

fit!

DAK MAGAZIN

2-2010
www.dak.de



FÜR KIDS

Hurra, Max der
DAKs ist da!

KINDER

**Wie groß wird
mein Kind?**

DIÄT-AKTION

**Pfunde verlieren,
Fitness gewinnen**

FORSCHUNG

**Telemedizin: Erste
Hilfe per Funk**

GESUNDHEITSREPORT 2010

**Wenn Stress
den Schlaf stört**

GESUNDE ZÄHNE

***Für ein Leben
mit Biss***

DAK

Unternehmen Leben



6 **Gesunde Zähne:** Wichtige Tipps zu richtiger Ernährung und Pflege

12 **Süß oder herzhaf:** So kann jeder Frühstückstyp gesund in den Tag starten

14 **Abnehmen und gewinnen:** Munter runter mit den Pfunden. Ihre DAK hilft

gesund leben

- 4 News:**
Plakatwettbewerb: Kreativ gegen Komatrinken
DAK-Hotline: Stellen Sie Ihre Fragen zu Rabattverträgen
Umfrage: Die Deutschen essen weniger Fertigkost
DAK-Gesundheitsreport 2010: Krankenstand leicht gestiegen
DAK-Studie: Schulstress macht krank
- X 6 Titelthema:**
Zähne: Ein Leben mit Biss
- 12 Ernährung:**
Frühstück: Frisch gestärkt
- X 14 Diät-Aktion:**
Mitmachen und gewinnen
- 16 Gewählt:**
Der Lauftrainer 2009
- 17 DAK-Spezialistennetzwerk:**
Schnell wieder fit werden

gut versorgt

- 18 News:**
Forschung: Dem ADHS-Syndrom auf der Spur
Patientenversorgung: Neue Verfahren auf dem Prüfstand
Vorbildlich: DAK-Fachkliniken erneut zertifiziert
- 20 Geburtshäuser:**
Ein sanfter Start ins Leben
- X 22 Telemedizin:**
Erste Hilfe fürs Herz
- 24 Diabetes:**
Eine Frage der Einstellung
- 26 Kunden werben Kunden:**
Vorteilhafter Wechsel zur DAK
- 28 Gesundheitsprogramme:**
Lebensqualität für Chroniker
- 29 Gastro-Liga:**
Risiko Fettleber

X = unsere Titelthemen



6 Titelthema: Ein Leben lang gesunde Zähne

- **Wissenswertes:** Die drei Säulen der Zahngesundheit
- **Checkliste:** Lebensmittel, die Ihren Zähnen guttun und die ihnen schaden
- **Bei der Behandlung:** Die wichtigsten Begriffe und ihre Bedeutung
- **Angst vor dem Zahnarzt:** Tricks gegen das Zittern vor dem Bohrer
- **Test:** Wie gut pflegen Sie Ihre Zähne?



42 Schlaf: Neue Erkenntnisse im DAK-Gesundheitsreport



48 Gesundheit: So werden Sie fit für den Frühling

gut zu wissen

- 30 News:**
Sozialwahl 2011:
Wahlausschuss aktiv
Bekanntmachung:
Grundpauschale 2010
Flower for Life: Kunst im Krankenhaus
- 32 Finanzen:**
Mit Beiträgen Steuern sparen
- 34 Zahngesundheit:**
Zahnersatz zu fairen Preisen
- 36 Verwaltungsrat:**
Aktiv für Top-Leistungen



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

gut beraten

- 38 News:**
Transparenz: Sichtbare Qualität für Patienten
DAKAuslanddirekt:
SOS-Hotline auf Reisen
Patientenschulungen:
DAK trägt die Kosten
DAK-Pflegetag: Verschenken Sie ein Wochenende!
- X 40 Kindergesundheit:**
Wie groß wird mein Kind?
- X 42 DAK-Gesundheitsreport:**
Wer nicht schläft, sündigt
- 46 Hausapotheke:**
Ordnung mit dem DAK-Planer
- 48 Frühling:**
Tipps, wie Sie durchstarten
- 50 Neue Kinderseite:**
Max, der DAKs wird geboren
- 41 Impressum**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir mussten Ihnen in den letzten Wochen einiges zumuten. Die politisch gewollte Unterfinanzierung des Gesundheitsfonds fordert ihren Tribut in Form von Zusatzbeiträgen (mehr auf Seite 32). Er ist nötig, um Ihnen die gewohnt guten DAK-Leistungen weiterhin anzubieten – Leistungen, die Ihre Gesundheit schützen, wiederherstellen und Ihre Lebensqualität steigern helfen.

■ Was aber ist Lebensqualität? Für uns heißt das: mehr Leistung durch mehr Qualität, damit Ihr Leben stimmt. Beispielhaft dafür unsere Titelgeschichte „Ein Leben mit Biss“ (ab Seite 6) mit wertvollen Tipps zur Zahngesundheit sowie Angeboten, bei Zahnersatz richtig Geld zu sparen (Seite 34).



DAK-Vorstandsvorsitzender
Prof. Dr. Herbert Rebscher

■ Oder nehmen Sie die Teilnehmer unserer Gesundheitsprogramme. Wir haben zum Beispiel Diabetiker nach ihrer Lebensqualität gefragt (Seite 24 und 28) und tatsächlich: Sie haben wieder mehr Lebenslust!

■ Renommierte Wissenschaftler sind für uns im Bereich der innovativen Medizin tätig. Stichwort Telemedizin (Seite 22): Mit modernster Technologie werden Herzpatienten selbst über große Distanzen hinweg überwacht. Mit solchen und vielen anderen Projekten setzen wir Maßstäbe im Gesundheitswesen, wie uns viele unabhängige Testinstitute bestätigen.

■ Von besonderer Qualität ist auch unser jährlicher Gesundheitsreport. 2010 berichten wir Erhellendes über unser Nachtleben (Seite 42): Jeder zweite Deutsche schläft schlecht. Wir nennen die Gründe. Aber wir geben Ihnen auch hilfreiche Tipps für eine gesunde Nachtruhe.

Einen guten Start in den Frühling wünscht Ihr

Herbert Rebscher

TITELFOTO: CULTURA IMAGES/FOTOLINE FOTOS: PANDO HALL/GETTY IMAGES, PIDJOE/ISTOCKPHOTO, PAUL BURNS/GETTY IMAGES, PHILIP UND KAREN SMITH/GETTY IMAGES, DARREN JACKLIN/PLAINPICTURE, DAK



DAK-Plakat-Aktion

Kreativ gegen das Komatrinken

Mit einem bundesweiten Plakatwettbewerb an Schulen sowie einer Foto-Wanderausstellung quer durch Deutschland setzt die DAK Zeichen gegen zunehmenden Alkoholmissbrauch von Kindern und Jugendlichen. Anfang Februar eröffnete Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, in Berlin den ersten Standort der DAK-Wanderausstellung „BLAU“, auf der 29 großformatige und ungewöhnliche Fotomotive rund ums Thema Alkohol präsentiert werden (Infos auf www.dak.de/blau). Seit März sind außerdem Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren aufgerufen, Plakatskizzen zu entwerfen, die sich mit der Problematik auseinandersetzen. Bei der Aktion „bunt statt blau“ winken Geldpreise im Gesamtwert von 11 000 Euro. Einsendeschluss ist der 30. April. Informationen gibt es in den DAK-Servicezentren und im Internet unter www.dak-buntstattblau.de



Hingucker: Mit provozierenden Motiven wie „Martini Brainstorm“ und „Am Rand“ (kleines Foto) will die DAK-Wanderausstellung wachrütteln

Interview mit Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftragte der Bundesregierung „Effektivere Kontrollen sind nötig“



fit!: Frau Dyckmans, warum haben Sie die Schirmherrschaft für den neuen DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ übernommen?

Mechthild Dyckmans: Als Drogenbeauftragte der Bundesregierung ist der Alkoholkonsum von Jugendlichen eine der zentralen Herausforderungen meiner Arbeit. Deshalb begrüße und unterstütze ich die bundesweite DAK-Initiative sehr gern.

Wie groß ist das Alkoholproblem bei Kindern und Jugendlichen?
Erfreulich ist zunächst, dass der regelmäßige Alkoholkonsum insgesamt zurückgeht. Gleichzeitig

nimmt aber das sogenannte Komasaufen stark zu. Im Jahr 2008 mussten 25 700 Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftungen im Krankenhaus behandelt werden. Besondere Sorgen macht mir die sehr junge Altersgruppe zwischen zehn und 15 Jahren – hier ist die Zahl der Alkoholvergiftungen in einem Jahr um 19 Prozent angestiegen.

Wie kann der Trend gestoppt werden?

Zum einen brauchen wir eine effektivere Kontrolle beim Jugendschutzgesetz. Überall dort, wo Alkohol verkauft wird, sollte eine Ausweiskontrolle bis zu einem geschätzten Alter von 25 Jahren selbstverständlich sein. Gleichzeitig muss die Alkoholprävention in den Schulen weiter gefördert werden. Deshalb freut es mich besonders, dass die

DAK bundesweit rund 11 000 Schulen in die Aktion einbindet. Es ist wichtig, dass in den Klassen offen über das Problem gesprochen wird. Nicht zuletzt sollten auch die Eltern einbezogen werden. Sie müssen ihre Kinder stark machen, um selbstbewusst Nein zum Alkoholmissbrauch zu sagen.

Wie wirkungsvoll kann dabei ein Plakatwettbewerb sein?

Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte. Lassen wir uns überraschen, mit welchen Ideen die jungen Künstler ein Zeichen setzen wollen. Ich freue mich auf die Jurysitzung: Bei der Auswahl der Bundessieger werde ich die Popband Monroe kennenlernen. Ich bin gespannt, was die jungen Frauen zum Thema denken und welches Plakat gewinnt.

DAK-Hotline

Was bringt ein Rabattvertrag?

Für zahlreiche Arzneimittel-Wirkstoffe hat die DAK in den letzten Monaten neue Rabattverträge mit verschiedenen Pharmaunternehmen abgeschlossen. Weitere Vereinbarungen werden voraussichtlich im Sommer getroffen. Doch: Was sind eigentlich Rabattverträge? Welche Auswirkungen haben sie auf die Arzneimittelversorgung? Wann muss die Apotheke einen Austausch der Arzneimittel vornehmen? Ihren Fragen stellt sich unser Expertenteam vom **13. bis 15. April 2010, jeweils von 10 bis 18 Uhr** unter der **Hotline 01801 - 325 346***. Rufen Sie uns an! Die Antworten auf die häufigsten Fragen werden anschließend auf **www.dak.de** veröffentlicht.

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



Karge Kost: Das Angebot an Fertiggerichten aus den Supermärkten steigt, doch die Nachfrage sinkt

Ernährung

Deutsche kochen lieber selbst

Das Sortiment an Fertiggerichten in den Supermärkten wird immer bunter. Dennoch griff in den letzten zwölf Monaten jeder dritte Deutsche seltener zu Fertigkost als zuvor. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK. Besonders bei knappem Budget steigen die Bürger offensichtlich auf Selbstgekochtes um: 43 Prozent der Befragten mit einem Haushaltsnettoeinkommen unter 1000 Euro essen heute seltener sogenanntes Convenience Food als vor einem Jahr. „Viele Fertiggerichte sind nicht nur teuer, sondern auch nicht gut“, sagt Silke Willms, Ernährungswissenschaftlerin bei der DAK. In Fertigkost stecke häufig zu viel Fett und zu wenig Gemüse. „Nach dem Erhitzen enthalten viele solcher Gerichte einen hohen Anteil an Trans-Fettsäuren. Diese tragen vermutlich zur Entstehung von Arteriosklerose bei – damit steigt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Auch die Salzmenge können problematisch sein: Bei empfindlichen Menschen steigt der Blutdruck. Nur sechs Prozent der Befragten geben an, derzeit häufiger zu Fertigkost zu greifen.



DAK-Gesundheitsreport 2010

Krankenstand steigt nur leicht

Die gute Nachricht zuerst: Insgesamt ist der Krankenstand 2009 gegenüber dem Vorjahr nur geringfügig von 3,3 auf 3,4 Prozent gestiegen – so das Ergebnis des aktuell vorliegenden DAK-Gesundheitsreports. Verantwortlich dafür waren auch „nicht die Schweinegrippe, sondern die saisonal gehäufteten Atemwegserkrankungen Anfang 2009“, sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. Dem Report zufolge ging der Krankenstand in nahezu allen Branchen nach oben, wobei Gesundheitswesen sowie öffentliche Verwaltung an der Spitze liegen. Zugenommen hat ebenfalls die Zahl der psychischen Erkrankungen: Zwischen 1998 und 2009 stieg ihr Anteil am Krankenstand von 6,6 auf 10,8 Prozent – das ist ein satter Zuwachs um mehr als 60 Prozent.

Weiteres Ergebnis des Reports: Etwa jeder zweite Berufstätige fühlt sich von Schlafproblemen betroffen. Stress und Belastungen gelten dabei als die Entspannungsfeinde Nummer eins. Mehr zum Thema Schlafstörungen und Wege zu gesunder Nachtruhe lesen Sie in diesem Heft ab Seite 42.

Aktuelle Studienergebnisse

Raus aus der Schulstress-Falle

Sie sind gereizt, können schlecht schlafen und klagen über Schmerzen: Jeder dritte Schüler in Deutschland leidet bereits regelmäßig unter Stress. Vor allem Mädchen sind betroffen: 40 Prozent der Schülerinnen zeigen mehrmals in der Woche psychosomatische Symptome. Dies belegt eine aktuelle Studie der Leuphana-Universität Lüneburg im Auftrag der DAK. Befragt wurden 4500 Jungen und Mädchen im Alter von zehn bis 21 Jahren an 15 Schulen.

Ganz oben auf der Liste der genannten Beschwerden stehen Einschlafprobleme und Gereiztheit. Aber auch Kopf- und Rückenschmerzen, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Schwindelgefühle und Bauchschmerzen machen den Schülern zu schaffen. Jeder Zehnte der befragten Mädchen und Jungen klagt sogar täglich über mindestens zwei der Stresssymptome. Einen Grund dafür, dass den Kindern die schulischen Belastungen im wahrsten Sinne auf Magen oder Gemüt schlagen, sehen Experten im schlechten Klassenklima. Ihr Rat: Lehrer und Eltern sollten die Probleme offen angehen.



Einzelheiten zur DAK-Studie und zur DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ erfahren Sie auch auf **www.dak.de**

FOTOS: KATRIN JACKISCH/DAK, THU DRANG DAO, NIKO PELZ/DAK, PR., DAVID SUTHERLAND/GETTY IMAGES, PETER FRANK/CORBIS, BEATA PASTUSZEK/ISTOCKPHOTO



Ein Leben mit **Biss**

Zu einem strahlenden Lächeln gehören gesunde Zähne. Bei richtiger Pflege und Ernährung bleiben uns unsere Beißwerkzeuge ein Leben lang treu.

fit! erklärt, zu welchen Höchstleistungen Zähne fähig sind und was sie noch stärker macht

Abbeißen, kauen, knirschen – Zähne müssen ganz schön viel aushalten! Noch dazu haben die maximal 32 Beißerchen Einfluss auf Wohlbefinden und Lebensfreude. Wessen Kaufähigkeit schon mal eingeschränkt war, der weiß, dass das leckerste Essen dann weniger gut schmeckt und die Verdauung leidet. Doch die Natur hat unser Gebiss bestens auf den harten Job vorbereitet.

Hauptschutz der Zähne ist der Zahnschmelz. Er besteht aus Mineralstoffen wie Phosphat und Kalzium. Effektiv sind die Selbstheilungskräfte im Mundraum: Durch den Speichelfluss werden Kalzium und Fluorid nach den Mahlzeiten wieder aufgebaut – das stärkt die Widerstandskraft gegen Säuren und Bakterien.

Die drei Säulen der Zahngesundheit

Damit dieser Schutzmechanismus wirken kann, brauchen Zähne dreierlei: **gute Pflege, ausgewogene Ernährung und Fluorid.** Das Spurenelement Fluorid

trägt dazu bei, dass die Mineralschicht der Zähne sich regelmäßig nachbildet und vor Kariesbakterien geschützt wird. Werden diese Mikroorganismen nicht bekämpft, fressen sich die Säuren ins Innere und greifen den Nerv an. Im schlimmsten Fall stirbt der Zahn ab. Zahnärzte raten daher, das Gebiss mindestens zweimal am Tag für je drei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu reinigen. Ob mit elektrischer oder Hand-Zahnbürste – Studien belegen, dass beides gleich wirkungsvoll ist, solange die Technik stimmt. Dafür setzt man die **Zahnbürste im 45-Grad-Winkel** am Zahnfleischsaum an, rüttelt leicht und streicht dann vom Zahnfleisch in Richtung Zahn aus. Außen-, Innenseiten sowie Kauflächen immer in derselben Reihenfolge putzen und auch die hinteren Zähne nicht vergessen! Denn in ihren vielen Rillen, den Fissuren, bildet sich leicht Belag.

Fast ebenso wichtig wie das Putzen ist der Einsatz von **Zahnseide oder Dentalbürsten.** Die Zahnzwischenräume



CHECKLISTE:

Lebensmittel, die Ihre Zähne stärken bzw. schwächen

Die Zahnfreunde



Staudensellerie Die Blattstiele sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Um das faserige Gemüse zu zerkleinern, muss man kräftig kauen. Dabei fließt mehr Speichel, der Mundhöhle und Zähne reinigt. Rohkost, Vollkornbrot und zuckerfreier Kaugummi sorgen für den gleichen Effekt.

Käse Das im Käse enthaltene Fett legt sich wie eine Schutzschicht über die Zähne und hemmt die Säureproduktion der Kariesbakterien. Gleiches gilt für Joghurt. Daher öfter mal Käse zum Dessert wählen statt einer Süßspeise.



Fisch Die Meerestiere enthalten ähnlich wie Hühnerfleisch mehr Fluorid als andere Lebensmittel, aber nicht genug, um den täglichen Gesamtbedarf zu decken. Daher zusätzlich fluoridiertes Speisesalz verwenden.

Vorsorge zahlt sich aus

Erwachsene sollten einmal im Jahr zur Vorsorge gehen, Kinder alle sechs Monate. Die Praxisgebühr fällt dafür nicht an. Wichtig: Lassen Sie sich den Besuch im Bonusheft regelmäßig abstempeln! Die DAK belohnt Ihren Einsatz nach fünf Jahren mit höheren Zuschüssen für Kronen, Brücken und herausnehmbare Prothesen.



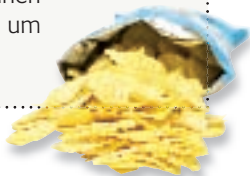
Die Zahnfeinde

Zucker Der schlimmste Gegner gesunder Zähne versteckt sich gern in Fertigprodukten. Daher in Zutatenlisten, auch von Brot oder Müsli, auf Namen wie Saccharose, Glukosesirup oder Malzextrakt achten. Honig scheidet als Alternative ebenso aus.

Bonbons, Lutscher Sie sind besonders gefährlich, weil wir so lange an ihnen schlecken – das kann den Zahnschmelz besonders aufweichen.

Säure Sowohl Säfte, Wein und Limonade als auch Speisen, denen Ascorbinsäure zum Haltbarmachen zugesetzt wurde, enthalten Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Dagegen hilft: Nach dem Trinken den Mund mit Wasser spülen.

Chips, Salzstangen Die in den Snacks enthaltene Stärke ist optimales Futter für Bakterien. Sie bilden mit dem Speichel einen zähen Film, der sich um die Zähne legt.



Auf die Technik kommt es an – immer vom Zahnfleisch in Richtung Zahn putzen

FOTOS: GEORGE DOYLE/GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO (4), PETER FRANK/PLAINPICTURE, FEHLFOKUS/FOTOLIA, ILLUSTRATION: JAN RIECKHOFF

machen etwa ein Drittel der Zahnoberfläche aus und sind ein idealer Tummelplatz für Bakterien und Speisereste. Normale Zahnbürsten müssen hier kapitulieren, doch mit Zahnseide kann man Ablagerungen auch am Zahnfleischsaum entfernen. Experten empfehlen, Zahnseide möglichst jeden Abend vor dem Zähneputzen zu benutzen.

Die richtige Ernährung schützt vor Karies

Neben guter Pflege brauchen gesunde Zähne Lebensmittel mit dem richtigen Biss. Zucker und Stärke nähren Kariesbakterien. Auch Säure, wie sie

etwa in Wein oder Fruchtsäften enthalten ist, greift den Zahnschmelz an. **Zur Kariesprophylaxe besonders geeignet sind Rohkost und Vollkornbrot.** Denn wer kräftig kaut, bei dem fließt reichlich remineralisierender Speichel. Auf Nachtisch muss jedoch niemand verzichten. Zahnärzte gehen davon aus, dass Süßes oder Saures vor allem dann den Zahnschmelz aufweichen, wenn wir die Nahrung oft oder über einen langen Zeitraum zu uns nehmen. Zwischenmahlzeiten, nippen an Limonade oder Bonbons lutschen – das alles greift den Zahnschmelz auf Dauer mehr an als ein Stück Schokolade nach dem Mittagessen, wenn man sich danach die Zähne putzt.

Parodontitis ist weit verbreitet

Über 40 haben wir neben Karies mit weichem Zahnfleisch zu kämpfen, das sich im Alter leicht zurückzieht. Besonders betroffen sind Diabetiker: Das Risiko, an einer schweren Zahnbettentzündung (Parodontitis) zu erkranken, ist bei ihnen bis zu 3,5-fach höher als bei gesunden Menschen. Nach der aktuellen Deutschen Mundgesundheitsstudie leidet insgesamt jeder Siebte zwischen 35 und 44 Jahren unter einer mittelschweren oder leichten **Parodontitis**, fast 40 Prozent der 65- bis 74-Jährigen erkranken an einer schweren Form. Der Prozess

verläuft schleichend. Belag setzt sich an Zahnfleischrändern sowie in Zahnzwischenräumen ab. Zahnfleischtaschen entstehen, auf Dauer lockern sich die Zähne. Zeichen für eine beginnende Parodontitis ist entzündetes Zahnfleisch. Zur Prophylaxe gehört neben dem Putzen eine gründliche Zahnzwischenraumpflege sowie das Entfernen von Belägen auf dem Zungenrücken. Im Frühstadium hilft zudem eine professionelle Zahnreinigung mindestens einmal im Jahr.

Lymphknoten-Check als Krebsvorsorge

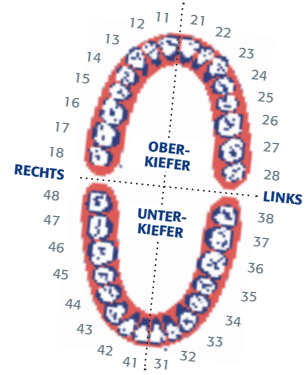
Beim obligatorischen Kontrollbesuch untersucht der Zahnarzt den Mund nach bösartigen Tumoren und tastet die Lymphknoten am Hals ab. In Deutschland erkranken pro Jahr rund 10 000 Menschen an Mundhöhlenkrebs, Tendenz steigend. Betroffen sind vor allem Raucher. Bei rechtzeitiger Diagnose liegen die Heilungschancen bei 80 Prozent.

Zahnreinigung hat schließlich noch einen kosmetischen Nebeneffekt. Zahnarzt oder Dentalhygieniker beseitigen dabei auch Verfärbungen. Zwar sieht man danach nicht aus wie Angelina Jolie oder George Clooney nach dem in Hollywood obligatorischen Zähnebleichen. Aber die Mundhygiene trägt dazu bei, dass die Beißerchen noch lange den nötigen Biss haben.



Abendliches Ritual: Reinigen mit Zahnseide

Sprechen Sie „Dentistisch“?



*Zwei-sechs Karies, Code 3 – nicht immer versteht man eine Diagnose ohne Übersetzung. **fit!** entschlüsselt das Ärztelatein*



Das Zahnschema Jeder der 32 Zähne hat seine eigene Nummer, die zugleich den Ort des Zahns im Mund markiert. Dazu unterteilen Mediziner das Gebiss in vier Bereiche, Quadranten genannt, und nummerieren die Zähne von der Mitte ausgehend. Die erste Ziffer steht für den Quadranten, die zweite für einen der acht Zähne in diesem Viertel. Ein Beispiel: „Eins-acht fehlt, zwei-sechs Krone.“ Das bedeutet: Der rechte Weisheitszahn im Oberkiefer wurde gezogen (1-8), und auf dem großen Backenzahn oben links sitzt eine Krone (2-6).



Zahnfleisch-Check Er sollte alle zwei Jahre erfolgen. Dazu fährt der Zahnarzt mit einer speziellen Sonde an drei Zähnen pro Kiefer in eine Zahnfleischtasche und misst mithilfe einer Längenmarkierung, wie tief sie ist. Die Zahlen, die er nennt, geben an, ob der Zahnhalteapparat angegriffen ist. Das Zahnfleisch ist gesund, wenn der Code-Wert 0 für alle Bereiche ermittelt wurde. Werte zwischen 1 und 2 deuten auf Vorstufen hin. Ab Code 3 spricht man von einer mittelschweren Parodontitis.



Bukkal So wird die Zahnfläche genannt, die zur Wange (Backe) hin gelegen ist.



Lingual Diese Lagebezeichnung bedeutet: zur Zunge hin gelegen.

dak-mehr-leistung

Mit der DAK sind Ihre Zähne optimal versorgt

■ **Pflege Tipps** finden Sie im Internet unter www.dak.de/dakzaehne und in unserer Broschüre „Zahnpflege für jedes Alter“. Diese und weitere Broschüren zu den Leistungen der DAK können Sie telefonisch bei der Hotline **DAKdirekt 01801-325 325*** bestellen oder sich herunterladen: www.dak.de/broschueren.

■ **Zahnersatz** für kleines Geld bekommen Sie mit dem neuen Vertrag **DAKdent.net**. Dafür hat die DAK mit bundesweit rund 550 Zahnärzten Verträge abgeschlossen. So erhalten Sie als **DAKdent.net**-Kunde zum Beispiel eine professionelle Zahnreinigung pro Halbjahr zu einem Festpreis von 50 Euro, für das Einsetzen eines Implantats zahlen Sie 1 100 Euro. Für die Regelversorgung brauchen Sie keine privaten Zuzahlungen zu leisten, wenn Sie zehn Jahre Ihr Bonusheft gepflegt haben. Mehr über **DAKdent.net** erfahren Sie unter www.dak.de/dakzaehne oder telefonisch unter der kostenlosen Rufnummer 0800-46 39 336. Fragen Sie bei Ihrem **dent.net**-Zahnarzt auch nach den Biozahnwochen (bis 30.6.2010); hier gibt es satte Rabatte auf hochpreisige Keramikronen und -brücken.

■ **Laborleistungen** machen ca. 60 Prozent der Rechnung für Zahnersatz aus. Sparen Sie mit unserer Datenbank „Care Dental“ und finden Sie den für Sie günstigsten Anbieter! Infos dazu gibt es bei Ihrer DAK vor Ort und im Internet unter www.dak.de/dakzaehne.

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



„Sind die Zähne krank, leidet der ganze Körper“

Mit krankhafter Angst vorm Zahnarzt schaden Betroffene ihrer Gesundheit. **fit!**-Experte Dr. Rolf Koschorrek, Zahnarzt und Mitglied im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestages, gibt Tipps gegen das Zittern vorm Bohrer



fit!: Was hilft gegen Panik vorm Zahnarzt?

Dr. Rolf Koschorrek: Suchen Sie sich einen Arzt, dem Sie vertrauen, der Ihnen jeden Behandlungsschritt erklärt. Auch eine freundliche Praxisatmosphäre kann Sicherheit vermitteln. 90 Prozent der Angstpatienten fürchten sich vor

Schmerzen – sprechen Sie offen darüber!

Bohren kann man aber nicht immer vermeiden.

Ja, aber dank entsprechender Betäubung müssen Sie nicht mehr unter Schmerzen leiden. Moderne Bohrer vibrieren minimal im Vergleich zu Vorgängermodellen, was weniger unangenehm ist.

Was halten Sie von einer Vollnarkose während der Behandlung?

Wegen möglicher Komplikationen ist sie nicht immer ratsam. Hypnose ist eine nebenwirkungsfreie Alternative, sie schlägt aber nicht bei jedem an.

Inwiefern schaden Menschen mit sogenannter Oralphobie Ihrer Gesundheit?

Oft bilden sich im Kiefer Entzündungen, die keine Schmerzen verursachen, aber den Körper beeinträchtigen. Wer über unbestimmte Symptome klagt, sollte beim Hausarzt ein Blutbild machen – und sich bei erhöhten Werten zur Kontrolle an den Zahnarzt überweisen lassen.

Kann es die Angst reduzieren, eine Vertrauensperson mit zum Arzt zu nehmen?

Ja. Zahnärztekammern nennen Ihnen außerdem Kollegen, die auf die Behandlung von Angstpatienten spezialisiert sind. Ansonsten können Sie sich an eine psychosomatische Klinik oder einen Psychotherapeuten wenden.

Test: Fühlen Sie Ihrer Gesundheit auf den Zahn



Wie gut pflegen Sie Ihre Zähne? Unser von Zahnmedizinern entwickelter Zahn-TÜV verrät Ihnen, wo Sie vielleicht noch Nachhilfe für ein strahlendes Lächeln brauchen. Dazu beantworten Sie einfach 22 Fragen, die alle wichtigen Aspekte zum Zustand des Gebisses erfassen. Die Auswertung zeigt, ob Ihre Zähne in bester Ordnung sind oder worauf Sie künftig besser achten sollten. Wichtig: Dieser Check von Stern.de dient lediglich als Hinweis, Details sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Zahnarzt besprechen. Und hier geht es los: www.dak.de/dakzaehne



So tricksen Sie Angstgefühle aus!

Jeder Zehnte fürchtet sich so sehr vor dem Zahnarzt, dass die Angst behandelt werden sollte. Diese Methoden haben sich bewährt:

Entspannungstechniken lassen sich zur Vorbereitung auf den Termin anwenden. Geeignet sind: Yoga, autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson. Weitere Infos finden Sie unter www.dak.de/heilmethoden. Die DAK bezuschusst bei entsprechender Diagnose Kurse für autogenes Training oder PMR.

Hypnose Der Patient konzentriert sich auf angenehme Vorstellungsbilder und wird so in Trance versetzt. Voraussetzung: Der Betroffene muss kooperieren, Hypnose ist nie gegen den eigenen Willen möglich. Eine Liste der Zahnärzte, die diese Methode anwenden, bietet die Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) unter www.dgzh.de

Kognitive Verhaltenstherapie

Patienten werden durch ein gezielt vorbereitetes „Stressimpfungstraining“ mit der Angst konfrontiert und lernen, dass sie diese beherrschen können. Die Kosten für die Behandlung übernimmt die DAK, wenn die Diagnose einer Oralphobie vorliegt.

Adressen zu spezialisierten Zahnärzten und Psychotherapeuten erhalten Sie unter unserer Medizin-Hotline **DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326***, bei Ihrer DAK vor Ort oder im Netz: www.dak.de

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

FOTOS: DAREEN JACKLIN/PLAINPICTURE, MÄRTA THISNEY/PLAINPICTURE

1 Exklusives aktivshop-Angebot für alle Leser: Der neue Ergometer K3

Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauftraining!

Dieser günstige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Widerstand und Pulsfrequenz können voreingestellt werden.

- Schwungmasse: 8 kg
- Leistung: 30-300 W
- Magnet-Bremssystem
- Lenker neigungsverstellbar
- Computergesteuerte 16-stufige Widerstandverstellung
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen mit Fußschlaufe
- Bodenhöhenausgleich hinten
- Maße: L 89 x B 51 x H 127 cm
- Tiefer Einstieg: 22 cm
- Belastbar bis 150 kg
- Gewicht: ca. 31 kg

Lieferung mit Brustgurt zur exakten Herzfrequenzüberwachung!

PREIS-HIT!



Statt 289,- €
nur € **249,-**

Bitte nennen Sie uns bei Ihrer telefonischen Bestellung den **Gutschein-Code: A7CKBE** bzw. geben Sie diesen einfach bei Ihrem Bestellvorgang auf www.aktivshop.de im Feld »Gutschein-Code« ein.

Best.-Nr. DD 10696

2 Aktiv Balance Plate

Modernes Vibrationstraining: Fitness für Körper & Geist!

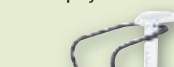
Training, Massage und Stretching nach Wahl mit nur einem Gerät zum unschlagbaren Preis! Das Training stimuliert die Durchblutung und die Muskelpartien der Beine bis hinauf in den Rumpf, Bauch und Rücken. Das ist gut für Körper und Geist, besonders natürlich für Muskeln, Gleichgewichtssinn und Koordination.

- Bis zu 50 Vibrationsstufen für Muskelkräftigung, Massage & Stretching
- Maße: B 70 x T 61 x H 123 cm
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte
- Gewicht 49 kg, Tragfähigkeit bis 150 kg

Weitere Infos unter:
www.aktivshop.de



Extra große Vibrationsplatte für ein intensives Training



Best.-Nr. DD 20644

€ **299,-**

3 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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



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

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

- 4 Massagetechniken
- 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Shiatsu-Massageköpfe
- 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung nach Wunsch

Weitere Infos und Fotos unter:
www.aktivshop.de

Kostet in vergleichbarer Qualität oft das Doppelte!

nur € **999,-**

- Gesamtmaße Sessel: L 110-180 x B 75 x H 84 - 130 cm
- Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm
- Lehnenhöhe: 95 cm
- Gewicht: 75 kg

Unser Spitzenmodell!

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

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



In 3 Farben erhältlich:

- | | |
|--------------|--------------------|
| Schwarz | Best.-Nr. DD 21000 |
| Crema-Weiß | Best.-Nr. DD 21002 |
| Bordeaux-Rot | Best.-Nr. DD 21001 |



4 TopPedo Elektro-Tiefeinsteiger-Rad

Fahren wie mit Rückenwind! Überall mit Leichtigkeit mobil bleiben und bei Bedarf den umweltfreundlichen Elektromotor zuschalten! Unser Elektrorad der Extra-Klasse bietet Ihnen jeden Komfort, den Sie brauchen.

- Bis zu 50% Tretunterstützung bis 25 km/h
- Wartungsfreier Lithium-Ionen-Akku (36 Volt, 9 Ah)
- Reichweite: ca. 35 bis 40 km
- Akku-Ladestandsanzeige am Lenker und Akku
- Felgenbremse vorne, Rücktrittbremse hinten
- Sonstiges: Batterie-Ladegerät, Federsattelstütze, Schutzbleche aus Metall vorne + hinten, Lenker neigungsverstellbar uvm.
- Max. Benutzergewicht: 90 kg
- Belastbarkeit Gepäckträger: ca. 20 kg
- Gewicht: ca. 25 kg

Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt!



SHIMANO
Wartungsarme 3-Gang-Shimano-Nabenschaltung

250 Watt Nabenmotor – fast unsichtbar, fast unhörbar

Leichter Alu-Rahmen
Transparenter Kettenschutz

Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

Motor-Regler und Ladestandsanzeige

Dynamo-beleuchtung mit Standlicht

Federgabel
Reflektoren



Unverbindlicher Richtpreis € 1.899,-

Best.-Nr. DD 70150 € **1.299,-**

5 Mini-Heimtrainer

Trainieren Sie, wann und wo Sie wollen! Günstig und gut:

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

Egal, ob zu Hause vor dem Fernseher, auf Reisen oder im Büro.



- Gewicht: 5,3 kg
- Schwungmasse ca. 2 kg
- Widerstand stufenlos einstellbar
- Integrierter Trainingscomputer zeigt: Strecke, Kalorienverbrauch, U/Min., KMH, Trainingszeit, Gesamtdistanz, mit Scanfunktion.
- Mit Fußschlaufen für sicheren Halt
- Maße: L 39,5 x B 34,5 x H 36 cm

Best.-Nr. DD 10625

nur € **39,95**

6 Bauchmuskeltgürtel EM35

Optimaler Trainingsbegleiter für gezielten Bauchmuskelaufbau. Ein flacher und 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 140 cm
- 40 Intensitätsstufen & 5 Programme



Bestell-Nr. DD 10685

nur € **44,95**

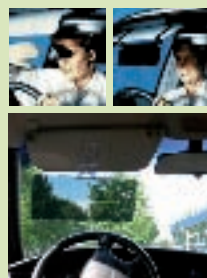
7 Auto-Blendschutz

Der Blendschutz wird einfach auf die serienmäßige Sonnenblende aufgesteckt und bei Bedarf heruntergeklappt. Schützt vor direkter oder tiefstehender Sonne und vor Reflexionen.

- Bruchsicheres Acrylglas
- Einfache Anbringung
- Passend für alle Sonnenblenden
- Maße: 30 x 13 cm

Best.-Nr.

DD 70138 nur € **14,95**



Bestellen Sie jetzt!

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON 0180 - 5 26 26 49 *

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

Unser großes Sortiment finden Sie im

INTERNETSHOP

www.aktivshop.de

Bestellcoupon und weitere interessante Artikel auf Seite 31

* 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen

Frisch gestärkt

Wer morgens gesund frühstückt, startet besser in den Tag. Egal ob Sie eher der süße, der herzhafte oder der ernährungsbewusste Typ sind – als Auftakt kann sich jeder etwas Gutes tun

Raus aus den Federn, rein in die Klamotten, und wenn die Zeit noch reicht ein Coffee-to-go: Jeder vierte Deutsche ist ein Frühstücksmuffel. Das hat eine Umfrage der DAK in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift „Healthy Living“ ergeben. Das heißt: Zehn Prozent der Befragten frühstücken nur gelegentlich, 17 Prozent gar nicht. Und für die Mehrheit derer, die etwas essen, muss es süß sein. Sie streichen Marmelade, Nuss-Nougat-Creme oder Honig aufs Brot. Nicht gerade ein guter Start.

Dabei ist Frühstück wichtig, sonst sinkt der Energielevel in der ersten Tageshälfte – und man tappt in die Figurfalle. Wenn es darum geht, schlank zu bleiben, zählt nicht nur was, sondern auch dass wir morgens essen. Das belegen Studien aus Großbritannien und den USA. Regelmäßig zu frühstücken hilft, das Gewicht zu halten: Der erste Appetit wird gestillt, der Körper verarbeitet die zugeführten Nährstoffe und Heißhungerattacken werden ausgebremst.

Individueller Energiebedarf

Damit uns die Gier nach Kohlenhydraten am Vormittag nicht plagt, sollte das Frühstück ein Drittel des täglichen Energiebedarfs decken. Eine Frau, die beruflich vor allem am Schreibtisch sitzt, nimmt optimalerweise 600 Kilokalorien zu sich – das entspricht etwa einem Vollkornbrötchen mit Butter, einer Scheibe Biokäse und einer

Sieben Frühstückstipps, die gut für die Figur sind

1. Eier nur in Größe S kaufen – das spart ein Drittel Kalorien.
2. Magerquark mit Mineralwasser aufschlagen und mit Sanddornsaft süßen.
3. Statt Butter fettarmen Frischkäse aufs Brot streichen.
4. TV beim Frühstück lenkt ab. Die Folge: Man isst schnell mehr.
5. Stehimbiss lieber vermeiden, das verführt nur zum Schlingen.
6. Weißbrot sättigt kaum, dann ist Naschen am Vormittag vorprogrammiert.
7. Frisch gepresster Saft: ja. Nektar und Fruchtsaftgetränke: nein.

Tomate. Wer auf dem Bau oder in der Landwirtschaft hart anpackt, verbraucht täglich rund die Hälfte mehr Energie als eine Bürokraft – da darf das Frühstück ruhig opulenter sein.

Länger leistungsfähig

Vollkornmüsli mit Joghurt und Früchten gilt unter Experten als perfekter Morgensnack. Er versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen – und das nachhaltig, da der Körper bei allen Vollkornprodukten länger beschäftigt ist, die langkettigen Kohlenhydrate zu verarbeiten. Der Blutzuckerspiegel bleibt so über mehrere Stunden relativ konstant. Wir schlaffen nicht so leicht ab und bleiben leistungsfähig. Milchprodukte und Obst liefern Kalzium für Knochen und Nerven sowie Vitamine für die Immunabwehr.

Wer in der Frühe partout keine Lust aufs Essen hat, sollte herausfinden, ob es am Zeitdruck liegt. Dagegen hilft: Wecker früher stellen – und wenn es

nur für eine Testphase ist. Denn wie wir in den Tag starten, beeinflusst auch seinen Verlauf. Wer ihn entspannt am Frühstückstisch beginnt, ist besser gegen Stress gefeit. Ein zufriedener Magen hebt die Stimmung, die Frustschokolade bleibt in der Schublade – und die Figur in Form.

dak-mehr-leistung

Ernährungs-Check

Prüfen Sie Ihr Essverhalten mit unserem Kurz-Check auf www.dak.de/ernaehrung! Hier finden Sie auch saisonale Rezepte, Nährwerttabellen, einen BMI-Rechner und interessante Broschüren zum Download. Oder testen Sie unser Online-Coaching-Programm „EAT-Mail“, den kostenlosen Gesundheitstrainer finden Sie unter www.dak.de/dakpraevention



Die Süße

Angelina Kunstmann, 47

Ein Brötchen mit Marmelade gehört für sie einfach zum Frühstück dazu. Weißes Mehl und Zucker bringen zwar kurzfristig Power. Sie lassen den Blutzuckerspiegel aber ebenso rasant wieder sinken – und den Körper nach mehr verlangen.

Tipp: Biofruchtaufstriche wählen, sie enthalten weniger Zucker. Und häufiger auf Vollkornbrotprodukte umsteigen. Statt eines Croissants ein Körnerbrötchen zu essen, spart 20 Gramm Fett – also etwa zwei Teelöffel Butter. Öfter Obst essen, durch die natürlichen Ballaststoffe fühlt man sich länger satt. Gute Kombi: Banane auf Vollkornbrot.

Der Herzhafte

Ralf Nussbaum, 42

Eier mit Speck oder Mettwurstbrötchen? Dieses Frühstück bedeutet Schwerarbeit für den Körper. Der Organismus braucht all seine Kraft, um die Riesenportion Fett zu verdauen. Folge: Die Konzentration leidet. Für Menschen, die ins Büro gehen, ist der deftige Schmaus nicht zu empfehlen. Wer körperlich hart arbeitet, kann ihn sich noch am ehesten leisten.

Tipp: Ein englisches Frühstück am Wochenende darf's ruhig mal sein. In der Woche lieber magere Produkte wie Schinken wählen, die trotzdem herzhaft schmecken. Speck durch Atlantik-Räucherlachs ersetzen, der liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren – das ist gut fürs Herz.



Die Ernährungsbewusste

Eva Schoettke, 30

Sie beginnt ihren Tag vorbildlich mit Müsli und Joghurt. Aber Achtung: Vermeintliche Wellnessprodukte enthalten versteckten Zucker. Beim Einkauf auf Bezeichnungen wie Glukose- und Fruktosesirup achten – das steht für Industriezucker.

Tipp: Vollwertpuristen schwören auf einen Brei aus geschroteten Getreidekörnern, die man am Abend zuvor einweicht und mit geriebenem Obst isst. Besser bekömmlich als Frischkornmüsli sind Fertigflocken. Frisches Obst, Leinsamen und ungesüßter Joghurt sorgen für Vitamine und Kalzium.



Abnehmen leicht gemacht



Einige Kilos zu viel auf den Hüften? Die DAK hilft mit der Aktion „Munter runter mit den Pfunden“ sie loszuwerden. Wir suchen sechs Leser, die wir beim Kampf gegen die Pfunde mit Ernährungskurs, einem Coach und Sport auf der Wii begleiten

Mit ihnen hat wohl fast jeder schon Bekanntschaft gemacht – mit überzähligen Pfunden, die sich einfach nicht mehr abschütteln lassen. Plötzlich saßen sie auf den Hüften, nachdem man das Rauchen aufgegeben hat. Andere haben Kummerspeck angesetzt, weil es im Job nicht so lief. Oder das deftige Essen schmeckt einfach zu gut – und nach Sport stand einem nicht der Sinn. Dann meldet es sich, das schlechte Gewissen. Gerade im Frühjahr, wenn es wärmer und die Kleidung wieder freizügiger wird, steigt

der Frust über die Pfunde, aber zugleich auch die Lust, den Körper wieder in Form zu bringen.

Schlank nach Plan

Genau dabei möchte Ihnen die DAK helfen. Deshalb suchen wir sechs Teilnehmer, die ihren Winterspeck unter fachkundiger Anleitung loswerden möchten. Mitmachen kann jeder: Zum Beispiel die Familienmanagerin, die gesünder kochen und essen und dabei sich und ihre Lieben in Bewegung bringen möchte. Oder der gestresste Manager, der keinen

Appetit mehr auf ungesundes Fast Food hat. Oder die Rentnerin, die vom Arzt ermahnt wurde, mehr auf ihr Gewicht zu achten.

Die Teilnehmer erhalten einen sechs- bis achtwöchigen Ernährungskurs, werden für insgesamt sechs Stunden von einem Ernährungscoach betreut und trainieren zu Hause mit einer leihweise zur Verfügung gestellten Wii mit Balance Board. Die sechs Abnehmwilligen werden ausgewählt, und wir berichten über ihren Weg zu weniger Gewicht. Mehr zur Aktion unter www.dak.de/munter-runter



Grüne Kiste: Alle Kandidaten erhalten zweimal eine große Kiste von City Farming mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten



Bewegt abnehmen: In Kooperation mit Nintendo steht Ihnen eine Wii fit mit Balance Board für die Aktion zur Verfügung

Schnell bewerben

Bis zum 1. April können Sie sich bewerben. Schicken Sie uns ein Foto von sich, beschreiben Sie Ihr aktuelles Gewichtsproblem und Ihre Motivation, von den Pfunden runterkommen zu wollen.

Die DAK begleitet sechs Teilnehmer auf ihrem Weg zum Wunschgewicht und dokumentiert dies in Wort und Bild in diesem Magazin und online. Schicken Sie uns eine Mail an: munter-runter@dak.de oder einen Brief an: DAK Redaktion, 20656 Hamburg.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise wurden von unseren Partnern gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

BOSE® WAVE® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Die ideale
Geschenk-
IDEE!

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

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

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

Wie ist uns das gelungen? Der entscheidende Punkt ist die US-patenterte Waveguide Speaker Technology. Das Gehäuse des Systems ist



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch im Schlafzimmer.

nicht größer als ein aufgeschlagenes Buch und birgt eine Menge innovativer Technologien. Das Ergebnis: kristallklarer und beeindruckend realistischer CD- oder Radio-Klang über den gesamten Frequenzbereich von den kristallklaren Höhen über die klar definierten Mitten bis hinunter zu den tiefen, kraftvollen Bässen.

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

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

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



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

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder GRATIS Katalog anfordern:

☎ (08 00) 2 67 33 33 Kennziffer 10AWDAK011

www.testhoerer.de



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

BOSE®
Better sound through research®



Ausgezeichnet gelaufen

In der Gruppe laufen macht viel mehr Spaß als allein. Die DAK kürte deshalb den „Lauftainer 2009“. Sieger: Oliver Kutta aus Nordfriesland



GESUCHT: Lauftrainer des Jahres 2010! Auch dieses Jahr können DAK-Kunden ihren persönlichen Lauf-Coach bewerten. Mitmachen lohnt sich: Auf die Gewinner warten tolle Preise. Mehr demnächst auf www.dak.de oder in der nächsten **fit!**

Etwa 28 Kilometer südöstlich von Niebüll liegt Joldelund in Nordfriesland. Dort macht Oliver Kutta seinen Mitmenschen im TSV Goldebek Lust aufs Laufen. Und zeigt ihnen, dass dieser Sport wirklich für jeden geeignet ist: „Schauen Sie mich an. Ich bin nicht gerade das, was man eine schlanke Tanne nennt, und bis in die Fußspitzen durchtrainiert bin ich auch nicht.“ Dafür ist er „vom Scheitel bis zur Sohle“ motiviert und versteht es, mit einer Portion Humor im Gepäck alle Generationen auf die Laufstrecke zu bringen.

Das wiederum hat die Jury von DAK und Magazin „Runner's World“ überzeugt, die den 38-Jährigen zum Lauftrainer des Jahres 2009 gewählt hat. Frank Busemann, ehemaliger Zehnkampfolympionike und Jurymitglied: „Oliver Kutta ist auch deshalb unser Sieger, weil er die Messlatte für jeden individuell auf die richtige Höhe legt. Das frustriert nicht und fördert

die Begeisterung für den Sport.“ Das möchte Oliver Kutta Läufern mit auf den Weg geben. „Mir sind Zeiten unwichtig. Ich möchte mich beim Laufen wohlfühlen. Am besten in einem Lauftreff. Und ich möchte Kinder und Jugendliche für Bewegung, Sport und das Laufen begeistern. Das Interesse ist da. Deshalb bin ich auf dem richtigen Weg.“ Das ist er.

Ab auf die Strecke

Laufbegeisterte können 2010 Sport-Scheck-Stadtläufe in zwölf Städten erleben. Mehr dazu im Veranstaltungskalender unter www.dak.de. Tipps fürs Lauftraining gibt die Broschüre „Die richtige Wahl. Ausdauertraining.“ unter www.dak.de/broschueren

FOTOS: DAK / GREGOR SCHLÄGER

Drei Fragen an Frank Busemann, Ex-Zehnkämpfer und Jurymitglied

„Mit kleinen Schritten zum Ziel“

fit!: In Deutschland gibt es zahlreiche Lauftreffs. Was ist so faszinierend am Laufen?

Busemann: Im Vordergrund steht natürlich die Gesundheit. Hinzu kommt die soziale Komponente. Über Lauftreffs kann man Freunde finden, Freundschaften pflegen und einen Sport machen, der auch in der Gruppe Spaß macht.

Häufig steht der innere Schweinehund im Weg. Wie kann man ihm begegnen?

Man muss wirklich wollen und bereit sein, etwas für seine Gesundheit zu tun. In einem Lauftreff ist dem sprichwörtlichen Schweinehund am leichtesten zu begegnen. Wichtig ist auch die Regelmäßigkeit des Laufens – immer an einem bestimmten Tag der Woche zu einer bestimmten Uhrzeit.

Daraus wird dann ein Ritual, ein fester Platz im Alltag.

Jemand will mit dem Laufen beginnen. Was sollte er beachten?

Er sollte das eigene Leistungsvermögen kennen. Der Hausarzt kann beurteilen, wie belastbar Herz und Kreislauf sind. Wichtig: Nicht gleich große Distanzen im Sinn haben. Kleine Schritte führen zum Ziel – gerade mit einem Lauftrainer. Der kann dazu beitragen, dass jedes Lauftraining zum Erfolgserlebnis wird.

Die Siegerehrung: V.r.n.l.: Frank Busemann, Oliver Kutta mit Urkunde, Simone Hansen-Zobel, Leiterin des DAK-Servicezentrums in Husum, und Frank Hofmann, Chefredakteur von „Runner's World“





Rundumbetreuung:
Bei der Medizinischen Therapie mit Geräten achten Klinikleiter Dr. Peil (l.) und andere Experten darauf, dass der Patient sicher und gezielt trainiert

Alles unter **einem Dach**

Schneller wieder gesund! DAK-Spezialistennetzwerke kombinieren modernste Medizin mit perfekter Organisation. Neuestes Beispiel: ein Vertrag mit der Sportklinik in Bad Nauheim, in der sich sogar Spitzensportler behandeln lassen

Auf den ersten Blick wirkt die Sportklinik Bad Nauheim wie ein Wellness-Hotel, sie ist aber ein Zentrum für hochqualifizierte Medizin. Ein lichtdurchfluteter Eingangsbereich, die Bistro-Terrasse mit Blick auf die Wetterau-Landschaft, großzügige Sportanlagen, eine gemütliche Kaminbar – Wohlfühlumgebung vom Feinsten. Doch das ist nicht der Hauptgrund, warum die Klinik im Bereich Rehabilitation so erfolgreich ist.

Individuelle Intensiv-Therapie

Leiter Dr. med. Johannes M. Peil und seine mehr als 60 Mitarbeiter haben sich auf „ambulante Reha“ spezialisiert. Das bedeutet: Die Therapie ist auch bestens mit Berufstätigkeit vereinbar. Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftler, Krankengymnasten und andere Experten arbeiten hier Hand in Hand – und mit modernsten Geräten. Für jeden

Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt. Flexibilität ist wichtiger Teil des Konzepts. Morgens vor oder abends nach der Arbeit, selbst an Wochenenden gibt es Termine. Und die Wege sind kurz. Vom Arzt zur Medizinischen Trainingstherapie und weiter zur Ergotherapie etwa sind es nur ein paar Schritte. „Wir machen Patienten mit schweren Wirbelsäulenleiden innerhalb von vier bis sechs Wochen wieder fit“, sagt Klinikleiter Peil. „Wenn es sein muss, wird mehr als sechs Stunden pro Tag behandelt.“

Für die DAK ist Dr. Peil, in dessen Klinik auch viele Spitzensportler wie Formel-1-Star Michael Schumacher betreut werden, der perfekte Partner für innovative Versorgungsformen wie das DAK-Spezialisten-Netzwerk. „Unser Ziel ist es, dass jeder Patient schnellstmöglich gesund wird“, sagt Dr. Peil. „Daran misst sich unser Erfolg.“

So hilft die DAK

Versicherte der **DAK** mit orthopädisch/traumatologischen Erkrankungen bekommen bei Teilnahme am DAK-Spezialisten-Netzwerk bevorzugt Termine für die flexible ambulante Reha in der Bad Nauheimer Sportklinik. Durch die intensive und individuelle Behandlung sind die Gesamt-Therapiezeiten in der Regel kurz, und man kann schnell zurück zum Arbeitsplatz. Ein persönlicher Ansprechpartner kümmert sich um den reibungslosen Ablauf.

Zur Teilnahme an diesem exklusiven Angebot muss die tägliche Anreise möglich sein. Infos zu ähnlichen und weiteren DAK-Spezialisten-Netzwerken in Ihrer Region erhalten Sie unter **DAKdirekt 01801 - 325 325*** oder auf **www.dak.de/dakspezialistennetzwerk**

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

FOTO: BERND ROSELEB

gut versorgt

Versorgungsforschung

Dem Zappelphilipp auf der Spur

Es gibt Kinder, die sich schlecht konzentrieren können. Die nur schwer sitzen bleiben, häufig zwischen verschiedenen Aktivitäten hin und her wechseln und dazu neigen, Gegenstände zu verlieren. Diese Verhaltensstörung – ADHS oder „Zappelphilipp-Syndrom“ genannt – ist auch für Ärzte und Psychologen oft nicht leicht zu diagnostizieren. Um weitere Erkenntnisse zu gewinnen, führt das Bremer Institut für Präventivforschung und Sozialmedizin gemeinsam mit der DAK eine Studie durch. Anfang April ermittelt das Institut nach dem Zufallsprinzip Eltern von Kindern mit und ohne ADHS. Diese werden von uns angeschrieben und können sich freiwillig zur Teilnahme entschließen. Für weitere Fragen wenden Sie sich per E-Mail bitte an das Institut

unter adhs@bips.uni-bremen.de

Bitte notieren: Vom 17. bis 18.

April findet die bundesweite ADHS-Messe in Neubrandenburg statt. Dort ist auch die DAK vor Ort. Weitere Infos gibt es im Veranstaltungskalender unter www.dak.de



Patientenversorgung

Neue Verfahren auf dem Prüfstand

Die DAK steht für innovative und qualitätsgesicherte Versorgungsformen für ihre Versicherten. Manchmal aber sind Verfahren oder Therapien noch nicht so weit entwickelt, dass sie unkritisch angewandt und in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden sollten. Unter solchen Umständen können Behandlungen für die Patienten sogar schädlich sein.

Für dieses Problem hat die DAK eine Lösung gefunden: Ein neues Beratungsunternehmen in der Gesundheitswirtschaft erarbeitet unter Nutzung von bundesweitem Expertenwissen fachliche Expertisen für die DAK. In Zukunft werden innovative Versorgungsmethoden in enger Zusammenar-

beit zwischen DAK-Gesundheitsexperten und dem Beratungsunternehmen MedAdvisors bewertet. So kann die Versorgung der DAK-Kunden kontinuierlich durch die Integration neuer Verfahren verbessert werden, ohne dabei unnötige Risiken für die Patienten in Kauf zu nehmen.



DAK-Fachkliniken

Ausgezeichnet für Qualität und besten Service

Vorbildliches Qualitätsmanagement – das bestätigte der TÜV Rheinland der **DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“** in Bad Mergentheim erneut für das Jahr 2009. Vor zwei Jahren hatte die Klinik das Gütesiegel erstmals erhalten. „Trotz der Routine, die wir bei der externen Überprüfung mittlerweile haben“, sagt Geschäftsführer Günter Hlawon, „bleiben hohe Qualität und bester Service für uns tagtägliche Herausforderungen.“ Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und diese Fachklinik kennenlernen? Mehr zu den „DAK-Gesundheitswochen“ im idyllischen Taubertal gibt es auf www.dak.de/hauschwaben oder in der Klinik unter Tel. 07931/590-124.

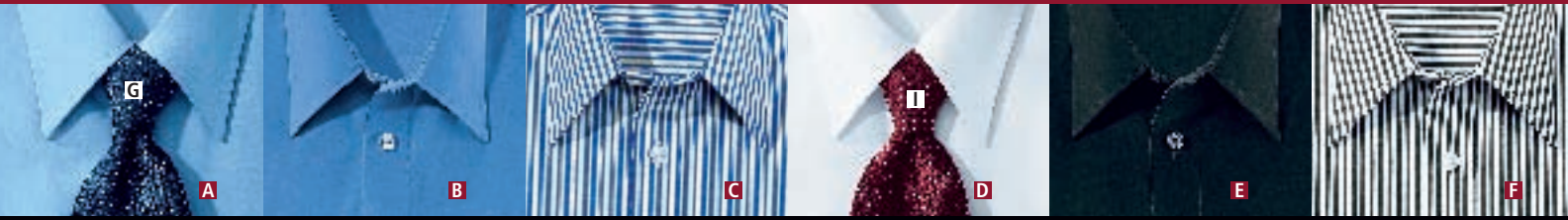
Wert auf hohen Standard legt auch die **DAK-Fachklinik „Haus Weserland“** in Bad Pyrmont. Nachdem der Klinik 2008 ein entsprechendes Qualitätsmanagement bescheinigt wurde, konnte dieses Zertifikat im November 2009 erneut erteilt werden. Überdies gab's im Dezember ein Gütesiegel der deutschen Fachgesellschaft für kardiologische Rehabilitation (DGPR). „Damit ist nun auch belegt, dass die fachlich-medizinische Qualität unserer Arbeit dem heutigen Standard entspricht“, erläutert Dr. Frank Bruns, leitender Arzt der Klinik. Auch in Bad Pyrmont gibt es 2010 wieder ganzjährig die beliebten „DAK-Gesundheitswochen herzaktiv“. Alle Informationen dazu gibt es auf www.dak.de/hausweserland oder in der Klinik unter Tel. 05281/913-124.

Die **DAK-Fachklinik „Haus Quickborn“** auf Sylt hat nicht nur ein erstklassiges Konzept zur erfolgreichen Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht. Das Team um Chefarzt und Klinikleiter Dr. Mark Dankhoff lässt auch seit Jahren sämtliche Therapieergebnisse durch Universitäten und Hochschulen kontrollieren. „Wir wollen damit nachweisen, dass wir jederzeit die hohen Erwartungen unserer jungen Patienten erfüllen“, so Dr. Dankhoff. Sie möchten mehr über das innovative Therapiekonzept wissen? Weitere Informationen dazu gibt es auf www.dak.de/hausquickborn oder in der Klinik unter Tel. 04651/9 87 30.

Der Hemden-Spezialist
walbusch

**Jetzt
testen!**

2 Hemden 1
zum Preis von **1** nur **50,-**



Absolut bügelfrei!

Jetzt testen!

Kombinieren Sie zwei Hemden Ihrer Wahl, und bezahlen Sie den günstigen Kennenlern-Preis von nur € 50,-, den wir normalerweise für ein Hemd dieser hochwertigen Qualität kalkulieren müssten.

Nie mehr bügeln!

Wer hat sich das nicht schon oft gewünscht, wenn ein Berg Wäsche aus der Waschmaschine kommt. »Extraglatt« heißt die Lösung: einfach waschen, trocknen, anziehen – ohne Bügeln glatt!

Die Verarbeitung:

Für diese Hemden in Extraglatt-Qualität haben wir ein Gewebe aus bester Baumwolle ausgewählt. Das sehen Sie an der seidigen Oberfläche und dem leichten Mattglanz. Und das spüren Sie an den hervorragenden Trageeigenschaften der reinen Naturfaser: Sie ist atmungsaktiv und angenehm weich.

Verarbeitung: Mit klassisch geknöpftem Londonkragen. Aufgesetzte Brusttasche. Verstellbare 2-Knopf-Manschetten. **Material:** 100% Baumwolle. Waschmaschinenfest und bügelfrei.

	London Hemd »Extraglatt«			
	Halbarm	Langarm		
Ärmel-längen ca.		verkürzt 58 cm	normal 63 cm	extralang 68 cm
Kragenw.	38 bis 52	38 bis 48	38 bis 52	40 bis 52
Uni				
A Hellblau	11-1181-1	13-1181-9	15-1181-7	16-1181-6
B Azur	11-1184-2	13-1184-0	15-1184-8	–
D Weiß	11-1180-4	13-1180-2	15-1180-0	16-1180-9
E Schwarz	11-1185-9	–	15-1185-5	16-1185-4
Streifen				
C Azur/Weiß	11-1187-3	13-1187-1	15-1187-9	16-1187-8
F Schwarz/Weiß	11-1186-6	13-1186-4	15-1186-2	–
Kragenweiten: 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45/46, 47/48, 49/50, 51/52				
2 Hemden nur € 50,-				

Seidenkrawatte »Milles Points«. 100% Seide. Diorfalte. Jaquardgewebt. Mit Fleckschutz.

A Marine Nr. 28-1737-0

I Burgund Nr. 28-1736-3

je € 39,90



In 4 Ärmellängen!
Bis Kragenweite 52!

Zufriedenheit garantiert!
Bei Walbusch kaufen Sie auf Probe mit kostenlosem Rückgaberecht von 14 Tagen.
Versandkosten nur € 4,95. 30 Tage Zahlungsziel.

Walbusch
Martinstraße 18
42646 Solingen



Bestelltelefon:

(0180) 525 0 579

www.walbusch.de/london

walbusch
DER HEMDEN-SPEZIALIST



Familiäre Atmosphäre: Im Geburtshaus Hamburg werden Mütter in spe individuell betreut. In 18 Jahren kamen hier 2200 Kinder sicher zur Welt



Geborgenheit: Die Betreuung endet nicht sofort, wenn das Baby abgenabelt ist

FOTOS: SEBASTIAN SCHUPFNER/GEBURTSHAUS HAMBURG, ROSEMARIE GEARHART/ISTOCKPHOTO

Für einen **sanften** Start ins Leben

Geburtshäuser bieten eine natürliche Alternative zur Entbindung in der Klinik – wenn die Qualität stimmt, bezahlt die DAK den Aufenthalt

Babys, die hier das Licht der Welt erblicken, fühlen sich gleich willkommen: Im Zimmer steht ein Doppelbett mit vielen Kissen, der Boden ist aus Holzparkett, eine Leuchte spendet dezentes Licht. Nebenan: ein Bad mit runder Wanne für Wassergeburten. Das Geburtshaus Hamburg ist eins von rund 120 in Deutschland. In den 18 Jahren seit seiner Gründung kamen hier 2200 Babys zur Welt. Ohne medizinische Eingriffe, begleitet von einer Hebamme.

„Ein Kind zu bekommen, ist keine Krankheit“, sagt Geschäftsführerin Britta Höpermann. Die erfahrene

Hebamme macht Frauen Mut, bei der natürlichsten Sache der Welt auf den eigenen Körper zu vertrauen. Sind die strengen Qualitätskriterien der DAK wie hier im Geburtshaus Hamburg erfüllt, übernimmt sie als Krankenkasse die Kosten. Vertragspartner sind bundesweit alle Einrichtungen, die dem Netzwerk der Geburtshäuser oder einem der Hebammen-Verbände angeschlossen sind. Sie arbeiten auf der Grundlage vertraglich festgelegter Qualitätsstandards.

Im Geburtshaus Hamburg begleitet ein Team von vier Hebammen die werdenden Mütter. Diese kommen regel-

dak-mehr-leistung

Infos zum Thema außerklinische Geburt finden Sie im Internet: DAK-Experten begleiten Sie zudem durch die gesamte Schwangerschaft und die erste Zeit danach. Erfahren Sie mehr über unser Online-Coaching-Programm „Willkommen Baby“: Individuelle Ernährungspläne, Tipps zur Geburtsvorbereitung oder ein Magazin mit Wissenswerten rund ums Thema warten auf Sie! Testen können Sie unser Programm über einen Besucherzugang unter www.willkommenbaby.dak.de



mäßig zu Untersuchungen und Geburtskursen. „Je vertrauter die Atmosphäre ist, desto sicherer fühlen sich die Frauen. Das wirkt sich positiv auf den Geburtsverlauf aus“, sagt Britta Höpermann. Während der Geburt ist eine Hebamme nur für die Gebärende da. Sie gibt Tipps und motiviert, wenn die Mutter in spe keine Kraft mehr zu haben glaubt. Eine zweite Hebamme kommt zur Austreibungsphase hinzu. Wert legen die Geburtshäuser darauf, dass zur emotionalen Unterstützung vertraute Personen wie Partner, Freundin oder Schwester anwesend sind.

Manchmal zeichnen sich jedoch während der Geburt Risiken ab. Die Wehen stagnieren oder die Herztöne fallen ab. „Krisen kommen nie plötzlich. Es gibt immer Vorboten, die darauf hinweisen, dass die Geburt abweichend verlaufen könnte“, sagt Höpermann. Die Hebammen im Geburtshaus achten jedoch genau auf solche Vorzeichen und verlegen die Frauen im Zweifelsfall zur Sicherheit ins Krankenhaus. Jede zehnte Geburt ist davon betroffen. Meist bleibt noch genügend Zeit, um in aller Ruhe in die Klinik zu fahren, die sich die Frau vorher ausgesucht hat. Die Hebamme begleitet die Gebärende auch dann bis in den Kreißaal. Nur bei vier Prozent

dieser Frauen kommt es im Krankenhaus zu einem Kaiserschnitt.

Die Betreuung endet nicht, wenn das Kind abgenabelt ist. Das Geburtshaus sieht sich als Expertinnen-Zentrum – vor, während und im ersten Jahr nach der Geburt. Frauen kommen zur Hebammensprechstunde, zur Ernährungsberatung, tauschen sich mit anderen Müttern aus. „Für die Frauen beginnt das Leben neu. Wir unterstützen sie individuell in dieser aufregenden Zeit“, sagt Britta Höpermann.

So erkennen Sie ein gutes Geburtshaus

Die DAK übernimmt die Kosten für die Entbindung im Geburtshaus, wenn dieses nach vertraglich festgelegten Qualitätsstandards arbeitet. Zahlreiche Geburtshäuser in Deutschland erfüllen bereits die Anforderungen, in diesem Jahr kommen noch weitere hinzu. Nähere Informationen zu zertifizierten Einrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.geburtshaus.de Kompetente Ansprechpartnerin für Qualitätsmanagement beim Netzwerk der Geburtshäuser ist Karin Alscher. Sie beantwortet Ihre Fragen unter Tel. 06101-825711 oder per Mail: info@geburtshaus.de

Besser Geburtshaus oder Klinik?

Wofür Sie sich entscheiden sollten, hängt von einigen Kriterien ab. Risikoschwangerschaften zum Beispiel schließen eine Entbindung im Geburtshaus aus. Lassen Sie sich individuell von einer Hebamme im Geburtshaus beraten.

Die Geburt in der Klinik ist angezeigt, wenn ...

- Sie unter einer Stoffwechselstörung wie Diabetes oder unter Bluthochdruck leiden oder wenn Sie eine Vorerkrankung wie Thrombose hatten.
- für das Kind problematische Befunde vorliegen wie etwa bestimmte Fehlbildungen.
- eine ärztlich attestierte Risiko- oder Mehrlingsschwangerschaft vorliegt.

Eine Entbindung im Geburtshaus ist möglich, wenn ...

- Sie gesund sind und keine Vorerkrankungen haben.
- die Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft.
- Sie eine normale, ebenfalls komplikationslose Geburt erwarten.
- das Kind richtig liegt (mit dem Kopf zuerst).

Entspannen in Deutschlands schönster Therme

Bad Wörishofen, Hotel Garni La Maison



7 Tage 6 ÜN/Frühstück p. P. inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket **ab 189,-€**

Bad Wörishofen – Kneippheilbad und Gesundbrunnen im Herzen der Vitalregion Allgäu in Bayern. Breites Gesundheits- und Freizeitangebot und 250 km bestens beschilderte Wander-, Fahrrad- und Nordic Walking-Wege. Ein besonderes Erlebnis: Thermengenuss mit Südseeflair in Deutschlands schönster Therme – mit Heilwasser, echten Riesenpalmen, unzähligen Attraktionen und viel Gesundheitsprogramm.

Unterbringung: Hotel Garni La Maison. Ein Haus mit wohltuendem Komfort und gepflegter Gastlichkeit. Geräumige Zimmer mit geschmackvoller Ausstattung nahe dem Kurpark. Kostenfreier Direkt-Transfer vom Hotel zur Therme.

DAK Gesundheits + PLUS: Kurse Progressive Muskelentspannung und Nordic Walking, inkl. Leihstücken (Kurse je nach Verfügbarkeit); 2 Eintrittskarten in die Therme (für je 2 Stunden)

Buchungsnr.: AGB 4411

6 Übernachtungen/Frühstück

Saison A: 01.01. – 30.03., 31.10. – 31.12.2010
pro Person im EZ/DZ **264,- €**
– **gesundAktiv-Vorteil*** **75,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 189,- €

Saison B: 31.03. – 30.10.2010
pro Person im EZ/DZ **274,- €**
– **gesundAktiv-Vorteil*** **75,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 199,- €

Anreise: Sonntag; 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

Erste Hilfe per Funk

Telemedizin kann die Lebensqualität von Patienten mit Herzinsuffizienz erheblich verbessern und dabei auch Leben retten. Unter dem Dach des Universitären Herzzentrums Norddeutschland e.V. kommt sie bereits jetzt erfolgreich zum Einsatz



Herzessache: Dr. Ali Aydin forscht am Herzzentrum der Hamburger Uniklinik und leitet das Telemedizinprojekt

Herzinsuffizienz ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Noch dazu ist die Erkrankung mit lang andauernden stationären Aufenthalten verbunden. Das beeinträchtigt vor allem die Lebensqualität der betroffenen Patienten immens.

Um innovative Behandlungsmethoden zu finden, haben sich unter dem Dach des Universitären Herzzentrums Norddeutschland e.V. Krankenkassen, Leistungserbringer und Unternehmer aus der Medizintechnik zusammengeschlossen. Schon jetzt kann die Versorgung der gesetzlich Krankenversicherten durch Implantate mit spezieller telemedizinischer Zusatzfunktion verbessert werden – das ermöglicht ein Spezialisten-Netzwerk, das die DAK gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), dem Universitären Herzzentrum Hamburg (UHZ) und zahlreichen niedergelassenen Kardiologen geknüpft hat.

Als telemedizinisches Produkt funktioniert dabei ein „normales“ Implantat mit Defibrillator- und Herzschrittmacherfunktion, das zusätzlich den Wasserstand in der Lunge misst. Aktuelle Werte, die zu Hause – entweder automatisch oder durch den Patienten selbst – abgefragt werden, übermittelt ein spezielles telemedizinisches Gerät an einen zentralen Server. Dieser leitet die Daten umgehend an den behandelnden Kardiologen weiter. So kön-

nen akute Rhythmusstörungen oder Vorzeichen einer beginnenden Dekompensation erfasst werden – und das bereits bis zu zwei Wochen vorher. Entsprechende medizinische Interventionen leitet der Arzt dann umgehend ein.

Dem Patienten steht eine innovative Medizintechnik zur Verfügung, dank der sein Gesundheitszustand verbessert und ein Stück mehr Lebensqualität zurückgewonnen werden kann. Von dem Projekt profitieren alle Beteiligten.

Die DAK hat die Möglichkeit, ihren Versicherten den Zugang zu qualitativ hochwertiger Medizintechnik zu bieten. Im Zusammenhang mit dem Spezialisten-Netzwerk „Herz im Takt“ und der Einbindung niedergelassener Kardiologen überwindet das telemedizinische Projekt Sektorengrenzen und lässt verschiedenste Partner im Gesundheitswesen Hand in Hand zusammenarbeiten.

dak-mehr-leistung

Die DAK hat bundesweit Spezialisten-Netzwerke zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf höchstem Niveau geknüpft. Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes finden Sie unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk

Exklusive Reisen für unsere Leser!



Einzigartige Fitness- & Wohlfühlkreuzfahrten

Erleben Sie die schönsten Mittelmeerkreuzfahrten 2010
kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Wohlfühlprogramm

Fitness- & Gesundheitsexperten exklusiv für Sie an Bord!

Entdecken Sie die kulturellen Höhepunkte des Mittelmeeres, während Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun. Ein qualifiziertes Gesundheitsteam bestehend aus Fitnesslehrern, Therapeuten und Trainern wird Sie bei diesen Kreuzfahrten exklusiv begleiten und bietet täglich abwechslungsreiche Kurse an, die im Reisepreis schon eingeschlossen sind.

Inhalte des Kursprogrammes: ► **Entspannungskurse:** z.B. Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Atemtherapie, Muskelentspannung; ► **Bewegungskurse:** z.B. Walking & Jogging; ► **Gymnastikkurse:** Rücken-training, Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik, Muskelkräftigung u.v.m.

Zwei wunderschöne Kreuzfahrten mit den schönsten Schiffen!

Wir haben für Sie zwei besonders interessante Reiserouten ausgewählt, die Sie aufgrund der langen Liegezeiten, der angenehmen Reisezeit und der vielen interessanten Sehenswürdigkeiten garantiert begeistern werden. Und es erwarten Sie zwei luxuriöse und neue Urlaubsschiffe, die eines gemeinsam haben: Sie bieten Ihnen eine moderne & großzügige Ausstattung, einen hervorragenden Service mit deutscher Bordbetreuung sowie eine ungezwungene Wohlfühl-Atmosphäre.

9 Tage ins Westliche Mittelmeer mit der MSC ORCHESTRA (Baujahr 2007)



Reiseverlauf: 1. Tag: Genua (Italien); 2. Tag: Seetag; 3. Tag: Malaga (Spanien); 4. Tag: Cadix (Spanien); 5. Tag: Lissabon (Portugal); 6. Tag: Gibraltar (England); 7. Tag: Alicante (Spanien); 8. Tag: Barcelona (Spanien); 9. Tag: Genua (Italien)

Reisetermin: 24.09. – 02.10.2010

Reisepreise schon ab		(p.P. in Euro)	
Kat. F	Innenkabine	649,-	1.349,-*
Kat. 4/5	Außenkabine	899,-	1.499,-*
Kat. 6/7	Balkonkab. Standard	1.049,-	1.699,-*
Kat. 8/9	Balkonkab. SPEZIAL	1.149,-	1.799,-*

*Katalogpreis MSC Kreuzfahrten

12 Tage ins Östliche Mittelmeer mit der MSC SPLENDIDA (Baujahr 2009)



Reiseverlauf: 1. Tag: Genua (Italien); 2. Tag: Seetag; 3. Tag: Katakolon (Griechenland); 4. Tag: Kreta (Griechenland); 5. Tag: Seetag; 6. Tag: Ashdod (Israel); 7. Tag: Alexandria (Ägypten); 8. Tag: Seetag; 9. Tag: Seetag; 10. Tag: La Goulette (Tunesien); 11. Tag: Neapel (Italien); 12. Tag: Genua (Italien)

Reisetermin: 24.11. – 05.12.2010

Reisepreise schon ab		(p.P. in Euro)	
Kat. F	Innenkabine	699,-	1.699,-*
Kat. 4/5	Außenkabine	849,-	1.929,-*
Kat. 6/7	Balkonkab. Standard	999,-	2.119,-*
Kat. 8/9	Balkonkab. SPEZIAL	1.099,-	2.239,-*

*Katalogpreis MSC Kreuzfahrten

9 Tage Kreuzfahrt ins Westliche Mittelmeer

p.P. schon ab **649,-**
(Katalogpreis MSC 1.349,-)

12 Tage Kreuzfahrt ins Östliche Mittelmeer

p.P. schon ab **699,-**
(Katalogpreis MSC 1.699,-)

- ➔ inkl. Fitness- & Wohlfühlkurse (bis zu 20 Kurse während der Reise)
- ➔ neue luxuriöse Premium-Schiffe
- ➔ inkl. Betreuung durch qualifizierte deutsch-sprechende Reiseleitung
- ➔ inkl. Vollpension an Bord (bis zu 5 Mahlzeiten täglich)

NEU!

Balkonkabine SPEZIAL:
inkl. Getränkepaket bei
Buchung bis 30.04.2010
(Wein, Wasser, Bier, Softdrinks
unbegrenzt zu Mittag- & Abendessen)



Fakultative An- und Rückreise
nach/von Genua mit Bus, Flug oder PKW
► Preise auf Anfrage

Interessiert? Bitte fordern Sie unverbindlich
Ihren kostenlosen Sonderprospekt zur Fitness-
& Wohlfühlkreuzfahrt Ihrer Wahl an!

Telefon: 06128 / 740 810

E-Mail: team@riw-touristik.de

Weitere ausgesuchte Kreuzfahrten
zu attraktiven Sonderpreisen!

Fordern Sie auch kostenlos unseren
Prospekt „Traum-Kreuzfahrten“ mit
weiteren interessanten Reisen an!



RIW TOURISTIK
Reisekompetenz seit 25 Jahren

Reiseveranstalter: RIW Medientouristik GmbH
Rembrandtstr. 2 A, 65232 Taunusstein
Internet: www.riw-direkt.de

Eine Frage der

Als DAK-Kundin Sybille Reichenthal erfuhr, dass ihre Tochter Diabetes Mädcgens verändern? Für **fit!** dokumentiert die Mutter eine Woche aus dem



Regelmäßig zum Kinderarzt

Natürlich wünschen wir uns als Eltern, dass Lara unbeschwert aufwächst. Dann kam die Diagnose Diabetes Typ 1. Heilung? Unmöglich! Es ist eine Krankheit, die den Familienalltag beherrscht: Mehrmals am Tag Blutzucker messen, Insulin spritzen und auf spontane Unternehmungen verzichten, weil immer etwas zu essen und Laras Ausrüstung im Gepäck sein muss. Doch Lara hat gelernt, damit umzugehen. Sie nimmt am DAK-Gesundheitsprogramm für Diabetiker teil. Da wird sie bestmöglich medizinisch versorgt. Unser Kinderarzt hält alle Fäden in der Hand. Lara geht zu Schulungen speziell für Kinder und Jugendliche. Mit ihren neun Jahren hat sie sich zu einer Expertin entwickelt, das gibt ihr Selbstbewusstsein.

Geschwister nicht vergessen

Einmal pro Woche unternehme ich alleine etwas mit Ella, Laras größerer Schwester. Sie muss so oft zurückstecken, weil die Krankheit immer präsent ist. Wie sehr Ella die Zeit zu zweit genießt, merke ich, wenn sie zum Beispiel beim Skaten ihre Hand in meine schiebt – obwohl sie dafür ja eigentlich schon viel zu groß ist!

Verantwortung in der Schule

Demnächst fährt Lara auf Klassenreise: Ich werde sie begleiten und erzähle auf dem Elternabend, warum. Die Verantwortung für Lara kann ich der Lehrerin nicht allein überlassen. Lara hat zwar immer ihren Diabetespass dabei, in dem auch steht, wie man bei Unterzuckerung reagiert. Aber im Notfall muss alles ganz schnell gehen.



Einstellung

hat, war sie zunächst geschockt. Wie würde sich das Leben des Familienalltag und zeigt: Auf Lebensfreude muss man nicht verzichten

dak-mehr-leistung

So hilft die DAK bei Diabetes

Teilnehmer an den DAK-Gesundheitsprogrammen Diabetes mellitus Typ 1 und 2 erhalten eine intensive medizinische Betreuung mit individuellen Angeboten für den Alltag. Wir unterstützen Sie mit Infos und Newslettern, Patientenschulungen, Ernährungs- oder Bewegungskursen auf Ihrem Weg zu einer höheren Lebensqualität. Broschüren zum Download und unsere praktische Arztsuche finden Sie unter www.dak.de/dmp Fragen beantworten Ihnen Ihre Kundenberater bei der DAK vor Ort oder unsere Experten unter der Hotline **DAKdirekt 01801 - 325 325***.

Kinder mit Übergewicht, die ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben, lernen in der DAK-Kurklinik „Haus Quickborn“ auf Sylt, sich gesund zu ernähren – und nehmen dabei ab. Infos unter www.dak.de/hausquickborn

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

FOTOS: JOHN-FRANZIS BOURKE/CORBIS (2), STILL-ONLINE, FOTOLIA (2)

Kraft durch Yoga

Wenn Laras Blutzuckerwerte morgens schlecht sind, stehe ich als Mutter unter Strom. Mein Handy ist griffbereit, und ich schaue nervös aufs Display. Beim Yoga aber kann ich abschalten. Ich spüre, wie viel Kraft in mir steckt! Wenn die Krankheit das Leben beherrscht, brennt man leicht aus. Yoga gibt mir wieder neue Energie.

Schwimmen für bessere Blutzuckerwerte

Diabetiker segeln um die Welt und laufen Marathon. Auch Lara hat ihr Gold-Abzeichen im Schwimmen gemacht. Sport trägt dazu bei, dass die Blutzuckerwerte sinken und der Körper weniger Insulin verbraucht – so weit die medizinische Wirkung. Aber wenn die ganze Familie gemeinsam schwimmen geht, haben wir auch jede Menge Spaß.

Kino – Popcorn inklusive

Sonntag ist unser Kinotag, da darf's auch schon mal Popcorn sein! Lara kann dank der intensivierten Therapie ihr Insulin kurzfristig einstellen. So ist auch spontan etwas Süßes drin. Sorglose Momente miteinander zu erleben, ist uns wichtig. Das gibt Kraft für mögliche Durststrecken.



20:00 Yoga

16:00 Schwimmen

15:30 Kino
„Hannah Montana“ im Roxy

DIABETES IN ZAHLEN

Hierzulande sind **8 Millionen Menschen** von Diabetes mellitus **Typ 1** und **Typ 2** betroffen. Typ 1 ist eine Autoimmunkrankheit und tritt in den meisten Fällen erstmals im Kindes- und Jugendalter auf. Typ 2 wird im Laufe des Lebens erworben. Bis zu zehn Jahre können vergehen, bis sich Symptome zeigen. Über **60 Prozent** aller Diabetiker sind über **65 Jahre** alt. Doch **210 Kinder** jährlich neu an Diabetes Typ 2. Eine der Hauptursachen ist **Übergewicht**. 7 Prozent aller übergewichtigen Kinder haben einen gestörten Glukosestoffwechsel. Bewegung beugt vor: Wer täglich mehr als eine halbe Stunde zu Fuß geht, verringert sein Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 36 Prozent.

Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2010

DAK

Unternehmen Leben

Ihre Empfehlung hat Vorfahrt!

Probieren Sie es jetzt aus:

Sie empfehlen den ausgezeichneten Service der DAK weiter, und wir bedanken uns bei Ihnen mit einem Gutschein für **fahrrad.de** im Wert von 20,- €. Der Gutschein gilt für ein Sortiment mit 22.000 Artikeln und 370 Marken, welches keinen Rad-fahrerwunsch offen lässt. Übrigens: Auch der neue Kunde darf sich freuen, denn er genießt sofort die Leistungen der vielfach ausgezeichneten DAK – versprochen!

**Unsere Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert!*

BestellNr.: 223153



fahrrad.de

Ortler Chur Trekkingrad

Hochwertiges Trekkingrad mit 27 Gang Shimano XT Schaltung, hydraulischen Magura Scheibenbremsen und sensibel ansprechender Suntour Lockout Federgabel.

BestellNr.: 223153 (Herren), 223154 (Damen) € 699,99



Bell Venture Fahrradhelm

Der Alleskönner in MTB Optik. Testurteil Stiftung Warentest 5/08 Note Gut 1,9.

BestellNr.: 11795 € 54,95



Owleye Solar Power Beleuchtungsset

Das erste Beleuchtungsset, das ohne Batterien auskommt. Lichtstarke LED's sorgen dafür, dass Sie immer sehen und gesehen werden.

BestellNr.: 222924 € 39,99



RCP Alu Standpumpe

Hochwertige Standpumpe mit Aluminium Zylinder und großem Manometer. Der Pumpenkopf ist für alle Ventilarten geeignet.

BestellNr.: 222408 € 19,99



Vaude Men Dundee Windjacke

Klassische Windjacke von Vaude, die perfekte Kombination aus Wetterschutz, Atmungsaktivität und Bewegungsfreiheit.

BestellNr.: 223075 € 39,99

Unter **www.fahrrad.de** bleibt mit 22.000 Artikeln kein Radfahrertraum unerfüllt!

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



Unser Dankeschön für Sie!

Gutschein
20€



Zur Onlinebestellung: www.fahrrad.de

Kommen Sie mit auf Prämientour!

Bestellnr.: 223154

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.06.2010 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 fahrrad.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 30.06.2010 an:

DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

„Ich habe die Krankheit im Griff“

Die Lebensqualität von chronisch Kranken erhöhen und ihre Behandlung optimieren – das ist das Ziel der DAK-Forschung. Deshalb können wir unsere Angebote ständig weiterentwickeln



„Die Gesundheits- und Vorsorgeprogramme der DAK sind für mich wie Hinweisschilder auf meinem Weg. Wenn man die einhält, erreicht man sicherer und zeitgerechter sein Ziel.“

Franz-Josef Döhlings, Neuss,
Gesundheitsprogramm
Diabetes Typ 2

„Ich habe es in der Hand, ein weitgehend normales und aktives Leben zu führen. Ich stehe im Mittelpunkt – nicht die Erkrankung.“

Peter Herrmann, Stuttgart,
Gesundheitsprogramm
Asthma bronchiale

Asthma, Diabetes, koronare Herzkrankheit und Brustkrebs sind nur einige chronische Erkrankungen von vielen. Rund 20 Prozent der Deutschen sind von chronischen Leiden betroffen. „Doch diese schätzen ihre eigene Situation meist besser ein, als es Gesunde tun“, sagt Prof. Wolfgang Greiner, Gesundheitsökonom an der Universität Bielefeld. Das liege auch daran, dass Patienten ohne Aussicht auf Heilung ihre Erwartungen an eine optimale Lebensqualität der eigenen Situation anpassen, so der Experte. Damit sich der Alltag Betroffener angenehmer gestalten lässt, hat die DAK Gesundheitsprogramme für chronisch kranke Patienten entwickelt (mehr unter www.dak.de/dmp). Die Vorteile liegen auf der Hand:

Mehr Lebensqualität

Wenn Ärzte, Krankenhäuser und andere Leistungserbringer eng zusammenarbeiten und diagnostische bzw. therapeu-

peutische Entscheidungen aufeinander abstimmen, profitiert der Patient. Auch Prof. Greiner fordert: „Eine gemeinsame Behandlungsstrategie und gemeinsame Nutzung der vorhandenen Informationen über die bisherigen Behandlungsergebnisse sollte Standard sein, auch bei einer so erklärungsbedürftigen Behandlung wie Diabetes. Deshalb sind die Bemühungen der DAK zu einem entsprechenden Gesundheitsprogramm für diese Patienten sehr zu begrüßen.“

Patienten solidarisieren sich

Chronisch Kranke, die sich untereinander austauschen, reduzieren dadurch auch den eigenen Leidensdruck und stehen nicht mehr so isoliert mit ihrer Erkrankung da. „Gemeinsam an einem Gesundheitsprogramm teilzunehmen, kann positive Aspekte für den Einzelnen hervorrufen“, bestätigt Greiner. Die Teilnahme am Programm würde so zum Alltagsritual, was sich wiederum auf die verbesserte Lebensqualität auswirkte.

Schulungen machen stark

Selbst chronische Erkrankungen sind kein unabänderlicher Schicksalsschlag. In speziell konzipierten Schulungen erleben Betroffene, wie sie selbst den Verlauf ihrer Erkrankung positiv beeinflussen können. Schon kleine Änderungen der Ernährungs- und Bewe-

gungsgewohnheiten zum Beispiel können erheblich zum Therapieerfolg beitragen. „Da die Programme das Potenzial haben, die Behandlung zu optimieren, sollte man den Angeboten aufgeschlossen gegenüberstehen und mit dem Hausarzt alle Vorteile besprechen“, sagt Prof. Greiner.



Prof. Dr. Wolfgang Greiner: Gesundheitsökonom an der Universität Bielefeld und

Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK

„Für mich sind die Ärzte meine Partner, die es mir ermöglichen, mein Leben wieder mit Qualität zu erfüllen: leben, lieben, lachen, dankbar sein.“

Beate Heyden, Hamburg,
Gesundheitsprogramm
Brustkrebs



Risiko **Fettleber**

*Dass die Leber mit ihren Aufgaben wächst, ist kein Witz. Wird das Organ überstrapaziert, verfettet es und kann sogar versagen. **fit!** erklärt, wie Sie vorbeugen können*

Sie ist das größte innere Organ des Menschen und spielt eine wichtige Rolle: Die Leber wandelt Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt um, baut Gifte ab und speichert Vitamine. Ihre Hauptfeinde: Alkohol, falsche Ernährung, Übergewicht, Diabetes und bestimmte Arzneimittel.

Zu einer der häufigsten Organerkrankungen gehört die Fettleber. Hierbei ist das Gleichgewicht zwischen der Fettzufuhr von außen und dem Fett, das die Leber selbst produziert, gestört. Mögliche Folgen: Leberentzündungen und Fettleberhepatitis. Jeder fünfte Betroffene entwickelt später eine Zirrhose: Die Leber vernarbt, schrumpft und kann komplett versagen. Hat sich erst einmal eine sogenannte Schrumpfleber gebildet, lässt sie sich auch durch ausgewogene Ernährung oder Alkoholverzicht nicht wiederherstellen. „Die Schrumpfleber ist mit Abstand die häufigste Ursache für Leberkrebs. Vorstufe kann eine Fettleber sein. Daher sollte man dieses Krankheitsbild nicht verharmlosen“, sagt Gastroenterologe Professor Jürgen F. Riemann, Vorsitzender der Gastro-Liga.



Diagnose Fettleber:
Bei geändertem Lebensstil kann sie sich zurückbilden

Dass die Leber leidet, bleibt oft unerkannt, denn sie besitzt keine Schmerzzellen. Erste Anzeichen können Völlegefühl, Druck im rechten Oberbauch oder etwa beim Liegen auf der rechten Seite und Müdigkeit sein. In Deutschland leiden rund fünf Millionen Menschen an einer Lebererkrankung. „Natürlich ist auch hier Vorbeugung die beste Therapie“, sagt Prof. Riemann. Das heißt, Alkoholkonsum zu reduzieren, abzunehmen, sich eiweißreich und fettarm zu ernähren, den Blutzuckerspiegel richtig einzustellen und sich viel zu bewegen. Bei Beschwerden sollte man die Leberwerte prüfen lassen. Vorher tastet der Arzt den Bauch ab – ist die Leber vergrößert, wird er Blut abnehmen oder Sie zum Ultraschall schicken.

Gut zu wissen: unser Experten-Rat

Eine Ratgeberbroschüre sowie weitere Tipps und Informationen zum „Risiko Fettleber“ gibt es beim DAK-Kooperationspartner Gastro-Liga e.V. unter www.gastro-liga.de oder telefonisch unter der Rufnummer **0641 - 974810**.

Wissenswertes zur gesunden Ernährung oder zum Thema Alkoholmissbrauch finden Sie auch unter www.dak.de/broschueren

Fitness-Woche zwischen 50 heilenden Quellen

**Marienbad (Tschechien),
Spa & Wellness Hotel St. Moritz ******



3 Tage 2 ÜN / HP p.P. ab **99,- €**
inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket

Marienbad – eines der berühmtesten Heilbäder der Welt, mitten im Herzen des bekannten böhmischen Bäderdreiecks unmittelbar an der Grenze zu Bayern. Hier sprudeln 50 heilende Quellen für Ihre Gesundheit. Atemberaubende Architektur und modernste Einrichtungen für Gesundheitsurlauber aus ganz Europa.

Unterbringung: Das Vier-Sterne-Hotel Spa & Wellness Hotel St. Moritz liegt im Grünen, umgeben von herrlichen Naturschönheiten im Waldpark, nur rund 800 Meter vom Stadtzentrum Marienbad entfernt. Es bietet traditionelle Heilverfahren, moderne Therapien, Schwimmbad, Massagen und Sauna. Zimmer mit Bad/Dusche und WC, Sat-TV und Internetanschluss.

DAK Gesundheits + PLUS: 1x Ganzkörpermassage; 1x Oxygenotherapie; 1x Meersalzbad

Buchungsnr.: MKA 44410

11.01.-18.03., 12.11.-18.12.2010

2 Übernachtungen/Halbpension

pro Person im DZ/EZ

174,- €

– **gesundAktiv-Vorteil***

75,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 99,- €

Weitere Saisonpreise:

19.03.-15.04., 15.10.-11.11.2010

nur 119,- €

16.04.-14.10.2010

nur 139,- €

Auch als Wochenangebot buchbar, p.P. ab **329,- €**
Anreise: täglich

* 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

gut zu wissen



Sozialwahl 2011

DAK-Wahlausschuss wird aktiv

Der DAK-Verwaltungsrat hat in seiner Sitzung Anfang Januar den Wahlausschuss für die Sozialwahl 2011 bestellt. Unter dem Vorsitz des stellvertretenden DAK-Vorstands Claus Moldenhauer werden sich acht Beisitzer um die notwendigen Formalitäten kümmern, damit alle wahlberechtigten DAK-Mitglieder im Frühjahr 2011 pünktlich ihre Briefwahlunterlagen erhalten – und bei der Sozialwahl am 1. Juni 2011 alles glattläuft.

Finanzen

Grundpauschale 2010

Einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen beträgt die monatliche Grundpauschale in diesem Jahr 194,6684 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Kassen. Ermittelt wird die Pauschale durch das Bundesversicherungsamt. Dabei werden die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe der Grundpauschale mitteilen.



Blumig: Kunstwerk des DAK-Kunden Udo Gebhardt

Flower for Life

Kunst im Krankenhaus

Über 1200 Bilder wurden im Rahmen des bundesweiten „Flower for Life“-Malwettbewerbs 2009 eingereicht, bewertet – und ausgezeichnet. Jetzt kommen die Kunstwerke einer weiteren Bestimmung zu: Farbe und gute Laune in den eher sterilen Krankenhausalltag zu bringen. 1000 Gemälde reichte die DAK zum Jahresende an Kliniken in ganz Deutschland weiter, um dort optisch für Flower-Power zu sorgen. Bereits im Sommer waren die Schönsten prämiert und in Hamburg ausgestellt worden. Nach dem Verkauf von 200 Bildern für einen guten Zweck werden die Restlichen nun vornehmlich an Schwerpunktkliniken für Schlaganfall-Patienten verteilt. Weitere Informationen rund um die Aktion finden Sie unter www.flowerforlife.de

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!



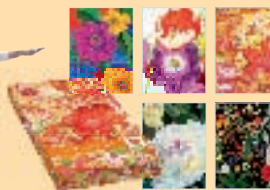
Flower for Life Kochkarten.

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 Gesundheitskissen.

Für tiefen, gesunden Schlaf. Individuell einstellbar. Verhindert Verspannungen und daraus resultierenden Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen. Inkl. Baumwollbezug mit Blumenmotiv und kuscheligem Jacquard-Bezug. Material: 100% Visko. Maße 35 x 60 x 8-13 cm.

Best.Nr. BE 17008 € 49,95



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

8 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. DD 90508 **€ 19,95**

Um 360° drehbar

9 Hörverstärker

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

- Batteriewechsel ohne Werkzeug
- Lieferung inkl. zwei Knopfzellen

Best.-Nr. DD 20822 **nur € 19,95**



Unauffällig tragbar!

10 Nacken- & Schultermassieur

Wohltuende Massagen mit 4 kraftvollen Motoren. Entspannen Sie bei einer Massage nach Wahl: Welle, Impuls, Normal und Automatik. **Angenehme Wärmefunktion zuschaltbar.**

- Kabelfernbedienung, 15-Minuten-Timer
- Netzbetrieb

PREIS-HIT!

Best.-Nr. DD 21075 **nur € 34,95**



11 Heimtrainer X-Bike

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
- Belastbar bis 100 kg
- Computer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls



Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm

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

PREIS-HIT!

nur € 99,95 Best.-Nr. DD 10631

12 TopPedo Klapprad »Maxi« 20"

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

- Schnell auf Taschenformat verstaut
- Felgenbremse vorne und hinten

• Belastbar bis 100 kg
Sattelhöhe verstellbar 64 - 99 cm

Gepäckträger mit Federbügel

Klappbare Pedalen

Dynamo-
beleuchtung
vorne und
hinten

Schutzbleche

Bremssichere Alufelgen Stabiler Seitenständer
Maße aufgebaut: L 152 cm x H 117 cm
Maße geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm

Nur bei uns so günstig!

Best.-Nr. DD 70554 **nur € 199,-**

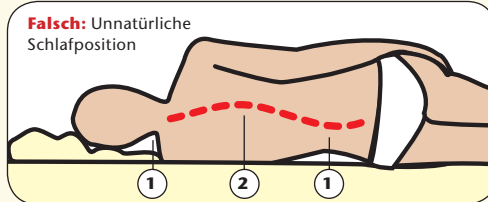


13 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

So herrlich bequem und gesund schlafen Sie nur auf viskoelastischem Schaumstoff!

Visko hat etwas ganz Besonderes: nur Visko wird durch die Körperwärme merklich weicher.

Sie schlafen in einer rückengerechten, entspannten Lage und – wie von Orthopäden empfohlen.

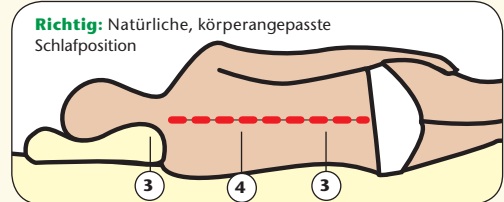


Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Diese ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.
1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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 Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

So schlafen Sie himmlisch und vermeiden Verspannungen, Rückenprobleme sowie Kopfschmerzen. Sogar Schlafstö- rungen wirkt es entgegen, wie viele Tests beweisen.

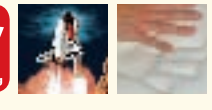
Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.



Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachge- bend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.
3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

TEXTILES VERTRAUEN
Schadstoffgeprüfte Textilien
nach Öko-Text Standard 100

Bekannt aus
TV
der TV-Werbung



Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein

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

Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!

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



Auflage 4 cm dick

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

Gratis für Sie!

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von 49,95 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, wohligh weich an.
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug



Anatomisch
geformt

Best.-Nr. DD 20453
Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

In allen Breiten erhältlich! (Siehe Coupon)
Länge 200 cm. In dieser Qualität mit 2 Bezügen
nur bei uns ab € 99,95

Wer sofort 2 Auflagen als Set bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro! (siehe Coupon)

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

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

Internetshop: www.aktivshop.de

* 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen

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



Die Produkte 1-10 finden Sie auf Seite 11.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Ergometer K3	DD 10696	249,00 €
2	Aktiv Balance Plate ³⁾	DD 20644	299,00 €
3	Massagesessel Schwarz ⁴⁾	DD 21000	999,00 €
	Massagesessel Creme-Weiß ⁴⁾	DD 21002	999,00 €
	Massagesessel Bordeaux-Rot ⁴⁾	DD 21001	999,00 €
4	Elektro-Tiefeinsteiger-Rad ³⁾	DD 70150	1.299,00 €
5	Mini-Heimtrainer	DD 10625	39,95 €
6	Bauchmuskeltütel EM35	DD 10685	44,95 €
7	Auto-Blendschutz	DD 70138	14,95 €
8	Drehkissen	DD 90508	19,95 €
9	Hörverstärker	DD 20822	19,95 €
10	Nacken- & Schultermassieur	DD 21075	34,95 €
11	Heimtrainer X-Bike	DD 10631	99,95 €
12	Klapprad »Maxi« 20 Zoll	DD 70554	199,00 €
13	Matratzenauflage 80 cm breit	DD 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DD 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DD 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DD 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DD 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DD 20567	99,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DD 20864	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DD 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DD 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DD 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DD 20528	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DD 20585	169,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DD 20916	169,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DD 20453	Gratis*

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

Zusatzbeitrag – warum?

Die gesetzlichen Kassen bekommen die Wirtschaftskrise zu spüren. Die Ausgaben für Ärzte, Krankenhäuser und Arzneimittel steigen – und im Gesundheitsfonds klafft ein Milliardenloch. Doch der Bund gleicht die Einnahmeausfälle nur zum Teil durch Steuerzuschüsse aus. Wie viele andere Kassen auch, braucht die DAK deshalb einen Zusatzbeitrag, um Ihnen weiterhin die gewohnt guten Leistungen und innovative Versorgungskonzepte anzubieten. Als seriöses Unternehmen haben wir diese notwendige Entscheidung nicht – auch nicht aus Wettbewerbsgründen – hinausgezögert. Der Zusatzbeitrag beträgt ab Februar 2010 acht Euro monatlich pro Mitglied und ist zum ersten Mal am 15. März fällig. Gesundheitsökonominnen und andere Experten erwarten, dass viele Kassen bis Ende 2010 nachziehen werden.

Zusatzbeiträge sind eine gesetzlich verankerte und politisch gewollte Säule zur Finanzierung der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Die Finanzausstattung des Gesund-

heitsfonds war von Anfang an nicht kostendeckend. Wir haben diese Unterdeckung durch unsere Rücklagen eine Zeit lang kompensieren können. Aber die Zuweisungen aus dem Fonds decken nicht die wahren Ausgaben, mit denen die DAK ihren Haushalt auf Grundlage ihrer umfangreichen Leistungsausgaben kalkuliert hat. Darüber hinaus gab es 2009 politisch veranlasste Kostensteigerungen: die Erhöhung der Arzthonorare und der Krankenhausvergütung zum Beispiel. Hinzu kommen steigende Leistungsausgaben in den Jahren 2009 und 2010, so im Bereich der Arzneimittelversorgung um fast sieben Prozent je Versicherten im vergangenen Jahr. Auch hier entstand und entsteht zusätzlicher Finanzbedarf. Fest steht aber ebenso: Eine Verschuldung kommt für uns als DAK nicht infrage.

Es handelt sich also nicht um ein Finanzproblem einzelner Kassen, sondern um ein strukturelles Problem der gesetzlichen Krankenversicherung. Ein Zusatzbeitrag ist deshalb auch kein Signal für Unwirtschaft-

lichkeit einer Kasse – er ist notwendig, um Ihnen auch in Zukunft medizinische Versorgung und Service auf höchstem Niveau zu sichern.

Damit möglichst wenig von diesem Geld für den Zahlungsprozess aufgewendet wird und tatsächlich Ihnen als Kunde zugute kommt, eine Bitte: Die Bezahlung ist für Sie und uns am einfachsten mit einer Einzugsermächtigung, die Sie im Servicezentrum erhalten oder uns bequem unter www.dak.de/einzug erteilen können.

Ein Sonderkündigungsrecht...

...besteht grundsätzlich, wenn ein Zusatzbeitrag erhoben oder erhöht wird, und zwar bis zur erstmaligen Fälligkeit. Die Mitgliedschaft endet mit Ablauf des auf die Kündigung folgenden übernächsten Kalendermonats. Zusatzbeiträge sind nicht zu zahlen; die 18-monatige Bindungsfrist gilt nicht. Versicherte, die an einem Wahltarif teilnehmen, haben kein Sonderkündigungsrecht. Sie sind für drei Jahre an ihre Kasse gebunden.

Steuern sparen bei der Kranken- und Pflegeversicherung

Gute Nachrichten für alle Steuerzahler: Arbeitnehmer und Selbstständige können ab 2010 ihre Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung einschließlich des Zusatzbeitrages in voller Höhe von der Steuer absetzen. Dadurch reduziert sich das zu versteuernde Einkommen; eine alleinerziehende Mutter mit einem Kind und einem Bruttojahreslohn von 30.000 Euro hat in diesem Jahr rund 500 Euro mehr im Portemonnaie. Um davon zu profitieren, müssen Sie zunächst nichts tun. Die Beiträge werden bei

der laufenden Lohnsteuerberechnung berücksichtigt, müssen jedoch bei der Abgabe der nächsten Steuererklärung ebenso als Sonderausgaben eingetragen werden wie der Zusatzbeitrag.

Weitere Auskünfte gibt es bei Ihrem Finanzamt vor Ort. Einen aktuellen Steuerrechner finden Sie im Netz auf www.bundesfinanzministerium.de

Beispiel: Familie H., 2 Kinder, monatliches Einkommen 4500 Euro

Der Ehemann verdient monatlich 3500 €, die Ehefrau 1000 € brutto. Herr H. zahlt Krankenversicherungsbeiträge von ins-

gesamt 3700 €, einschließlich 300 € für Komfortleistungen, und 410 € für die Pflegeversicherung, Frau H. 1000 €/110 €.

Ermittlung des abzugsfähigen Basisvorsorgeaufwands (vereinfacht dargestellt)	
Gesetzliche Krankenversicherung Ehemann (ohne Komfortleistungen: 3700 € – 300 €)	3400 €
Gesetzliche Krankenversicherung (Ehefrau)	1000 €
– 4 % für Krankengeld	176 €
Summe (Basis-KV)	4224 €
+ Pflegepflichtversicherung (Ehemann)	410 €
+ Pflegepflichtversicherung (Ehefrau)	110 €
Folgende Basisvorsorgeaufwendungen sind mindestens als Sonderausgaben abziehbar:	4744 €
Jährliche Steuerminderung ca.	1300 €

für alle Wetter
KLEPPER®
 Katalog-Shop

Lebenslänglich wasserdicht – garantiert auf Schritt und Tritt!

Durch die unsichtbar eingearbeitete Aquastop®-Membrane ist dieser komfortable Straßen- und Wanderschuh auch ohne Imprägnierung wasserdicht. Sie erhalten kostenlos Ersatz, wenn trotz sachgemäßer Behandlung auch nur ein Regentropfen durchdringt.

- **Laufkomfort:** Selbst auf widrigem Untergrund bietet die rutschfeste Gummi-Profilsohle perfekten Halt
- **Pflegekomfort:** Selbst hartnäckiger Schmutz lässt sich nach dem Trocknen einfach abbürsten

Ausstattung:

- Praktische Schnellschnürung
- Weiche Schafttrandpolsterung für bequemen Sitz
- Herausnehmbare Einlegesohle aus Rindleder – mit Latex weich gepolstert
- Atmungsaktives Textilfutter
- Rutschfeste Profilsohle aus Gummi
- Obermaterial: Rindnubukleder

Herren Klepper® Schnürer Aquastop®

Schlamm Nr. 25-0900-2

Größen: 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46
 nur € 69,90

Damen Klepper® Schnürer Aquastop®

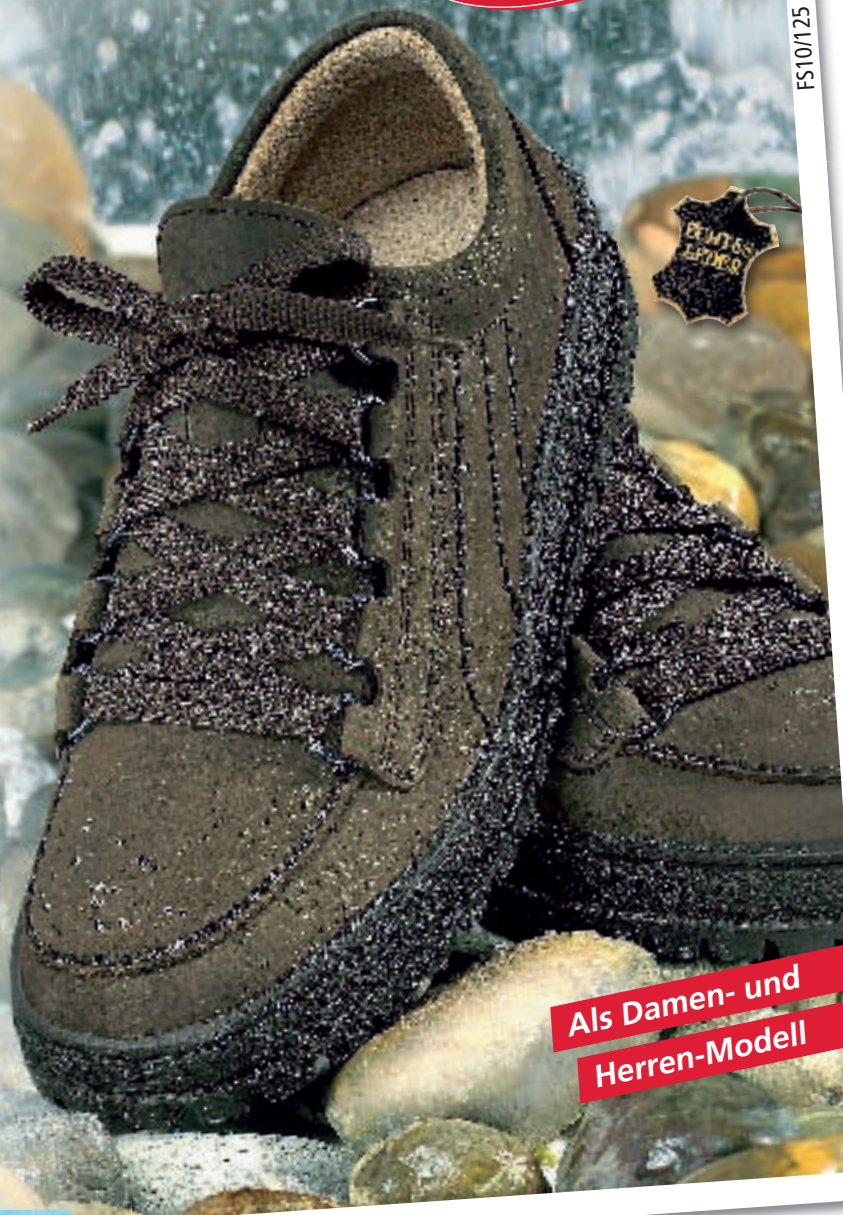
Schlamm Nr. 45-0901-3

Größen: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42
 nur € 69,90

KLEPPER®
 ...direkt von Walbusch

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.

nur € **69,90**
**KENNENLERN-
 PREIS**



Als Damen- und
 Herren-Modell

**Gratis
 für Sie!**



Taschen-Fernrohr
 mit 8-facher
 Vergrößerung

Jetzt
 Katalog
 anfordern!



Service- und Bestelltelefon:
(0180) 525 0 527
 Weitere Kennenlern-Angebote unter:
www.klepper.net/magazin

Schön & bezahlbar

Qualitativ hochwertiger Zahnersatz muss kein Luxus sein. Günstige Alternativen, mit denen Sie strahlend lächeln und gleichzeitig sparen können, gibt es exklusiv von Ihrer DAK



Prüfender Spiegelblick: makelloser Zahnersatz zu günstigen Preisen

Sparen mit DAKdent.net

Prophylaxe, Zahnersatz und Implantate gibt es bei uns jetzt deutlich günstiger – dank eines Vertrages mit dem Zahnärztenetzwerk „dent.net“. Eine professionelle Zahnreinigung kostet pauschal 50 statt wie sonst üblich 60 bis 90 Euro. Wer ein lückenloses Bonusheft für die letzten zehn Jahre vorlegen kann, erhält alle Zahnersatz-Regelleistungen ohne Zuzahlungen. Auch bei Zahnersatz außerhalb der Regelversorgung können DAK-Kunden bis zu 50 Prozent bei den Laborkosten sparen. Implantate gibt es zum Festpreis von 1100 Euro.

Bezahlbare Zahnwochen

Fragen Sie Ihren **DAKdent.net**-Zahnarzt auch nach den „Biozahnwochen“. Noch bis zum 30. Juni bietet unser Netzwerk-Laborpartner IMEX zusätzliche Rabatte für hochwertigen Zahnersatz wie Keramikronen und -brücken. Genaueres dazu und einen Netzwerk-Zahnarzt in Ihrer Nähe erfahren Sie unter **www.dent-net.de** oder der kostenfreien Service-Rufnummer **0800-463 93 36**.

Preisvergleich im Netz

Mit unserem Online-Programm „CareDental“ können Sie Ihren Eigenanteil für Zahnersatz erheblich senken. Sie geben einfach Ihren Heil- und Kostenplan auf **www.dak.de/dakzaehne** ein, und aus über 350 Laboren werden die günstigsten Anbieter für Ihre Laborleistung ermittelt. Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Zahnarzt. Wer keinen Internetzugang hat, lässt sich den Preisvergleich im DAK-Servicezentrum ausdrucken.

Gesicherte DAK-Qualität

Durch Verträge mit Partnern wie „dent.net“ kann die DAK besonders günstige Konditionen für ihre Kunden erzielen – ganz so, wie es die Gesundheitsreform vorsieht. Doch unsere Bemühungen um bezahlbaren qualitätsgesicherten Zahnersatz werden aktuell von zahnärztlichen Verbandsvertretern pauschal angegriffen und die DAK und ihre Partner durch Verbreitung von Fehlinformationen über minderwertigen Zahnersatz aus dem Ausland denunziert. Lassen Sie sich nicht verunsichern: Unsere Vertrags-

partner haben mittlerweile eine 15-jährige Markterfahrung mit international gefertigtem Zahnersatz. Bei uns kommen ausschließlich Markenprodukte mit nachgewiesener Langzeiterfahrung zum Einsatz! Werden Produkte aus dem Ausland verwendet, sorgen deutsche Zahntechnikermeister für hohe Qualitätsstandards in zertifizierten Partnerlaboren, leiten vor Ort die Ausbildung und Schulung von Arbeitskräften oder führen die Qualitätskontrollen durch.

Alles über Zähne und Zahnpflege lesen Sie ab Seite 6

dak-mehr-leistung

Antworten zu allen zahnmedizinischen Fragen erhalten Sie unter der Hotline **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326***. Individuelle Zahnzusatzschutz-Tarife haben wir für Sie gemeinsam mit unserem Partner HanseMerkur entwickelt. Ihr DAK-Servicezentrum vor Ort berät Sie gern.

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

FOTO: DAK

100,- € Frühbucherrabatt
bis zum 31.05.2010*

8-tägige Reise statt 798,- €

ab **698,-** *
€ p.P./
2er-
Innenkab.



Ihr DeLuxe Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“

- DeLuxe Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“
- Alles Inklusive Konzept
- Freie Nutzung des Sauna-, Wellness- & Fitnessbereichs
- Inkl. Trinkgelder an Bord

TOUR VITAL Extra: 100,- €
Bordguthaben pro Kabine
(verrechenbar mit allen Leistungen an Bord)

Mit „Mein Schiff“ von TUI Cruises

„Alles Inklusive“ Kanaren-Kreuzfahrt

Genießen Sie auf dieser Kanaren-Kreuzfahrt ab Las Palmas mediterranes Lebensgefühl und profitieren Sie von dem neuen Alles Inklusive Konzept auf „Mein Schiff“.

Ihr DeLuxe Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“ bietet Ihnen 4 Restaurants (1 mit Panoramablick), 6 Bistros, 10 Bars u. 2 Lounges, Pooldeck (ca. 2.200 qm) mit 2 Swimming- und 3 Whirlpools sowie Sonnenstühle u. -liegen. Der **Wellness-Bereich** verfügt über Saunen, Dampfbäder, Mental-Oase mit Alphasliegen, Thalasso-Bäder, Massage-Anwendungen u. 2 private Spa-Suiten sowie großes Fitness-Center. Die modernen **Kabinen** sind mit Dusche/WC, Minibar, Flatscreen-TV, Telefon, Safe, Haartrockner, Klimaanlage/Heizung u. Nespresso Maschine ausgestattet (Innenkabinen ca. 16 qm). Die Außenkabinen (ca. 17 qm) haben Bullauge o. Panoramafenster. Die Balkonkabinen (ca. 17 qm) bieten einen Balkon (ca. 5 qm).

Das einzigartige **Alles Inklusive Konzept** bietet eine große Getränkeauswahl mit Softdrinks, Bier, Sekt, Weinen, Cocktails und Longdrinks sowie Spirituosen

und alle Speisen in acht verschiedenen Restaurants und Bistros. Das Steakhouse Surf & Turf, Richard's Feines Essen und die Blaue Welt Bar Sushi sind aufpreispflichtige Spezialitätenrestaurants.

Ihre Routen:

Kanaren mit Casablanca (weiß): 1 Tag: Las Palmas (Gran Canaria mit Abfahrt um 22.00 Uhr), 2 Tag: Schiffstag, 3 Tag: Casablanca (Marokko), 4 Tag: Schiffstag, 5 Tag: Funchal (Madeira), 6 Tag: Santa Cruz (La Palma), 7 Tag: Puerto del Rosario (Fuerteventura), 8 Tag: Las Palmas (Gran Canaria)

Kanaren mit Agadir (schwarz): 1 Tag: Las Palmas (Gran Canaria mit Abfahrt um 22.00 Uhr), 2 Tag: Schiffstag, 3 Tag: Agadir (Marokko), 4 Tag: Schiffstag, 5 Tag: Santa Cruz (Teneriffa), 6 Tag: San Sebastian (La Gomera), 7 Tag: Arrecife (Lanzarote), 8 Tag: Las Palmas (Gran Canaria)
Anreisepaket: Flug ab Hamburg, Berlin-Tegel, Düsseldorf, Frankfurt und München mit renommierter Airline nach Las Palmas in der Economy Class und zurück inkl. Zug zum Flug Bahnticket und Transfer Flughafen – Schiff – Flughafen 390,- €. Weitere Abflughäfen auf Anfrage.



Inklusivleistungen pro Person:

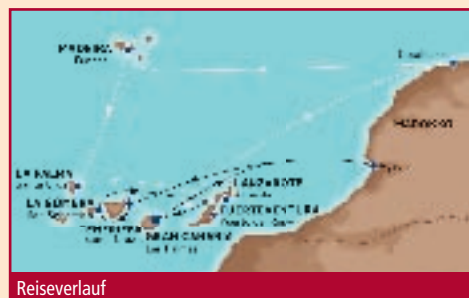
- 7x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen
- **Das Alles Inklusive Konzept: Speisen in 8 Restaurants & Bistros und eine große Getränkeauswahl mit Softdrinks, Bier, Sekt, Weinen, Cocktails und Longdrinks.**
- Nespresso Maschine auf der Kabine
- Teilnahme an den Bordveranstaltungen
- Nutzung der meisten Sport-Angebote u. Saunalandschaft
- Trinkgelder an Bord
- **100,- € Bordguthaben pro Kabine**
- Deutschsprachige Bordreiseleitung
- 20,- € Wertgutschein von DocMorris für Ihre persönliche Reiseapotheke pro Vorgang
- Reisepreis-Sicherungsschein

Termine und Preise p. P. in Doppelkab. in € Reise-Nr. KRF026A

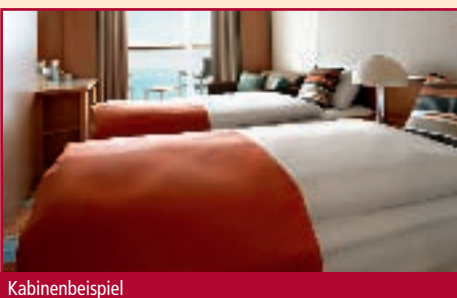
Kanaren mit Agadir – 28.11.–05.12.2010
Kanaren mit Agadir – 12.12.–19.12.2010
Kanaren mit Casablanca – 02.01.–09.01.2011

Kabinentyp	Belegung	Preis
2-Bett innen	2 Erw.	698,- statt 798,-
2-Bett außen	2 Erw.	898,- statt 998,-
2-Bett außen mit Balkon	2 Erw.	1.132,- statt 1.232,-

*Preis inklusive 100,- € Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis zum 31.05.2010
Wunscheleistungen: Einzelkabine auf Anfrage, Kinderermäßigung auf Anfrage. **Nicht im Reisepreis enthalten:** Ausgaben für den persönlichen Bedarf (Ausflüge, Massagen etc.).



Reiseverlauf



Kabinenbeispiel

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

Aktiv für Top-Leistungen

Der DAK-Verwaltungsrat: Hier machen sich gewählte Mitglieder aus ganz Deutschland ehrenamtlich stark

Vom Verwaltungsrat mitgestaltet: die DAK-Qualität mit ausgezeichneten Leistungen, bestem Service und persönlicher Beratung



ILLUSTRATION: NATASCHA RÖMER, FOTOS: DAK

Viele Firmen haben in jüngster Zeit einen Kundenbeirat gegründet. Sie wollen sich öffnen und die Erfahrungen und das Wissen ihrer Kunden nutzen. Bei der DAK hingegen haben schon immer gewählte Mitglieder das Sagen. Sie sind bei der **Sozialwahl** gewählt und gestalten ehrenamtlich die Grundzüge der Kassenpolitik. Fünf Mitglieder des Verwaltungsrats berichten, warum sie ehrenamtlich bei der DAK aktiv sind:



Für die Interessen der Versicherten kämpfen

Bereits als junger Mitarbeiter im Lohnbüro einer Maschinenfabrik hat sich Theo Neuendorf um sozialpolitische Dinge der Arbeitnehmer gekümmert. Bis heute gibt er keinen Kampf auf, der noch nicht ganz verloren ist. Beispiel paritätische Finanzierung. Traditionell beteiligen sich die Arbeitgeber über den Beitragssatz der Kassen an der Gesundheitsversorgung ihrer Arbeitnehmer. „Aber derzeit bleibt immer mehr beim Arbeitnehmer hängen: die 0,9 Prozent, die Praxisgebühr und jetzt auch noch der politisch gewollte Zusatzbeitrag.“ Die Abkehr von der Parität ist für Neuendorf ein klarer Bruch mit dem Solidarsystem. „Obwohl der Gesetzgeber das so beschlossen hat, beziehen wir im Verwaltungsrat kritisch Stellung, um eine verbesserte Gesetzeslage zu erreichen.“

Name: Theo Neuendorf | **Liste:** DAK Mitgliedergemeinschaft

Motto: „Wer nicht für seine Interessen kämpft, braucht sich auch nicht zu beklagen.“



Verwaltungsrat
STIMME DER MITGLIEDER –
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL



Bewegung fördern

Dieter Fenske war leitender Angestellter in der Sozialversicherung und als begeisterter Sportler (Fußball seit dem 8. Lebensjahr) lange aktiv im Vorstand seines Sportvereins in Berlin. In seinem ehrenamtlichen Einsatz im DAK-Verwaltungsrat verbinden sich beide Themen: die Gesundheit und der Sport. „Fachleute sprechen von der Heilkraft der Bewegung. Mir ist wichtig, dass die DAK eine ganzheitliche Medizin fördert, die auch vorsorglich ist.“ Ganz aktuell: die SAFARIKIDS. „Ein Bewegungsprogramm, mit dem Kinder wieder Freude am Turnen und an Sport finden, ist gerade für übergewichtige Kinder eine wichtige Sache.“

Name: Dieter Fenske | **Liste:** DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Motto: „Gesundheit ist der größte Reichtum.“

Qualität einfordern

„Wir wollen nicht die billigste Kasse sein, sondern die beste.“

Wolfgang Schelter weiß, was passiert, wenn man am falschen Ende spart.

Lange Jahre war er hauptberuflich als Gewerkschaftssekretär für die Beschäftigten im Gesundheitswesen zuständig und hat viele Kliniken und Pflegeheime von innen gesehen. „Die Qualität ist im Gesundheitswesen das A und O und muss allen Versicherten zur Verfügung stehen.“ Darum ist er bei der DAK versichert und engagiert sich im Verwaltungsrat. „Wir sind eine Kasse, die auf hohe Standards achtet und leisten uns deshalb zum Beispiel noch eigene Fachkliniken.“

Name: Wolfgang Schelter | **Liste:** ver.di - Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Motto: „Gesundheit ist keine Ware.“



Füreinander eintreten

„Es geht mir um Solidarität und Gerechtigkeit“, begründet Wilhelm Breher sein ehrenamtliches Engagement im Verwaltungsrat. „Dass bei der DAK gewählte Vertreter aus den Reihen der Versicherten in der Selbstverwaltung sitzen und ihre Angelegenheiten selbst regeln, entspricht den christlichen Grundsätzen und unserem freiheitlich demokratischen Prinzip am besten.“ Als Schriftführer behält der gut gelaunte Bayer aus Pfaffenhofen

alles genau im Blick: „Wenn wir hier etwas entscheiden, dann hat sich das immer am Interesse der Versicherten und Patienten zu orientieren!“

Name: Wilhelm Breher | **Liste:** Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen

Motto: „Verantwortlich leben – solidarisch handeln!“

Neues anstoßen

„Was früher eine Blinddarmoperation war, ist heute eine neue Hüfte: eine Spielerei für erfahrene Ärzte.“ Selbst nach zehn Jahren im DAK-Verwaltungsrat staunt Günter Schäfer noch über die Fülle von Innovationen auf dem Gesundheitsmarkt. Als große Kasse hat die DAK eine gute Marktmacht und kann in Verträgen mit Leistungserbringern wie Ärzten,

Kliniken und Pharmaunternehmen viel für ihre Patienten herausholen. Günter Schäfer, früher hauptberuflich Chef der DAK in Baden-Württemberg, bringt heute sein Selbstverständnis als Selbstverwalter so auf den Punkt: „Anregen und anstoßen.“

Name: Günter Schäfer | **Liste:** BfA-Gemeinschaft

Motto: „Gesundheitspolitisch stark engagiert“



Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

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

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

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

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

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

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

● **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner/E-Mail: wolfgang.schelter.vr@dak.de

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:
**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrats,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040-23 96 16 91, Telefax: 040-23 96 19 96**
Die nächste Sitzung des Verwaltungsrats
findet am **1. Juli in Hannover** statt.

Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

gut beraten

Zertifizierungsverfahren

Mehr **Qualität** für den Patienten

Selbstverständlich soll jeder Patient die bestmögliche Behandlung erhalten. Für diesen Grundsatz engagiert sich die „Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“, kurz KTQ. Sie begutachtet das Qualitätsmanagement von Einrichtungen im Gesundheitswesen und schaut sich alle Abläufe und Prozesse an. Bereits

620 Einrichtungen sind zertifiziert, viele bereits zum zweiten oder dritten Mal. Das tausendste Zertifikat im Bereich Krankenhaus hat die KTQ im September 2009 vergeben.

Die KTQ bietet ihr Zertifizierungsverfahren über die gesamte Behandlungskette an, das heißt, in Augenschein genommen werden Krankenhäuser, Arzt-, Zahnarzt- und Psychotherapeutenpraxen, Rehabilitations- und Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste, alternative Wohnformen sowie Hospize.

Patienten dient das Zertifikat als Orientierungshilfe bei der Wahl des Behandlungsortes. Im Rahmen des KTQ-Verfahrens wird auch ein Qualitätsbericht verfasst, der Auskunft über Leistungsspektrum und Qualitätsmanagement der Einrichtungen gibt. Interessierte können die KTQ-Qualitätsberichte unter www.ktq.de einsehen.

Sie müssen ins Krankenhaus und suchen die geeignete Klinik in Ihrer Nähe? Welche Kliniken KTQ-zertifiziert sind und wie die Qualität der Behandlung ist, erfahren Sie auch auf www.dak-krankenhauskompass.de

DAK-Service

Gut betreut auf **Reisen**

DAKAuslanddirekt – die wichtigste DAK-Hotline für Globetrotter! Wenn Ihnen irgendwo auf der Welt etwas passiert, bekommen Sie über diese Rufnummer rund um die Uhr an 365 Tagen telefonischen Rat von DAK-Medizinexperten. Egal ob Sie sich einen schweren Sonnenbrand geholt haben und deshalb einen deutschsprachigen Arzt suchen oder nicht wissen, welche Klinik vor Ort empfehlenswert ist. Anruf genügt:

DAKAuslanddirekt
0049 - 621 - 549 00 22



So wird's gemacht: Junge Asthmatiker werden intensiv geschult, damit sie besser mit ihrer Erkrankung umgehen können

Schulungen chronisch Kranker

DAK übernimmt die **Kosten**

Patientenschulungen können bei chronischen Erkrankungen eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung sein. Ziel ist es, Wissen über die Krankheit zu vermitteln, die Bereitschaft der Patienten zur Therapie und ihre Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit der Erkrankung zu stärken. Das hilft ihnen, die Krankheit besser zu verarbeiten und mindert krankheitsbezogene Ängste. So können eine langfristige Änderung von Lebensgewohnheiten erreicht und eine Verschlimmerung der Erkrankung vermieden werden. Die DAK unterstützt und bezuschusst qualifizierte Schulungen für ihre Kunden.

Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 18 Jahren können beispielsweise an einer Asthma-Basissschulung teilnehmen. In altershomogenen Gruppen erfahren die jungen Patienten alles über ihr Krankheitsbild, über Asthmasport und Atemübungen oder die Wirkungsweise von notwendigen Medikamenten und Entspannungsübungen. Zusätzlich zur Basissschulung bietet die DAK ihren jungen Asthmatikern auch qualifizierte Nachschulungen an – und das sogar online. Dabei können Kinder und Jugendliche ihr Wissen spielerisch und flexibel am Computer zu Hause erweitern. Zusätzliche Informationen dazu gibt es im Internet unter www.dak.de oder in Ihrem DAK-Servicezentrum vor Ort.

Wellness-Wochenende zu gewinnen

DAK-Pflegetag in Berlin

Im März lädt die DAK bereits zum dritten Mal interessierte Experten zur Podiumsdiskussion über Schwerpunktthemen aus dem Pflegebereich ein. Der diesjährige DAK-Pflegetag steht unter dem Motto „Mehr Transparenz in der Qualität der Pflege“. Aus diesem Anlass – und als Anerkennung für diejenigen, die ihre Angehörigen täglich aufopfernd pflegen – verlosen wir ein Spann-Wochenende für zwei Personen mit Halbpension und eigener Anreise in das Steigenberger Hotel Bad Pyrmont.

Sie kennen jemanden, dem Sie ein solches Wochenende wünschen? Dann schreiben Sie uns, warum die- oder derjenige es aus Ihrer Sicht besonders verdient hat, ausgewählt zu werden. Eine Expertenjury ermittelt die Gewinner (der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Einsendungen bis zum **30. April 2010** per Mail an milorad.pajovic@dak.de oder per Post an DAK, Team Pflege, 20009 Hamburg, Postfach 10 14 44.



2 Komfort-Jeans zum Preis von 1 nur 99,-

Damen-Jeans und Herren-Jeans, jeweils in 2 Farben

10 cm mehr Komfort für Sie!

- Der Dehnbund sitzt perfekt und drückt niemals.
- Elastischer Baumwoll denim sorgt für viel Bewegungsfreiheit.

Muss eine Hose am Bauch drücken? Nein!
Mit dieser Jeans bleibt Ihnen das unangenehme Einschneiden in der Magengegend erspart. Denn der Bund gibt bis zu 10 cm nach – und Sie fühlen sich wohler!

Nutzen Sie unser Angebot, damit Sie die Vorteile des Komfortbunds kennenlernen und dabei richtig sparen können: Kombinieren Sie 2 Hosen, und bezahlen Sie nur den günstigen Preis von € 99,- – so viel müssten wir sonst für 1 Hose dieser Qualität kalkulieren. Dabei können Sie frei wählen: zwischen den Damen- und Herren-Jeans und auch bei den Größen und Farben.

Der robuste, elastische Baumwoll denim macht jede Bewegung mit – ohne Einengen, ohne Kneifen und ohne die Form zu verlieren. In 2 Kombifarben: Hell- und Dunkelblau.

Komfortbund-Jeans

Aus 98 % Baumwolle, 2 % Elasthan. 40°-Wäsche.

1 Damen-Jeans Mit 2 Schubtaschen.

Größen: 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50

K-Größen*: 19, 20, 21, 22, 23, 24

*Kurzgrößen bis 164 cm Körpergröße

2 Herren-Jeans 2 Schubtaschen, rechts mit Reißverschluss-Sicherheitstasche.

2 Gesäßtaschen mit Knopfverschluss.

Größen: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60

U-Größen*: 24, 25, 26, 27, 28, 29

*Untersetzte Größen

2 Jeans für nur € 99,-

Damen- und Herrenmodelle sowie Farben und Größen sind untereinander frei kombinierbar.

Vorne fester Bund

Schubtaschen

Dehnbarer Komfortbund

Gesäßtaschen

In Hell- und Dunkelblau
Auch in K- und U-Größen

2 Komfort-Jeans zum Preis von 1 nur 99,-

Gratis!

GRATIS als Dank für Ihre Testbestellung: die praktische Haushaltsschere

JA, ich teste 14 Tage kostenlos und ohne Risiko die Komfortbund-Jeans!

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	Farbe	Bestell-Nr.	Preis €	Größe	Anzahl
Haushaltsschere	weiß	TJ-27-5018-7	GRATIS	-	1
1 Damen-Komfort-Jeans	hellblau	TJ-44-5065-8			
1 Damen-Komfort-Jeans	dunkelblau	TJ-44-5066-5			
2 Herren-Komfort-Jeans	hellblau	TJ-24-5065-4			
2 Herren-Komfort-Jeans	dunkelblau	TJ-24-5066-1			

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

Gleich telefonisch bestellen:

0180-512 0512*

(täglich von 7 bis 24 Uhr)

oder per Internet unter:

www.avena.de/komfort

oder Coupon einsenden an:

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

Avena®
Gesundheit aus Bad Kreuznach

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

*Anbieter- und -kosten für Anrufe von Mobiltelefonen bis zu € 0,42/Min.





Stück

*Wachstum ist ein wichtiges Indiz für eine gesunde Entwicklung. Doch was geschieht dabei eigentlich genau im Körper? **fit!** erklärt, wie unsere Kleinen zu wahrer Größe finden*

Neun Jahre alt ist der Sohn und trägt schon Schuhgröße 40. Die Tochter der Freundin hingegen lebt mit sieben noch auf kleinem Fuß – sie hat Größe 25. Kein Grund zur Sorge, Kinder wachsen unterschiedlich schnell. Wie groß sie am Ende werden, hängt vor allem von der Größe ihrer Eltern ab. Aber auch eine ausgewogene Ernährung und seelische Faktoren spielen eine Rolle.

Wachstum gilt als wichtigstes Indiz für eine normale Entwicklung. Bereits im Mutterleib misst der Gynäkologe das Baby per Ultraschall vom Scheitel bis zum Steiß. Nach der Geburt trägt die Kinderärztin ihre Messergebnisse bei jeder Untersuchung im gelben Vorsorgeheft ein. So sieht sie, welche Fortschritte das Kind macht – und wie es sich entwickelt. Liegen die Werte im oberen oder unteren Teil der Wachstumskurve, ist alles in Ordnung. Nur fünf Prozent der Kinder gelten als klein- oder hochwüchsig – krank sind sie deshalb noch lange nicht. Eine Wachstumsstörung kann jedoch vorliegen, wenn die Kurve einen Knick macht oder die Größe des Kindes ganz aus dem Normbereich herausfällt.

Größer über Nacht

Einen Riesensprung machen die Kleinsten im ersten Lebensjahr, und

für Stück

zwar Nacht für Nacht. In der Schulzeit wachsen Kinder im Schnitt um sechs Zentimeter jährlich. Der nächste Schub folgt in der Pubertät. Die meisten Mädchen haben mit spätestens 15 Jahren die volle Größe erreicht, Jungs mit 17 Jahren.

Wachsen kann schmerzen

Großwerden tut manchmal auch ein bisschen weh. Vor allem Schulkinder klagen von Zeit zu Zeit abends über Beinschmerzen. Diese sind meist harmlos. Experten sehen die Ursache in Wachstumshormonen, die eine Art Spannungsschmerz an der Knochenhaut verursachen. Bevor Sie Schmerzmittel geben, sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Kinderarzt. Auch wenn Sie sich sorgen, dass Ihr Kind nicht wächst oder für sein Alter zu groß ist, suchen Sie Rat beim Spezialisten. Er wird sich auch nach Essverhalten, Erkrankungen und psychischem Befinden des Kindes erkundigen. Studien zeigen, dass Dauerstress die Ausschüttung von Wachstumshormonen hemmen kann. Der Arzt erfragt außer-

dem die Größe der Eltern und wann deren Pubertät eingesetzt hat – auch diese Erbinformation ist in den Zellen gespeichert und beeinflusst das Wachstum des Kindes.

Ist der Nachwuchs eher Himmelstürmer, wird der Arzt die linke Hand des kleinen Patienten röntgen. Aus der Verknöcherung des Handwurzelknochens kann man ab drei oder vier Jahren auf das Knochenalter schließen. Liegt dieses mehr als ein Jahr über oder unter dem Lebensalter, handelt es sich möglicherweise um eine Wachstumsstörung. Meist ist aber auch Hochwuchs genetisch bedingt.

Ein Mangel an Wachstumshormonen führt nur bei jedem zehnten Kind dazu, dass es immer zu „den Kleinen“ gehört. Rund zwei Drittel der Mädchen und Jungen, die eine Praxis von Hormonspezialisten aufsuchen, gelten als Spätzünder. Sie holen bis zum Erwachsenenalter von allein an Größe auf. DAK-Expertin Dr. Susanne Bleich rät daher, nicht gleich in Panik zu verfallen, sondern Kinder auch in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken.

Rechenexempel: Wie groß wird mein Kind?

Rechnen Sie die künftige Größe Ihres Kindes für jedes Alter aus: Sie müssen dafür sein Geschlecht sowie die Maße der Eltern eingeben. Das Ergebnis ist jedoch nur ein grober Anhaltspunkt, da sich viele Faktoren nicht kalkulieren lassen. Mehr zum Wachstumsrechner unter www.dakfamily.de. Hier gibt es auch jede Menge Tipps zu einem gesunden Familienleben und spezielle DAK-Extras wie den Kindervorsorge-Service. Einfach mal reinklicken! Für weitere individuelle Informationen zum Wachstum Ihres Kindes fragen Sie unsere Kindermedizin-Experten unter der Hotline **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326***.

* 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, maximal 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen

PLAINPICTURE, DAK

impressum



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

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

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

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

Redaktionsbeirat Roland Dieckmann Das DAK Magazin *fit!* erscheint vierteljährlich in der G+J Corporate Editors GmbH, Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg, www.guj-corporate-editors.com

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors Hilde Frye, Telefon: 040/37 03-50 45, Fax: -50 10

Artdirector Andrea Neuhaus

Redaktionelle Mitarbeit Joachim Bokeloh, Sabine Franz, Manuela Grosche, Sabine Henning, Dagmar Metzger, Suse Walczak (Foto), Dorothea Wiehe

Reproduktion Cantz Medienmanagement

Druck schlott gruppe AG

Gesamtanzeigenleiter Heiko Hager (V.i.S.d.P.), stellv. Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040/37 03-53 10, Anzeigenverkauf: Anna-Ulrike Soldat, Tel.: 040/37 03-53 04, Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel.: 040/37 03-53 11 Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 13 vom 1. 1. 2010 Alle Anzeigen G+J Corporate Editors, außer Seiten 21, 29, 30 und 45.

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: 18.2.2010

In Teilen der Auflage finden Sie Beilagen von Hapag Lloyd Kreuzfahrten, Peter Hahn, Witt-Weiden und Bakker. Wir bitten um freundliche Beachtung.



Wer nicht schläft, sündigt

Der DAK-Gesundheitsreport 2010 liefert alarmierende Zahlen: Jeder Fünfte schläft schlecht, Stress ist die häufigste Ursache



Unser Schlaf gleicht einer Achterbahnfahrt: Von maximaler Entspannung im Tiefschlaf bis zu höchster Aktivität in der Traumphase reichen die Extreme in nur 90 Minuten. Und das geschieht vier- bis sechsmal pro Nacht. Anschließend wachen wir erholt wieder auf. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper sein nächtliches Regenerationsprogramm. Knapp jeder dritte Deutsche leidet unter gelegentlichen Schlafstörungen, jeder fünfte sogar häufig – das zeigt eine aktuelle repräsentative Umfrage der DAK, für die das Forsa-Institut 3000 Menschen im Alter von 35 bis 65 Jahren befragt hat. Die DAK wollte es genauer wissen: Experten haben im Rahmen des Gesundheitsreports 2010 die Befragungsergebnisse analysiert, nach möglichen Ursachen geforscht und sich die Frage gestellt: Sind von Schlafstörungen betroffene Kunden bereits ausreichend versorgt?

Teufelskreis Müdigkeit

Die Ursachen für schlechten Schlummer sind vielfältig: Bei Nachtarbeitern – immerhin jeder Zehnte ist hierzulande im Schichtdienst tätig – wird der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus regelmäßig auf den Kopf gestellt. Meist rauben jedoch psychische Belastungen und Stress unsere Nachtruhe. Die Folge: Wir nehmen Leistungsdruck oder Ängste mit ins Bett. Die DAK-Befragung belegt, dass 70 Prozent der Menschen mit Schlafproblemen unter extremem Stress leiden. Rund die Hälfte der Befragten gab an, wegen Sorgen, Ängsten oder depressiver Gefühle nicht zur Ruhe zu kommen. 69 Prozent fühlen sich tagsüber energielos und müde. Außerdem klagen sie über Vergesslichkeit.

Kein Wunder, dass nach einer durchgrübelten Nacht die Fehlerquote am Arbeitsplatz steigt und die Leistungsfähigkeit sinkt. Der Frust wächst und sorgt so für weitere ruhelose Nächte – ein Teufelskreis, der sich oft im privaten Umfeld fortsetzt.

Während des Tiefschlafs laufen im Körper lebenswichtige Prozesse ab. So schüttet das Gehirn ein Wachstumshormon aus, das die Bildung neuer Zellen anregt. Organe und die Haut regenerieren sich, Wunden heilen, Knochen wachsen. Ausreichender Schlaf hält außerdem schlank: Über Nacht schütten Fettzellen im Körper das Hormon Leptin aus. Es wirkt wie ein natürlicher Appetitzügler und verhindert Hungerattacken.

Erkältungskiller Schlaf

Wochenlange Schlafstörungen schlagen aufs Gemüt und machen krank. Belegt ist, dass Menschen mit chronischen Schlafproblemen öfter an Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Eine aktuelle Studie aus den USA zeigt außerdem: Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, bekommt dreimal so häufig eine Erkältung wie jemand, der länger schläft. Die gute Nachricht lautet also: Viele sinnvolle Dinge erledigt der Körper im Schlaf – man muss ihn nur lassen.



Fakten zum Schlaf

Menschen in den westlichen Ländern schlafen im Durchschnitt sieben bis siebeneneinhalb Stunden, rund 90 Minuten weniger als noch vor 100 Jahren. Jede Nacht wachen wir durchschnittlich 28-mal auf. Aber nur, wer länger als drei Minuten wach liegt, erinnert sich daran. Am meisten erholt sich der Körper in den ersten fünf Stunden des Schlafs. Ob man vor oder nach 24 Uhr schlafen geht, spielt dabei keine Rolle. Wer vor dem Zubettgehen entspannt, schläft allerdings besser: Zwischen Computerarbeit und Schlaf sollte mindestens eine Stunde liegen. Im Lauf des Lebens verändert sich der Schlaf: Kinder erleben weniger tiefe Schlafphasen. Erst mit etwa fünf Jahren gleicht sich ihr Schlafrhythmus dem Erwachsener an. Je älter wir werden, desto länger dauert es, bis wir im Bett wegdämmern. 80-Jährige brauchen dafür im Durchschnitt zehn Minuten länger als 20-Jährige.

FOTOS: GETTY IMAGES (7), CORBIS (2), ISTOCKPHOTO (2)

Herrlich schlummern – trotz Stress!

So wachen Sie auch vor wichtigen Job-Terminen und Prüfungen entspannt auf: DAK-Experte Diplom-Psychologe Frank Meiners gibt Tipps



Nicht auf den letzten Drücker: Die Deadline für eine Präsentation oder Prüfung einen Tag früher als nötig setzen. So festigt sich der Vortrag im Gehirn.



Bewegung entspannt: Vor Stresstagen sollte man sich tagsüber viel bewegen. Sport und frische Luft machen den Körper müde – und der Geist kann besser abschalten.



Rechtzeitig runterfahren: Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen Bücher beiseite legen und Computer ausschalten. Auch für den Fernseher sollte es nun besser heißen: Programmschluss.



Räumliche Trennung: Laptop und Akten gehören nicht auf den Nachttisch. Eine klare Trennung von Schlaf und Arbeit fördert die nächtliche Erholung.



Nichts erzwingen: Statt sich beim Einschlafen im Bett zwei Stunden unruhig hin und her zu wälzen, lieber aufstehen, eine halbe Stunde spazieren gehen oder einen Roman lesen.



Keine Experimente: Schlafmittel, andere Medikamente und Alkohol sind vor Prüfungen tabu. Sie behindern nur das Gehirn bei seinen wichtigen nächtlichen Bauarbeiten.



Testen Sie sich:

Muss ich mir Sorgen machen, wenn ich ab und zu Einschlafprobleme habe? Mit dem DAK-Test können Sie eine erste Diagnose stellen und klären, ob Sie die Probleme beobachten oder zum Arzt gehen sollten. Ernsthafte Schlafstörungen immer behandeln lassen! Und hier geht's los:

www.dak.de/dakschlaflos



Vorsicht bei Schlafmitteln

Wer sich Nacht für Nacht unruhig im Bett wälzt, greift als letzte Rettung oft zu Medikamenten. **fit!** erklärt, was Sie beachten sollten.

- Nehmen Sie Schlafmittel **nicht ohne ärztlichen Rat** oder ohne Absprache mit dem Arzt ein. Die Ursachen von Schlaflosigkeit sind individuell, und die Medikamente müssen auf Sie abgestimmt sein.
- Hoch dosierte **Baldrian-Präparate** zum Beispiel bieten eine natürliche Alternative und machen nicht abhängig.
- Forschen Sie nach den **Ursachen** Ihrer Schlafstörung. Schlafmittel unterdrücken zwar die Symptome, beseitigen aber nicht die Ursachen. Setzen Sie die Präparate ab, kehren die Störungen oft verstärkt zurück.

FOTOS: JASMIN SANDER/PLAINPICTURE, JETTA PRODUCTIONS/GETTY IMAGES



Richtig gut schlafen

Gewohnheiten zu ändern, ist gar nicht so schwer. Fünf Tipps von DAK-Expertin und Allgemeinärztin Dr. Stefanie Grabs

1. Wärme, Licht und Lärm

Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad. Lichtdichte Rollos oder Vorhänge lohnen sich für alle, die nicht mit der Sonne aufstehen möchten. Wer Lärmquellen nicht ganz ausschalten kann, sollte versuchen, sich an Ohrstöpsel zu gewöhnen.

2. Matratzen und Decken

Die Matratze sollte so gewählt sein, dass Becken und Schultern idealerweise in der Seitenlage leicht einsinken. So liegt die Wirbelsäule möglichst waagrecht. Eine dünne Sommer- und eine dicke Winterdecke sorgen für gutes Schlafklima zu jeder Jahreszeit.

3. Essen und Trinken

Rund drei Stunden vorm Schlafen nichts mehr essen. Auf den Speiseplan gehören mageres Fleisch, Nudeln, Reis oder gegartes Gemüse. Tabu: Speck, Bratkartoffeln sowie Kohl, hartgekochte Eier, Rohkost und Vollkornbrot. Nach 15 Uhr auf koffeinhaltige Getränke verzichten.

4. Stress und Sorgen

Rituale wie nach dem Job duschen, umziehen oder spazieren gehen helfen, den Arbeitsalltag innerlich zu beenden. Gespräche über Probleme im Büro oder in der Beziehung nicht auf den späten Abend verlegen. Entspannungsübungen können helfen, den Stress des Tages abzubauen.

5. Alkohol und Nikotin

Ein Bier oder ein Glas Wein am Abend mögen beim Einschlafen helfen. Sie bringen aber Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinander – und der Schlaf wirkt weniger erholsam. Zusätzlich lässt Alkohol die Muskulatur der Atemwege erschlaffen und fördert so das Schnarchen. Nikotin wirkt anregend und kann den Schlaf ebenso beeinträchtigen wie schwarzer Tee oder Kaffee. Bester Schlummertrunk ist warme Milch mit Honig.

dak-mehr-leistung

Für entspannte Nachtruhe

- Schlafstörungen lassen sich häufig durch eine gesunde Lebensführung verbessern. Dazu bezuschusst die **DAK** zahlreiche Angebote, um Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai-Chi zu lernen. Ratgeber zum autogenen Training oder zur Progressiven Muskelentspannung können Sie im Internet herunterladen unter www.dak.de/broschueren
- Ein Abc der häufigsten Schlafstörungen sowie ausführliche Informationen zu den Ergebnissen des DAK-Gesundheitsreports 2010 finden Sie unter www.dak.de/dakschlaflos
- Auch ein Online-Coaching kann helfen, das Leben umzustellen. Mehr zum DAK-Programm „Smarter leben“ unter www.dak.de/dakpraevention

Reisekataloge

für Ihren Deutschlandurlaub:

Jetzt anfordern!

- Bestellungen werden umgehend weitergeleitet
- Die Lieferung erfolgt kostenlos und schnellstmöglich
- Adressen werden nicht an Dritte weitergegeben

Seeblick!



z. B. 4 Ü/FB in einer 1-Raum-FWo
m. Balkon, plus Extras p. P. ab **139,- €**
(Einzelnutzungszuschlag: ab 78,-)

IFA
FEHMARN
HOTEL & FERIEN-CENTRUM
BURG/FEHMARN-OSTSEE-DEUTSCHLAND
★ ★ ★
Telefon: 04371 - 89 0
info.fehmarn@ifahotels.com
www.ifa-fehmarn-hotel.de

Urlaub an der Ostsee



Buchen Sie gleich
Ihr Urlaubsglück!

Intus Hotels ★★★★★
und Appartements
Tel.: 0 700-123 678 733
€ 0,124 €/0,06 pro Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom
www.intus-hotels.de

MITTENDRIN
Urlaubsmagazin
nesselwang
IM ALLGÄU
www.nesselwang.de

NEU: KönigsCard
über 150 Leistungen gratis.

Nesselwang im Allgäu
„Entspannungswoche“: 6 Tg. ab € 295,-
„Aktivwoche“: 6 Tg. ab € 265,-

Tel. 0 83 61 / 92 30 40 • www.nesselwang.de

Bad Wurzach



Präventionswoche
mit KK-Zuschuss
ab 439,- €

Kurverwaltung Bad Wurzach
Tel. 07564/ 302-150
www.bad-wurzach.de

19

WANGERLAND

**NORDSEE-URLAUB,
DIE GANZE
VIELFALT.**

Wangerland Touristik GmbH
Zum Hafen 3
26434 Hürmersiel-Schilling
Tel.: 04426 / 987 - 0
Fax: 04426 / 98 71 87
info@wangerland.de

Frische Nordsee
WANGERLAND
WUNDER, LAND UND MEER

www.wangerland.de

2010

BINZ
Viel Meer Platz

KURVERWALTUNG OSTSEEBAD BINZ
Fon 0383 93/148 148

ostsee*10
so weit das Auge reicht

DAHME | GRÖMITZ | KELLENHUSEN

BUCHUNGSHOTLINE
01805-233450
(14 Cent/Minute – Mobilfunk ggf. abweichend)

www.ostseeferienland.de

Grünes Ostfriesland

Kuckst du
Urlaub!



Interessante Radangebote
ab 199,- €

Tel. 04942 - 56 66
www.gruenes-ostfriesland.de

20

Marschmusik und Geestgeflüster

**Naturpark
Wildeshauser Geest**
zwischen Oldenburg und Bremen

**RADFAHREN
für Genießer**
2009/2010

Radler-Erlebnisreisen und per Paddel & Pedal
durch eine abwechslungsreiche Naturland-
schaft mit kulturhistorischen Schätzen.

Angebote ab 95,- €

Telefon: 04431 / 85-351
www.naturpark-wildeshauser-geest.de

01



Freundl. Gastgeber und unser
Campingplatz erwarten Sie in der
Ruhe und Weite des Hümmlings!

Werlte Touristik, Marktstr. 1
49757 Werlte, info@werlte.de
Tel.: 05951/ 9881- 47, Fax: - 48
www.werlte.de

06

Nordsee-Urlaub 2010
Carolinensiel-Harlesiel



Weltnaturerbe Wattenmeer
Jetzt bei uns erleben!
Pauschalangebote schon ab 99,- €
Tel.: 04464/949393 • Fax: 949394
www.carolinensiel.de

Jetzt online buchen!

www.dangast.de

**GASTGEBERVERZEICHNIS
2010**

DANGAST
NORDSEE-URLAUB

Kunst & Natur am Jadebusen
FeWo f. 4 P., 7 ÜN ab 350,- €
Nordseebad Dangast
26316 Varel/Dangast
Tel. 04451 / 9114-13

16

Bitte kreuzen Sie einfach an, welche Prospekte wir Ihnen zuschicken sollen: ☒

01 ☐ 02 ☐ 03 ☐ 04 ☐ 05 ☐ 06 ☐ 07 ☐ 08 ☐ 09 ☐ 10 ☐
11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐

Name, Vorname _____
Straße, Nr. _____
PLZ, Wohnort _____
Telefon _____

BADENWEILER



1700 Sonnenstunden, Klimaaase,
Wein- und Wanderparadies, himm-
lische Landschaft, Kuren im Heilbad,
Einfache Anreise, nahe Freiburg und
Basel. z. B. **Kräfte tanken:**
2 ÜF/Hotel inkl. Wellnesspaket in
Cassiopea Therapie, Konus:
ab 151,- € p. P.
Tel. 07632/799 300
www.badenweiler.de

02

GRAAL-MÜRITZ
DAS OSTSEEHEILBAD MIT TRADITION

Herzlich
willkommen!

Entdecken Sie das Geheimnis,
das uns so liebenswert macht!

Tourismus- und Kur GmbH
Tel. 038206/7030 • Fax 70320
touristinformation@graal-mueritz.de
www.graal-mueritz.de

07

**Ihre Nr. 1
für Radreisen
in Deutschland und Europa**

Katalog kostenlos anfordern!

Mecklenburger Radtour
Zunftstraße 4
D-18437 Stralsund
Telefon +49 (0) 3831 30676-0
www.mecklenburger-radtour.de

12

Bad Driburg
Naturpark Teutoburger Wald
Eggegebirge



Thermalbad-Wochenende
2 Ü/F ab 89,- € p.P.
Tel. 05253/98940 • www.bad-driburg.com

17

Bitte einsenden an:
SAXO Phon GmbH
Coupon-Service
Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
Per Fax oder Mail anfordern:
0351/ 8404 2666
couponservice@saxo-phon.de
Einsendeschluss ist am 16. April 2010
Sellhorn®

**Ostseebad
Zinnowitz**



Urlaub für die Sinne: feinsten Sandstrand,
wunderschöne Promenade, Bäderarchitektur,
Bernsteintherme, Touchgondel u.v.m.
Das gibt's im **Ostseebad Zinnowitz!**

www.zinnowitz.de
Telefon: 038377 / 492-0

03

Bad Salzuflen
...ich fühl' mich wohl.

Luft und Wasser wie an der See
...mitten in Deutschland.

Der neue Katalog ist da.
052 22.183 183
Staatsbad Salzuflen
www.bad-salzuflen.de

08

Im Ferienland Cochem die Mosel erleben
– wir bieten alles außer Alltag!
Erholung, gutes Essen, Wein erleben,
viele Ausflugsmöglichkeiten, ganzjähriges
Veranstaltungsprogramm

Tourist-Info, Endertplatz 1, 56812 Cochem
T. 02671-60040, info@ferienland-cochem.de
www.ferienland-cochem.de, www.cochem.de

13

BAD KROZINGEN
Schwarzwald - Markgräflerland



**Wohlfühlwoche mit Spaß
und Bewegung, Zuschuss
durch Krankenkasse möglich**
6 ÜF, Programm, ab 319 €

07633/4008-54
www.bad-krozingen.info

18

Bitte einsenden an:
SAXO Phon GmbH
Coupon-Service
Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
Per Fax oder Mail anfordern:
0351/ 8404 2666
couponservice@saxo-phon.de
Einsendeschluss ist am 16. April 2010
Sellhorn®

In bester Ordnung

Abgelaufene Arzneimittel, Flaschen und Tuben ohne Beipackzettel – oft herrscht ein ziemliches Durcheinander in der Hausapotheke. Damit für den Notfall alles vollständig und griffbereit ist, sollte man regelmäßig ausmisten. Der DAK-Hausapotheken-Planer sorgt für die nötige Übersicht

Checkliste für ...

... die Familie: Ein klarer Überblick ist hier besonders wichtig, da viele Medikamente für Erwachsene gefährliche Nebenwirkungen bei Kindern haben können. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie die Mittel für jedes einzelne Familienmitglied gesondert im Planer auflisten und entsprechend in den Schrank sortieren.

... für Ältere: Oft müssen gerade ältere Menschen täglich viele verschiedene Präparate einnehmen. Vorteil des Planers: Tragen Sie Arzneimittel, die jeweilige Einnahmezeit und das Verfallsdatum ein. So finden sich auch Angehörige und Pflegekräfte im Notfall sofort zurecht.

... für Chroniker: Wer unter dauerhaften Beschwerden wie Asthma oder Diabetes leidet, muss immer einen Medikamentenvorrat in ausreichender Menge im Haus haben. Unbedingt auf die richtige Lagerung achten – unbenutztes Insulin oder Notfallspritzen zum Beispiel gehören in den Kühlschrank. Vermerken Sie den Standort auf jeden Fall im Planer, es kann im Ernstfall lebensrettend sein.

... für die Reiseapotheke: Die Ausstattung hängt von Reiseziel, -dauer und der Art des Urlaubs ab. Besprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt, was Sie konkret benötigen. Zur Grundausstattung der Reiseapotheke gehören: Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen; Mittel gegen Schmerzen, Durchfallerkrankungen sowie Magenprobleme oder Reisekrankheit, Pflaster und Mullbinden,

Wunddesinfektionsmittel, Heilsalbe, elastische Binde, Insektenabwehrmittel und Insektenstichgel. Die Reiseapotheke sollte möglichst kühl gelagert und nicht der Sonne ausgesetzt werden. Vor Flugreisen klären, welche der Präparate mit ins Handgepäck dürfen.

... für den Erste-Hilfe-Kasten im Auto: Dieser muss der DIN-Norm 13164 entsprechen, die alle Bestandteile definiert. Prüfen Sie regelmäßig, ob das Verfallsdatum noch nicht abgelaufen ist, sonst wird bei einer Verkehrskontrolle ein Bußgeld fällig.

Der praktische DAK-Hausapotheken-Planer

steht für Sie zum Download bereit auf www.dak.de/hausapotheke. Antworten auf Ihre Fragen zu Medikamenten bekommen Sie unter www.dak.de/arzneimittel oder bei unseren Medizinexperten der Hotline **DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326***.

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

Optimale Absicherung. Beim Zahnarzt. Günstig und leistungsstark!

Bis zu 100%
Leistungen.

Weniger Eigenanteil beim Zahnarzt.

Die DAK bietet umfassenden Versicherungsschutz beim Zahnarzt. Allerdings sind von den Versicherten für Zahnersatz oder besondere Zahnfüllungen Eigenanteile aufzubringen, die leicht mehrere hundert Euro betragen können. **Der Besuch beim Zahnarzt kann teuer werden.**

Behandlung als Privatpatient.

Mit den privaten Zahnzusatz-Versicherungen von DAK und HanseMerkur werden DAK-Kunden zum **Privatpatienten beim Zahnarzt**. Zusammen mit den Leistungen der DAK werden Ihnen bis zu 100% der Kosten erstattet.

Zuverlässiger Versicherungsschutz beim Zahnarzt.

Ihre Leistungen inkl. Vorleistung der DAK:

- 100% Leistungen für **hochwertige Zahnfüllungen** (z. B. in Zahnfarbe).
- Bis zu 100% Leistungen für **Zahnersatz**.
- Einzelne Leistungen bei **Wurzelbehandlungen**.

Garantierte Leistungen (auch ohne Vorleistung der DAK):

- 100% Leistungen für **Fissurenversiegelung** zum Schutz vor Karies.
- 50,- EUR pro Jahr für **Zahnprophylaxe** inkl. professioneller Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung.



Qualität, die überzeugt. So wurden die Zahn-Tarife der HanseMerkur bereits mehrfach von unabhängigen Testinstituten ausgezeichnet.

+++ 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 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfo@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen für mehr Leistung und weniger Eigenanteil bei:

☐ **Zahnersatz** ☐ **Zahnbehandlung/-prophylaxe**

☐ Ich habe bereits **DAKplus Zahn, 1, 2, 3** oder **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** abgeschlossen und möchte Informationen zur ☐ **Erhöhung meiner Zahnersatz-Leistungen** ☐ **Zahnbehandlung/-prophylaxe**

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

So werden Sie

Krokusse sprießen, die Sonnenstrahlen wärmen wieder, der Frühling ist da – und wir begrüßen ihn mit einem Gähnen! Zwar ist Frühjahrsmüdigkeit keine offizielle medizinische Diagnose, doch gerade in Regionen mit starken jahreszeitlichen Temperaturschwankungen leidet fast die Hälfte der Menschen unter den Symptomen wie Abgeschlagenheit, Kreislaufschwäche, Stimmungs-

schwankungen oder Schlaflosigkeit. „Gegen das Frühlingstief hilft ein Energiekick aus dem Mixer“, rät DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Vitamine und Mineralstoffe aus frischen Power-Säften bringen uns auf Touren, denn Obst aktiviert den Kreislauf, senkt den Blutdruck und hebt die Laune.

Leckere Power-Rezepte finden Sie auf www.dak.de/ernaehrung

Im Rausch der Gefühle

Im Winter produziert unser Körper verstärkt das Schlafhormon Melatonin. Kommt im Frühjahr der „Gute-Laune-Stoff“ Serotonin hinzu, gerät der Hormonhaushalt erst einmal durcheinander. Dieser Umschwung kann Tage bis Wochen dauern – zumal am 28. März (von 2 auf 3 Uhr) die Uhren wieder auf Sommerzeit umgestellt werden. Die fehlende Stunde bringt bei manchem den Biorhythmus zusätzlich durcheinander.

Unsere Experten-Tipps, um den Winterschlaf aus dem Körper zu vertreiben und schnell in Schwung zu kommen:

- Vitaminreiche leichte Kost, Bewegung an frischer Luft und ausreichend Schlaf helfen dem Körper bei der Umstellung.
- Möglichst viel Sonne tanken, damit die Serotoninproduktion steigt.
- Nach dem Aufstehen ein paar Kniebeugen am offenen Fenster machen, Wechselduschen und Sport wie Walking bringen wieder in Schwung.
- Saunagänge aktivieren die körpereigene Regulation und schützen vor den Wetterlaunen des Frühlings.



Sperren Sie die Pollen aus!

Für bundesweit rund 16 bis 20 Millionen Heuschnupfenallergiker ist der Frühling eine wahrhaft „reizende“ Zeit – mit verschnupfter Nase und tränenenden Augen. DAK-Expertin und Ärztin Dr. Waltraud Pfarrer rät, wie sich vorbeugen lässt:

- Auf lange Spaziergänge in der Hauptpollenflugzeit verzichten, Fenster möglichst nur nachts öffnen.
- Jeden Abend duschen und oft die Haare waschen.
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer lassen.
- Nach dem Regen ins Freie gehen, dann liegen die Pollen am Boden. Sonst gilt: Morgens ist der Pollenflug in der Stadt am geringsten, auf dem Lande nach 18 Uhr.
- Spezielle Pollenfilter ins Auto einbauen lassen, hilfreich ist auch eine Klimaanlage.
- Die aktuelle Pollenflugvorhersage beachten: www.dak.de/heuschnupfen

frühlingsfit

Osterspaß für die ganze Familie

Was wäre Ostern ohne bunte Eier? Damit das Auspusten und Bemalen auch zum puren Vergnügen wird, sollte man ein paar Dinge beherzigen. Denn rohe Eier können eine der Hauptquellen für Salmonellen sein. Die Bakterien befinden sich nicht nur im Eigelb, sondern vor allem auf der Schale. Durch die Berührung eines infizierten Eis können sie übertragen werden.

Wer ein solches Ei mit dem Mund auspustet, kann sich daher eine Salmonellose einfangen – eine Durchfallerkrankung, bei der auch Fieber, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten. Bei kleinen Kindern verläuft die Infektion oft schwerer. Wer jedoch die Tipps unserer Ernährungsexpertin Silke Willms beachtet, darf trotzdem munter drauflos basteln:

- Nur frische und gesäuberte Eier auspusten.
- Die Eier vorsichtig anbohren und die Werkzeuge jedes Mal gründlich reinigen.
- Zum Auspusten einen dünnen Strohhalm, eine Einwegspritze mit Kanüle oder einen im Bastelgeschäft erhältlichen speziellen Blasebalg zur Hilfe nehmen.
- Zur Sicherheit die Schale mit Alkohol abreiben.
- Leere Eier gründlich ausspülen (mit Spülmittel) und trocken tupfen; innen trocknen lassen.
- Nach dem Bastelspaß Arbeitsfläche reinigen und Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.



Raus in den Garten!



Säen, pflanzen, Unkraut jäten – mit dem Frühling beginnt auch die Garten- und Balkonsaison. Dabei gilt: Keine Gartenarbeit ohne Tetanusimpfung! Denn selbst kleine Schnitte oder Kratzer können zu ernsthaften Erkrankungen führen. Von den rund 40 Millionen Deutschen, die ihre Freizeit gern im Grünen verbringen, verletzen sich etwa 200 000 jedes Jahr bei der Gartenarbeit oder ziehen sich beim Hantieren mit Spaten oder Schere Schürf- und Schnittwunden zu. „Diese Verletzungen werden oft gar nicht beachtet, können aber bei fehlender Tetanusimpfung durchaus gefährlich werden“, warnt Dr. Pfarrer. In der Erde, auf Holzsplittern, Dornen oder rostigen Gegenständen gedeihen Tetanussporen besonders gut. Durch die Wunde können sie in den Körper eindringen. Dann produzieren sie im zentralen Nervensystem ein Gift, das schmerzvolle Muskelkrämpfe verursacht und bis zur Erstickung führen kann. Umfassenden Schutz bietet eine Tetanusimpfung, die alle zehn, ab dem 60. Lebensjahr alle fünf Jahre aufgefrischt werden muss. Die Kosten werden selbstverständlich von Ihrer DAK übernommen.

Willkommen bei Max, dem DAKs!

Heute hat **Max, der DAKs** das Licht der Welt erblickt. Gemeinsam mit ihm könnt Ihr Spaß haben und tolle Dinge bei der DAK entdecken. Max hat viele Fragen und braucht Eure Ideen. In der Natur ist der Dachs ein sehr scheues Tier und war sogar vom Aussterben bedroht. Deshalb steht er unter Naturschutz und ist „Wildtier des Jahres 2010“ geworden. Unser Max ist ein kleiner Frechdachs, der noch viel lernen muss. Helft ihm dabei!



Unser Max wurde von **Antje (12)** aus Seevetal und **Nora (44)** aus Münster erfunden. Antje hat selbst viele Tiere zu Hause und wünscht sich einen Hund. Nora kann ganz toll malen und zeichnet die Figuren in vielen spannenden Kinderbüchern.

Schreibt Max Eure Ideen für tolle Sportarten und gesunde Ernährung!

Max der DAKs, 20686 Hamburg



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	0381-128 17 98
18 Rostock	0381-128 17 98
19 Schwerin	0381-128 17 98
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

Lifta in der Nähe



Jetzt
preiswert
mieten!



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

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

Lifta GmbH, Abt. DA 39, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

DAKdirekt: Telefon 01801-325 325*

*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Cent/Minute aus den 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