversorgung	90% Erstattung bei privat Zahnärztlicher Versorgung
Zahnarztkosten inkl. Material und Honorar	527,66 EUR ¹⁾	1.900,00 EUR ²⁾
– Festzuschuss der DAK (bei 5-jähriger Prophylaxe)	316,60 EUR	392,32 EUR
= Ihr Eigenanteil	211,06 EUR	1.507,68 EUR
– Leistungen DAKplus Zahn	158,30 EUR	570,00 EUR
– Leistungen DAKplus Zahn TOP	52,76 EUR	747,68 EUR
= Ihr verbleibender Eigenanteil	0,00 EUR	190,00 EUR

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

Ihre Vorteile:

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

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



+++ www.dak-zusatzschutz.de +++ www.dak-zusatzschutz.de +++ www.dak-zusatzschutz.de +++

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



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

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

- 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

Die neuen **Beiträge** ab 2010

BEITRAGSSÄTZE			
Krankenversicherung			
- allgemeiner Beitragssatz	14,9 v. H.	Pflegeversicherung	
		- allgemeiner Beitragssatz	1,95 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz*	14,3 v. H.	- mit Zuschlag für Kinderlose	2,20 v. H.
*(ohne Krankengeldanspruch)		Rentenversicherung	19,90 v. H.
- Rentner*	14,9 v. H.	Arbeitslosenversicherung	2,80 v. H.
Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze		Monat	Jahr
		4.162,50 Euro	49.950,00 Euro
Beitragsbemessungsgrenzen		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		3.750,00 Euro	45.000,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	5.500,00 Euro	66.000,00 Euro
	Ost	4.650,00 Euro	55.800,00 Euro
Geringfügigkeitsgrenze (unverändert)	400,00 Euro		
Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.		
Rentenversicherung	15,0 v. H.		
Bezugsgröße		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		2.555,00 Euro	30.660,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	2.555,00 Euro	30.660,00 Euro
	Ost	2.170,00 Euro	26.040,00 Euro

In der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung geht es mit unveränderten Beitragssätzen ins neue Jahr. Aber die Bundesregierung hat zum 1. Januar 2010 die Beitragsbemessungsgrenzen angepasst. Gutverdiener müssen dadurch mit etwas höheren Beiträgen rechnen. Hier unser aktueller Überblick mit dem Stand bei Redaktionsschluss.

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER				
Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ¹⁾	
	Beitragssatz	monatlicher Beitrag	Beitragssatz 1,95 v. H.	Beitragssatz + Zuschlag 2,20 v. H.
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze				
ohne Krankengeldanspruch ³⁾	14,3 v. H.	536,25 Euro	73,13 Euro	82,50 Euro
mit Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	558,75 Euro	73,13 Euro	82,50 Euro
Selbstständige ²⁾				
ohne Krankengeldanspruch	14,3 v. H.	536,25 Euro	73,13 Euro	82,50 Euro
mit Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	558,75 Euro	73,13 Euro	82,50 Euro
Selbstständige ^{2) 4)}				
mit Einkommensnachweis mindestens 1.916,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,3 v. H.	mindestens 274,02 Euro	mindestens 37,37 Euro	mindestens 42,16 Euro
mit Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mindestens 285,52 Euro	höchstens 73,13 Euro	höchstens 82,50 Euro
Sonstige Mitglieder ²⁾ (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 851,67 Euro	14,3 v. H.	121,79 Euro	16,61 Euro	18,74 Euro
höchstens 3.750,00 Euro	14,3 v. H.	536,25 Euro	73,13 Euro	82,50 Euro
Berechnung der Beiträge				
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.				
Familienversicherung				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder		365,00 Euro mtl.		
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung		400,00 Euro mtl.		

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

²⁾ Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen beträgt der Beitragssatz 14,9 v. H.

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

⁴⁾ Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 1.916,25 Euro monatlich), informiert Sie Ihre DAK vor Ort gern.



ANZEIGE

20 Jahre Dr. Oetker Back-Club



Genießen auch Sie die exklusiven Leistungen des Dr. Oetker Back-Clubs: Dazu gehören sechs Mal im Jahr das Club-Magazin „Gugelhupf“ mit neuen, gelingsicheren Rezepten, ausgesuchte Gratisproben, die kostenlose Back-Hotline direkt in die Dr. Oetker Versuchsküche, spannende Back-Seminare, Sonderkonditionen beim Einkaufen in der Dr. Oetker Collection und vieles mehr.

Lassen Sie sich in die Welt des Backens entführen und werden Sie Mitglied im Dr. Oetker Back-Club!

Einfach Coupon ausfüllen, ausschneiden und senden an:
Dr. Oetker Back-Club, 33543 Bielefeld



Ja, ich möchte den **Dr. Oetker Back-Club** kennenlernen und erhalte eine Ausgabe vom „Gugelhupf“ kostenlos frei Haus. Nur wenn ich überzeugt bin und innerhalb von 4 Wochen nach Erhalt nicht absage, bleibe ich Mitglied im Dr. Oetker Back-Club zum Jahrespreis von 14,90 Euro. Die Bestellung kann ich innerhalb von 2 Wochen ohne Begründung in Textform widerrufen.

Meine Daten werden ausschließlich für die speziellen Transaktionen des Dr. Oetker Back-Clubs verwendet. Eine weitere Kontaktaufnahme zu Marketing- und Promotionszwecken erfolgt nicht.

Ich, ein Wunder der Natur

Unser Körper ist ein geniales Meisterwerk der Natur, der Tag für Tag Erstaunliches leistet. Eine kleine Reise ins eigene Ich.

Was wissen Sie eigentlich über Ihren Körper? Ist Ihnen bewusst, was die einzelnen Organe vollbringen, damit wir jeden Tag Leistung bringen und uns gesund und munter fühlen? Um das herauszubekommen, reicht nicht der Blick in den Spiegel. Da muss man schon tiefer schauen. Quasi unter die Haut, in sich hinein. Denn der Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Ein biologischer Kosmos aus 70 Billionen Zellen, die im Zusammenspiel Spektakuläres vollbringen. Dabei ist es relativ unerheblich, ob es sich um eine Frau oder einen Mann handelt. Dennoch gibt es da gewisse Unterschiede. Aus einer Studie der Universität Liverpool geht hervor, dass bei gesunden Männern zwischen dem 18. und dem 70. Lebensjahr das Herz ein Viertel seiner Pumpleistung verliert, sofern es nicht durch körperliche Aktivität trainiert wird. Bei Frauen sind solche Veränderungen nur geringfügig zu verzeichnen. Die Ursachen sind bisher nicht genau geklärt. Oder nehmen wir das Gesichtsfeld. Bei Männern beträgt es (ohne Augenbewegung) je nach Alter 174 bis 138 Grad mit abnehmender Tendenz. Bei Frauen ist das Gesichtsfeld

einige Grade breiter. Und noch ein kleiner Unterschied: Das Gehirn einer Frau hat ein mittleres Gewicht von 1245 Gramm, das des Mannes von 1375 Gramm. Ein Intelligenzunterschied ist daraus aber nicht abzuleiten.

Die schier unglaubliche Leistungsfähigkeit unseres Körpers lässt einen staunen. Deshalb sollten wir mit ihm auch respektvoll umgehen. Auf der rechten Seite haben wir einige wichtige Organe näher beleuchtet, die Grandioses leisten – was Sie vielleicht noch nicht wussten. Das kann natürlich nur ein kleiner Einblick sein, weil der menschliche Kosmos einfach zu groß ist.

Wenn Sie dies gelesen haben, schauen Sie vielleicht in Zukunft ganz anders in den Spiegel und können zu sich sagen: Respekt! Vorausgesetzt, Sie gehen umsichtig mit Ihrer Gesundheit um. Und wenn trotz aller Umsicht Ihr Körper doch mal gesundheitlich aus der Spur gerät, dann hat die DAK individuelle Leistungsangebote für Sie, Ihren Körper wieder auf den gesunden Kurs zu bringen.



Das Auge

Unser Auge wiegt 7,5 Gramm (wovon 6 g Wasser und 1,5 g Zellgewebe sind) bei einem Durchmesser von nur 2,3 Zentimetern. In unserem Auge befinden sich sechs Muskeln, die das Auge 100.000-mal pro Tag bewegen. Bis zu sieben Millionen Sehzellen können über 600.000 Farbtöne unterscheiden. Für die Wahrnehmung von hell und dunkel sind 125 Millionen Sehzellen zuständig.



Unser Gehirn

Es ist die Steuer- und Denkkentrale des Körpers mit ungefähr 200 Milliarden Nervenzellen (die man aneinander geknüpft 145-mal um den Äquator wickeln könnte). Das Gehirn verschlingt 20 Prozent des Energiebedarfs bei nur zwei Prozent des durchschnittlichen Körpergewichts. Es wiegt etwa 1300 Gramm.

Das Haar

Die Lebensdauer eines Haares beträgt sechs bis acht Jahre. Pro Monat wächst es einen Zentimeter. Es wachsen unterschiedlich viele Haare auf dem Kopf. Bei Rothaarigen nur 90.000, bei Schwarz- und Braunhaarigen etwa 100.000. Blonde haben ca. 140.000. An den Augen und an der Nase halten Haare Fremdkörper fern.

Die Nase

Jeden Tag filtert sie 10.000 Liter Luft auf dem Weg in die Lunge und entfernt Krankheitserreger und Staub. Außerdem warnt sie uns vor Feuer, Rauch oder verdorbenem Essen. In unserer Schleimhaut befinden sich 30 Millionen Riechzellen, mit denen wir bis zu 10.000 Düfte unterscheiden können. Außerdem riechen wir im Sitzen besser als im Liegen.



Unsere Haut

Das größte menschliche Organ wiegt etwa zehn Kilogramm und umfasst ausgebreitet eine Fläche von etwa zwei Quadratmetern. Die Haut besteht aus drei Schichten. Alle 27 Tage erneuert sich die Oberhaut. Sie ist der Schutzmantel der Haut, der vor den gefährlichen UV-Strahlen schützt. Darunter befindet sich die Lederhaut, die dazu dient, die Haut jung erscheinen zu lassen. Mit dem Alter aber erschläft die Haut. In der Unterschicht, der tiefsten Ebene der Haut, wird Fett und Wasser gespeichert.



Die Leber

Das zentrale Organ unseres Stoffwechsels wiegt 1500 bis 2000 Gramm. Sie filtert alte Hormone, Blutkörperchen, Bakterien und defekte Zellen aus dem Blut. Dazu baut sie Giftstoffe zu harmlosem Harnstoff um und versorgt den Körper mit Nährstoffen. Pro Tag fließen etwa 2000 Liter Blut durch die Versorgungskanäle der Leber. Diese müssen entgiftet, gefiltert, auf brauchbare Substanzen gecheckt und wieder mit Nährstoffen aufgefüllt und in den Körper geleitet werden.



Unsere Nieren

Wir haben zwei faustgroße, etwa 160 Gramm schwere Nieren mit einer Länge von zehn bis zwölf Zentimetern. Fällt eine aus, springt die andere ein. Sie sind unser wichtigstes Klärwerk, die Entgiftungsaußenstelle der Leber. Durch sie werden Abfall- und Fremdstoffe aus dem Blut zur Blase transportiert. Unser Blutdruck reguliert und kontrolliert, ob wir genug Flüssigkeit im Körper haben. Etwa 1500 Liter Blut werden täglich durch die Nieren geschleust.



Skelett und Muskeln

Unser Skelett wiegt etwa zwölf Kilo und besteht aus mehr als 200 Knochen. Es erneuert sich ein Leben lang, nie sind die Knochen älter als 20 Jahre. Jeder gesunde Mensch besitzt etwa 665 Muskeln. Der größte ist der große Rückenmuskel und der kleinste der Steigbügelmuskel. Der stärkste der Kaumuskel und der aktivste der Augenmuskel.

Magen und Darm

Der Magen hat ein Fassungsvermögen von etwa zwei Litern und stellt täglich bis zu drei Liter keimabtötenden Magensaft her. Der Magen-Darm-Trakt produziert viele wichtige Substanzen wie Hormone oder andere Botenstoffe, dazu kommt seine Funktion als Bollwerk gegen Krankheitskeime. Der Darm reguliert auch den Wasserhaushalt: Über ihn werden große Mengen an Flüssigkeit ausgeschieden und wieder aufgenommen.

Die Lunge

Tag für Tag werden bis zu 20.000 Liter Luft in die Lunge gepumpt (10.000 passen in einen Heißluftballon). 70 Billionen Körperzellen werden für die Energiegewinnung aus Zucker und Fett von der Lunge mit Sauerstoff versorgt. Sie ist mit 300 Millionen Lungenbläschen ausgestattet. Im Körper wird der Sauerstoff verbrannt, dadurch Kohlendioxid erzeugt und mit dem Ausatem abgeben.

Unser Immunsystem

Ständig bekämpft es Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten, eliminiert Fremdstoffe im Körper, beugt gegen Erkältungen, Krebs, Herzinfarkt, Diabetes und Alzheimer ebenfalls vor. In den Lymphknoten (etwa 600 hat der Mensch) filtert es aus den Lymphen Krankheitserreger, Krebszellen, Fremdkörper und Zelltrümmer heraus – und leitet bei Krankheit die Heilung ein.

Quelle: „KörperWissen“, Gräfe und Unzer Verlag, 384 Seiten, 19,90 Euro.

gut beraten

Ernährung

Nicht jeder Gang macht schlank

Etwa zwei Drittel der Deutschen stellen sich mindestens einmal im Monat auf die Waage. Jeder Fünfte kontrolliert mehrmals in der Woche oder täglich sein Gewicht, wobei Frauen (25 Prozent) die Nase vorn haben (Männer 17 Prozent). Auch im Westen Deutschlands ist man neugieriger, was die Waage sagt: 41 Prozent der Westdeutschen wiegen sich mindestens einmal in der Woche, dagegen nur 25 Prozent der Ostdeutschen.

„Sich fast täglich zu wiegen, ist nicht sinnvoll“, sagt Silke Willms, Ernährungswissenschaftlerin bei der DAK. Viel wichtiger als häufiges Wiegen ist der Blick auf den Speiseplan und die tägliche Bewegung oder das Sportprogramm. „Wer bewusst und mit Genuss isst und trinkt und sich ausreichend bewegt, muss sich nicht dem täglichen Wiegeterror unterwer-

fen – auch dann nicht, wenn er abnehmen möchte“, betont die Ernährungsexpertin. Ihr Tipp: Sich auch mal öfter vor den Spiegel zu stellen, denn das Spiegelbild verrät die wahren Problemzonen und führt den besonders Dünnen ihr Untergewicht vor Augen – sowohl Übergewicht als auch Untergewicht können der Gesundheit schaden.



Weitere Tipps und Informationen ...

... zur gesunden Ernährung sowie alle Mehrleistungen der DAK finden Sie auf Seite 49.

Gesundheit

Rauchfrei werden

Keine Frage: Rauchen ist schädlich. Raucher riskieren ihre Gesundheit und die anderer. Wer nicht raucht, hat einen besseren Geschmackssinn und riecht auch besser. Wissenswertes für Betroffene und Interessierte sowie einen Selbsttest gibt es auf www.dak-rauchstopp.de. Das

Portal analysiert Motive für das Rauchen und Nichtrauchen, unterstützt Raucher beim Ausstieg, hilft durchzuhalten und gibt Tipps, um anderen beim Aufhören zur Seite zu stehen. Klicken Sie rein!



Sicherheit

Nur mit Helm auf die Piste

Solange es keine gesetzliche Helmpflicht gibt, sollten sich Skifahrer freiwillig vor schweren Kopfverletzungen schützen. „Beinahe-Zusammenstöße mit anderen Skifahrern oder Snowboardern kennt fast jeder Wintersportler. Die Notwendigkeit, einen Helm zu tragen, ist vor allem auf vollen Pisten allgegenwärtig“, sagt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Skihelm ohnehin in vielen Skigebieten Vorschrift.

Gute Vorbereitung gilt auch für die eigene Fitness: Wer seinen Winterurlaub gebucht hat, sollte möglichst früh mit der Skigymnastik beginnen. Untrainierte gehen ein hohes Verletzungsrisiko ein. „Es geht vor allem darum, die Muskeln auf die großen Belastungen im Schnee vorzubereiten, also die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern“, erklärt Dresel.



FOTOS: DAK (2), FOTOLIA, SHOTSHOP

Das macht Laune: Auf dem Bauernhof der Natur ganz nah.

Urlaub auf dem Bauernhof

Zwischen Heu und Hüttenzauber

Winterzauber im Bayerischen Wald, Fackelwanderung, gesellige Abende mit Feuerzangenbowle, Valtage auf dem Bauernhof, mit Schinken, Brot und Wanderstock über den Rothaarsteig. Weckt das Ihr Interesse? Dann blättern Sie im neuen DLG-Reiseführer „Urlaub auf dem Bauernhof 2010“ (mit Landkarte, 10,90 Euro); hier sind auf 944 Seiten über 10.000 Urlaubsmöglichkeiten auf dem Land vorgestellt. Ebenso alle wichtigen Informationen zu Leistungs- und Serviceangeboten sowie die aktuellen Preise von Bauernhöfen, Landhäusern, Landhotels und Winzerhöfen. Hinzu kommen Freizeittipps rund um den Urlaubsort. Wer nächstes Jahr einen Urlaub auf dem Lande verbringen möchte, hat mit diesem Buch die beste Informationsquelle. Spannende Attraktionen für kleine Urlauber verrät Maskottchen „Freddie“. Erhältlich ist der Reiseführer im Buchhandel oder auf www.dlg-verlag.de.



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 hervor- gebracht hat. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körper- wärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. So schlafen Sie himmlisch und vermeiden Verspannungen, Rückenpro- bleme sowie Kopfschmerzen. Sogar Schlafstörungen wirkt es entgegen, wie viele Tests beweisen. Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, weil sie viel schneller be- zogen, gelüftet und gewendet werden kann.

So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.



Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein
Unser großes Sortiment für gesundes Schlafen finden Sie unter: www.aktivshop.de

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

nur bei uns ab € 99,95 Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!

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 und 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot.

Gratis für Sie! Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

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

Unser Testsieger-Kissen!

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

Anatomisch geformt und sanft stützend



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, ca. 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. DC 10631 nur € 99,95

14 Aufstehsessel »Aktiv Relax«

Bequem sitzen und ganz einfach aufstehen!

Dieser Aufstehsessel der Spitzenklasse eignet sich besonders für Personen, die aus persön- lichen oder gesundheitlichen Gründen hohe Ansprüche an den Sitzkomfort stellen und viel Zeit im Sitzen verbringen. Ideal zum Fernsehen, Lesen, Relaxen sowie zum Hinsetzen und Aufstehen. Ein perfekter Sessel für Menschen, die Wert darauf legen in jeder Position Komfort zu genießen. Darüber hinaus verfügt der Sessel über Vibrations-Massage- funktionen, die sich bequem über eine Fernbedienung steuern lassen.

- Motorisch stufenlose Einstellung von Aufsteh-, Sitz- & Schlaf-Ruheposition
- Fernbedienung und Zeitschaltuhr
- Geräuscharmes Liftsystem
- Bezug: pflegeleichter Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- Leicht zu reinigen, da abwaschbar.



Inkl. 2 Rollen zum leichten Verschieben.

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de



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

Aufstehsessel »Aktiv Relax«

Creme Best.-Nr. DC 20736

Schwarz Best.-Nr. DC 20735

nur € 699,-

13 Design-Tageslicht-Leuchten

Diese grazilen Leuchten sind nicht nur ein dezenter Blickfang, sie haben auch ein besonderes Licht, das dem Sonnenlicht nachgeahmt ist. Dr. med Köhler schreibt dazu: »Richtiges Licht ist noch vor gesunder Nahrung...die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.«

Beide Leuchten haben ein speziell gefülltes Leuchtmittel mit extra hoher Farb- und Kontrastwiedergabe (Stufe 1A, 5.300 Kelvin), flimmerfreier Betrieb und flackerfreier Sofortstart (durch Vorschaltgerät), mit 2 Energiesparröhren je 3,5 Watt (Stromkostensparnis ca. 73%) und eine bis zu achtmal höhere Lebensdauer. Der Dreharm (nur 2 cm dick) ist sehr flexibel, da drehbar und kippbar. 230 V (50/60 Hz). Elektro- kabel mit Stecker und ca. 1,8 m Kabel.



- Leuchtarm dreh-/ kippbar
- 230 V Netzbetrieb
- Höchste Farbwieder- gabequalität 1A, 5300 Kelvin

Die Schreibtischleuchte für

nur € 69,95 Best.-Nr. DC 20479

ist 38,5 cm hoch, der Leuchtarm 46,5 cm lang, mit standsicherem Fuß ø 18 cm.

Die Standleuchte für

nur € 99,95 Best.-Nr. DC 20734

ist 143 cm hoch, der Leuchtarm 34 cm lang, mit standsicherem Fuß ø 21,5 cm.



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

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

Internetshop: www.aktivshop.de

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

Gleich gratis anfordern!

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



Die Produkte 1-10 finden Sie auf Seite 15.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Ergometer »Aktiv Pro 3.0«	DC 10638	199,00 €
2	Klapprad »Maxix 20 Zoll	DC 70554	199,00 €
3	Alu-Rollator Bordeaux-Rot	DC 90801	159,95 €
	Alu-Rollator Silber	DC 90800	159,95 €
4	Relax-Sessel Schwarz ³⁾	DC 20648	299,00 €
	Relax-Sessel Weiß ³⁾	DC 20649	299,00 €
	Relax-Sessel Bordeaux-Rot ³⁾	DC 20651	299,00 €
5	Laufband »Magnetic Nordic« ⁴⁾	DC 10396	199,00 €
6	Bauchmuskelgürtel EM35	DC 10685	44,95 €
7	Nacken- & Schultermasseur	DC 920093	39,95 €
8	Profi-Crosstrainer »Fun«	DC 10608	139,95 €
9	Hörverstärker	DC 20822	19,95 €
10	Massagematte »Relax«	DC 920060	59,00 €
	Matratzenauflage 80 cm breit	DC 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DC 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DC 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DC 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DC 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DC 20567	99,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DC 20864	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DC 20514	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DC 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DC 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DC 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DC 20528	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DC 20585	169,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DC 20916	169,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DC 20453	Gratis*
12	Heimtrainer X-Bike	DC 10631	99,95 €
13	Schreibtischleuchte	DC 20479	69,95 €
	Standleuchte	DC 20734	99,95 €
14	Aufstehsessel Creme ³⁾	DC 20736	699,00 €
	Aufstehsessel Schwarz ³⁾	DC 20735	699,00 €

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. 4 & 14 zzgl. 34 € 4) Artikel Nr. 5 zzgl. 14 € Speditionskosten.

Wenn das Immunsystem Alarm schlägt

Bei vielen Kindern sind die Abwehrkräfte überfordert und sie bekommen häufiger Allergien. Warum das so ist, ob man dem vorbeugen kann und was im akuten Fall hilft, lesen Sie hier.

Heute findet sich ein kleiner Allergiker in fast jeder Kindergartengruppe. Seit Jahren zeichnet sich ab, dass unsere hygienische, also mikrobearme Umwelt und Lebensweise einer der wesentlichen Auslöser für die starke Zunahme von Allergien ist. Die repräsentative Umfrage, die die DAK zusammen mit der Zeitschrift „Eltern“ durchführen ließ, zeigt: Heute haben drei Prozent der unter Fünfjährigen Asthma, fünf Prozent Heuschnupfen und sogar 14 Prozent Neurodermitis. Bei Schulkindern leiden sogar 16 Prozent unter Heuschnupfen, zehn Prozent

unter Asthma und 13 Prozent unter Neurodermitis. Grund für den scheinbaren Rückgang bei der Neurodermitis: Baby-Neurodermitis hat häufig keine allergischen Ursachen und verschwindet in den meisten Fällen wieder, während die allergiebedingte Neurodermitis später zunimmt.

Weniger Mikroben, mehr Allergien – wo ist da der Zusammenhang? Die Antwort findet sich im Immunsystem. Es ist nicht ausgelastet. Es fehlt ihm an Arbeit in unserer hygienischen Welt, wo sich Kinder – wenn sie überhaupt ins Freie gehen – statt auf Brachflächen und an Bachläufen nur auf Spielplät-

zen tummeln, wo sie in regelmäßig gewechseltem Sand buddeln, statt in Erde zu wühlen, wo sie oft erst im Kindergarten hautnahen Kontakt zu Gleichaltrigen haben und die meisten Tiere nur aus Bilderbüchern kennen.

Wer einige der folgenden Tipps berücksichtigt, hat schon viel für das Immunsystem der Kinder getan:

- sich gesund ernähren, spätestens ab der Schwangerschaft. Mit ausgewogenen, möglichst schadstoffarmen Lebensmitteln und viel Seefisch. Stichwort: mediterrane Kost;
- mindestens vier Monate voll stillen. Zwar ist die allergievorbeugende



Wirkung nicht so groß, wie man jahrelang dachte. Dennoch ist Muttermilch die für Babys gesündeste Nahrung und beeinflusst seine Darmflora günstig. Wer nicht stillen kann oder will, nimmt hypoallergene Milch;

■ frühestens ab dem fünften Monat zufüttern. Man weiß heute, dass es zwischen der 16. und 24. Lebenswoche ein sogenanntes Toleranzfenster gibt, in dem das Baby neue Nahrungsmittel besonders gut verträgt. Bitte nach und nach einführen, damit der milchgewohnte Babydarm sich langsam an sie gewöhnen kann;

■ dem Kind frühzeitig viel Kontakt mit anderen Kindern ermöglichen;

■ das Kind viel ins Freie schicken, am Wochenende Ausflüge in die Natur unternehmen;

■ nicht rauchen! Weder in Schwangerschaft und Stillzeit noch danach. Zigarettenrauch erhöht, schon im Mutterleib, die Allergiebereitschaft;

■ Thema Haustiere: Ist das Tier schon da, wenn das Baby kommt, darf es bleiben. Weg muss es nur, wenn das Kind eine Allergie dagegen entwickelt. Wer sich erst nach der Geburt ein Tier anschafft, sollte lieber Hund statt Katze nehmen, weil Hunde nicht so leicht Allergien auslösen und man mit ihnen viel ins Freie muss.

Die wichtigsten Allergien

Neurodermitis

Wie entsteht sie? Genau weiß das niemand. Fest steht, dass bei den Kindern die Hautbarriere defekt ist, sodass Schadstoffe eindringen können. **Was beeinflusst sie?** Bei manchen Babys wird die Haut schlechter, wenn ein Zahn kommt. Andere kriegen Ekzemschübe bei Schnupfen. Bei Kindern jenseits des Babyalters sind es häufig allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel.

Was hilft? Konsequente Hautpflege, die bei Ekzemschüben durch medizinische Wirkstoffe in ärztlich verordneten Cremes ergänzt wird.

Heuschnupfen

Wie entsteht er? Durch herumfliegende Allergene, die auf die Nasenschleimhaut gelangen und dort – bei entsprechender Bereitschaft des Immunsystems – eine Entzündung auslösen. **Was beeinflusst ihn?**

Die Konzentration der „schuldigen“ Allergene. Starker Flug von Gräserpollen zum Beispiel macht die Sache schlimmer. Lässt er nach, werden auch die Beschwerden schwächer (eine ähnliche Allergie können auch Sporen von Schimmelpilzen oder Hausstaubmilbenkot auslösen). **Was hilft?** Die jeweiligen Allergene möglichst meiden. Jeden Abend Haare waschen, Kleidung nicht im Schlafzimmer wechseln, lüften auf dem Land spät abends, in der Stadt früh morgens, beim Autofahren die Fenster schließen. Außerdem hilfreich: Nasenspülungen, Antihistaminika, Hyposensibilisierung.

Asthma

Wie entsteht es? Bei Kleinkindern vor allem durch Erkältungen. Dadurch verengen sich die Bronchien etwas, das Kind bekommt schlechter Luft und atmet geräuschvoll. Ab dem Schulalter tritt vermehrt allergisches Asthma auf. Dabei entzündet sich die Schleimhaut der Bronchien als Reaktion auf eingeatmete Allergene.

Was beeinflusst es? Neben den „schuldigen“ Allergenen auch körperliche Anstrengung sowie eventuell psychischer Stress.

Was hilft? Atemwegserweiternde Substanzen sowohl bei Infektasthma als auch bei allergischem Asthma. Wird es deutlich schlimmer, helfen zusätzlich vom Arzt verordnete Zäpfchen. Bei schwereren Asthmaformen kommt man um regelmäßiges Inhalieren nicht herum.

dak-mehr-leistung

Die Kindermedizin-Hotline hilft

■ **DAKGesundheitdirekt**
01801-325 326*

■ Spezielles Gesundheitsprogramm „Asthma bei Kindern“ mit vielen Extras, wertvollen Informationen und Schulungshilfen.

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

FOTOS: F1 ONLINE, MAURITIUS IMAGES

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 Editors GmbH, Friesenweg 2 a-c, 22763 Hamburg, www.corporate-editors.com

Verantwortlicher Redakteur bei G+J Corporate Editors Joachim Bokeloh, Telefon: 040/88 303-558

Artdirector Andrea Neuhaus

Redaktionelle Mitarbeit Susanne Borchert (Foto), Manuela Grosche, Sabine Henning, Rosemarie Kolep, Kim Leclair, Sabine Lotz, Dorothea Wiehe

Geschäftsführung Soheil Dastyari, Peter Haenchen, Julia Jäkel

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

Druck schlott gruppe AG

Gesamtanzeigenleiter Heiko Hager (Vi.S.d.P.), Tel.: 040/37 03-5300, 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 Editors GmbH, außer Seiten 21 und 25.

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: 23.11.2009
In einem Teil der Auflage befindet sich eine Beilage vom Panda Versand, Freiburg. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Eure DAK präsentiert

NATIONAL GEOGRAPHIC WorldNews



Hallo Leute!
 Hier bin ich wieder, euer Marvi Hämmer von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD, mit neuen rattenstarken Nachrichten aus meinem Magazin. Unterstützt werde ich von WORLD-Reporterin Jaycee, die Englisch spricht und für euch Notizen in dieser Sprache verfasst. Ich hoffe, es sind wieder interessante Geschichten für euch dabei! Danke auch diesmal für die vielen tollen Briefe!

Marvi's „Quick Question“

Was war dein schönstes Erlebnis?



Schick eine Postkarte an:

NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD
Stichwort: DAK
20763 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements von National Geographic World (mit Hörbuch).

Einsendeschluss: 15.2.2010
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 01805/8618000*. 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.



Don't Kiss This Toad, Please!

Diese Kröte bitte nicht küssen!

Sydney, Australien

Mit diesem Tier sollte man sich lieber nicht anlegen, denn Aga-Kröten sind hochgiftig: Ein Hund, der die Amphibie ins Maul nimmt, stirbt innerhalb von 15 Minuten. Selbst ein ausgewachsenes Süßwasserkrokodil hat keine Chance. **Es sperrt sein Maul auf a und verschluckt eine Aga-Kröte. b Dann stirbt das Krokodil an ihrem Gift. c** In den 30er-Jahren wurden etwa 100 dieser Tiere aus Südamerika nach Australien gebracht, um Käfer zu bekämpfen. Heute gibt es viele Millionen! Alle Versuche, die Plage einzudämmen, sind bisher gescheitert. Nun planen Wissenschaftler aus Sydney, australische Fleischameisen gegen die Aga-Kröten einzusetzen: Denn die Insekten fressen den Nachwuchs der Amphibien auf.

NEWS TICKER

+++ Ich glaub, ich hör nicht recht! +++

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland haben unheilbare Hörschäden und brauchen Hörgeräte. Die Ursache: laute Musik aus Kopfhörern, in der Disko und auf Konzerten.

+++ Geheimnisse vor dem Chef +++

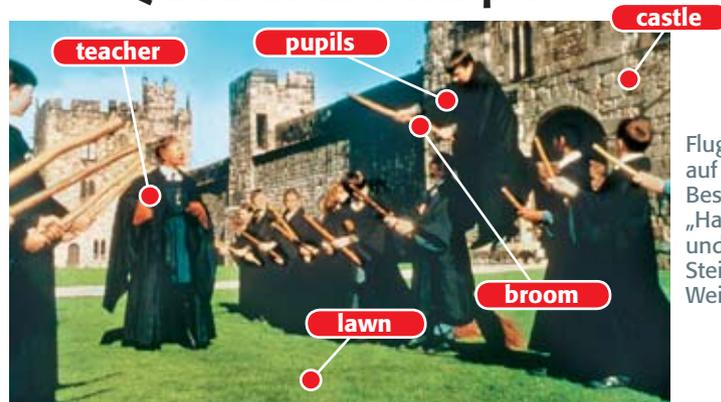
Affen verheimlichen dem Boss ihre Futterstellen. Wie Biologen aus Liverpool herausgefunden haben, holen sie die Nahrung erst, wenn der Clanchef weit entfernt ist.



Die Aga-Kröte ist eine der größten Amphibien weltweit: 20 Zentimeter lang, ein Kilo schwer und giftig.

Quidditch as Physical Education

Quidditch als Schulsport



Flugtraining auf dem Besen in „Harry Potter und der Stein der Weisen“.

▣ Rhondda Cynon, Großbritannien

Nicht nur Harry Potter spielt Quidditch: Der Sport aus dem Fantasy-Roman steht jetzt auf dem Stundenplan einer Gesamtschule in Wales. Vom Besen fällt hier aber keiner: Die Schüler spielen ganz irdisch auf dem Rasen eine Mischung aus Handball und Völkerball. Die Regierung möchte mit dem Harry-Potter-Sport Schülern die Lust an der Bewegung vermitteln.

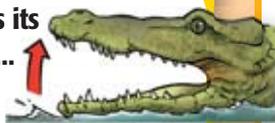
FOTOS: SUSANNA HOWE/GETTY IMAGES, BILDAGENTUR-ONLINE/CHROMORANGE, DEFO/DFD



Jaycee's notes

a

It opens its mouth ...



b

... and swallows a cane toad.



c

Then, the crocodile dies because of the frog's poison.



The Perfect Chocolate?

Die perfekte Schokolade?

▣ Zürich, Schweiz

Schokolade macht dick und schmilzt in der Sonne! Das könnte bald anders werden. Denn ein Schweizer Hersteller arbeitet in einem Geheimlabor an einer Variante, die kalorienarm und hitzefest sein soll. Bleibt die Frage des Geschmacks! Wird auch die neue Süßigkeit im Mund schmelzen und so lecker sein ...?

Mmh, köstlich! Für Schokolieliebhaber gibt es gute Neuigkeiten.



+++ Wandernder Waschbär +++

Ein Waschbär aus Mecklenburg-Vorpommern ist nach Bremen marschiert. Mit 300 Kilometern ist das neuer Waschbär-Wander-Rekord. Er war auf der Suche nach einer Partnerin.

+++ Kinder sind schlauer als Erwachsene +++

Bei Merkspielen gewinnen fast immer Kinder, wenn sie gegen Eltern und Großeltern antreten. Die Nervenzellen in ihrem Gehirn sind stärker vernetzt als bei den Älteren. Daher können sie sich besser merken, wo die gleichen Karten liegen.

Was wirklich

Durchschnittlich zwei- bis dreimal im Jahr erkranken die Deutschen an Erkältung oder Grippe. Die von Viren und Bakterien bevorzugten Jahreszeiten sind Herbst und Winter. Dann ist unser Immunsystem besonders gefordert. Hier lesen Sie, wie wir es stärken und uns schützen können.



Unsere Immunsystem kann eine ganze Menge. Als Gesundheitsfeuerwehr ist es rund um die Uhr im Einsatz, uns vor Viren und Bakterien zu beschützen und uns gesund zu erhalten. Doch gerade im Winter braucht es viel Unterstützung – bewährte Hausmittel sind dabei eine Alternative, fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Eine gute Abwehr

Das A und O sind regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Leichter Sport oder längere Spaziergänge stärken das Immunsystem und bringen den Kreislauf in Schwung. Die ausgeschütteten Glückshormone sorgen für gute Laune. Doch Vorsicht: Körperliche Überanstrengung hat die gegenteilige Wirkung und schwächt die Abwehrkräfte.

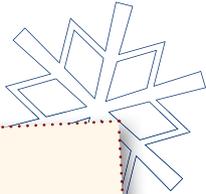
Wichtig für die Winterkost sind die Vitamine C und E. Deshalb: Viel Obst und rohes Gemüse essen! Den Mittagssalat mit Sonnenblumen- oder Olivenöl anreichern, hier steckt jede Menge Vitamin E drin.

Wer außer Sport und Ernährung noch etwas tun möchte, kann Saunagänge und Wechselduschen machen. Die thermischen Reize führen zu einer veränderten Reaktionsweise des Organismus. Das härtet ab und erhöht die Abwehrbereitschaft.

Schwitzen Sie sich gesund

Saunabesuche sind zudem gut für die Atemwege und trainieren Herz und Kreislauf. Und: Sie machen auch noch schön. Die Haut wird gereinigt und gut durchblutet.

wirkt



Auch Kinder profitieren von dem Schwitzbad. „Saunieren härtet ab. Für Kinder besonders wichtig, da sie mehr Infekte erleiden als Erwachsene“, weiß DAK-Experte und Kinderarzt Dr. Gerhard Kroschke. „Bei Kindern unter fünf Jahren sollte man vorher den Kinderarzt fragen.“

Wichtig: Vor dem ersten Saunagang mit den Verhaltensregeln vertraut machen, die in jeder Sauna aushängen. Kinder, ältere Menschen und Sauna-Anfänger benutzen zunächst die untere Bank. Erst nach etwas Ein-

FOTOS: MAURITIUS IMAGES (2), FOTOLIA (3), GETTY IMAGES, PLANIPICTURE

Großmutterns Geheimnisse

KLASSIKER ist nach wie vor die Hühnersuppe. Selbst gemacht mit Möhren, Petersilie und Zwiebeln stärkt sie das Immunsystem.

ZWIEBELSAFT: **Zwiebeln** klein schneiden und mit wenig **Wasser** und **Zucker** kochen. Alle drei Stunden einen Esslöffel des Suds einnehmen. Das hält kein Virus lange aus!

TÄGLICHES GURGELN MIT SALZWASSER ODER KAMILLENTÉE. Das tötet Krankheitserreger im Mund- und Rachenraum ab, löst den Schleim und sorgt für freie Atemwege.

HALSSCHMERZEN am besten von zwei Seiten bekämpfen: Ein kalter Wickel mit **Quark** und ein kühles **Wassereis** sorgen innen und außen für wohltuende Linderung.

SCHNIEFNASEN werden durch Inhalieren von **Kamillen-** oder **Salbeidampf** wieder trocken. Die entzündeten Nasenschleimhäute schwellen ab, festsitzendes Sekret wird flüssig. Aber Vorsicht: Verbrühungsgefahr!

DER RACHENPUTZER aus Omas Küche ist hausgemachter **Hustensaft aus Zitronen**. Dafür Zitronenscheiben mit **Zucker** bestreuen, über Nacht stehen lassen. Von dem vitaminhaltigen Sirup täglich drei Esslöffel einnehmen.

Auch **Rettich** eignet sich als Hustenstiller: Dazu wird das Gemüse halbiert, ausgehöhlt und mit **Kandis** gefüllt. Über Nacht „schmilzt“ der Zucker und bindet Flüssigkeit aus dem Rettich, die man durch ein Loch abfließen lässt.

DAMPFBÄDER mit **Kamille** machen die Atemwege wieder frei, bei einem Wannenbad mit ätherischen Ölen wie **Menthol**, **Eukalyptus** oder **Fichtennadel** inhaliert man noch intensiver.



Auch Lachen kann vor Erkältung schützen. Durch das Lachen öffnen sich die Bronchien, Herz und Kreislauf kommen in Schwung. Stresshormone wie Adrenalin und Kortison werden gebremst, dafür aber verstärkt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet.

gewöhnung können die „höheren Regionen“ ausprobiert werden. „Da Kinder schneller schwitzen, dürfen sie höchstens fünf bis zehn Minuten in die Sauna“, rät der DAK-Experte.

Kranke Kinder gehören nicht in die Sauna, auch nicht Erwachsene mit einem grippalen Infekt und Personen mit Bluthochdruck und Lungenerkrankungen. In diesen Fällen würde die positive Wirkung der Sauna ins Gegenteil umschlagen.

Der Angriff der Viren

Sobald sich Müdigkeit, Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen ankündigen, ist eine Extraportion Vitamine fällig. Am besten morgens und abends ein Glas heiße Zitrone trinken, viel Obst und Gemüse essen, körperliche Anstrengung meiden, frische Luft tanken und ausgiebig schlafen. Auch ein

heißes Bad mit Eukalyptusöl oder Menthol kann helfen. Wer dann noch nach Omas Rezept eine Hühnersuppe kocht, sollte bald wieder fit sein.

Antibiotika sind oft nicht nötig, da sie gegen Viren nichts ausrichten können. „Sofern kein Verdacht auf eine zusätzliche bakterielle Infektion besteht, sollten Erkältungen und leichte Atemwegsinfekte nicht voreilig damit behandelt werden“, betont Dr. Waltraud Pfarrer, Allgemeinärztin und DAK-Expertin. Vor allem im Winter steigt die Zahl der Antibiotika-Verordnungen drastisch. Die DAK verzeichnete im Januar 2009 mehr als vier Millionen verordnete Tagesdosen

– im Vergleich zu zwei Millionen im August 2008. Werden rein virale Atemwegsinfekte mit Antibiotika behandelt, können Resistenzen entstehen. „Durch häufige und zu kurze Einnahme lernen Bakterien, den einst für sie tödlichen Stoff zu überleben. Viele dieser Bakterien sind bereits gegen etliche Antibiotika resistent“, erläutert Dr. Pfarrer.

Mehr wissen

 Wer mehr über Hausmittel wissen möchte, kann die kostenlose Broschüre „Kräuter helfen heilen“ auf www.dak.de/heilmethoden online bestellen oder herunterladen.



EXPERTEN-TELEFON

Wenn Sie weitere Fragen haben, rufen Sie unsere Experten an:

**DAKGesundheitdirekt
01801-325 326.**

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

FOTOS: FOTOLIA (3)

Im Kräuter-Dickicht

Weißdorn fürs schwache **Herz**, **Baldrian** zur **Beruhigung**, **Thymian** gegen **Husten** – für alles ist ein Kraut gewachsen. Weltweit werden 50.000 bis 70.000 Heilpflanzen medizinisch genutzt. Mehr als 80 Prozent der Deutschen ziehen pflanzliche Arzneien den schulmedizinischen Medikamenten vor, ergab eine Umfrage der DAK. Doch nicht einmal jeder Dritte findet sich im Kräuter-Dickicht einigermaßen zurecht.

Die sogenannten **Phytopharmaka** können bei **leichteren Beschwerden** eine wirksame Alternative zur Schulmedizin sein. Bei **schwereren Erkrankungen** können sie die **klassische Arzneimitteltherapie** ergänzen. Aber viele Menschen glauben, was die Natur hervorgebracht hat, kann nicht schädlich sein. Pflanzliche Arzneimittel sind aber nicht automatisch harmlos – was wirkt, kann auch **Nebenwirkungen** haben oder verträgt sich nicht mit anderen Medikamenten. Letztlich entscheiden Dosis, Bestandteile, Zubereitung und Herstellungsverfahren eines pflanzlichen Arzneimittels über seine **Wirkungen** und **Nebenwirkungen**. Auch der Anbau und die Ernte der Pflanzen spielen eine Rolle. Bevor Patienten zu Phytopharmaka greifen, sollten sie sich auf jeden Fall von einem **Arzt** oder **Apotheker** beraten lassen.



Findet automatisch Ihren Briefkasten. Und das ohne Navi.

Um Volkswagen zu erleben, muss man nicht auf der Straße sein. Lassen Sie sich die faszinierende Welt von Golf GTI bis Phaeton nach Hause bringen und genießen Sie spannende Geschichten und Fotostrecken der neuesten Volkswagen Modelle. Im Abonnement erhalten Sie für nur 18 Euro vier Hefte im Jahr frei geliefert. Infos und Bestellungen: Volkswagen Magazin, Postfach 101520, 38415 Wolfsburg oder jetzt online unter www.volkswagen.de/myvolkswagen Probe lesen.



Das Auto.



Essen Sie sich **fit!**

Kommen Sie gut durch den Winter – mit den richtigen Lebensmitteln! Saisonale Gemüse, Zitrusfrüchte und Huhn enthalten den richtigen Cocktail aus Vitaminen und Bioaktivstoffen für starke Abwehrkräfte.

Gesunder Mix: Zitrusfrüchte und Exoten

Zitronen und Orangen stehen wie kaum eine andere Frucht für Vitamin C, prominentester Starkmacher für die Abwehrkraft. Gerade im Winter gibt es eine große Auswahl an Zitrusfrüchten und anderen Exoten: Papayas, Mangos, Ananas, Kiwis und Guaven sind wahre Vitamin-C-Depots. Ihre Enzyme wirken ähnlich wie Antibiotika, ihre Farbstoffe wie das Beta-carotin schützen unsere Zellwände. Davon profitieren die Schleimhäute und die wintergestresste Haut ebenso wie vom Vitamin E der Avocados.

fit!-Tipp: Mit einem bunten Zitrus-Exoten-Salat zum Beispiel haben Sie den optimalen Vitamin-Mix.

Antibakterielle Wirkung: Wintergemüse

Hier steht die Kohlfamilie ganz oben in der Vitamin-C-Hitliste. Rosenkohl, Grün-, Weiß- und Rotkohl enthalten mit ihren Senfölen wichtige Bioaktivstoffe, die unser Körper im Winter braucht. Wir riechen sie beim Zerkleinern, auch von Meerrettich und Kresse. Erst durch Sauerstoff entfalten Senföle ihr Aroma, die leichte Schärfe und ihre antibakterielle Wirkung. Schwarzwurzeln und Topinambur enthalten Inulin, das stärkt die Darmflora gegen Bakterien und Viren.

fit!-Tipp: Senföle sind hitzeempfindlich. Kohl also nicht zu lange kochen, Meerrettich und Kresse möglichst frisch verwenden.

Natürliche Antibiotika: Zwiebeln & Co.

Knoblauch vertreibt nicht nur Vampire, sein Inhaltsstoff Allicin ist eines der stärksten Antibiotika der Natur. Alle Zwiebelgewächse enthalten Schwefelverbindungen, sogenannte

Das deckt jeweils den Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C

- 4 EL Sanddornsaft • 50 g Hagebuttenkonfitüre • 57 g Johannisbeeren • 90 g Brokkoli • 100 g Grünkohl • 70 g Paprikaschote • 110 g Fenchel • 120 g Papaya • 1½ Kiwis • 160 g Brunnenkresse • 1 Orange • 650 g Pellkartoffeln



Die Abwehrkräfte stärken: Ob Gemüse, Zitrus- oder Hülsenfrüchte – gerade jetzt sind ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe höchst willkommen.

Sulfide. Sie sorgen für den scharfen Geschmack und für die Tränen beim Zwiebelschneiden und bekämpfen wirksam Viren, Bakterien und Pilze.

fit!-Tipp: Wer rohe Zwiebeln nicht verträgt, kann sie kurz dünsten, die Sulfide bleiben erhalten.

Unbekannte Akteure: Hülsenfrüchte

Im Winter essen wir gern Herzhaftes mit Erbsen, Linsen, Bohnen und tun etwas für unsere Gesundheit: Die ballaststoffreichen Hülsenfrüchte bringen nicht nur den müden Stoffwechsel in Gang. Ihre bioaktiven Saponine wirken entzündungshemmend, können das Immunsystem aktivieren und Bakterien angreifen.

fit!-Tipp: Da Saponine wasserlöslich sind, sollten Sie das Einweich- und Kochwasser auch verwenden.

Kraftvolle Gegner: Fleisch vom Huhn und Rind

Hähnchen und mehr noch Rindfleisch beugen Erkältungen vor. Grund sind die reichlich enthaltenen Spurenelemente Zink, Eisen und Selen. Zink braucht der Körper, um Abwehrzellen aufzubauen und reagieren zu lassen. Eisen sorgt für eine gute Durchblutung von Haut und Schleimhäuten und macht sie so widerstandsfähiger gegen Erkältungskeime. Selen steigert die Abwehrkraft der weißen Blutkörperchen. Die Lust auf einen winterlichen Rindfleisch-Gemüse-Eintopf kommt also nicht von ungefähr.

fit!-Tipp: Vegetarier greifen zu Feldsalat und Brunnenkresse mit ihrem hochwirksamen Cocktail aus Eisen, Vitamin C und Betacarotin. Käse, Saaten und Vollkornbrot sorgen für ausreichend Zink und Selen.

Heiße Fiebersenker: Ingwer und Chili

Rund 200 gesundheitsfördernde Stoffe wurden bislang im Ingwer entdeckt. Einige, wie die Gingerole zum Beispiel, sorgen für die Schärfe und können Fieber senken. Ihre

Zusammensetzung ähnelt der von Aspirin. Und ihr antioxidativer Zellschutz übertrifft noch den von Vitamin E. Gewürze wie zum Beispiel Chili und Paprika wirken durch ihre scharfen Capsaicine antibakteriell und beugen Erkältungen vor. Außerdem regen sie die Durchblutung unserer Haut an.

fit!-Tipp: Würzen Sie im Winter kräftiger und trinken Sie regelmäßig Ingwertee (4 Scheiben pro Becher ca. 8 Minuten ziehen lassen) oder heiße Milch mit Ingwerpulver oder -paste.

dak-mehr-leistung

Viele Wege zur gesunden Ernährung

- Sie suchen Anregungen für Ihre gesunde Küche? Ab sofort auf www.dak.de Unter „**Rezept der Saison**“ finden Sie saisonal unterteilt leckere Rezepte zum Nachkochen, mit denen Sie zum Beispiel gestärkt durch den Winter kommen.
- Keine Lust mehr auf Diätenwahn und Kalorienzählen? Dann wählen Sie den entspannten Weg zu cleverem Essen und testen unser Online-Coaching-Programm „**EAT-Mail**“ auf www.dak.de/ernaehrung. Die weitere Teilnahme ist exklusiv für DAK-Kunden und nur im passwortgeschützten Bereich möglich.
- Erkundigen Sie sich in Ihrem DAK-Servicezentrum nach qualitätsgesicherten **Ernährungskursen** oder **-beratungen** in Ihrer Region.
- Jede Menge Informationen, Tipps und Rezepte enthalten unsere **Broschüren** „Fit-Food. Einfach richtig essen.“ und „Echt lecker. Alternativen zum Fastfood.“ Einfach auf www.dak.de/broschueren herunterladen oder bestellen.
- Was essen Sie wie oft und stimmt der Mix? Finden Sie es heraus mit unserem **Ernährungs-Check** auf www.dak.de/dakselbsttests.
- Auf www.dak.de/ernaehrung finden Sie alles Wissenswerte über gesunde Ernährung, ebenso alle DAK-Nährwerttabellen, einen BMI-Rechner, Infos zu Essen mit Kindern und Wege, wie man dem Speck richtig zu Leibe rückt.
- Nutzen Sie die **Gesundheitswochen** in unseren DAK-eigenen Fachkliniken, um mehr über gesunde Ernährung zu erfahren (siehe Seite 5).

Echte Vitamine statt Pillen

Jeder Mensch braucht Vitamine. Frisches Obst und Gemüse sind dabei durch nichts zu ersetzen.

Kapseln, Lutschtabletten und Trinkzusätze – viele Eltern möchten ihre Kinder auch in den Schulstunden optimal mit Vitaminen versorgen und greifen deshalb zu Nahrungsergänzungsmitteln. Was sie häufig nicht wissen: Die künstlichen Fitmacher können die Gesundheit der Kleinen schädigen, wenn es zu einer Überdosierung kommt. Zu viel Vitamin A verursacht beispielsweise Kopfschmerzen. Außerdem braucht der Körper alle Stoffe aus frischem Obst und Gemüse, und nicht nur Bestandteile. **fit!** hat einige gesunde Pausensnacks eingepackt.

Starke Abwehrkraft

Ob am Stück, in Streifen oder rund in Scheiben – Möhren schmecken gut. Praktisch, dass das enthaltene Betacarotin die Schleimhäute kräftigt und somit hilft, Krankheiten abzuwehren. Ist die Dose leer gefutert, freuen sich auch Augen, Haut und Haar, denn Vitamin A – richtig dosiert – fördert das Zellwachstum.

Klein, aber oho

Nüsse sind gesunder Knabberspaß. Ihr hochwertiges Fett liefert langfristige Energie. Mineralstoffe wie Kalium unterstützen die Nervenfunktionen, Vitamin B beschleunigt den Zellaufbau und Vitamin E hemmt Entzündungen. Gute Gründe, es mit einem bunten Nussmix mal so richtig knacken zu lassen. Aber Vorsicht: Nüsse sind echte Kalorienschwergeichte.

Alles andere als trocken

Keine Lust aufs Schnippeln? Dann ist Trockenobst eine gesunde Alternative. Äpfel, Bananen, Aprikosen und Feigen – viele Obstsorten schmecken getrocknet genauso gut wie ihre frischen Kollegen und sind ebenso vitamin- und mineralstoffreich. Diese Wahl sagt fiesen Viren und Bakterien den Kampf an.

Dauerbrenner

Nicht wirklich neu, aber unverändert gut als Pausensnack sind Apfelspal-

ten. Hier heißt das Zauberwort Pektin, ein Ballaststoff, der sich vor allem in der Schale befindet. Seine wichtigste Aufgabe: die Verdauung regeln. Es quillt im Magen auf, macht somit satt und bindet außerdem Schadstoffe.

Das kommt in den Behälter: Frisches aus der Natur macht fit und widerstandsfähig.

Gewinnspiel:

Gesundes für unterwegs!

Gemeinsam mit Tupperware Deutschland sorgen wir dafür, dass Familien unterwegs gut versorgt sind. Was kommt bei Ihnen Gesundes in den Behälter? Schreiben Sie uns bis zum 15.2.2010 eine Mail an fitgewinnspiel@dak.de oder einen Brief an DAK, Redaktion fit!, Postfach 10 1444, 20009 Hamburg. Die Gewinner erhalten jeweils vier praktische Behälter. Die kreativsten Einsendungen gewinnen.

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



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	07231 - 42 46 213
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	09444 - 97 78 39
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 38, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

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