

fit!

DAK MAGAZIN

2_2008
www.dak.de



NEU
FÜR KINDER

Mit
Marvi Hämmer
die Welt
entdecken

TEST

**Kennen
Sie Ihren
Blutdruck?**

GESUNDHEITS-
REPORT

**Warum
Männer
riskanter
leben**

ERNÄHRUNG

**Die Stärken
der Kartoffel**

REISE

**Besondere Ziele
zum Wohlfühlen**

DAK

Unternehmen Leben

TITELFOTO: BOKELBERG



Zeigt Stärke: Was in der Kartoffel, einer ehemals verbotenen Frucht, steckt. Seite 8



Sanft am Wind: Wellness und Entspannung für Leib und Seele in Travemünde. Seite 10



Männer: Der DAK-Gesundheitsreport zeigt, wie es um ihre Gesundheit steht. Seite 50



In aller Munde: Ein Streifzug durch die Geschichte der Zahnpasta. Seite 36



Ausprobieren: Wie Kinder richtig gefördert, aber nicht überfordert werden. Seite 40



Im Urlaub: Faulenzen war gestern. Heute sind Sport und Bewegung gefragt. Seite 14

GESUNDHEIT

- 4 **Blickpunkt:**
Fruchtiges Universum
- 6 **Panorama:**
Medikament mit Garantie
DAK-Gesundheitsreport 2008
Bestnoten für DAK-Kundenservice
Neue Behandlung bei Prostatakarzinom
- 7 **Gastkommentar:**
Zur Sachlichkeit zurückkehren?
- X 8 **Ernährung:**
Die Kartoffel: Eine tolle Knolle
- X 10 **Reise:** Zwischen Wellen,
Wind und Wellness
- 12 **Reise:** Im Heilbad der Könige
- 14 **Wellness:** Belohnung für die Sinne
- 16 **DAK-Gesundheitsprogramm:**
„Ohne Sport fehlt uns was!“

PERSPEKTIVEN

- 18 **DAK-Fotoausstellung:**
Ernährung: Voller Genuss?
- 20 **Stadtläufe:**
Fit durchs Olympiajahr
- 22 **Integrierte Versorgung:**
Ihr Kind muss operiert werden
- 24 **Patientenbetreuung:**
Wenn Worte wichtig werden
- 26 **Panorama:**
Kostensteigerung bei
Arzneimitteln aufhalten
DAK-Produkt: Damit ernähren
Sie sich gesünder
Was macht eigentlich die Hebamme?
- 28 **Mitglieder werben:**
Alle Vorteile, zur DAK zu wechseln

X = unsere Titelthemen

WISSEN

- 30 **Medikamente:**
Preiswerte Pillen
- X 32 **Test:**
Wie gut kennen Sie Ihren Blutdruck?
- 36 **Zahnpasta:**
In aller Munde
- 38 **Panorama:**
Wenn die Apotheke zur Kasse bittet
DAK-Fachklinik erfolgreich zertifiziert
Keine Zuzahlung bei Milchpumpen

Alles Selbstverständlichkeiten?

Die gesetzliche Krankenversicherung feiert ihren 125. Geburtstag. Ein Anlass, Bilanz zu ziehen.

■ Wir sehen es heute als selbstverständlich an, dass wir gegen Vorlage unserer Versichertenkarte ohne Weiteres vom Arzt behandelt werden – natürlich nach dem neuesten Stand der Medizin. Es ist für uns auch normal, dafür Beiträge nach unserem Einkommen zu bezahlen – und nicht davon unabhängige, für manchen gar untragbare Risikoprämien. Keine Frage ist es für uns auch, dass das alles von **eigenständigen Krankenkassen** sichergestellt wird – und nicht etwa von einem staatlichen Gesundheitsdienst.

■ Aber ist das alles wirklich so selbstverständlich? Als die gesetzliche Krankenversicherung vor genau 125 Jahren eingeführt wurde, waren derartige gesetzliche Regelungen bahnbrechend neu. Allerdings nicht für die „Urväter“ der DAK. Sie hatten schon 1773 aus eigenem Antrieb einen „Unterstützungsverein zur gegenseitigen Hilfe in Krankheit und Not“ gegründet (übrigens die älteste Vorläuferkasse der heutigen Krankenkassen!), die dann 110 Jahre später mit zum Vorbild der Bismarck'schen Sozialreform wurde. Die deutsche Sozialversicherung erlangte damals einen weltweiten Vorbildcharakter. Allerdings nicht, weil der Staat die soziale Sicherung regelte. Das taten andere Staaten früher oder später auf unterschiedliche Art und Weise auch. Die deutsche Sozialversicherung war wegen ihrer Eigenständigkeit zukunftsfähig. Sie wurde – wie die „Ur-DAK“ – von Anfang an von ihren Mitgliedern **selbst verwaltet** und auch selbst finanziert. Und weil die Mitglieder sie selbst finanzierten, hatten sie einen Leistungsanspruch und waren nicht auf Almosen oder staatliche Fürsorge angewiesen.



DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Herbert Rebscher gratuliert der gesetzlichen Krankenversicherung zum 125. Geburtstag: Sie ist nach wie vor dynamisch und zukunftstauglich.

■ In den 125 Jahren ihres Bestehens hat die gesetzliche Krankenversicherung viele Reformen und politische Umbrüche erlebt. Ihre Grundprinzipien aber bestehen bis heute fort: Jeder erhält nach dem Bedarfsprinzip die medizinische Behandlung, die er benötigt. Das nach wie vor aktuelle Stichwort heißt **Sachleistungsprinzip**: Der Staat setzt die Rahmenbedingungen, die Kassen organisieren und gestalten als moderne Dienstleister eine zeitgemäße medizinische Versorgung. Niemand muss sich deshalb bei der DAK Sorgen machen, ob die Qualität stimmt. Geld verauslagen muss auch niemand. Selbstverständlich allerdings ist auch das nicht.

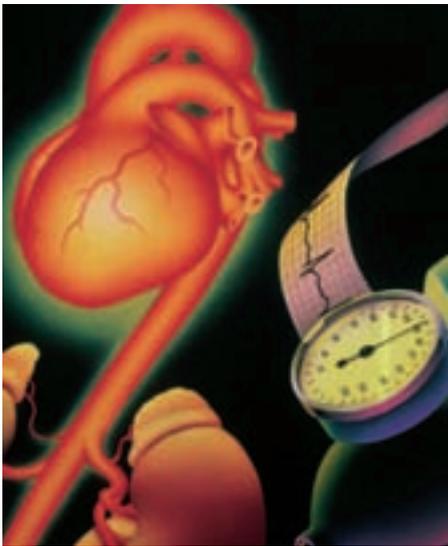
■ Selbstverständlich ist ebenso wenig, dass der Versicherungsschutz von eigenständigen Versicherungsträgern durchgeführt wird. Gerade in den letzten Jahren haben wir gesehen, welche Dynamik der Wettbewerb unter den Krankenkassen entwickeln kann. Denken wir nur an die verschiedenen Verbrauchertests, in denen die Angebote der Krankenkassen detailliert verglichen werden und bei denen **die DAK regelmäßig Spitzenplätze** einnimmt. Bei einem staatlichen Gesundheitsdienst gäbe es nichts zu vergleichen. Vor diesem Hintergrund muss es nachdenklich stimmen, dass der Gesetzgeber jetzt die Haushaltsautonomie der Kassen beschneidet und einen einheitlichen Beitragssatz vorschreibt.

■ An dieser Stelle ist jedenfalls festzustellen, dass die gesetzliche Krankenversicherung bewiesen hat, dass sie dynamisch und zukunftstauglich ist. Ein guter Grund also, ihren 125. Geburtstag zu feiern.

Ihr Herbert Rebscher



Eingespieltes Team: Besser leben mit dem DAK-Gesundheitsprogramm KHK. Seite 16



Machen Sie den Test: Wie gut wissen Sie über Ihren Blutdruck Bescheid? Seite 32

LEBEN

- 40 Familie:**
Kinder wollen es wissen!
- 42 Interview:**
Was juckt uns der Klimawandel?
- 44 DAK-Werbung:**
Aus Liebe zum Leben
- 46 Pflege:** Eine Heldin des Alltags
- X 48 Neu für Kinder:** Mit Marvi Hämmer die Welt entdecken
- X 50 Selbstverwaltung:**
Risiko für echte Kerle
- 52 Panorama:**
Bilder für Krankenhäuser
Kilometer sammeln leicht gemacht
Pflege im Hotel
Eine Frau macht Frauen stark
Sorglos reisen
- 54 Nichtraucher:** Glimmstängel ade
- 37 Impressum**





Ein fruchtiges Universum

Prallvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bringt uns Obst in Schwung. Süß und sauer kitzeln den Gaumen. Exotik und Frische steigen in die Nase. Knackgrün und Sonnengelb schmecken dem Auge. Mehr davon!

Für sein Mandala hat Eugen Günter, Student am Institute of Design Hamburg, Feigen, Kiwis, Blaubeeren, Aprikosen und viele weitere Früchte fotografiert. Ganz wie die Mandalas buddhistischer Mönche regt es den Geist des Betrachters an. Und ganz wie in der Tradition hat es den Jung-Designer Stunden und Tage gekostet, das symmetrische Kreismotiv am Computer aus Einzelbildern zu arrangieren – eine meditative Tätigkeit mit Maus und Tastatur.

Das Mandala entstand im Rahmen eines Fotowettbewerbs rund um das Thema Ernährung, den die DAK unter Studenten des Instituts ausgelobt hatte. Vier Arbeiten wurden ausgezeichnet, 29 sind jetzt als Ausstellung auf Deutschlandtournee. Das komplette Mandala und Informationen zur Ausstellung „Voller Genuss? Ein fotografisches Menü in 29 Gängen“ finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 18.

Medikament mit Garantie

■ Die DAK hat als erste Krankenkasse mit Novartis sogenannte „Risk-Share-Verträge“ abgeschlossen. Im Rahmen dieser besonders innovativen Vereinbarungen übernimmt der Arzneimittelhersteller Qualitätsgarantien für die Wirksamkeit bestimmter Produkte. Sollte es zum Beispiel innerhalb von 12 Monaten unter der Osteoporose-Behandlung mit dem jüngst zugelassenen Medikament Aclasta zu Knochenbrüchen kommen, werden die Arzneimittelkosten in voller Höhe zurückerstattet.

Das Neuartige an Aclasta ist, dass nur einmal jährlich eine Infusion nötig ist, die regelmäßige Tabletteneinnahme unter oft komplizierten Vorschriften entfällt. Die Jahresgabe des Medikaments, das Ärzte von nun an ohne besondere Voraussetzungen verordnen können, schützt Osteoporose-Patienten effektiv vor Knochenbrüchen und deren oft dramatischen Folgen und ermöglicht ihnen ein Leben ohne ständige Angst. Ein wichtiger Schritt in Richtung Therapieverbesserung, der beweist, dass die DAK für Innovation und Leistungsstärke steht.



FOTOS: CORBIS, GETTYIMAGES, SUPERBILD



Geschwächt: Leichter Anstieg des Krankenstandes durch Erkältungen und Magen-Darm-Infektionen.

DAK-Gesundheitsreport 2008

Mehr Krankschreibungen durch Erkältungswelle

■ Als erste Kasse legte die DAK im Februar eine Ganzjahreserhebung zum Krankenstand im vergangenen Jahr vor. Der Krankenstand stieg 2007 auf 3,2 Prozent, während er im Vorjahr bei 3,0 Prozent lag. „Der Krankenstand liegt immer noch auf einem niedrigen Niveau. In dem leichten Anstieg bereits eine Trendwende zu sehen wäre überzogen“, kommentiert DAK-Chef Herbert Rebscher die Entwicklung. Ein DAK-Versicherter war 2007 durchschnittlich 11,5 Tage krank (2006: 11,0 Tage). 2007 meldeten sich 46,4 Prozent der Arbeitnehmer mindestens einmal krank – mehr als 2006 (44,2 Prozent). „Nach drei Jahren sinkender Krankenstände haben die Arbeitnehmer 2007 trotz Konjunkturbooms und hoher Anforderungen im Job ihr Verhalten nicht geändert. Es gibt keinen Beleg, dass Beschäftigte sich öfter als nötig krankschreiben lassen“, betont Rebscher. Die differenzierte Analyse zeigt: Überdurchschnittlich gestiegen ist die Zahl der Fehltag aufgrund von Infektionen (plus 13 Prozent) und Krankheiten der Atemwege (plus 12,5 Prozent). Besonders deutlich fiel der Anstieg dabei von Oktober bis Dezember 2007 aus (plus 22 Prozent und plus 20 Prozent). Hauptursache für den steigenden Krankenstand waren offenbar eine frühe Erkältungswelle und Magen-Darm-Infektionen im vergangenen Herbst.



Für ihre Erhebung hat die DAK die Krankschreibungen von 2,6 Millionen erwerbstätigen Mitgliedern ausgewertet. Außerdem wurden Experten zum Thema „Mann und Gesundheit“ befragt. Eine repräsentative Bevölkerungserhebung zeichnet ein Bild, wie Männer ihren Gesundheitszustand wahrnehmen. Näheres dazu erfahren Sie in unserem Beitrag auf Seite 50.

Wieder Bestnoten für DAK-Kundenservice

■ Die DAK ist schnell, kompetent und ein verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen. Bei einer aktuellen Bewertung durch 130.000 Kunden gab es die besten Noten für die DAK seit Beginn der regelmäßigen Befragungen im Jahr 2000. Die Kunden honorieren vor allem, dass der Service ständig verbessert und das Leistungsangebot kontinuierlich ausgebaut wird.

Auch unabhängige Experten verweisen seit Jahren auf die Qualitätsangebote der DAK in der medizinischen Versorgung. So erhielt die DAK 2007 nach intensiver Prüfung ein TÜV-Siegel für ihren ausgezeichneten Kundenservice. Das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST bewertete bereits 2006 die Leistungen und den Service der DAK insgesamt mit einem „sehr gut“ und machte sie zum Testsieger unter 146 Krankenkassen. Und: Als kürzlich das Preis-Leistungs-Verhältnis durch die Zeitschrift FOCUS MONEY untersucht wurde, landete die DAK mit Platz 2 wieder auf dem Siegestreppchen!



Neue Behandlung bei Prostatakarzinom

■ Für DAK-Kunden, die an bestimmten Formen des Prostatakarzinoms erkrankt sind, bietet die DAK jetzt ein neues modernes Behandlungskonzept an – die permanente Brachytherapie. Es handelt sich um eine spezielle Strahlenbehandlung, die ambulant durchgeführt werden kann und als besonders innovativ und schonend gilt. Dabei werden schwach radioaktive samenkorngroße Implantate eingesetzt, die permanent eine genau abgestimmte Strahlendosis an das betroffene Gewebe abgeben. Aufgrund der gezielten Platzierung dieser sogenannten „Seeds“ erhält das Organ exakt die Strahlendosis, die für das Zerstören der Krebszellen erforderlich ist. Umliegendes Gewebe und Organe werden geschont.

 Ausführliche Informationen erhalten Sie bei unserem Vertragspartner: Thermo Health Care GmbH & Co.KG
Telefon 02151/15 48-60 oder -624
Homepage: www.thermo-health-care.de
E-Mail: dak-brachy@thermo-health-care.de
oder in Ihrer DAK-Geschäftsstelle vor Ort.



Kleines Organ im Blickpunkt: Die Prostata (violett) unterhalb der Harnblase ist die Schwachstelle des Mannes. Das Prostatakarzinom ist noch vor dem Lungenkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern.

Von Regine Zylka

Politikredakteurin der „Berliner Zeitung“ und Buchautorin („Das große Jein“)

Zur Sacharbeit zurückkehren?

■ Als nahe Beobachterin des Berliner Politikbetriebs hatte man es nicht leicht in den letzten Monaten. Um ehrlich zu sein: Das Beobachten war ziemlich langweilig. Jedenfalls für diejenigen, die an neuen Gesetzen und politischen Inhalten interessiert sind. Wenig ist passiert, niemand hat wirklich regiert.

■ Einige Wochen vor Weihnachten fiel die große Koalition in eine Art Winterschlaf. Im November 2007 trafen Union und SPD sich das letzte Mal in ihrem „Koalitionsausschuss“. Das ist das Gremium, in dem die Regierungspartner strittige Fragen klären, also im engeren Sinne Politik machen. Eigentlich hatten sie verabredet, sich regelmäßig einmal im Monat zusammensetzen, bei Bedarf sogar öfter. Ehrlicher wäre es jedoch gewesen, Union und SPD hätten von Anfang an in ihren Koalitionsvertrag geschrieben: außer in Wahlkampfzeiten; in Wahlkampfzeiten beschimpfen wir uns lieber statt zu regieren.

■ Nun sind die Landtagswahlen in Hessen, Niedersachsen und Hamburg vorbei. Ob die große Koalition in Berlin sich wieder zusammenraufen will, ist aber immer noch nicht klar erkennbar. Symbolisch zumindest ist der Betrieb wieder in die Gänge gekommen. Kurz nach der Wahl in Hamburg zogen die Spitzen der Bundestagsfraktionen von Union und SPD sich auf den Petersberg bei Bonn zurück, um die Arbeitsplanung für die nächsten Monate zu besprechen. Und Anfang März – vier Monate nach der letzten Zusammenkunft – tagte mal wieder der Koalitionsausschuss. Dass die Bundesregierung in der zweiten Hälfte ihrer Legislaturperiode noch viel zustande bringen wird, darf auch nach diesen Treffen bezweifelt werden.

■ Die Probleme, die die große Koalition vor sich herschiebt, sind gewaltig. Bahn-Privatisierung, Mindestlöhne, Erbschaftssteuer, Online-Durchsuchungen, Pflegereform, Gesundheitsfonds,



Familienförderung, Mitarbeiterbeteiligung am Unternehmensgewinn oder Föderalismusreform sind nur einige der Stichworte, die die Debatten in den nächsten Monaten prägen werden. Viel Zeit haben die Regierenden jedoch nicht, denn im September wird schon wieder gewählt. Dass der Urnengang in Bayern keinen Einfluss auf die Arbeit in Berlin haben wird, ist nach den Erfahrungen der letzten Monate unwahrscheinlich. Was bis zur Sommerpause nicht geregelt ist, dürfte also weiter liegen bleiben.

■ CDU/CSU und SPD betonen nun, sie wollten zur Sacharbeit zurückkehren und sich nicht mehr auf Kosten des Partners profilieren. Man muss schon ziemlich leichtgläubig sein, um diese Beteuerungen ernst zu nehmen. In den Parteizentralen sind die Vorbereitungen für den Bundestagswahlkampf 2009 längst angelaufen. Deshalb kommt es jetzt vor allem auf die Kanzlerin an. Bei ihrer Neujahrspressekonferenz hat Angela Merkel vom Schicksalsjahr der Koalition gesprochen. Wenn 2008 ein erfolgreiches Jahr werden soll, wenn Union und SPD die in sie gesteckten Erwartungen noch erfüllen wollen, wird die Kanzlerin die Zügel nun wohl ein wenig anziehen müssen.

■ Erinnern wir uns daran, mit welchen Ansprüchen Merkel vor gut zwei Jahren angetreten ist. Deutschland bekomme eine Regierung der Taten, hat die Kanzlerin am 30. November 2005 bei ihrer ersten Rede im Deutschen Bundestag gesagt. Mehr als eine Politik der kleinen Schritte zu erwarten sei in einem Bündnis aus zwei gleich großen Partnern zwar unrealistisch. Eine große Koalition biete jedoch die Möglichkeit, wichtige Aufgaben gemeinsam zu lösen. „Niemand kann uns daran hindern“, sagte Angela Merkel damals, „außer wir selbst.“ In diesem Jahr wird sich zeigen, ob sie recht behält.

Eine Handvoll Energie:

Lange Zeit verwendete man die Blüten und Blätter der Kartoffel als Zierpflanze. Niemand ahnte damals, welche energiereichen Mineralstoffe in der Knolle stecken.



Eine tolle Knolle

Mit 70 Kilogramm Kartoffeln pro Bundesbürger im Jahr zählt sie zu den Grundnahrungsmitteln der Deutschen. Ob gekocht, gebraten, frittiert oder püriert – kaum eine Hauptmahlzeit kommt ohne die leckere Knolle aus. Auf Spurensuche im Jahr der Kartoffel.

Sie stammt ursprünglich aus den süd-amerikanischen Hochanden: unsere Speisekartoffel, wissenschaftlich *Solanum tuberosum* genannt. Die Spanier brachten sie in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts nach Europa. Anfangs fand man sie wegen ihrer Blütenpracht ausschließlich in botanischen Gärten – der Arzt und Botaniker Carolus Clusius setzte 1589 die ersten Erdäpfel ein. Die Blüten und Blätter wurden als Schmuck verwendet, festli-

che Bankette wurden mit ihren Zweigen geschmückt. Marie Antoinette trug sogar zu speziellen Anlässen Kartoffelblüten im Haar. Und als besondere Anerkennung überreichte sie ihren Offizieren eine Blüte der edlen Pflanze. 200 Jahre lang fand lediglich der oberirdische Teil der Frucht Verwendung. Erst Mitte des 18. Jahrhunderts entdeckte man die Kartoffelknolle nach und nach auch als Nahrungsmittel. Eine Kampagne unter Friedrich II., die die

Kartoffel voranbringen sollte, scheiterte an der Skepsis der Bauern, das braune Gemüse anzubauen.

■ **Eine verbotene Frucht**

Ob Wahrheit oder Märchen, ist heute nicht mehr zu überprüfen. Aber der Alte Fritz soll mit Tücke und psychologischem Geschick der Kartoffel zu ihrem Siegeszug verholfen haben: Er ließ seine riesigen Erdäpfelfelder streng von seinen Soldaten



Blühende Felder: Die Blüten der Kartoffel sind ...



... etwas fürs Auge. Im Erdreich gedeiht die ...



... Knolle zur gesunden Energiequelle.



bewachen. Dadurch erst erkannten die Bauern, dass es sich bei der „verbotenen Frucht“ um etwas Wertvolles handeln musste. Sie schlichen nachts auf die Felder und stahlen die Saat, um sie zu Hause im Garten anzubauen. Das Wachpersonal hatte die Anweisung, die Bauern nicht zu bemerken. 1756 wurde sodann der Befehl zum Kartoffelanbau gegeben. In Irland wusste man schon wesentlich früher um die Vorzüge der Knolle. Dort wurden ab 1604 die ersten großflächigen Bepflanzungen aufgrund der idealen Klimabedingungen auf der grünen Insel durchgeführt – und retteten später einem Großteil der Bevölkerung bei schweren Hungersnöten das Leben.

Kurz nachdem die erste Hausfrau die Kartoffeln als Speise auf den Tisch brachte, verwässerte der Mann die Knolle auf seine Art, sodass sie so auch im Osten Europas Karriere machte. Noch heute heißt es, dass der beste Wodka – übersetzt „Wässerchen“ – aus Russland kommt.

■ Im Norden fest, im Süden mehlig

Heutzutage gibt es weltweit etwa 2.000 verschiedene Kartoffelarten. 156 Sorten werden allein in Deutschland verzehrt. Wenn man die Arten hinzurechnet, die auch für Chips und Pommes Frites gezogen werden, kommt man auf zirka 250 verschiedene Züchtungen. Interessant ist, wer welche Sorten am liebsten mag. Während in Norddeutschland die fest kochenden Kartoffeln bevorzugt werden, essen die Ost- und Süddeutschen lieber die mehlig kochenden Knollen.

■ Energiepaket ohnegleichen

Mal vom Schnaps abgesehen – die Kartoffel ist ein wahrer Kraftprotz und ernährungsphysiologisch sehr bedeutsam. Das liegt an ihrem beachtlichen Stärkegehalt, dem hochwertigen Eiweiß und den vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Knapp 20 Prozent Stärke steckt in der Knolle. Doch erst wenn sie gekocht wird, kann sie der menschliche Körper in wichtige Energien in Form von Zucker umwandeln. Fett ist in der mehlig knollen Frucht mit 0,1 Prozent nur sehr wenig zu finden. Sie besteht zu 78 Prozent aus Wasser, und eine mittelgroße Kartoffel hat nur 70 Kalorien. Perfekt, wenn man etwas auf die Figur achten muss! Zudem ist der Erdapfel ein vorzüglicher Vitamin-C-Lieferant. Insgesamt

elf verschiedene Vitamine machen aus der kleinen Knolle einen Energiegiganten. 15 Mineralstoffe runden den gesunden Genuss ab. Darunter Kalzium, Phosphor, Eisen, Kalium und Magnesium.

■ Schlank und rank – Knolle sei Dank

Früher waren Kartoffeln wegen ihres hohen Kohlenhydratanteils als Dickmacher verschrien. Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Die vielen Ballaststoffe der Kartoffel werden nur sehr langsam verdaut. Das Sättigungsgefühl nach dem Genuss hält also lange an. Das hochwertige Eiweiß hilft dem Körper, fit und leistungsstark zu sein. Wer besonders gesund kochen möchte, greift zu Pellkartoffeln und isst die Schale mit. Denn gerade in und direkt unter der Schale stecken die vielen Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem dauert dadurch die Verdauung noch länger – und es entsteht so ein wirksamer Schutz gegen Heißhungerattacken.

Mehr Infos gibt es unter
www.kartoffel.de, www.cma.de
www.lebensmittellexikon.de

Das Jahr der Kartoffel – und ein Verlierer

Die Vereinten Nationen haben 2008 zum Jahr der Kartoffel ausgerufen, weil sie nahrhaft, lecker und nahezu überall anzubauen ist. Als Grundnahrungsmittel kann sie viel gegen den Hunger auf der ganzen Welt leisten. Allerdings gibt es auch einen Verlierer.

Die **Kartoffelsorte „Linda“** wird es wohl bald nicht mehr geben. Der Züchter hat nach 30 Jahren den Sortenschutz nicht mehr verlängert. Die „Lindas“, die wir in diesem Jahr noch kaufen können, sind Früchte aus eigenem Nachbau. Damit mochte sich Landwirt Ellermann aus Uelzen aber nicht abfinden. Er hat beim Bundessortenamt eine Neuzulassung angestrebt. Doch wurde seine „Linda“ als nicht sortenrein beurteilt. Nun steht noch eine Registerprüfung an. Das Urteil wird für 2009 erwartet. Das Bundessortenamt sieht die Aussichten auf eine positive Beurteilung allerdings als sehr gering an.



Maritime Schönheit: Die Viermastbark „Passat“ trat 1911 ihre erste Reise von Hamburg um Kap Hoorn nach Chile an. Heute ist das Segelschiff Wahrzeichen des größten deutschen Ostseehafens. Eine Besichtigung lohnt sich immer. Ein Strandtag in einem der Strandkörbe ebenfalls.



FOTOS: FIONLINE, MAURITIUS



Zwischen Wellen, Wind und Wellness



Entspannen, ausruhen und sich verwöhnen lassen. Sie haben es verdient, und die DAK-Gesundheitswochen machen's möglich: Verbringen Sie einen traumhaften Urlaub in Travemünde an der Ostsee. In aller Ruhe ...

Das Wasser der Ostsee rollt gemächlich an das Ufer und verbreitet eine erholsame Stimmung. Eine leichte, frische Meeresbrise weht den Gästen des Ostseebades Travemünde um die Nase. Jeder, der Travemünde, eines der schönsten und reizvollsten Seebäder Europas, besucht, ist begeistert. Denn nicht nur ausgedehnte Spaziergänge sind an der Waterkant ein besonderer Genuss. Seit 1802 ist das ehemalige Fischer- und Schifferstädtchen eine Topadresse für Badegäste aus nah und fern. Ruhe und Aktion – beides ist in Travemünde möglich und schließt sich nicht aus.

Flanieren und schauen

Die 1908 eingeweihte Strandpromenade ist beliebter „Laufsteg“ zum Flanieren und Schauen. Die ein- und auslaufenden Schiffe lassen den Ausblick niemals langweilig werden. Ein Bummel entlang der Vorderreihe, der schönsten Einkaufsstraße Travemündes, vorbei am neuen Kreuz-



Abwechslungsreich:
Die Strandpromenade mit ihren Läden und Cafés lädt zum beschaulichen Bummeln ein. Im Hafen kann man das Treiben der Fischer mit ihrer fangfrischen Ware beobachten. Auch Naturliebhaber kommen an stillen Stellen der Küste auf ihre Kosten.

fahrtanleger am Ostpreußenkai und ein Besuch im Straßencafé mit Blick auf die Schiffe in der Travemündung laden zum Entspannen und Träumen ein. Von der Promenade aus gelangt man auch zu dem 1911 bei Blohm und Voss gebauten Windjammer „Passat“. Die Viermastbark ist das Wahrzeichen Travemündes und liegt seit 1960 auf dem Priwall, einer drei Kilometer langen Halbinsel an der Travemündung. Eine Besichtigung ist möglich und sehr empfehlenswert. Gruppen können sie sogar mieten und an Bord übernachten. Im Hafen, dem deutschen Tor zur Ostsee, werden Jahr für Jahr bis zu zwei Millionen Passagiere abgefertigt. Und auch Europas mit 117 Metern höchster Leuchtturm ist in Travemünde beheimatet.

Wasserspiele

Die Ostsee ist eines der besten Segelgebiete Europas. Die „Travemünder Woche“ lockt jedes Jahr im Juli ein internationa-

DAKGesundheits+PLUS

- ✓ Eine Relaxanwendung nach Verfügbarkeit (z.B. Teilmassage, Entspannungsbad etc.).
- ✓ Tägliche Teilnahme an Schnupperkursen Aquafit, Nordic Walking oder Entspannungstraining.
- ✓ Trainingsbroschüren für das Training zu Hause, DAK-Welcome-Geschenk.

les Seglerpublikum an. Man kann aber auch mit Wind- und Kitesurfen, Tauchen oder Hochseetörns die Urlaubszeit genießen. Ebenso mit Ausritten am Strand, beim Beachvolleyball oder beim Nordic Blading – Rollerskates mit Stöcken. Und wer möchte, kann zu einem Kurztrip nach Skandinavien starten. Von Travemünde aus gibt es Fährverbindungen nach Finnland und Schweden. Ganz gleich, für welche Urlaubsgestaltung man sich entscheidet: Erholung für alle Sinne heißt es in Travemünde.



Stilvoll: Gesundheit auf der ganzen Linie.

Hier tanken Sie auf!

Wer sich und seiner Haut etwas Gutes tun und Ruhe neu erleben möchte, der lässt sich auf das **Grand SPA Resort Arosa Travemünde** ein, das von der Zeitschrift „Der Feinschmecker“ zum „Hotel des Jahres 2007“ gekürt wurde. In dem Ganzjahres-Resort können sich die Gäste im Spa- und Wellnessbereich erholen. Dort gibt es Anti-Aging, Yoga, Tai-Chi, Pilates, Ayurveda und Bodycare in orientalischen Rasul und Hamam. Die 163 Zimmer und 39 Suiten sind im neoklassizistischen Stil eingerichtet. Die Suiten zur Meerseite bieten einen Blick bis weit auf die Ostsee. Drei exzellente Restaurants sorgen für das leibliche Wohl. Weitere Infos unter www.a-rosa.de

Das besondere Angebot exklusiv für DAK-Versicherte:

Fitness-Entspannungswoche im
Grand SPA Resort Arosa Travemünde
inklusive **DAKGesundheitsPlus**

Termin: 23. bis 28. November 2008
5 Übernachtungen / Halbpension
579 Euro (statt 924 Euro)

Kinder unter 3 Jahren frei –
Kinder von 3 bis 7 Jahren: 200 Euro

Für das Angebot ist nur ein begrenztes
Kontingent verfügbar – weitere günstige
Termine erhalten Sie auf Anfrage!

Buchung und Beratung
0700-11 50 10 22

(12 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz,
ggf. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)

www.gesundheitsplusreisen.de



Sonnige Lage: das Hotel Hvezda-Skalnik.

Entspannen im Heilbad der Könige

Wo die Quellen der Gesundheit zu Hause sind: Machen Sie sich fit in einem der schönsten Hotels in Marienbad.

Über Jahrhunderte waren sie der Treffpunkt der Großen, Reichen, Mächtigen und Schönen ihrer Zeit: Karlsbad und Marienbad, die böhmischen Weltbäder im Herzen Europas. Ob Goethe, die österreichischen Kaiser, der englische König, Mark Twain oder Johann Strauss: Sie alle suchten Heilung in den berühmten Quellen am grünen Dach Europas.

Die weltberühmten Bäder sind in neuem Glanz wieder erwacht. Moderne Kur- und Spa-Hotels mit weitläufigen Wellness-Bereichen verbergen sich hinter klassischen Zuckerbäckerfassaden. Das Gesundheitsangebot ist erstklassig.

Die gute alte Zeit erleben

Das Vier-Sterne-Spa-Hotel Hvezda-Skalnik zählt zu den schönsten Häusern in Marienbad in Tschechien. Luxuriös, komfortabel, komplett renoviert. Mit modernsten Therapieeinrichtungen, Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Salzgrotte. Erleben Sie das Flair der guten alten Zeit, verbunden mit modernstem Komfort und umfassendem Gesundheitsprogramm bei einer DAK-Fitnesswoche zwischen 50 heilenden Quellen im Herzen des böhmischen Bäderdreiecks.

DAKGesundheits+PLUS

Bei 3 Übernachtungen:

- ✓ Eine klassische Teilmassage

Bei 6 Übernachtungen:

- ✓ 1 x Salzgrotte
- ✓ Zwei klassische Teilmassagen
- ✓ 1 x Mineralbad



Wohlige Lage: entspannen in der Salzgrotte.

Die besonderen Angebote exklusiv für DAK-Versicherte:

Preise und Termine für Ihre Vorteilsreise nach Marienbad ins **Vier-Sterne-Spa-Hotel Hvezda-Skalnik** inklusive **DAKGesundheitsPlus**

Buchbar vom 30.3.2008 bis 20.12.2008

6 Übernachtungen / Halbpension

ab **289 Euro** (statt 379 Euro)
pro Person im Doppelzimmer

3 Übernachtungen / Halbpension

ab **139 Euro** (statt 165 Euro)
pro Person im Doppelzimmer

EZ-Zuschlag: 10 Euro pro Übernachtung

Die genauen Reisezeiten und Preise erhalten Sie auf Anfrage:

Buchung und Beratung 0700-11 50 10 22

(12 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)

www.gesundheitsplusreisen.de



Gute Aussichten:
Für DAK-Versicherte gibt es besonders günstige Reiseangebote.

Anmelden, gewinnen, dann reisen!

Der Newsletter von gesundAktivReisen informiert Sie regelmäßig kostenlos über besonders günstige Reiseangebote für DAK-Versicherte. Melden Sie sich an unter www.gesundheitsplusreisen.de

Im Kasten Service einfach „Newsletter“ anklicken und ausfüllen. Sie erhalten dann regelmäßig die neuesten, super-günstigen Gesundheitsreiseangebote von

gesundAktivReisen per E-Mail. Bis 30. April 2008 anmelden und gewinnen. Wir verlosen unter den Neu-Abonnenten eine tolle Reise:

1 Woche für 2 Personen mit Halbpension und DAKGesundheitsPlus im 4-Sterne-Spa-Hotel Hvezda-Skalnik im böhmischen Marienbad.

LANDS' END

Saubere Luft dank Frischepolster

Die perforierte, antimikrobielle Einlegesohle transportiert Wasser und gibt Geruch keine Chance

Keine Versandkosten

für Ihre Online-Bestellung
Code: VF08MXL64LDA
www.landsend.de

Wirksamer Schutz und reichlich Ventilation

Der Nylon-Netzstoff sorgt für Luftaustausch und lässt beim Schwimmen Wasser durchströmen

Sicherer Tritt auf all Ihren Wegen

Die leichte, flexible Gummi-Profilsohle federt Unebenheiten gelenkschonend ab

Die "Klimaanlage" für Ihre Füße nur €49.90

Endlich ein Schuh, der sich luftig trägt wie Ihre Lieblings-Sandale, Ihre Füße aber optimal schützt: Die atmungsaktive Netzstruktur unseres Aqua-Sportschuhs sorgt für angenehmes Klima an warmen Tagen und hält auch unter Wasser durch. Das kühle Nass durchströmt die profilstarke Sohle und fließt rasch wieder ab. Erfrischend anders ist nicht zuletzt der Preis: Wie alle Artikel

in unserem Katalog ist auch dieser Schuh erfreulich günstig kalkuliert! Überdies bieten wir Ihnen viele hilfreiche Serviceleistungen wie gebührenfreie Rund-um-die-Uhr-Beratung oder Stoffmuster und Ersatzknöpfe gratis. Und da wir möchten, dass Sie mit Ihrem Einkauf rundum zufrieden sind, gilt für jeden Artikel unsere uneingeschränkte Garantie. Wir sagen einfach: „Guaranteed. Period.“[®]



Aqua-Sportschuh, Obermaterial Nylon/Polyurethan, Futter 100% Nylon, Sohle Gummi.
Art.-Nr. 190726 (Herren) und 190727 (Damen)

Gleich Gratis-Katalog anfordern:

☎ 0800-90 90 800

(rund um die Uhr gebührenfrei, auch von Ihrem Handy)

www.landsend.de



Genießen auf der ganzen Linie: Bewegung, gesunde Ernährung und sinnliche Momente sorgen für mehr Lebensqualität.



FOTOS: CORBIS (2), MAURITIUS

Belohnung für die Sinne

Mit dem Wohlfühlfaktor werben Hersteller von Duschgels und Joghurts ebenso wie Hotels. Doch was ist Wellness und wo beginnt „Wellnepp“?

Körper, Geist und Seele in Harmonie miteinander: Wellness umfasst Verhaltensweisen und Einstellungen, die einen Menschen gesund erhalten – und seine Lebensqualität verbessern. Wer Wellness ernstnimmt, ernährt sich ausgewogen, bewegt sich ausreichend und achtet auf genug Zeit für sich, als Ausgleich zu Job und Familie. Der amerikanische Arzt Halbert Dunn prägte den Begriff Ende der 1950er-Jahre: Er fügte die Wörter „wellbeing“ – Wohlbefinden – und Fitness zusammen.

Experten wissen: Zu mehr als 50 Prozent entscheidet der Lebensstil darüber, wie alt ein Mensch wird. Den Alltag vorbeugend mit Regeln und Verboten zu beschweren und auf eine spätere Belohnung zu hoffen – das macht jedoch wenig Sinn. „Gestalten Sie Ihr Leben so genussvoll wie möglich, aber dennoch gesund“, lautet die Empfehlung des Deutschen Wellness-Verbands (DWW).

Das Geschäft mit der Wellness

Die Wellness-Bewegung startete vor nahezu 50 Jahren in den USA. Sie sollte der Volksgesundheit dienen – und durch Prävention Kosten senken. In Deutschland ist Wellness – anders als in Amerika – kein Begriff mit festgelegten Standards. Viele Bundesbürger verstehen darunter

eher, sich verwöhnen zu lassen, als selbst aktiv etwas für das Wohlbefinden zu tun. Doch Fitness beispielsweise lässt sich nicht auf die Schnelle erwerben – auch wenn einige Produkte und Angebote das versprechen. Eiweißdrinks und Proteinpulver etwa sind für den Muskelaufbau und einen höheren Trainingseffekt unnötig – wie jüngst eine Studie der Stiftung Warentest bestätigte. Das Eiweiß im Essen reicht aus: In Milchprodukten steckt es, in Eiern, Fleisch, Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchten.

Eine neue Balance im Alltag

Häufig lassen sich erste Schritte leichter gehen als angenommen: Wie wäre es mit Fruchtaufstrich statt überzuckerter Marmelade? Oder damit, bei schönem Wetter aufs Fahrrad zu steigen, anstatt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren? Es muss nicht immer ein teurer Fitnessclub sein – möglicherweise bietet der eigene Sportverein individuelle Checks und Trainingsprogramme an. Auch ein Ernährungsberater oder ein Coach kann einem neuen Lebensstil auf die Sprünge helfen.

Wohlfühlen im Urlaub

Ferien – endlich Zeit, etwas für sich zu tun. Hotels in schöner Natur locken mit Wellnessbad und Vitalküche. Doch auch

hier finden sich Angebote, die mehr versprechen als sie halten: So warnt der Deutsche Wellness-Verband etwa vor Etikettenschwindel unter dem Schlagwort „Medical Wellness“. Wer sich erhofft – unter Aufsicht von medizinisch geschultem Personal – zu kuren, wird häufig enttäuscht. Qualität garantieren in der Regel zertifizierte Unterkünfte. Der DWW hat 750 Kriterien festgelegt: Mit „sehr gut“ ausgezeichnete Hotels erfüllen mehr als 75 Prozent der Anforderungen, „exzellente“ Häuser über 90 Prozent.

Ratsam ist auch, die eigenen Ansprüche an den Urlaub zu kennen. Brauchen Sie Ruhe und möchten sich viel bewegen? Dann buchen Sie einfach eine kleine Pension, laufen viel und genießen die lokale Küche – Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken klappt auch ohne großen Aufwand.

 Tipps zum Thema Wellness im Internet finden Sie hier:

www.vitanet.de,
www.wellnessverband.de oder auf
www.dak.de unter G wie Gesundheit



Belastbar bis 150 kg!
Finanzierung möglich!

Vergleichbare Geräte kosten oft ein Vielfaches unseres Preises.

Extra große und leistungsstarke Vibrationsplatte für ein intensives Training in Studioqualität

Leistung, Wohlbefinden, Aussehen verbessern und an der Traumfigur arbeiten!

1 NEU: Balance Plate Pro

Die Balance Plate Pro bietet Ihnen ein effizientes, professionelles Vibrationstraining. Durch regelmäßiges Training können Sie u.a. Ihr Gewicht reduzieren, den Körper straffen, Knochen stärken und zusätzlich Durchblutung und Stoffwechsel anregen. Fast 97 % aller Muskeln werden durch dieses Training erreicht. Das Gerät arbeitet so intensiv, dass bereits 10 Minuten Training zum Erfolg ausreichen.

Sowohl unsere Nationalspieler als auch Pop-Stars wie z.B. Madonna oder Demi Moore nutzen seit langem Vibrationstraining mit Geräten, die bis zu 5.000 Euro kosten. Wir bieten Ihnen ein qualitativ hochwertiges Gerät zu einem tollen Preis.

Wie Vibrationstraining gegen Osteoporose (Knochenschwund) hilft und Sie mehr für Ihr Wohlbefinden, Ihre Kondition, Vitalität, ein besseres Aussehen und eine gute Figur tun können, erfahren Sie unter: www.aktivshop.de



Computer mit gut lesbarem LED-Display

- Einstellbare Frequenzen: 30, 35, 40, 45 Hz
- Amplitude = Auslenkung der Schwingung: niedrig = 1-2 mm, hoch = 3-4 mm
- 2 x 150 Watt Motorleistung
- Zeiteinstellung: 30, 60, 90, 300 Sekunden
- Maße: Breite 70 x Tiefe 70 x Höhe 133 cm
- Gewicht ca. 60 kg

Best.-Nr. **DS 20518**

Aktionspreis nur bei uns für € 999,-



Für Fitness und Figur: Professionelles Vibrationstraining ganz bequem und ohne großen Krafteinsatz trainieren!



Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte, Oberkörper-Trainingsgurte, Übungsposter & separater Bodenmatte

2 Klapprad Classic

Ideal im Auto, Bus, Bahn und Urlaub. Passt in jeden Kofferraum!

- Backenbremse vorne- und hinten
- Räder 16 Zoll (Ø 39 cm)
- Sattelhöhe 57-92 cm
- Lenkerhöhe 86-98 cm
- Gewicht: 14,2 kg

- Gepäckträger mit Federklappe
- Dynamo-Beleuchtung vorne & hinten
- Mit zwei Reflektoren in beiden Rädern

Maße: L 125 cm x H 98 cm, geklappt ca. 72 x 30 x 55 cm



Platzsparend klappbar!

Bestell-Nr. **DS 910266**

PREIS-HIT!
nur € 149,-

SHIMANO
6-Gang-Schaltung



- Lenker verstellbar
- Sattel verstellbar
- Bremssichere Alufelgen
- Stabiler Seitenständer

4 Profi-Crosstrainer Deluxe

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

- Riemen-Brems-System
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf
- Stufenlose Widerstands-einstellung
- Große, rutschsichere Trittplächen

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



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



Topqualität zum Spitzenpreis!

Best.-Nr. **DS 910222**

€ 129,95

6 Ergometer Aktiv Pro

Hochwertiger Ergometer der Klasse HA geprüft nach EN 957-1/5

Dieser Ergometer dient zur Messung der Leistungsfähigkeit und ermöglicht eine dosierbare Belastung. Pulsgesteuerte Trainingsprogramme kontrollieren die Herzfrequenz und erhöhen oder verringern dabei automatisch den Tretwiderstand.



16 Trainingsprogramme u.a. Körperfett, Herzfrequenz

- Magnetbremssystem
- 9 kg Schwungmasse

Stellmaße: ca. L 105 x B 52 x H 148 cm
Einstieghöhe: 24 cm, Gewicht: 32 kg

PREIS-HIT!

Best.-Nr. **DS 10433**

Belastbar bis 150 kg!

Sitzhöhen-einstellung



Handpuls-messung
nur € 199,-

Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauf-training!

3 Magnetic Heimtrainer

Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren & wohl fühlen!

Dieser Qualitäts-Heimtrainer mit magnetischem Bremssystem und geräuscharmem Antrieb ist das ideale Gerät für ein ambitioniertes Herz-Kreislauftraining. Bestens geeignet zur Konditionsverbesserung und Fettverbrennung.

Maße: L 67 x B 51 x H 112 cm
Belastbar bis 100 kg
Gewicht: 25 kg

Tretwiderstand 8-fach verstellbar



Trainings-Computer: Zeit, Entfernung, Puls, Geschwindigkeit und ca. Kalorienverbrauch

- Magnet-Brems-System und Keilriemenantrieb
- Stufenlos verstellbarer Tretwiderstand
- Schwungmasse 6 kg

Best.-Nr. **DS 10386** nur € 99,95

5 Motor-Mini-Trainer

Zur Bewegungstherapie oder einfach, um sich fit zu halten!

Mit diesem elektrischen Arm- und Beintrainer können Sie **ohne große Anstrengung trainieren.**

Der in der Fernbedienung integrierte Computer gibt Ihnen einen Überblick über Ihre aktuellen Trainingsdaten wie Zeit, Kalorien und Geschwindigkeit. Das Gerät können Sie mit oder ohne Elektro-Motor-Unterstützung nutzen.

- 5 Geschwindigkeiten und Widerstände
- 5 Zeitwahlmöglichkeiten
- Vorwärts- und Rückwärtsfunktion
- Inkl. Pedalen und Handgriffe
- Motor: 220 V/50 Watt
- Gewicht: 7, 3 kg
- Maße: L 45 x B 40 x H 30 cm

PREISENKUNG

~~€ 99,95~~ Best.-Nr. **DS 10419** nur € 89,95



7 Nacken- & Schultermasseur

Wohlthuende Massagen mit 4 kraftvollen Motoren. **Entspannen Sie** bei einer Massage nach Wahl: Welle, Pressen, Normal und Klopfen. **Angenehme Wärmefunktion** ist zuschaltbar. Bei Rückenproblemen und Abgespanntheit der optimale Helfer.

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

PREIS-HIT!

Best.-Nr. **DS 920093** nur € 39,95



8 Sitz- und Luftpolsterkissen

Von Ergotherapeuten empfohlen!

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

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

Best.-Nr. **DS 910039**



nur € 9,99

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 47

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



Aktives Paar: Rosemarie und Bartholomäus Klatetzki haben nach ihren Herzerkrankungen die Liebe zum Sport entdeckt.

„Ohne Sport fehlt uns was!“

Rosemarie Klatetzki erlitt einen Herzinfarkt, ihr Mann Bartholomäus leidet unter einer Herzinsuffizienz. Zwei Menschen entschieden sich für ein Programm und machten damit die besten Erfahrungen: das Gesundheitsprogramm KHK.

Obwohl der Sport für Bartholomäus Klatetzki nun wirklich nicht zu den zentralen Bestandteilen seines Lebens gehörte, verspürt er jetzt im Pensionsalter so etwas wie einen kleinen Leistungsschub. Sportreporter sprechen schon mal von der zweiten Luft, wenn ein Profisportler seine Leistung „nach hinten raus“ noch steigern kann. Will heißen: Er ist so fit wie nie. Schuld daran ist seine Frau Rosemarie. Und diese Schuld nimmt sie auch gern auf sich: „Mein Mann sieht doch flott aus, oder?“ In der Tat. Sie steht ihm aber in nichts nach.

Das war jedoch nicht immer so. Vor drei Jahren erlitt sie einen Herzinfarkt. Nach dem chirurgischen Eingriff schrieb sie sich sofort in das entsprechende Gesund-

heitsprogramm der DAK ein. „Das lag doch auf der Hand. Es gibt schließlich keinen Grund, solch eine angebotene Leistung nicht anzunehmen“, erklärt sie und fügt hinzu: „Nach der Operation ging es mir gar nicht gut. Ich war richtig deprimiert. Man fühlt sich schwach und ist schwach. Man weiß: Die Pumpe macht nicht mehr so richtig mit, sie ist nur noch eingeschränkt leistungsfähig. Dem zufolge fürchtet man sich, überhaupt etwas zu tun, was das Herz belastet.“

Die anschließende Reha-Maßnahme hat ihr die Furcht genommen. Und was hat sie ihr gegeben? „Dass der Sport jetzt mit das Wichtigste in meinem Leben ist. Zu dieser Erkenntnis musste ich erst nach meinem Herzinfarkt kommen. Nicht zu fassen.“



Italienische Momente: Für Bartholomäus ist es immer wieder eine Freude, mit seiner Vespa seine Umgebung zu erkunden. Rosemarie hat die kreative Ader und malt überwiegend Landschaftsmotive.



Aber es ist häufig so: Du weißt vielleicht, dass du Sport machen musst, dass du beweglich bleiben willst, und hast sofort genügend Ausreden zur Hand – Stress, keine Zeit, andere Verpflichtungen, weißt nicht, welcher Sport es sein soll und ob ein Verein gut ist oder nicht.“

Da waren wohl zu viele Entscheidungen zu treffen, sich für einen Sport zu entscheiden. „Ach, eigentlich überhaupt nicht. Das ist doch das Fatale: Die DAK bietet alles Mögliche an, Sport zu treiben. Das geht so weit, dass sie für dich sogar die geeignete Sportart ermittelt. Du musst dich nur entscheiden und mitmachen, also aktiv sein. Und das kann die DAK auch erwarten. Prävention ist das Stichwort. Und das geht nun mal nicht einseitig.“

Die Klatetzki haben ihren Sport gefunden, der zugleich ihr persönlicher Dreikampf ist: Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren.

Dann fragt Rosemarie unvermittelt: „Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass mein Mann auch an diesem Gesundheitsprogramm teilnimmt?“ Nein, mit keinem Wort. Hatte er denn auch einen Herzinfarkt erlitten? „Das nicht. Bei ihm wurde Herzinsuffizienz diagnostiziert. Da war für ihn klar: her mit dem Programm. Wo geht das? Wie geht das? Jetzt wissen Sie auch, warum mein Mann so fit ist und auch so aussieht, oder?“

Rosemarie ist ausgesprochen fröhlich und lacht viel. Woher kommt die permanente gute Laune? „Wir Rheinländer sind so. Nein, im Ernst, mein Motto war und ist: Lebe so, wie du kannst. Und man kann viel, wenn man dem Leben schöne Seiten abgewinnen will.“ Schnell fügt sie hinzu:

„Nach meinem Infarkt hatte ich aber auch ernste Momente. Meine Fürsorge um die Familie ist größer geworden.“

Dann geht ihr Mann schnell ins Wohnzimmer und packt etwas aus. „Kommen Sie mal, so was macht meine Frau auch.“ Er zeigt wunderschöne Landschaftsmotive. „Die malt sie zur Entspannung, allerdings in der Küche, falls sie mal eine Sauerei mit den Acrylfarben veranstaltet.“ Rosemarie wiegelt ab: „So toll sind die nun auch nicht, ist halt gut, um abzuschalten.“

Beste Behandlung für chronisch Kranke

Mit ihren auf chronische Krankheiten ausgerichteten Gesundheitsprogrammen garantiert die DAK eine abgestimmte hochwertige Behandlung auf der Basis des gesicherten Standes der Medizin. Programme gibt es für Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Brustkrebs, Koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Infos und Beratung erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle und unter

DAKdirekt 01801-325 325

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

Zurück in die gemütliche Küche. Auf dem Esstisch liegt immer noch das Dokumentationsblatt für KHK, für koronare Herzkrankheit. „Damit muss ich alle drei Monate zum Arzt“, erklärt Rosemarie, „und werde von ihm im Rahmen des Gesundheitsprogramms gründlich untersucht. Ich muss quasi vierteljährlich zum TÜV. Das ist gut, damit ich stets weiß, wie es um mein Herz bestellt ist. Hinzu kommt, dass ich gelernt habe, in meinen Körper hineinzuhören. Ich weiß mittlerweile ganz genau, was ich mir zutrauen kann, wo meine Grenzen sind.“

Die beste Oma der Welt, wie ihre drei Enkel sie liebevoll nennen, hat sich im Flur schon mal umgezogen, sportlich versteht sich. Beide wollen noch zum Nordic Walking, wie jeden Tag, im Nachbarort an das „Jröne Meerke“, was so viel heißt wie „grünes kleines Meer“.

„Unsere Herzgeschichten hatten aber auch was Gutes, klingt vielleicht komisch, ist aber so“, erzählt Bartholomäus Klatetzki, während auch er sich umzieht. „Wenn wir mal keinen Sport machen, uns nicht bewegen, fehlt uns richtig was. Erst durch so was entdeckst du deinen Körper neu, wirst sensibler und lebst bewusster. Unser Sport ist zu einer richtigen Herzangelegenheit geworden.“ Das spürt man – und bestimmt nicht nur am grünen kleinen Meer.

Voller Genuss?

Eine neue Wanderausstellung der DAK zeigt ein fotografisches Menü in 29 Gängen.



Vitamine in Aktion: Eugen Günters „Mandala“.

Ein Kind, das lachend in eine Melonenscheibe beißt. Küken auf einer Hühnerfarm. Weggeworfenes Fast-Food-Papier. Schnappschüsse in private Kühlschränke. Ein Mandala aus knackig-buntem Obst. Das Mittagessen eines Models: Orangensaft und Wattebausch. Und was bedeutet „Ernährung“ für Sie?

Nach dem großen Erfolg der Ausstellung „4 min 15 sek – Momentaufnahmen vom Rauchen“ hat die DAK wieder Studenten des Institute of Design, einer internationalen Fachschule für Gestaltung und Kommunikation, zu einem Fotowettbewerb eingeladen. Die Arbeiten der jungen Kreativen illustrieren die unterschiedlichen



Entlarvender Einblick: „weiblich 22 Jahre, männlich 21 Jahre“ aus Sophie Greves Serie „Kühlschrank“³⁴.



Fruchtig-frische Projektion: Linda Ludewigs „Obstkörper“.



Essensfreude pur: Wiebke Bölschers „Essen mit Spaß“.

Facetten des Themas, sie liefern geistige Nahrung und Futter für Diskussionen über gesundes Leben. Denn wer sich richtig ernährt, wird seltener krank.

Entstanden ist ein fotografisches Menü aus 29 Gängen. 29-mal Ernährung, neu serviert – mal aus ästhetischer Sicht, mal aus wirtschaftlicher, mal aus politischer und mal aus ökologischer Perspektive. Die Beiträge der Studenten zur öffentlichen Debatte über gesundes Leben kommen ohne gute Ratschläge aus. Sie sind originell, persönlich und direkt.

Der Jury, die die besten Motive prämierte, gehörte neben Fotografen und Ernährungsexperten Katja Burghardt an,

Chefredakteurin der Zeitschriften „Viva!“ und „essen & trinken“. Sie war fasziniert von Sophie Greves Arbeit „Kühlschrank³⁴“, die schließlich auch den ersten Preis bekam: Die 21-Jährige fotografierte für ihre Serie den Inhalt von 34 Kühlschränken. Sie überraschte Freunde, Bekannte und Verwandte mit der Kamera. „Ich hatte nicht diese Vielfalt von Kühlschrankinhalten erwartet. Natürlich hatte ich am Anfang gehofft, auch auf einen ganz leeren oder einen Kühlschrank voller Flaschen zu stoßen. Aber ich hätte nicht gedacht, dass es wirklich Menschen gibt, die bis auf ein paar Bier kaum etwas im Kühlschrank haben“, erzählt die Studentin, in deren eigenen Kühlschrank „nur Gutes“ kommt.

Für die „Schattenseiten der Ernährung“ vergab die Jury zwei zweite Plätze: Frank Jensen (23) wirft in seiner Schwarz-Weiß-Serie einen kühlen Blick auf die künstliche Ernährung im Krankenhaus. Janine Seidel (20) beschäftigte sich mit der Bulimie.

Sarah Eggert (21) schmückte den Hals eines weiblichen Modells mit Obst- und Gemüsestückchen, Pralinen oder Weingummi. Ihre „Nahrungsketten“ – eines der wenigen rein ästhetischen Werke – erhielten den dritten Platz.

Wer wissen möchte, wann er vom „fotografischen Menü“ kosten kann, findet alle Termine unter www.dak.de/dakvollergenuss



Inspiziert von der Modefotografie: Stephanie Yees „Schön & Gesund“.



Köstlicher Schmuck: Sarah Eggerts „Nahrungskette“ aus Pralinen.



Alles gesund? Julia Massows Collage „Wer frühstückt was?“.



Die Food-Zeitschrift „Viva!“ präsentiert in ihrer Aprilausgabe Sophie Greves Kühlschrank-Ansichten, die beim DAK-Fotowettbewerb Platz 1 belegten.

Fit durchs Olympiajahr

Sport lässt Herzen höher schlagen. Als Sofasportler freuen wir uns auf spannende Wettkämpfe in Peking. Und könnten doch selbst ein wenig fitter im Olympiajahr durchstarten.

So wie Petra aus Augsburg. Die 35-jährige Mutter zweier Mini-Leichtathleten hat sich für den Sportscheck-Stadtlauf in ihrer Heimatstadt angemeldet. Sie wäre auch im letzten Jahr schon gern dabei gewesen. „2007 hat unser Papa noch allein mitgemacht, wir haben ihn als Zuschauer angefeuert. Diesmal wird es ein echtes Familien-Event!“

Denn das ist neu bei Deutschlands größter Laufserie, deren Partner die DAK ist: Es wird spezielle Kinderläufe geben, sodass die ganze Familie mitlaufen kann. „Das ist ein echter Jedermann-Lauf – ohne Leistungsdruck, ohne Zeitnahme, ohne Startnummer. Und für jeden ist die richtige Distanz dabei.“ Trotzdem weiß Petra, dass sie nicht ganz unvorbereitet auf die

Strecke gehen kann. Optimale Hilfe bieten hier die insgesamt 23 „Das Training beginnt“-Veranstaltungen, die bereits im Frühjahr bundesweit in allen Sportscheck-Filialen stattfinden werden. „Da kannst du dir tolle Tipps am DAK-Stand holen, wie man sinnvoll und gesund trainiert und sich entsprechend ernährt.“ Beim interaktiven Ernährungskurzcheck zum Beispiel, bei dem auch die Kinder spielerisch ihr Essverhalten überprüfen können.

Direkt vor dem Stadtlauf wird in der Sportscheckfiliale der jeweiligen Stadt eine ganze Aktionswoche durchgeführt. Hier kann man sich die Startunterlagen – übrigens für DAK-Versicherte mit drei Euro Rabatt – und das orangefarbene Laufshirt abholen und gleichzeitig beim DAK-Back-Check seine Brust- und Rückenmuskulatur analysieren lassen.

Alle Termine sowie die Anmeldeformulare finden Interessierte auf www.dak.de/dakstadtlauf



Gemeinschaftserlebnis: Die DAK und Sportscheck bewegen auch dieses Jahr mit Stadtläufen.

Die Stadtläufe im Überblick

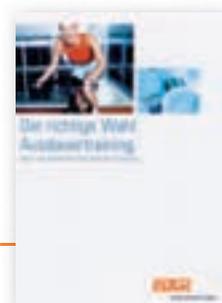
Tag	Datum	Veranstaltungsort
Sonntag	18. Mai 2008	Stadtlauf Chemnitz
Freitag	6. Juni 2008	Hamburger Nachtlauf
Sonntag	8. Juni 2008	Stadtlauf Augsburg
Sonntag	22. Juni 2008	Stadtlauf Dresden
Sonntag	29. Juni 2008	Stadtlauf München
Freitag	12. September 2008	Nachtlauf Hannover
Sonntag	21. September 2008	Stadtlauf Leipzig
Freitag	3. Oktober 2008	Nürnberger Stadtlauf

Kennen Sie schon unsere Broschüre **„Die richtige Wahl. Ausdauertraining.“?** Wenn nicht – sie ist in Ihrer DAK-Geschäftsstelle erhältlich oder online zum Download auf der Stadtlauf-Seite.



Fragen an unsere Sportmediziner? Rufen Sie die Hotline an: **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326**

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



Jetzt testen: Wählen Sie 2 Hemden aus 7 Farben!



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!

Denn Sie haben Besseres zu tun als bügeln! Für diese Hemden gilt: einfach waschen, trocknen lassen und fertig. Auch ohne lästiges Bügeln wird Ihr Trelegant®-Hemd mit dem Kragen ohne Knopf wieder extraglatt.

Nichts engt Sie ein!

Ihr neues Trelegant®-Hemd von Walbusch engt Sie am Hals nicht ein, denn es hat den Kragen ohne Knopf. Dadurch ist die Kragenweite stufenlos regulierbar. Ob mit fest gebundener Krawatte als Anzughemd getragen, mit leicht gelockerter Krawatte oder offen als sportliches Freizeithemd – der Trelegant®-Kragen ist bequem und sitzt trotzdem perfekt.

Verarbeitung: Verstellbare 2-Knopf-Manschetten. Aufgesetzte Brusttasche.

Material: 100% schadstoffgeprüfte Baumwolle. Waschmaschinenfest und bügelfrei.

Hier auswählen:

	Trelegant®-Hemd »Extraglatt«			
	Halbarm	Langarm		
Ärmellängen ca.		verkürzt 58 cm	normal 63 cm	extralang 68 cm
Kragenw.	38 bis 52	38 bis 48	38 bis 52	40 bis 52
A Burgund	11-1284-9	13-1284-7	15-1284-5	16-1284-4
B Burg.-gestr.	11-1280-1	13-1280-9	15-1280-7	16-1280-6
C Burg.-Karo	11-1282-5	13-1282-3	15-1282-1	16-1282-0
D Weiß	11-1980-0	13-1980-8	15-1980-6	16-1980-5
E Marine	11-1090-6	13-1090-4	15-1090-2	16-1090-1
F Marine-Karo	11-1283-2	13-1283-0	15-1283-8	16-1283-7
G Marine-gestr.	11-1281-8	13-1281-6	15-1281-4	16-1281-3

Kragenweiten:
38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45/46, 47/48, 49/50, 51/52

2 Hemden nur € 50,-

Krawatte »Rips-Satinstreifen«.
100% Seide. Mit Fleckschutz.

H Marine Nr. 28-1850-6
I Burgund Nr. 28-1851-3
je € 29,90

2 für 1

2 Hemden Ihrer Wahl

nur € **50,-**



Der Kragen ohne Knopf!

Mit dem Trelegant®-Kragen ohne Knopf



Bequem
Perfekter Sitz:
fest gebundene
Krawatte

Bequemer
Korrekturer Sitz:
leicht gelockert – bis
zu 3 cm mehr Weite

Am bequemsten
Sportlich:
offen getragen – bis
zu 6 cm mehr Weite

In 4 Ärmellängen!
Bis Kragenweite 52!

Bei Walbusch kaufen Sie auf Probe mit kostenlosem, uneingeschränktem Rückgaberecht von 14 Tagen. Unsere Preise enthalten die gesetzl. deutsche MwSt. Sie gelten für Lieferung in Deutschland bei Zahlung innerhalb 30 Tagen ab Rechnungsdatum. Für Versandkosten, Porto und Verpackung berechnen wir eine anteilige Kostenpauschale von € 4,95 pro Auftrag.



Walbusch
Martinstraße 18
42646 Solingen

Bestelltelefon:

(0180) 525 0 537*

www.walbusch.de/fit



*Ruf- € 014/Min. (Mobilfunknetze ggf. höher)

Mein Kind muss operiert werden



FOTO: MAURITIUS

Schnelle Besserung: Ein ambulanter Eingriff ist weniger belastend.

Dann haben Eltern viele Fragen: Wie steckt das Kind die Trennung weg? Wie kann eine möglichst schmerzfreie Behandlung gewährleistet werden? Mit dem ersten bundesweiten Integrationsvertrag gibt die DAK Antworten.

Liebevoll streicht Katrin Vonhoff ihrem Sohn Maik über seine Locken. Der vierjährige Knirps wacht auf und schmiegt sich an seine Mutter. „Ich finde, dass Kinder bis zum Grundschulalter in Krankheitsfällen möglichst nicht von ihren Eltern getrennt werden sollten“, sagt die 41-jährige Mutter zweier Söhne, „denn ich bin der Überzeugung, dass Kinder schneller im gewohnten Umfeld gesunden als im Krankenhaus.“ Dieser Meinung sind auch Experten: Ein ambulanter Eingriff ist für Kinder weitaus weniger belastend als ein stationärer Aufenthalt. Dieser Erkenntnis folgend hat die DAK mit der Nordpark Klinik in Erfurt einen Vertrag zur integrierten Versorgung für den Bereich Kinderchirurgie geschlossen.

Verbesserung der Versorgungsqualität

Ziel des Vertrages ist es, kinderchirurgische Eingriffe möglichst ambulant und mit schonenden Operationstechniken und Narkoseverfahren durchzuführen. Die beteiligten Kinderärzte und Chirurgen arbeiten eng miteinander zusammen und nutzen einheitliche Patientendokumente, damit alle wichtigen Informationen verfügbar sind und sich die Versorgungs-

qualität verbessert. Durch die Vermeidung von stationären Behandlungen reduziert sich der psychosoziale Stress bei den Kindern und Jugendlichen, der mit einem Krankenhausaufenthalt und dem Trennungsschmerz von den Eltern verbunden ist. Die ambulante operative Behandlung schließt die Nachsorge im überwachten Bett mit ein. Das Kind wird noch am selben Tag entlassen. Sollte doch mal eine Übernachtung in der Klinik nötig sein, darf eine Begleitperson ohne Zusatzkosten mit übernachten. Und damit das Kind die OP als positiv in Erinnerung behält, bekommt es nach der Behandlung vom Arzt eine kleine Überraschung.

Angst vor Schmerzen muss nicht sein

Angst vor Operationen hat wohl jeder. Aber eines ist sicher: Schmerzen müssen nicht sein. Die modernen Operationsmethoden und die nachfolgenden Schmerztherapien sorgen dafür, dass die Eingriffe so schmerzfrei wie möglich ablaufen. In angenehmen Räumen und ruhigem

Kindermedizin-Hotline exklusiv für DAK-Versicherte

24 Stunden an 365 Tagen – unter der Telefonnummer **01801-325 326*** können sich Eltern rund um die Gesundheit ihrer Kinder erkundigen. Gleich, ob es im Bauch zwackt, es um Fieber oder Infektionen geht – Kinderärzte und Gesundheitsexperten der DAK helfen bei jeder noch so kleinen Sorge.

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

Die Nordpark Klinik ...

... koordiniert die Zusammenarbeit ausgesuchter Fachärzte im Bereich der Chirurgie an Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. Beteiligt sind Fachärzte der Bereiche Kinderchirurgie, Kinderurologie, Kinderunfallchirurgie, HNO-Chirurgie und Chef- und Oberärzte von Krankenhäusern in ganz Deutschland.

Die Nordpark Klinik GmbH
Riethstraße 1a
99089 Erfurt
Telefon: 0361 – 60 26 08 3

www.nordparkklinik.de
nordparkklinik@t-online.de

Umfeld werden Schmerzen als weniger stark belastend empfunden als in kalt anmutenden Behandlungszimmern. Aber das wichtigste Prinzip bei der integrierten Versorgung ist: Schmerzen erst gar nicht entstehen zu lassen. So werden den Kindern vor der Narkosespritze Pflaster mit lokal wirkender Betäubung aufgeklebt, damit sie den Einstich der Nadel nicht spüren. A und O ist die Beratung der Eltern, damit sie ihre Kinder dabei begleiten können. „Ich bin eine absolute Befürworterin der integrierten Versorgung“, sagt Katrin Vonhoff, „denn dadurch bin ich für meine Kinder da und kann sie so durch diese angstbelastete Phase führen.“ Maik zappelt auf ihrem Schoß herum, befreit sich aus der Umarmung seiner Mutter und verschwindet mit lautem Indignergeheul in seinem Kinderzimmer.

BOSE® WAVE® Music System mit CD-Wechsler.

„... für Nonstop-Musikgenuss.“

zitiert aus „Digital Home“ 1/2006



Vorteilspaket:

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

Elegantes, kompaktes Design
passend zum WAVE® Music System.
Dank kleiner Standfläche lässt sich
das System mit Wechsler mühelos in
nahezu jede Umgebung integrieren.
Ersatzfernbedienung inklusive.



„Kult von Bose: Klangwunder...“

zitiert aus „Guter Rat“ 5/2005



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

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

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

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

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

Vielfach ausgezeichnet:



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

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

Internet www.testhoerer.de

Kennziffer **8ADA11**

BOSE®
Better sound through research®

DAK MAGAZIN fit! 2_2008 23

Reden und zuhören können: Susanne Thiecke unterstützt und begleitet DAK-Versicherte mit einer chronischen Erkrankung.



FOTO: KUGLER

Wenn Worte wichtig werden

Im Gesundheitszentrum nahe Berlin betreut die DAK ihre chronisch Kranken durch ausgebildete Fachkräfte – per Telefon. Erste Erfahrungen eines völlig neuen Betreuungsprogramms in Deutschland.

Für Susanne Thiecke ist Zeit ein kostbares Gut. Denn in ihrem früheren Berufsleben war sie 20 Jahre lang Krankenschwester mit dem Schwerpunkt Geburtshilfe sowie drei Jahre in einer Arztpraxis im Bereich Diabetes und war eigentlich immer in Eile. „Wir hatten nie Zeit zum Zuhören. Wer hört denn heute schon einem anderen zu?“, klagt Susanne Thiecke. Das will sie ändern und das kann sie ändern. „Ich möchte schließlich für die Patienten etwas erreichen – dass es ihnen besser geht, dass sie sich wohler und gesünder fühlen und verantwortungsvoller sind gegenüber sich selbst“, umschreibt Susanne Thiecke die Ziele ihrer neuen Tätigkeit.

Susanne Thiecke ist eine von vielen Krankenschwestern und Krankenpflegern im Gesundheitszentrum Berlin-Hennigsdorf, die sich um chronisch kranke Versicherte der DAK kümmern, und zwar telefonisch. Das ist ein Novum in Deutschland. Das Neue daran ist, dass Susanne und ihre Kolleginnen und Kollegen sich als Bindeglied, als unterstützendes Element zwischen Arzt und Patient verstehen. „Damit das richtig verstanden wird“, erläutert Susanne, „wir sind unterstützend tätig und greifen keinesfalls in ärztliche Therapien ein, sondern wollen die Patienten langfristig zu Verhaltensänderungen bewegen, um eine bessere Lebensqualität mit der chronischen Erkrankung zu erreichen. Das gilt über den medizinischen Aspekt hinaus auch für das tägliche Leben.“

Die Patienten, die Susanne telefonisch betreut, sind im Durchschnitt 60 Jahre alt. Sie wollen nicht nur zuhören, sondern

privaten Kummer loswerden, wollen selbst reden – über den gestorbenen Hund, über die Trennung, über den Sohn, der durch die Prüfung gefallen ist. Susanne fordert sie dazu auch auf: „Sie können mit uns über Ihre chronische Krankheit sprechen, aber auch über alle anderen Dinge.“ „Und dann“, ergänzt Susanne, „legen manche richtig los, sind froh, wenn sie was loswerden können, wenn ihnen mal einer zuhört und Zeit hat.“

Kompetent und bestens ausgebildet

Viele Angerufene empfinden es als ausgesprochen gut, neben dem Arzt mit jemand anderem über medizinische Probleme zu sprechen. Denn das ist das eigentliche Anliegen von Susanne und ihren Kolle-

ginnen und Kollegen. Das ganze Team besteht aus kompetenten, medizinisch bestens ausgebildeten Fachkräften in den Bereichen Orthopädie, Schmerztherapie, Onkologie, Gynäkologie, Chirurgie, Physiotherapie, Psychologie, Ernährungsberatung und dergleichen. Dieses besondere, in Deutschland einzigartige Betreuungsprogramm „DAK – besser leben“ ist eine in erster Linie kommunikative Erweiterung der Gesundheitsprogramme chronisch Erkrankter. Beispielsweise wird nicht der Diabetes thematisiert, sondern der Diabetiker als Mensch betreut und begleitet. Wer sich also in ein Gesundheitsprogramm eingeschrieben hat, erhält die Möglichkeit, durch eine Teilnahmeerklärung auch bei dem neuen Betreuungsprogramm mitzumachen.

Nicht selten hört Susanne diesen Satz: „Ich lehne so was grundsätzlich ab, aber jetzt schicke ich die Teilnahmeerklärung zurück.“ Auch solche Sätze kommen häufig vor: „Bleiben Sie weiterhin so freundlich, und es ist schön, dass die DAK sich um einen kümmert.“ Spätestens jetzt weiß Susanne, dass das richtig und wichtig ist, was sie macht.

Zuhören und unterstützen

Susanne sieht die Perspektive so: „Nur durch intensives Zuhören kann man sich in die individuelle Situation jedes einzelnen Patienten versetzen. Dadurch können wir den Patienten beim Umgang mit seiner chronischen Erkrankung unterstützen und helfen, ein gesünderes Leben zu führen.“ Und dafür braucht Susanne Zeit, die sie jetzt hat und sich nehmen kann.

DAK^{pro} Gesundheit besser leben

Das Projekt „DAK – besser leben“ startet in Bayern und Baden-Württemberg. Es sieht eine freiwillige Beteiligung von Patienten vor mit den Indikationen

- Diabetes mellitus Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Herzinsuffizienz
- Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD)

 **DAK^{pro} Gesundheit** besser leben
Telefon: 0800-432 5844, Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr kostenlos aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Bei Anrufen über Mobilfunknetze können Kosten entstehen.
www.dak.de/besser-leben

Oktober bis Dezember 08



TAG 3: PLAZA DE ESPAÑA



TAG 7: ZAUBERHAFTE ALHAMBRA



TAG 1: RONDA

Während unseres Umzugs war unsere telefonische Erreichbarkeit eingeschränkt und Sie mussten leider Wartezeiten in Kauf nehmen. **Unsere Preis-Bonbons sagen „Entschuldigen Sie bitte!“**

ab ~~€ 599,-~~
SONDERPREIS
ab **€ 499,-**
p.P.

KULTUR ERLEBEN

STUDIENREISE ANDALUSIEN – SÜDSPANIEN

Sevilla - Granada - Córdoba - Málaga - Marbella - Costa del Sol

8-tägige Studienreise mit Flug, Bus, 4 Sterne Hotel, Halbpension, Reiseleitung und Eintrittsgelder

Andalusien im äußersten Süden Europas und Spanien verbindet Kultur, Landschaft und Erholung in einem wunderschönen Umfeld. Die Araber haben, als Sie über die Straße von Gibraltar kamen, den Landstrich im 8. Jahrhundert zu einem Zentrum der Kultur ausgebaut. In einzigartiger Weise sind hier seither die Kulturen des Morgen- und Abendlandes miteinander verschmolzen.

Tag 1: Ankunft in Málaga

Ankunft in Málaga. Transfer zum Hotel Atalaya Park in Estepona/Marbella.

Tag 2: Ronda - Mijas

Über die bizarren Berghänge hinter der Küste der Costa del Sol gelangen wir in eine der ältesten Städte Spaniens - nach Ronda, das der Guadalquivir durch eine bis zu 200 m tiefe Schlucht zerteilt. Wir besichtigen die älteste Stierkampfarena Spaniens und die Brücke Puente Nueva, die die beiden Stadtteile verbindet.

Tag 3: Sevilla

Die maurische Königsstadt Sevilla hatte ihre Blütezeit mit der Entdeckung der Neuen Welt um 1500. Heute ist es eine moderne Stadt voller historischer Sehenswürdigkeiten mit elegantem südlichem Flair. Besuchen Sie eine der größten Kathedralen Europas, die Plaza de Espana und den königlichen Alcazar mit seinen herrlichen Gärten.

Tag 4: Atalaya Park (Gibraltar fakultativ)

Entspannen Sie am Meer oder im Hotel oder begleiten Sie uns auf die Halbinsel Gibaltars, die britische Kronkolonie am südlichsten Eck Europas mit Blick nach Afrika.

Tag 5: Córdoba

Heute geht es ins Landesinnere nach Córdoba. Im 10. Jahrhundert war Córdoba einst der strahlende Mittelpunkt des westlichen Kalifats und hat bis heute wohl am meisten von seinem maurischen Charakter erhalten. Besichtigen Sie die phantastische Altstadt, die Moschee der 1.000 Säulen, die römische Brücke über den Guadalquivir, bummeln Sie durch das ehemalige jüdische Viertel und lassen Sie sich verzaubern von den Kulturschätzen und der Atmosphäre der Stadt.

Tag 6: Atalaya Park

(Weiße Dörfer, Marbella - Puerto Banús fakultativ)

Entspannen Sie am Meer oder im Hotel oder begleiten Sie uns auf einen fakultativen Nachmittagsausflug in die Umgebung - mit dem mondänen Marbella, dem exklusiven Puerto Banús mit seinen Yachten aus aller Welt und den verträumten weißen andalusischen Dörfern im Hinterland.

Tag 7: Granada - Málaga

Entlang der Costa del Sol führt unser Weg in Richtung der schneebedeckten Gipfel der Sierra Nevada. Granada, die alte maurische Residenzstadt, ist ein weiterer Höhepunkt mit ihren Palästen, der weltberühmten Alhambra sowie dem Gartenschloss Generalife, alles Meisterwerke arabischer Baukunst. Besuchen Sie die Kathedrale und erleben Sie das Leben dieser Stadt am Fuße der Sierra Nevada. Der Rückweg führt uns über die Hafenstadt Málaga.

Tag 8: Heimreise

Flughafentransfer und Heimflug.

IHR 4-STERNE ATALAYA PARK GOLF HOTEL & RESORT



Im Herzen der Costa del Sol, zwischen Marbella und Estepona und direkt am Meer, befindet sich das luxuriöse 4-Sterne Atalaya Park Golf Hotel & Resort, umgeben von einem 50.000 qm großen, subtropischen Garten. Die komfortablen Zimmer sind mit allen Annehmlichkeiten ausgestattet. Zu den weiteren Highlights der 4-Sterne-Hotelanlage zählen 5 elegante Restaurants*, 4 Bars*, ein hoteleigener Golfplatz sowie ein Wellnessbereich. (* je nach Saisonzeit)

DAS ALLES IST FÜR SIE MIT DABEI!

✓ INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ✓ Linien-/Charterflug mit der renommierten Fluggesellschaft Airberlin (oder gleichwertig) von Deutschland nach Málaga und zurück
- ✓ Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- ✓ Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ Busreise im modernen, klimatisierten und sicheren Fernreisebus gemäß Reiseprogramm
- ✓ 7 x Übernachtung im komfortablen Standard-Doppelzimmer im 4-Sterne Atalaya Park Golf Hotel & Resort
- ✓ 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 7 x abwechslungsreiches Buffet-Abendessen mit einer Auswahl an internationalen Gerichten
- ✓ Eintrittsgelder und örtliche Steuern
- ✓ Kofferservice im Hotel
- ✓ Rundum-Gästebetreuung durch unsere deutschsprachende, qualifizierte Reiseleitung
- ✓ Reisepreissicherungsschein

» GLEICH BUCHEN UND KULTUR ERLEBEN:

0 1 8 0 5 - 6 6 6 6 7 4 4

14 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; ggf. abweichende Preise aus Mobilfunknetzen

Für Fragen zur Reise, Terminen und weiteren Infos steht Ihnen unser freundliches Reisetem gerne zur Verfügung.

» GLEICH MITBUCHEN! VERLÄNGERN SIE IHREN URLAUB:

Verlängern Sie Ihren Urlaub und genießen Sie nach Ihrer Studienreise 1 Woche Erholung im luxuriösen 4-Sterne Atalaya Park Hotel & Resort ab €199,- p.P./Wo. Fragen Sie unsere freundlichen Reiseberater.



✈️ ABFLUGHÄFEN	MÖGLICHE ABFLUGTERMINE 2008						
	Oktober	November			Dezember		
Di: Frankfurt a.M. (+30), Leipzig (+15), München (+25), Nürnberg (-)	28	4	11	18	25	2	9*
Mi: Berlin Tegel (+30), Dortmund (+20), Düsseldorf (+30), Hamburg (+30), Hannover (+25), Köln (+20), Leipzig (+15), Münster/Osnabrück (-), Nürnberg (-), Paderborn (-), Stuttgart (+30)	29	5	12	19	26	3	10*
Do: Dortmund (+20), Frankfurt a.M. (+30), München (+25), Stuttgart (+30)	30	6	13	20	27	4	11*
Normalpreis (p.P.)	€ 699,-	€ 699,-	€ 599,-	€ 599,-	€ 599,-	€ 599,-	€ 599,-
IHR VORTEILSPREIS (p.P. im DZ)	€ 599,-	€ 599,-	€ 499,-				
Einzelzimmerzuschlag (p.P./Wo.)	€ 150,-	€ 150,-	€ 100,-	€ 100,-	€ 100,-	€ 100,-	€ 100,-
Verlängerungswoche inkl. Halbpension (p.P./Wo.)	€ 249,-	€ 249,-	€ 199,-	€ 199,-	€ 199,-	€ 199,-	€ 199,-

*keine Verlängerungswoche möglich

IPM GARANTIE
Die IPM-GARANTIE:
Faire Preise & keine versteckten Kosten!

URLAUBSKÜRZEL: ESR00208DBLN

Gruppenanfragen: gruppenreisen@ipm-reisen.de (geschl. Gruppen ab 7 Personen)
Fax: 089 - 312 027 339 | Noch mehr fantastische Reisen unter: www.ipm-reisen.de

Mit Erhalt der schriftl. Reservierungsbestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Änderungen vorbehalten. Reiseveranstalter IPM Service & Reisen GmbH, München.



Reisen mit Wohlühlgarantie



Medikamente: Die Ausgaben müssen gesenkt werden.

Kostensteigerung bei Arzneimitteln aufhalten

Die DAK geht neue Wege, um der Kostensteigerung auf dem Arzneimittelmarkt wirkungsvoll entgegenzutreten. Ziel ist dabei, eine qualitative hochwertige, aber auch wirtschaftliche Arzneimittelversorgung sicherzustellen. Im vergangenen Jahr wurden bereits Ärzte angeschrieben und auf bestehende Rabattverträge mit Generika-Herstellern hingewiesen.

Jetzt geht es um den möglichen Austausch sogenannter Me-Too-Präparate, auch oft als Analogarzneien bezeichnet – dabei handelt es sich um kostenintensive Medikamente mit patentgeschützten Wirkstoffen, deren Verwendung keinen nennenswerten Behandlungsvorteil darstellt und die in der Regel ohne Nachteil für den Patienten durch vorhandene Generika ersetzt werden können. Wann, entscheidet natürlich weiterhin der behandelnde Arzt. Die DAK wird daher in den nächsten Monaten gezielt Ärzte anschreiben, die einen besonders hohen Anteil an Me-Too-Präparaten verordnen und ihnen qualitätsgesichert ebenbürtige Alternativen aufzeigen.

Auch ihre Kunden möchte die DAK umfassend über die neuen Möglichkeiten informieren. So kann es sein, dass Sie als Versicherter ebenfalls in der nächsten Zeit zu diesen Austauschangeboten Post von Ihrer DAK bekommen, mit der Bitte, dies mit Ihrem behandelnden Arzt vertrauensvoll zu besprechen.

 Weitere Infos über unsere Hotline **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326**

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

Unsere Experten beraten Sie gern.

Neue innovative DAK-Produkte für Ihre Gesundheit

Damit ernähren Sie sich gesünder

Wie gewohnt bieten wir Ihnen hohe Qualität zu Vorzugspreisen und keine billige Aktionsware. Diesmal: Ihr persönlicher Ernährungs-Assistent.

Jeder zweite Deutsche ist nach der neuesten Verzehrs-Studie übergewichtig und verunsichert, was er beruhigt essen kann oder besser nur in Maßen konsumieren sollte. Finden Sie jetzt mit dem Ernährungs-Assistenten ganz leicht heraus, was in Ihrer Nahrung steckt. In ihm sind 1.000 verschiedene Lebensmittel gespeichert. Legen Sie das Nahrungsmittel auf die Waage, drücken Sie das Kürzel dafür und das Gerät zeigt an, wie viel Nähr- und Energiewerte das Lebensmittel enthält. Es informiert über Kilokalorien, Kilojoule, Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, Broteinheiten und Cholesterin. Somit ist es für alle geeignet, die sich gesund ernähren möchten sowie eine große Hilfe für Diabetiker und jene, die auf ihren Cholesterin-haushalt achten müssen.

 DAK-Kunden erhalten den Ernährungs-Assistenten zum Vorteilspreis von **49,95 Euro** (anstatt 61,99 Euro) plus Versandkosten. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten gibt es unter **Telefon 0180-524 25 20** oder unter **www.dak-waage.de**



Was macht eigentlich die Hebamme?

Hebammen leisten nicht nur Geburtshilfe. Ihr fachliches Wissen und ihre Erfahrungen können werdende Mütter auch schon während der Schwangerschaft nutzen. Angeboten werden zum Beispiel geburtsvorbereitende Kurse, die neben Atmungs- und Entspannungsübungen und Gymnastik auch Aufklärung über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf beinhalten. Nach der Entbindung betreut eine Hebamme auf Wunsch Mutter und Kind auch in der Zeit des Wochenbetts und kann bei



FOTOS: CORBIS

Stillproblemen um Rat gefragt werden. Die DAK empfiehlt ihren Kundinnen, sich bei Interesse rechtzeitig um eine Hebamme zu kümmern, die auch Hausbesuche durchführt. Gerade unerfahrenen Eltern hilft es oft, wenn sie in den ersten Wochen mit ihrem Baby von einer versierten Säuglings-expertin betreut werden. Adressen von Hebammen in Wohnortnähe erfahren Sie von Ihrem Arzt, Ihrer Klinik oder beim Gesundheitsamt. Bei der DAK können Sie auch genau erfragen, welche Leistungen Ihre Krankenkasse Ihnen nach dem neuen Vertrag über Hebammenhilfe zur Verfügung stellt. Wichtig zu wissen: Die Hebamme darf nur Leistungen abrechnen, die von Ihnen quittiert wurden.

 Sie haben Fragen zu weiteren Leistungen der DAK während der Schwangerschaft? Dann rufen Sie unsere Experten an: **DAKdirekt 01801-325 325**

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

Genießen Sie das Leben

Freuen Sie sich darauf wieder ohne fremde Hilfe zu baden.



Der Proflex Wannenslift mit „Luftpolster“ für Ihr sicheres und bequemes Badevergnügen:

- senkt Sie bis auf den Wannensboden ab
- passt praktisch in jede Badewanne
- ganz ohne Installationsarbeiten

Fahren Sie wohin Sie wollen!

Proflex Elektromobile für freie Fahrt:

- sicher, leise und umweltfreundlich
- zuverlässig und einfach in der Handhabung
- bis zu 15 km/h schnell
- in verschiedenen Ausführungen erhältlich
- auch als günstige Gebrauchte

Machen Sie eine Probefahrt
Kostenlos und unverbindlich



Treppen fahren statt steigen!

Wir führen Treppenlifte für praktisch jede Treppe

Nutzen Sie die kostenlose, unverbindliche Beratung und Vorführung vor Ort.

Gebührenfrei anrufen
0800 – 600 600 4
Bundesweiter Service

Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

- Wannenslift
- E-Mobil
- Treppenlift

FIT108

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____ Telefon _____

Proflex GmbH & Co. KG, Amsterdamer Str. 232, 50735 Köln, Fax 0221/6 60 77 88

TAUSENDE ZUFRIEDENER KUNDEN



DAK

Unternehmen Leben



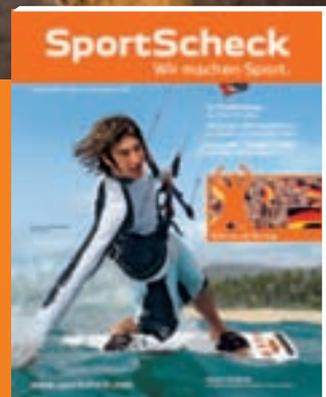
SportScheck

Wir machen Sport.

0180/550 50* Bundesweit im Festnetz der T-Com 14 Cent pro Minute. Mobilfunktarife sind abweichend.

www.sportscheck.com

Im aktuellen SportScheck-Katalog finden Sie alle Sportwelten auf über 600 Seiten.



Besuchen Sie die SportScheck-Filialen in: Augsburg, Bielefeld, Dresden, Essen, Hamburg, Hannover, Köln, Leipzig, Magdeburg, Mönchengladbach, München, Nürnberg, Saarbrücken, Stuttgart, Wolfsburg.



O.C.K. Hemd Männer

Sehr leichtes Karohemd mit 1 Brusttasche.

Bestellnr.: 1815916 ab €29,95



VAUDE Rucksack

im modernen Daypackstil - ideal auch für City und Uni.

Bestellnr.: 1389993 €69,95



O.C.K. SoftShell-Jacke Frauen

mit winddicht laminiertem Fleece.

Bestellnr.: 1541477 ab €79,95



Salomon Schuh Frauen

Ein X-Mountain-Hikingschuh mit den bewährten Technologien des SoftShell-Aero-Modells.

Bestellnr.: 1804087 €89,95



Doppelt gute Aussichten für Ihre Vermittlung!

Werben Sie jetzt einen neuen Kunden. Sie erhalten als Dankeschön zwei Geschenk-Gutscheine von SportScheck im Gesamtwert von 20,- €.* Die DAK ist immer eine Empfehlung wert! Und wenn Sie uns jemanden nennen, der zuerst einmal über die Top-Leistungen der DAK informiert werden möchte, erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein im Wert von 10,- €.* Auch der neue Kunde wird sich freuen, denn er nutzt vom ersten Tag an alle Leistungen einer ausgezeichneten Kasse! Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2008.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

2faches Dankeschön sichern.



Ihre Gutscheine gelten für einen Einkauf in den Filialen oder für Ihre Katalog-, sowie Internetbestellung unter www.sportscheck.com

2facher Fitmacher als Ihre Prämie!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum **30.06.2008** an die **DAK** (siehe Anschrift unten).

- Ja,** ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **2x** die SportScheck-Gutscheine im Wert von je 10,- €.
- Ja,** ich nenne nebenstehend jemanden, der persönlich über die Leistungen der DAK informiert werden möchte. Für diesen Tipp erhalte ich **1x** den SportScheck-Gutschein im Wert von 10,- €.

VORNAME/NAME _____ KRANKENVERS.-NR _____
 STRASSE/HAUSNUMMER _____ PLZ/ORT _____
 TELEFONNUMMER _____ UNTERSCHRIFT _____

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2008 an:
 DAK Redaktion, Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

- Ja,** ich werde Kunde der DAK.*
- Ja,** ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert. Ich bitte um eine persönliche Beratung und bestätige dies durch meine Unterschrift (siehe unten).

VORNAME/NAME _____ GEBURTSDATUM _____
 STRASSE/HAUSNUMMER _____ PLZ/ORT _____
 TELEFONNUMMER _____ UNTERSCHRIFT _____

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

Preiswerte Pillen

Apotheker sind seit letztem Jahr angehalten, statt verordneter Originalmedikamente preiswertere Nachfolgepräparate an den Patienten auszuhändigen. Begegnung mit einem Generikum.



Günstige Alternative:
Durch die Verschreibung von Nachfolgepräparaten, also Generika, wurden im Gesundheitswesen im vergangenen Jahr 6,5 Milliarden Euro eingespart.

Sie war nicht allein. Sie war eine von vielen, von sehr vielen sogar. Genau genommen war sie die zehnmilliardste Tablette des Jahres, die Ende 2007 aus der glänzenden Edelstahlmaschine in eine große Auffangwanne fiel. Da liegt sie nun, die hausinterne Jubiläumstablette, mit Tausenden anderer Tabletten und kann Wichtiges leisten: Sie ist ein Arzneimittel zur Senkung des Blutdrucks, heißt Verapamil und ist ein Generikum, also ein wirkstoffgleiches Nachahmerprodukt von Hexal.

Sie ist klein, etwa fünf Millimeter im Durchmesser, und ihr Wirkstoff hat verschwindend geringe Dimensionen, nämlich exakt 2,5 Milligramm. Würde man diese 2,5 Milligramm als Pulver auf einem Tisch ausbreiten, dann wäre das eine so geringe Menge, dass man sie als solche optisch kaum wahrnehmen könnte.

Kleinste Mengen in Form gebracht

Diese Menge gilt es, wie der Fachmann sagt, homogen in einer Tablette zu verteilen, damit am Ende der Herstellungskette exakt diese 2,5 Milligramm darin enthalten sind. Aber nicht immer ist es diese Menge. Bei einem Schilddrüsenhormon beispielsweise gehen die Hersteller eine Zehnerpotenz darunter. Dann befinden sich gerade noch 2,5 Mikrogramm des Hormons in der Tablette. Auch hier muss sichergestellt sein, dass sich homogen verteilt genau diese aberwinzige Menge in der Tablette befindet.

Genau das machen die Entwickler bei Hexal: milliardenfach jeden Wirkstoff in eine handhabbare Form zu bringen. Denn ein Patient kann mit wenigen Milli- oder Mikrogramm Pulver nichts anfangen. Bis jedoch der Wirkstoff in Form gebracht ist, müssen die Arzneimittelentwickler erst einmal die Rezeptur des Originalpräparates analysiert haben, um ein preiswerteres Generikum herstellen und auf den Markt bringen zu können. Das aber geht erst, nachdem das Patent des Originals abgelaufen ist.

Die Laufzeit des Patents beträgt 20 Jahre. Bis zur Markteinführung vergehen aber noch viele Jahre, während der sich das Arzneimittel in der Entwicklung befindet. Meistens bleiben deshalb dem Hersteller nur noch acht bis zehn Jahre Restlaufzeit, während der er – „patentgeschützt“ vor der Konkurrenz – seine Entwicklungskosten über den Preis wieder erwirtschaften kann.

Erforschen, was drin ist

Das alles ist bei Generikaherstellern nicht gegeben. Dennoch müssen auch sie schnell sein, um sich auf dem Markt zu etablieren. Die Entwicklung beginnt manchmal schon fünf Jahre vor dem Patentablauf des Originals. Da der Hersteller eines Originals deren genaue Zusammensetzung nicht preisgibt, muss die erst erforscht werden. So kommt es, dass am Tag des Patentablaufs des Originals das neue Präparat, also das Generikum, auf dem Markt erscheinen kann. Zuvor

allerdings benötigt der Generikahersteller das Einverständnis des Bundesinstituts für Arzneimittel. Das stellt fest, ob das Generikaprodukt vergleichbar ist mit dem Original und somit produziert werden kann. Das bedeutet, dass der Generikahersteller den Nachweis der gleich guten Wirksamkeit und Verträglichkeit des Produktes erbringen muss.

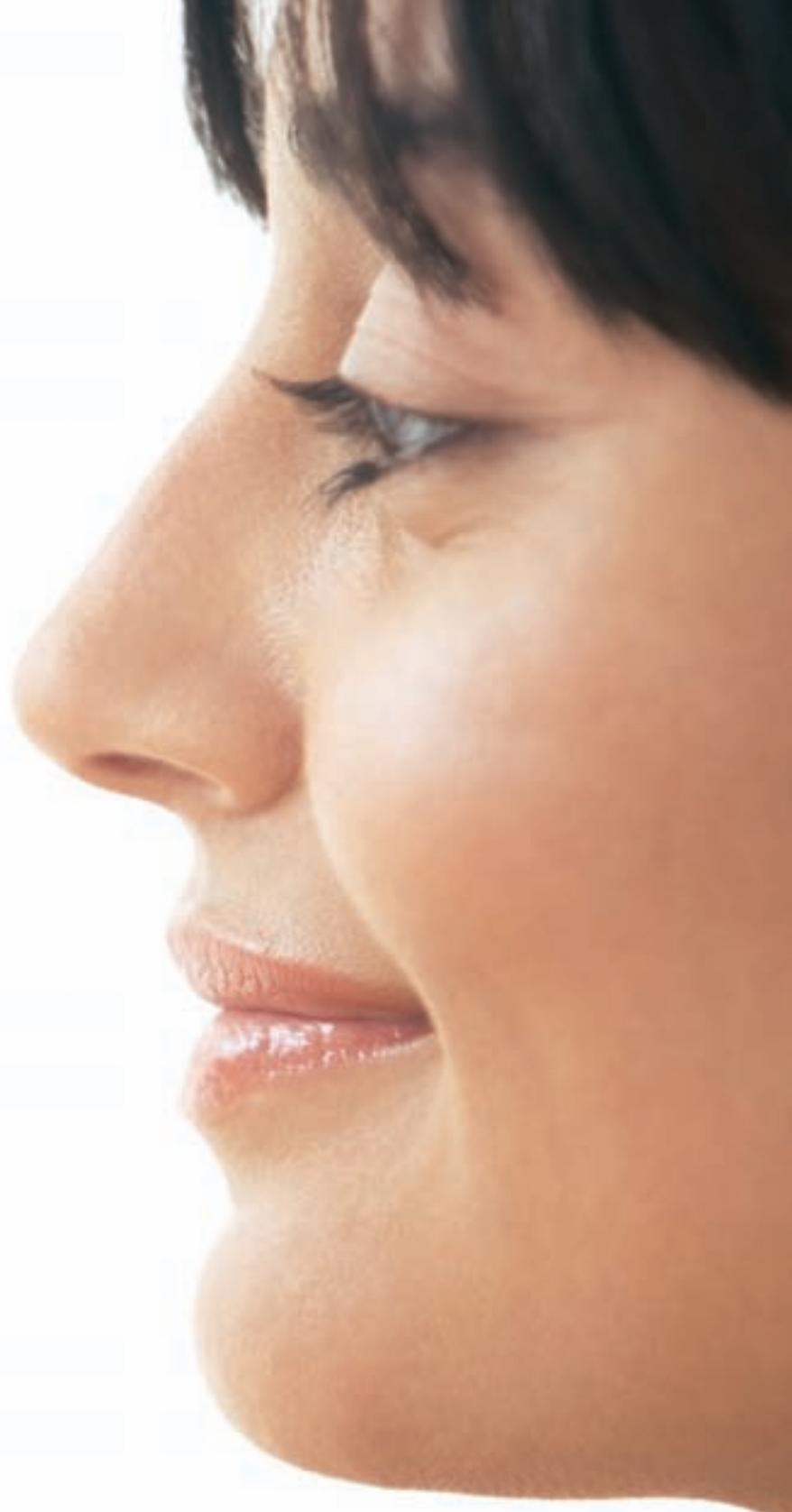
Verbessern, wo es geht

Die Entwickler von Hexal belassen es aber nicht dabei, dass ihre Generika in puncto Qualität, Sicherheit und Freisetzung des Wirkstoffs im Körper mindestens so gut sind wie das Original. Für Forscher wie Dr. Christian Rose sind viele Originalpräparate verbesserungswürdig. Und daran arbeiten sie, insbesondere in der Darreichungsform und in der Dosierung. Dr. Rose nennt ein Beispiel: „Unsere Tabletten können häufig auch halbiert oder geviertelt werden. Also müssen wir erreichen, dass auch in einer Vierteltablette der genaue Wirkstoffwert enthalten ist. Außerdem“, so Dr. Rose weiter, „arbeiten wir an der Verbesserung der Stabilität. Das heißt, dass wir die Haltbarkeit des Generikums zum Beispiel auf fünf Jahre steigern im Vergleich zum Original, das etwa zwei Jahre haltbar ist. Außerdem entwickeln wir unter anderem zusätzliche patientengerechtere Dosierungen oder Dosierhilfen für Kinderhustensäfte – es gibt immer Raum für Verbesserungen.“

Die anfangs erwähnte zehnmilliardste Tablette weiß noch nicht, wo auf der Welt sie zum Einsatz kommt. Noch wartet sie in einem der vielen Reinräume, die eine Fläche von über 22.000 Quadratmetern umfassen, auf ihre weitere Reise, die sie in einer schützenden Verpackung antreten wird. Ihre Chancen, hierzulande zur Verbesserung der Lebensqualität eines Patienten beizutragen, stehen nicht schlecht: Deutschland ist nach den USA und Japan das Land mit dem größten Generikaverbrauch auf der Welt. Daran hat nicht zuletzt Hexal einen großen Anteil.



Rekordpille: Sie ist eine von etwa 250.000 Tabletten, die pro Stunde aus einer Maschine in der Hexal-Produktionsstätte in Barleben bei Magdeburg kommen.



Partner der DAK

Hexal ist der größte Generikahersteller in Deutschland. 4.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an zehn deutschen Standorten setzen sich täglich dafür ein, dass für Ärzte und Patienten qualitativ hochwertige, preisgünstige Arzneimittel zur Verfügung stehen. Mit Hexal hat die DAK einen Kooperationsvertrag abgeschlossen.

Wie gut kennen Sie Ihren Blutdruck?

Wann wurde Ihnen zum letzten Mal die schwarze Messmanschette übergestülpt? Schon länger her? Dann kümmern Sie sich vielleicht zu wenig um Ihren Blutdruck. Fangen Sie gleich hier damit an! Das Medizinressort des Gesundheitsmagazins „healthy living“ hat einen unterhaltsamen Test entwickelt, mit dem Sie Ihr Wissen prüfen können und eine Menge darüber erfahren, was Sie Gutes für Ihren Blutdruck tun können.

1. Ein rotes Gesicht ist ein Zeichen von hohem Blutdruck. A Richtig
 B Falsch

2. Bei Kindern muss man den Blutdruck noch nicht kontrollieren. A Richtig
 B Falsch

3. Zum Blutdruckmessen braucht man Zeit. A Richtig
 B Falsch

4. Welches Speiseöl ist blutdruckfreundlich? A Sesamöl
 B Erdnussöl
 C Sonnenblumenöl

5. Der Blutdruck könnte nicht in Ordnung sein, wenn man morgens nach dem Aufstehen... A Steife Gelenke hat
 B Einseitige Kopfschmerzen verspürt
 C Extrem durstig ist
 D Nasenbluten bekommt

6. Wie viel Lebenszeit kann Bluthochdruck ab 35 kosten? A mehr als 16 Jahre B 10 Jahre
 C 6 Jahre D 1 Jahr

7. Welche Freizeitbeschäftigung ist für Menschen mit erhöhtem Blutdruck zu empfehlen? A Computerspiele B Walking
 C Tischtennis D Handball

8. Was sollte man bei niedrigem Blutdruck am Morgen trinken? A Mineralwasser
 B Pfefferminztee
 C Prosecco

9. Bluthochdruck im Alter... A Ist normal und kein Grund zur Sorge
 B Sollte behandelt werden

10. Was ist kein Risikofaktor für Bluthochdruck? A Vier Tassen Kaffee täglich zu trinken
 B Sich vorwiegend von Fertiggerichten zu ernähren
 C Einen Liter Cola pro Tag wegzukippen



Die richtigen Antworten auf die Fragen finden Sie auf Seite 34.

Wunderwerk Herz:
Statistisch lebt man 16,5 Jahre
länger, wenn der Blutdruck
im Alter ab 35 Jahren nicht dauer-
haft über Normalniveau steigt.

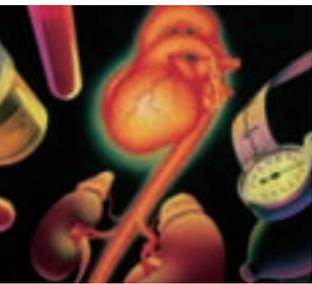
Wie Blutdruck gemessen wird

Wer wissen will, ob der Blutdruck normal ist, braucht dazu zwei Werte: Den **systolischen** Wert, der dann gemessen wird, wenn der Druck am höchsten ist, und den **diastolischen** Wert, der in dem Moment gemessen wird, wenn der Druck am niedrigsten ist.

Um die beiden Werte exakt zu messen, muss die Blutdruck-Manschette – am besten am Oberarm – fest aufgepumpt werden. Da die ersten Messgeräte wie ein Fieberthermometer Quecksilber enthielten, ist die Maßeinheit mm Hg („Millimeter-Quecksilbersäule“).

Blutdrucktabelle für Erwachsene

	Systolische Werte in mm Hg	Diastolische Werte in mm Hg
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
„Noch normal“	130 – 139	85 – 89
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)	ab 140	ab 90



Was der Blutdruck alles verrät

Hier die richtigen Antworten auf die Fragen von Seite 32

1. B

Manche Hochdruckpatienten sehen sogar eher blass aus. **An der Gesichtsfarbe kann man die Krankheit jedenfalls nicht erkennen.** Erste Anzeichen können Schwindel, Ohrensausen, Unruhe, häufiges Schwitzen, Herzklopfen oder Kopfschmerzen sein. Oft haben die Patienten aber zunächst gar keine Beschwerden.

2. B

Auch **Kinder können bereits Bluthochdruck (Hypertonie) haben**, zeigen wissenschaftliche Studien von Forschern der US-Universität Philadelphia. Die Werte sollten vor allem dann jährlich überprüft werden, wenn Mutter oder Vater Bluthochdruck-Patienten sind, das Kind an Diabetes leidet oder übergewichtig ist. Falls Ihr Kinderarzt nicht selbst daran denkt, sprechen Sie ihn auf diese kostenlose Untersuchung an.

3. A

Die Werte zu bestimmen dauert zwar weniger als eine Minute. Aber bevor gemessen wird, sollten Sie **zur Ruhe kommen – das braucht etwas Zeit.** Vor allem, wenn Sie vor dem Arzttermin Auto gefahren oder Treppen gestiegen sind, sollten Sie sich ein paar Minuten hinsetzen und entstressen. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihre Werte fälschlicherweise zu hoch ausfallen. Tipp: Wenn Sie zu Hause Ihren Blutdruck messen wollen, kaufen Sie ein Gerät, das am Oberarm angebracht wird. Die im Vergleich zu Handgelenk-Produkten umständlichere Prozedur zwingt dazu, sich ausreichend Zeit zu nehmen.

4. A

Laut einer Studie an der indischen Annamalai University führt **eine tägliche Ration von 35 Gramm Sesamöl** bereits nach zwei Monaten zu einer deutlichen Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten. Wer nicht unter Hochdruck leidet, kann dieses Öl übrigens auch bedenkenlos verwenden – es führt bei Gesunden nicht etwa zu niedrigem Blutdruck, sondern beugt Cholesterinproblemen vor und hält die Gefäße gesund.

5. D

Wer morgens **häufig Nasenbluten hat**, sollte sicherheitshalber baldmöglichst zum Arzt gehen – das kann nämlich ein Zeichen für erhöhten Blutdruck sein. Früh am Morgen steigt er normalerweise an. Ist er zu hoch, können winzige Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zerreißen. Es gibt auch Hochdruckpatienten, die unter Kopfschmerzen leiden. Aber das kann auch viele andere Ursachen haben. Grundsätzlich sollten Sie keines der genannten Symptome auf die leichte Schulter nehmen, wenn sie immer wieder auftreten. Starker Durst kann Zeichen von Diabetes sein. Steife Gelenke kommen eventuell von einer rheumatischen Krankheit.

6. A

Auf den Blutdruck zu achten lohnt sich: Statistisch **lebt man 16,5 Jahre länger**, wenn er ab dem 35. Lebensjahr normal bleibt.

7. B

Ausdauersportarten wie Walking, also flottes Spazierengehen, sind empfehlenswert, weil sich dabei die Blutgefäße entspannen und Stresshormone abgebaut werden. Die Sportregel bei Bluthochdruck lautet daher: „Laufen, ohne zu schnaufen.“ Plötzliche Anstrengungen (zum Beispiel beim Tischtennis oder Handball) bedeuten Stress für den Körper und lassen den Blutdruck eher steigen.

8. A

Die beste Therapie gegen niedrigen Blutdruck am Morgen ist **sprudelndes Mineralwasser**. Die Kohlensäure hat belebende Wirkung und das Wasser enthält zusätzlich Fitmacher-Substanzen wie beispielsweise Magnesium und Kalzium. Der Alkohol im Prosecco wirkt dagegen nur in kleinen Mengen aufmunternd. Trinkt man mehr als ein paar Schlucke, weiten sich die Blutgefäße. Dadurch sackt der Blutdruck noch mehr ab, und man wird eher müde statt wach. Wer täglich Alkohol trinkt, erhöht nach einer US-amerikanischen Untersuchung auf Dauer sogar sein Hochdruck-Risiko.

9. B

Ein höherer Blutdruck im Alter sei normal, glaubte man früher. Das ist aber falsch. Gerade Senioren mit einem Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall und **sollten deshalb ärztlich behandelt werden**. Dank moderner Medikamente lässt sich die Krankheit heute gut in den Griff bekommen. Die Patienten können aber auch selbst einiges tun: gesunde Ernährung sowie der Verzicht auf Rauchen und Alkohol. Sind Sie übergewichtig, lohnt es sich, abzunehmen. Pro Kilo, das Sie weniger wiegen, kann Ihr Blutdruck um 1,5 bis 2,5 mm Hg absinken.

10. A

Kaffee wirkt zwar anregend, scheint aber nach einer Analyse der amerikanischen Nurses' Health Studies langfristig den Blutdruck nicht negativ zu beeinflussen. Die Wissenschaftler vom Brigham and Women's Hospital in Boston (USA) fanden sogar Hinweise, dass **Kaffee-Vieltrinker (vier oder mehr Tassen täglich) seltener Bluthochdruck bekommen**. Am Koffein scheint's nicht zu liegen. Denn koffeinhaltige Cola erhöht sogar das Hochdruckrisiko, egal, ob es sich um die zuckerfreie „Light“-Version handelt oder um das Original. Fertiggerichte können sich auf den Blutdruck auswirken, weil sie viel Salz enthalten (im Schnitt bis zu 9 Gramm). Mediziner empfehlen Hochdruckpatienten, täglich nicht mehr als 6 Gramm Salz zu sich zu nehmen – das ist die Menge, die auf einen Teelöffel passt.



Alles Wissenswerte zum Thema Bluthochdruck finden Sie unter www.dak.de

ratiopharm

**Für Aufbruch, Klarheit
und Bewegung.**

Mit ratiopharm unterstützen Sie WORLD IN BALANCE.
WORLD IN BALANCE. Concept für eine bessere Welt.



Philipp Daniel Mehl

www.world-in-balance.de
www.ratiopharm.de

ratiopharm



Bis es schäumt: Ob Zahnpasta für Kinder oder Erwachsene – eine Vielzahl von Substanzen sollen der Entwicklung von Karies vorbeugen. Nur putzen muss man noch selber.

jahrelang unter Zahnschmerzen leiden. Zahnpulver aus Porzellandöschen und Zahnseife zählten zu beliebten Reinigungsmitteln – bis die Zahnpasta aus der Tube ihren Siegeszug antrat.

Die Zahnpasta aus der Tube

Im Mai 1907 war es so weit. Auf dem Dachboden seiner Apotheke in Dresden hatte sich Ottomar von Mayenburg (1865–1932) ein Labor eingerichtet. Der Pharmazeut setzte alles daran, eine verbraucherfreundliche Zahnpasta zu kreieren – Mundhygiene hielt er für unverzichtbar. Er mixte Bimssteinpulver, Mundwasser und Minzöl, solange bis er die optimale Rezeptur gefunden hatte. Dann füllte er die Paste in Metalltuben – die „Chlorodont“ war geboren.

Bereits 1892 war eine Zahnpasta aus der Tube in den USA auf den Markt gekommen. Doch in Deutschland galt „Chlorodont“ als Weltneuheit – und von

In aller Munde

Schon vor mehr als 4500 Jahren putzten sich Menschen die Zähne – mit natürlichen Substanzen aus dem Tiegel. Seit 100 Jahren kommt die Zahnpasta aus der Tube: Ein rasanter Aufstieg zum High-Tech-Produkt.

Die einen locken mit Glitzerpartikelchen oder Waldfruchtroma. Andere wirken bei empfindlichen Zahnhälsen oder hellen die Zähne auf. Die Auswahl an Zahncremes ist riesig: 80 verschiedene Präparate konkurrieren um die Käufergunst. Die Zahnpasta hat sich zum Hightech-Produkt mit Wohlfühlfaktor entwickelt. Und ein lukrativer Markt ist entstanden: Nahezu eine halbe Milliarde Euro gaben die Deutschen 2005 für Zahncremes aus – durchschnittlich vier Tuben verbraucht ein jeder pro Jahr. Zahnmediziner sind sich zwar einig darin, dass vor allem regelmäßiges, sanftes

und gründliches „Schrubben“ für gesunde Zähne sorgt. „Der reinigende Effekt der Zahnbürste wird durch die Benutzung einer Zahncreme erhöht“, sagt der Prophylaxe-Experte Professor Johannes Einwig aus Stuttgart.

Die Ägypter schworen auf Bimsstein und Weinessig

Bereits aus dem alten Ägypten sind Rezepturen zur Zahnpflege überliefert. Um 2500 v. Chr. stellten Ärzte Zahnpasta her: Sie zerstießen Bimsstein und vermischten das feine Pulver mit Weinessig. Die Mixtur wurde mit dem Finger oder einem Stöckchen aufgetragen. Luxuriöser liebten es die Damen der römischen Gesellschaft: Sie streuten Marmorstaub auf Leinentücher und rieben damit ihre Zähne ab. Auch Hirschhornasche, Salz und Senf, Zimt, Ingwer und Myrrhe gehörten zu den Ingredienzien im Kampf gegen den unheimlichen „Zahnwurm“ – der antiken Vorstellungen nach den kranken Zahn von innen her auffraß.

Als der Rohrzucker sich im 16. Jahrhundert in den Küchen ausbreitete, wurde Zahnpflege immer wichtiger – wollte man nicht wie Ludwig XIV. von Frankreich



Mayenburg als ihr Erfinder. Die von ihm gegründeten „Leo-Werke“ produzierten nicht nur Zahncreme, sondern unter anderem auch die Rohstoffe dafür. Kalksteinwerke gehörten ebenso zum Unternehmen wie Pfefferminzplantagen. Der promovierte Philologe machte zudem als kluger Werbestrategie von sich reden: Die Paste aus der blauen Tube mit grün kariertem Rand war bald in vieler Munde. Die „Leo-Werke“ wurden zu einem Weltunternehmen.

Wirkstoffe für gesunde Zähne

In den 1930er-Jahren erhielt „Chlorodont“ starke Konkurrenz: Die Firma Blendax brachte eine erschwingliche Zahncreme heraus, die es auch in Lebensmittelgeschäften zu kaufen gab. Die Zahnpasta war damit endgültig zum Massenprodukt geworden.

In den Laboratorien der Hersteller tüftelten Experten derweil weiter an der medizinisch wirksamen Zusammensetzung. 1951 gelang der Durchbruch: Die „blend-a-med“ war die erste Zahnpasta, die Zahnfleischbluten vorbeugte, dem ersten Anzeichen von Parodontitis. An der Entwicklung beteiligt war wieder eine Apothekerin: Hertha Hafer aus Mainz.

Nur vier Jahre später kam die erste Fluorid-Zahncreme auf den Markt. Das Spurenelement ist mittlerweile in fast allen Pasten enthalten. Es stärkt die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes und hat dazu beigetragen, dass immer weniger Menschen an Karies leiden.

Hightech auf der Zahnbürste

Heute finden sich in manchen Produkten bis zu 100 verschiedene Substanzen: Putzkörper und Schaumbilder, antibakterielle und beruhigende Wirkstoffe. Sie versprechen die bestmögliche Vorbeugung gegen Karies, Zahnstein und Zahnfleischentzündung, sind aber – wie der Bakterienkiller



Triclosan – nicht immer unumstritten. Obwohl die neuen Pasten viel können – sie wirken erst bei regelmäßiger Pflege. Schon Kinder lernen: Wer morgens und abends die Zähne bürstet, zwei Minuten lang, mit sanftem Druck – kann auch im Alter noch kräftig zubeißen. Seit den Tagen Ottomar von Mayenburgs hat sich an dieser Erkenntnis nur wenig geändert: „Der Zahn lebt – Denke daran und handle danach!“ warben weiland die „Chlorodont“-Plakate.



Weitere Infos zu den Themen Zähne und Zahnpflege gibt es unter

www.dak.de/zahnpflege
www.blend-a-med.de

Weiß gewinnt!

fit! verlost 50-mal die **blend-a-med complete plus weiß-Special Edition** für frischen Atem und blendend weiße Zähne. Senden Sie bitte eine ausreichend frankierte Postkarte an **Zahnweiß Gewinnspiel 20821 Hamburg**

Einsendeschluss: 30. April 2008

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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: -41 36
E-Mail: gabriela.wehrmann@dak.de

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

Redaktionsbeirat
Roland Dieckmann

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

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

Art Director
Thomas Blachnitzky

Redaktionelle Mitarbeit
Ilse Auerswald, Silke Böhm, Anja Freudenberg, Sabine Henning, Birte Kaiser, Udo Kruse, Steffi Langerbein, Dagmar Metzger, Maike Nicolai, Dorothea Wiehe

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

Druck
schlott gruppe AG

Anzeigenleiter
Heiko Hager (V.i.S.d.P.)
Telefon: 040/88 303 53-00, Fax: -02

Anzeigen disposition
Sylvia Lamprecht
Telefon: 040/88 303 53-11, Fax: -02
Es gilt die Anzeigenpreislise Nr. 11 v. 1.1.2008

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: 25. 2. 2008

In einem Teil der Auflage finden Sie eine Beilage von Peter Hahn Versandhandel Deutschland und LGS GmbH, Schutterwald. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Wenn die Apotheke zur Kasse bittet

■ **Wer dieser Tage Post von seiner Apotheke im Briefkasten hat, sollte sich diese genau ansehen: Häufig werden Nachzahlungen für ein im vergangenen Jahr erhaltenes Arzneimittel gefordert. Grund sei, dass die DAK das Medikament nicht bezahlt hätte.**

In einem solchen Fall lohnt es sich, genauer bei der DAK nachzufragen. Hier kann der Hintergrund meist an Ort und Stelle geklärt werden: Oft handelt es sich um sogenannte Lifestyle-Mittel oder ähnliche Präparate, die nicht mit der gesetzlichen Krankenkasse abgerechnet werden dürfen. Geschieht dies trotzdem, fällt ein solches Rezept bei der Prüfung im Arznei- und Heilmittelfachzentrum der DAK auf und die Kosten werden von der nächsten Rechnung der Apotheke einbehalten. Von DAK-Kunden darf die Apotheke nur die gesetzlich vorgesehenen Zahlungen verlangen. Dazu gehören zum Beispiel die Zuzahlung, ein eventueller Nacht- oder Notdienstzuschlag oder die Differenz zwischen Festbetrag und Preis eines bestimmten Arzneimittels. Versicherte sind nicht verpflichtet, der Apotheke einen von der DAK nachträglich aufgrund einer falschen Abrechnung gekürzten Betrag zu erstatten.



FOTO: CORBIS

Erlaubt: Nur gesetzlich vorge-sehene Zahlungen darf die Apotheke verlangen.



DAK-Fachklinik erfolgreich zertifiziert

■ **Was uns Kundengespräche und Zuschriften zufriedener Patienten seit Langem verriet, ist nun amtlich: Die Behandlung in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ ist qualitätsorientiert und stellt das höchstmögliche Behandlungsniveau für die DAK-Kunden sicher.**

Der TÜV Rheinland prüfte im November 2007 das neue Qualitätsmanagementsystem in der Klinik und bescheinigte jetzt, dass es erfolgreich angewandt wird. „Wir hatten nur von Januar bis Juli 2007 Zeit, das umfangreiche Qualitätsmanagement einzuführen und umzusetzen“, so Svenja Ebert, die Chefin des neu gebildeten Qualitäts-Teams. „Das Zertifikat zeigt, dass die ganze Belegschaft engagiert zur Sache geht und hervorragende Arbeit im Dienste unserer Patienten leistet. Wir sind sehr stolz auf diese Auszeichnung.“ Damit die Qualität auch weiterhin stimmt, lässt sich die DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ nun künftig einmal jährlich von unabhängigen Prüfern kontrollieren.

Vorstandsgehälter bei der DAK

■ **Es ist eine immer wieder gestellte Frage: Was verdient eigentlich der Vorstand der DAK, eines Unternehmens mit fast 15.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern? Gibt es Millionenverträge wie bei den Banken und privaten Versicherungen? Utopische Summen, wie sie immer mal wieder durch die Medien geistern? Keinesfalls. Derartige Gehälter und Verträge gibt es bei Ihrer DAK nicht.**

Transparenz und umfassende Information ihrer Kunden gehören bei der DAK zur Unternehmenskultur. So hat *fit!* die Höhe der Vorstandsgehälter in den letzten Jahren regelmäßig veröffentlicht und wird dies auch weiterhin tun. Und an diesen Zahlen hat sich seit Jahren nichts geändert: Auch 2007 erhielten der Vorstandsvorsitzende der DAK 223.963,56 Euro und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 212.649,72 Euro. Dazu gehört eine betriebliche Versorgungszusage unter Anrechnung der Leistungen aus der gesetzlichen Rentenversicherung. Weil der Vorstand für sechs Jahre gewählt wird, gibt es – ähnlich wie im Beamtenrecht – Übergangsregelungen, die nach Länge der bisherigen Amtszeit ausgerichtet sind. Da die DAK im Gegensatz zu anderen Kassen vergleichbarer Größe nur zwei Vorstandsmitglieder hat, zahlt ein DAK-Kunde für Vorstandsaufwendungen am allerwenigsten in Deutschland. Und auch das hilft sparen: Durch eine weitere Verschlankeung aller Geschäftsprozesse ist es der DAK jetzt im fünften Jahr hintereinander gelungen, ihre Verwaltungskosten trotz der Preisentwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt zu reduzieren!

Keine Zuzahlung bei Milchpumpen

■ **Die DAK hat sich dafür eingesetzt, dass grundsätzlich auf die gesetzliche Zuzahlung bei Milchpumpen verzichtet wird. Alle Vertragspartner der DAK wurden darüber schriftlich informiert.**

Bisher mussten Apotheken und Sanitätshäuser für ärztliche Verordnungen von Milchpumpen, die auf den Namen der Mutter ausgestellt sind, von den Versicherten Zuzahlungen einziehen. Verordnungen für das Kind waren aufgrund der gesetzlichen Altersgrenze schon immer zuzahlungsfrei. Dies führte vielfach zu Unverständnis bei Versicherten, Lieferanten und Ärzten.

Die Lösung für Frauen mit Fußproblemen

Endlich: ein Schuh, so elastisch wie ein Strumpf!

- Erleichterung für Ihre Füße.
- Extrem dehnbares Obermaterial.
- Von Orthopäden empfohlen.
- Sehr leicht und bei 40° waschbar.

Der Hallux-Slipper wurde von Orthopäden speziell für Frauen mit Fußproblemen – z. B. bei **Hallux valgus** – entwickelt. Das **dehnfähige Obermaterial** aus 100% Nylon ist so anschmiegsam wie ein Strumpf. So werden **Druckstellen wirksam vermieden**, und Sie können wieder schmerzfrei gehen und stehen. Die **anatomisch geformte Einlegesohle** unterstützt Ihre natürliche Fußform, während die **rutschfeste PU-Sohle** Sicherheit auch auf glatten Böden gibt. Der Hallux-Slipper wiegt nur 200 Gramm, so daß Ihr Fuß nicht zusätzlich belastet wird. Er ist **bei 40° maschinenwaschbar** und deshalb immer sauber und hygienisch. Geeignet als **Hausschuh** und **leichter Straßenschuh**.

Avena®
Preis-Leistung
nur **34,90**



Gratis!

Als Dank für Ihre Testbestellung erhalten Sie diesen klappbaren Schuhlöffel aus robustem Edelstahl **GRATIS** dazu! Ideal für die Reise.

Stabiles, dehnbares Material

40°

Avena-Damen-Hallux-Slipper

Herausnehmbare, anatomisch geformte Leder-Einlegesohle. Mit Gummizug im Schaft. Obermaterial: 100% Nylon. Rutschsichere PU-Sohle. Waschbar bei 40°. Gewicht: nur 200 g. Gr.: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42. **nur € 34,90**

Mit rutschfester und flexibler PU-Sohle

Gleich telefonisch bestellen:
0180-512 0512*

(täglich von 7 bis 24 Uhr)

oder Coupon ausschneiden und einsenden an:

Avena GmbH & Co. KG,
55540 Bad Kreuznach

JA, ich teste 14 Tage kostenlos und ohne Risiko den Hallux-Slipper!

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

Artikel-Bezeichnung	Bestell-Nr.	Farbe	Preis €	Größe	Anzahl
Schuhlöffel	NM-27-5012-5	silber	GRATIS	-	1
Hallux-Slipper	NM-45-5247-7	schwarz	34,90		
Hallux-Slipper	NM-45-5246-0	natur	34,90		
Hallux-Slipper	NM-45-5248-4	rot	34,90		

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

Vorname, Name

Ihr Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

Datum, Unterschrift

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

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

Avena®
Gesundheit aus Bad Kreuznach

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

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





Kleine Entdecker: Kinder sind von Natur aus neugierig, wollen ...



... unentwegt die Welt entdecken und neue Dinge ausprobieren.

Kinder wollen es wissen!

Fördern, aber nicht überfordern: Vielfältige Anregungen sind wichtig für die Entwicklung der Kinder. Aber es gibt Forscher, die vor einem Förderwahn warnen, der alles Interesse zunichte machen kann. Die Experten von ELTERN schildern, worauf es ankommt.

Wer kann schöner staunen als ein Baby?! Wenn die kleinen Finger auf den Schmetterling zeigen: „Da!“ Oder auf den Hund: „Da!“ Immer wieder entdecken sie etwas Neues, Spannendes. Eine Ameise, einen gelben Lastwagen, ein Flugzeug am Himmel. „Da! Da! Da!“ Schon ein Baby will nämlich alles wissen. Und wir erklären ihm die Welt.

■ Spielerische Förderung

Das Baby ist ein „geborener Lerner“, so Bildungsforscherin Donata Elschenbroich in ihrem mitreißenden Buch „Weltwissen der Siebenjährigen“. Und wir – die Eltern oder Großeltern – sind dabei „geborene Lehrer“. Wir singen unserem Baby etwas vor – und freuen uns, wie es armrudernd und mit leuchtenden Augen an unseren Lippen hängt. Oder wir fahren auf dem Wickeltisch mit seinen Beinchen Fahrrad, weil es dann vor Freude juchzt. Oder wir spielen mit dem Einjährigen „Guckguck-da“, weil es sich so gerne versteckt.

Wenn die Welterforscher größer werden, nimmt ihr Wissensdurst zu: Gib einem Kind zwei Becher und ein paar dicke Holzperlen und es fängt an, sie nach Größe und Farben zu sortieren und zu testen, wie sie rollen, wie sie sich im Mund anfühlen. Eben weil es schön ist, sich ein eigenes Bild von der Welt zu machen.

■ PISA-Panik und Förderwahn

Alles Selbstverständlichkeiten? Keineswegs! Das Wort „Förderung“ geht manchem nicht mehr so leicht über die Lippen. Warnen nicht viele Kinderforscher inzwischen vor PISA-Panik und Förderwahn? Das kommt auf die Art der Förderung im Vorschulalter an, sagt die Kölner Erziehungswissenschaftlerin Sigrid Tschöpe-Scheffler. Wer seinen Kindern Antworten gibt, ihre Neugier stillt und intellektuelle, sprachliche und sinnvolle Erfahrungen ermöglicht, liegt richtig. Mit Sprachkursen oder Lerncomputern dagegen nicht. Es kommt vielmehr darauf an,

dass Mütter und Väter ihrem Kind reichlich Gelegenheit geben zu schmecken, zu fühlen, zu riechen, zu sehen und zu hören. Ihm frisches Essen kochen, ihm vorlesen oder es im Wald die Bäume betasten lassen – das ist sinnvolle Förderung im Vorschulalter.

■ Zone der nächsten Entwicklung

Wenn Eltern mit ihren Kindern spielen, geschieht das meistens in der „Zone der nächsten Entwicklung“. Der Begriff stammt von dem russischen Psychologen Lew Wygotski (gestorben 1934) und wird jetzt häufig von Entwicklungspsychologen verwendet. Vereinfacht beschreibt er Folgendes: Im Spiel oder einer anderen Lernsituation verhalten sich aufmerksame Erwachsene immer so, dass sie das Kind seinen aktuellen Fähigkeiten entsprechend fordern – und noch ein kleines bisschen mehr. Sie lassen es so in seine nächste Entwicklungsstufe „hineinschnuppern“ – ohne es zu überfordern und damit zu



Sinnvoll für die Kinder ist dabei eine gezielte Förderung durch die Eltern.



So haben sie ein gutes Gefühl während ihrer Entdeckertouren.

Manchmal macht man sich schon Sorgen...

Wer Kinder hat, kennt das: Wenn die Kleinen kränkeln, macht man sich schnell Sorgen. Was steckt hinter den Bauchschmerzen? Den Kopfschmerzen? Erhöhter Temperatur? Häufig ist man unsicher: Wer bestätigt mir, dass ich alles richtig mache? Wer gibt mir Tipps? Oder sollte ich mit meinem Kind gleich zum Arzt gehen?

Da ist guter Rat gefragt. Den gibt es bei der DAK. Ein Griff zum Telefon genügt. Zu welcher Zeit Sie auch anrufen: Bei den Gesundheitsexperten der DAK können Sie sich in aller Ruhe informieren. Sie können auch nachfragen, wenn Sie beim Arzt etwas nicht verstanden haben.

DAK-Kindermedizin-Hotline 01801-325 326

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

■ So klappt es

Man weiß heute eine ganze Menge über angeregtes Lernen. Hier die wichtigsten Erkenntnisse der ELTERN-Experten:

- ✓ Kinder, die sich bei Mama, Papa, Oma oder Opa sicher aufgehoben fühlen, „gehen auf Neues freudig und interessiert zu“, so Sigrid Tschöpe-Scheffler.
- ✓ Mit Spaß und von geliebten Menschen erfahren Kinder mehr über die Welt. Gute Gefühle sind durch nichts zu ersetzen.
- ✓ „Viel hilft viel“ stimmt leider nicht. Es ist keineswegs so, dass sich Kinder umso besser entwickeln, je mehr Anregungen und Input sie bekommen.
- ✓ Kinder saugen die Welt auf wie ein Schwamm – wenn sie das Tempo selbst vorgeben können. Für die Erwachsenen heißt das: aufmerksam beobachten, wovon sich das Kind gerade fesseln lässt. Ihm Antworten geben, so gut es geht.
- ✓ Jedes Kind ist einzigartig. In den neuen Bildungsprogrammen empfehlen Frühpädagogen deshalb, sich nicht an Bildungsnormen zu orientieren, sondern an den individuellen Möglichkeiten des einzelnen Kindes. Aber keine Angst: Die meisten Eltern bekommen das intuitiv hin.

Kurzum: Wir sind unseren Kindern eine anregende Umgebung schuldig – die Auseinandersetzung mit anderen Menschen, mit Natur und Technik. Kinder profitieren

von Herausforderungen besonders, wenn sie nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer sind.

■ Was Schulanfänger können sollten

Siebenjährige, schreibt Donata Elschenbroich in ihrer „Weltwissen“-Liste, können z. B. schaukeln, einen Schneemann bauen, Sahne aufschlagen, sollten in einer anderen Familie übernachtet haben, den Unterschied zwischen Essen und Mahl kennen. Sie sollten wissen, was „schlecht drauf sein“ bedeutet. Gesät und geerntet haben. Einen Nagel eingeschlagen haben. Und nicht zuletzt: Sie sollten Stolz darauf empfunden haben, ein Kind zu sein.



Partner der DAK:

Hohe Kompetenz in den Lebensbereichen Familie und Gesundheit zeichnen die Familienzeitschriften „Eltern“ und „Eltern family“ aus.

frustrieren. Wer sein Kind kennt, findet diese Zone traumwandlerisch. Wie die Mutter, die ihrem Zweijährigen eine Melodie vorsummt, die interessant, aber einfach genug ist, damit er sie nachsummen kann...

Was juckt uns der Klimawandel?

Forscher sind dem Einfluss des Wetters bei Allergikern, Neurodermitikern, Herzpatienten und Asthmatikern auf der Spur.



Für manche Allergiker sind Blüten und ihre Pollen eine Qual:
Prof. Dr. med. Dr. phil. Johannes Ring erforscht die Wirkung der Umwelt auf unsere Haut. Er ist Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie an der TU München und betreut die gleichnamige Abteilung an der Hochgebirgsklinik Davos. Er ist Vize-Präsident der Europäischen Akademie für Dermatologie und Venerologie.

Gibt es einen Ort mit besonders gesundem Klima? Oder müssen Wissenschaftler nur die richtigen Mittel finden, um den negativen Einfluss der Umwelt auf die Gesundheit zu bremsen? Der Dermatologe und Allergologe Prof. Dr. Dr. Johannes Ring sucht mit Forscherteams nach Antworten.

fit!: Prof. Ring, gibt es das ideale Wetter, um gesund zu leben?

Ring: Keinesfalls. In Kalifornien blüht zum Beispiel ständig etwas. Das meiden Allergiker. Asthmatiker leiden unter beißender Kälte. Herzpatienten haben oft im Gebirge Probleme. Den für alle Menschen gesündesten Ort gibt es nicht.

fit!: Könnte man sich seinen persönlich gesündesten Wohnort empfehlen lassen?

Ring: Nein, denn das Klima und der Mensch bergen Geheimnisse, z. B. wie feucht es sein muss, damit die Eiweißspaltung der Pollen beginnt. Die Spaltprodukte machen Allergiker krank. Wir suchen auch noch den Faktor X. Das ist der Anteil der Genetik an der Frage, ob ein Mensch nach einem Bienenstich nur eine Beule hat oder einen lebensbedrohlichen Schock erleidet.

fit!: Juckt Sie als Arzt ein Klimawandel?

Ring: Nicht mich persönlich als Patient. Als Mediziner juckt mich aber schon die Frage, ob ich eines Tages einem Patienten eine halbe Apotheke verschreiben muss, damit sein Leben lebenswert ist. Deshalb engagiere ich mich in Projekten, um

dem Einfluss des Klimawandels auf die Gesundheit auf die Spur zu kommen. Ich halte diese Forschung für eine Aufgabe, die die ganze Gesellschaft angeht.

fit!: Wären wir vorbereitet auf einen für Allergiker belastenden ewigen Frühling oder beißende Kälte, unter der Asthmatiker leiden?

Ring: Nein, denn wir wissen heute noch gar nicht genau, was die Menschen wirklich krank macht. Man kann messen, welche und wie viele Pollen fliegen. Unklar ist aber, wie man ihre Allergenbildung verhindert. Unbekannt ist auch, warum manche Allergien von selbst wieder abklingen.

fit!: Jeder Fünfte ist Allergiker, jeder Zehnte hat Neurodermitis – wird Deutschland ein medizinisches Wartezimmer?

Ring: Ich hoffe nicht. Aber es reicht nicht, eine wirksamere Creme für geschädigte Haut oder ein neues Spray für Asthmatiker zu entwickeln. Wir müssen die Ursachen erforschen und genauer erklären können, welche Umweltfaktoren wie auf unseren Körper wirken.

fit!: Was benötigen Sie als Arzt, um den Umweltkranken zu helfen?

Ring: Ideen, Zeit und Geld. Um interdisziplinäre Forschung weltweit zu initiieren. Im kleinen europäischen Maßstab gibt es sie schon. Mediziner aus Deutschland, der Schweiz und Holland, Lawinenforscher und Klimaspezialisten sowie Chemiker, Toxikologen und Autohersteller

arbeiten zusammen. Wir wissen, dass das Hochgebirgsklima von Davos günstig für Allergiker ist. Welche Effekte das Klima auf Allergien hat, wollen wir herausfinden. Solche Fragen beschäftigen Wissenschaftler im Kaukasus, in den Pyrenäen und auf der Zugspitze. Die bayerische Staatsregierung finanziert zum Beispiel das Projekt auf der Zugspitze. Wir haben noch einiges zu erforschen.

DAK forscht mit

Wie Hochgebirgsklima auf Hautekzeme wirkt oder wie man Schimmelpilz-Betroffene behandelt, das ist erforscht. Im Europäischen Zentrum für Allergie und Asthma in Davos/Schweiz beteiligen sich alle Mediziner an wissenschaftlichen Arbeiten. Sie nutzen Daten der rund 3000 Haut-, Lungen- und Allergiepateinten, die jährlich in der Deutschen Hochgebirgsklinik Davos auf Schweizer Territorium behandelt werden. Die klinischen Forschungen werden in Kooperation mit internationalen Instituten erarbeitet. Ein wissenschaftlicher Beirat, der aus acht Professoren aus vier europäischen Ländern besteht, berät das Zentrum bei der Ausrichtung seiner Forschungstätigkeiten. Einer von ihnen ist DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Herbert Rebscher.

Die HanseMerkur gratuliert
allen Gewinnern der 500,- EUR
für die Altersvorsorge!

DAK ZusatzSchutz.

Speziell für Kinder.

Für kleine und große Wehwehchen.

Die richtige Absicherung für Ihr Kind

Kinderkrankheiten können harmlos sein. Ein paar Tage Fieber, ein oder zwei Besuche beim Hausarzt und alles ist wieder im Lot. Schön, wenn es so ist. Aber nicht immer bleibt es nur bei einem Schnupfen. Da ist es gut zu wissen, dass **Ihr Kind bei der DAK gut abgesichert** ist.

Krankheiten können schon im Kindesalter schwerwiegende Folgen haben oder sogar zu einer Pflegebedürftigkeit führen. Das kann für die Eltern existenzbedrohende Folgen haben. Die **häusliche Pflege** ist **oft zeitaufwendig, umfangreich und kostenintensiv**.

Starke Partner. Starke Leistungen.

Gemeinsam mit der HanseMerkur bieten wir Ihnen deshalb die optimale Absicherung für Ihr Kind. Sie erweitern damit den **DAK-Versicherungsschutz Ihres Kindes bestmöglich** und kommen in den Genuss von privaten Extras.



ZusatzSchutz nach Maß

Mit folgenden Zusatzversicherungen ist Ihr Kind bestens abgesichert:

- **DAKplus 2** – für alternative Behandlungen durch einen Heilpraktiker, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, eine Auslandsreisekrankenversicherung und vieles mehr.
- **DAKplus Krankenhaus** – für eine bessere Unterbringung und die privatärztliche Behandlung im Krankenhaus.
- **DAKplus Pflege** – für die finanzielle Sicherheit im Pflegefall.



Die Vorteile für Ihr Kind

- **Optimale Absicherung** im Krankheitsfall
- Aufstockung der gesetzlichen **Leistungen im Pflegefall**
- **Beste Betreuung** im Krankenhaus
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden

+++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline

(01 80) 1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

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

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur
Versicherungsgruppe



Ja, ich möchte Informationen über den **DAK ZusatzSchutz** speziell für Kinder.

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

Dem Leben zuliebe

Bilder sagen oft mehr als Worte: Die DAK setzt Maßstäbe für mehr Lebensqualität. Und zeigt dies offen und selbstbewusst – auf Plakaten, in TV-Spots und Anzeigen. Eine Liebeserklärung an das Leben.

fit! sprach mit Martin Kriegel, Leiter der Abteilung Marketing und Kundenservice bei der DAK, über Ziele und Inhalte der neuen Werbekampagne der DAK.



Martin Kriegel
Leiter der Abteilung Marketing und Kundenservice bei der DAK

fit!: Herr Kriegel, zum Jahresende konnten wir auf verschiedenen TV-Kanälen 20-Sekunden-Spots der DAK sehen. Jetzt ist das Unternehmen Leben in renommierten Zeitungen und Zeitschriften mit Anzeigen präsent. Muss eine Krankenkasse derart offensiv werben?

Martin Kriegel: Aber ja! Wer sich heute am Markt behaupten will

– und das müssen alle Kassen in zunehmendem Maße –, muss Flagge zeigen, muss sich dem Wettbewerb stellen und sich durchsetzen. Das geht nur über erstklassigen Service und besonders innovative Produkte und Leistungen – und daher ist es wichtig, dass Service und Leistungen der DAK dem Kunden bekannt sind! Anzeigen und TV-Werbung können dabei eine große Rolle spielen. Sie erreichen ein breites Publikum, auch unter jenen, die unser Unternehmen Leben bisher noch nicht so gut kannten.

fit!: Sie wenden sich also mit Ihrer aktuellen Kampagne vorrangig an neue Kunden?

Martin Kriegel: Natürlich ist es einerseits wichtig, neue Kunden von der Innovationskraft, der Qualität der guten Leistungen und dem kundenfreundlichen Service der DAK zu überzeugen, ihnen gute Argumente zu liefern, damit sie sich für die DAK als ihre Krankenkasse entscheiden. Mit einer starken und wachsenden Versichertengemeinschaft im Rücken hat die Stimme der DAK mehr Gewicht im

aktuellen gesundheitspolitischen Geschehen, und wir können uns noch mehr dafür einsetzen, den medizinischen Fortschritt jedermann zugänglich zu machen.

fit!: Und andererseits? Welchen Nutzen haben Ihre langjährigen Kunden, die bereits bei der DAK versichert sind, von einer Anzeige ihrer Krankenkasse beispielsweise in Deutschlands großen Nachrichtenmagazinen oder im Fernsehen?

Martin Kriegel: Wir möchten ihnen das Gefühl und die Bestätigung vermitteln, dass ihre Wahl richtig war, dass sie bei der DAK gut aufgehoben sind. Die DAK will als Unternehmen Leben ihren Versicherten ein Leben lang zur Seite stehen – in allen Lebenslagen und Lebensphasen. Dafür stehen wir – und dafür stehen unsere Anzeigen. Das Kind, die Auszubildende, die Studentin, die werdende Mutter, der Familienvater, der Arbeitnehmer oder der pflegebedürftige Großvater – sie alle bringen zum Ausdruck, dass das Leben in jeder Situation liebenswert ist. Sie wissen ihre Gesundheit bei der DAK in guten Händen.

fit!: Was bietet die DAK denn nun dem Einzelnen?

Martin Kriegel: Unsere Anzeigen und Fernsehspots sprechen die ganze Familie an. Und verdeutlichen: Die DAK ist nicht erst dann präsent, wenn eine Erkrankung den geraden Verlauf des Lebens unterbricht. Die DAK bringt Schwung in das Leben ihrer Versicherten, sie sorgt für Bewegung und Motivation, zeigt Wege für ein gesundheitsbewusstes Verhalten auf, bietet Perspektiven für bestmögliche Pflege zu Hause, sorgt im Krankheitsfall für optimale Behandlungsmöglichkeiten, hilft jungen Versicherten beim Einstieg ins Berufsleben, begleitet Schwangere auf dem Weg ins neue Glück, unterstützt mit vielfältigen Serviceleistungen ihre Studenten und weist Alternativen auf für

ein gesünderes Leben ihrer Kinder und Jugendlichen. Kurzum: Die DAK macht das Leben ihrer Versicherten zum Mittelpunkt all ihrer Unternehmungen.

fit!: Um dieses umfangreiche Angebot bekannt zu machen – ist dafür eine Werbekampagne das geeignete Mittel? Reichen Anzeigen aus, um Kunden kompetent und umfassend zu informieren?

Martin Kriegel: Sicher nicht. Unsere Werbung soll neugierig machen. Für alle, die mehr wissen wollen, hält die DAK ein vielfältiges Informationsangebot bereit – von Faltblättern über Broschüren bis hin zu unserer Magazinfamilie und unserem Gesundheits- und Serviceportal www.dak.de. Dort sind übrigens auch unsere TV-Spots zu sehen, die ab Ende März wieder im Fernsehen laufen werden und kürzlich bei einem Test des auf Werbeforschung spezialisierten Instituts Imas auf dem zweiten Platz vor den Spots namhafter Auto- oder Fastfood-Unternehmen landeten.



DAK
Unternehmen Leben

ICH LIEBE MEIN LEBEN

Neues Leben. Neues Glück.
Kugelrund und kerngesund. Wer Nachwuchs erwartet, darf von der DAK einfach mehr erwarten. Und zwar alles, was für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes wichtig ist – wie Vorsorgeuntersuchungen, Hebammenhilfe, Kliniksuche und Expertenrat per Telefon. So können Sie sich ganz entspannt auf Ihr „neues Leben“ freuen. Und jeden Moment stressfrei und voller Glück genießen.

DAK direkt 01801-325 325. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK
Unternehmen Leben

Optimal versorgt. Schneller gesund.
Wir möchten, dass Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen. Deshalb hat die DAK – Deutschlands innovativer Krankenversicherer – ein Netzwerk von Spezialisten aufgebaut und bietet durch aufeinander abgestimmte Angebote optimale Qualität in der Behandlung. Damit wird auch nach einer Operation die Behandlungsdauer verkürzt und Sie sind schneller wieder daheim – und können sich unbeschwert ins Vergnügen stürzen.

DAK direkt 01801-325 325. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

ICH LIEBE MEIN LEBEN

Das liegt auf der Hand: Ich liebe mein Leben.

Ob Schwangerschaft, Rehabilitation, Unterstützung für Studenten, Maßnahmen für ein gesünderes Leben von Kindern und Jugendlichen oder beste Alternativen der optimalen Pflege zu Hause: In allen Lebenslagen und Lebensphasen ist die DAK der kompetente Krankenversicherer. Wegweisende, zukunftsorientierte Leistungen und Programme machen ein bewussteres Leben möglich.

DAK
Unternehmen Leben

Ihr Studium. Unsere Services.
Fauler Studentenlebens? Wir wissen, dass Studieren ein Full Time-Job ist und erlassen Sie deshalb so gut es geht. Zum Beispiel mit Online-Management-Kursen, Fitnessangeboten für Körper und Geist, Tipps zum Job-Einstieg und noch mehr. Sie merken: Die DAK ist in unternehmenderster Weise für Sie aktiv – damit Sie topfit studieren und voller Power in Ihre Karriere starten können.

DAK direkt 01801-325 325. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Ich liebe mein Leben

DAK
Unternehmen Leben

Voller Gesundheit. Voller Selbstvertrauen.
Hier gibt's Selbstvertrauen mit der großen Hilfe. In der DAK-Familie auf Zehn können übergewichtige Kinder und Jugendliche, wie leicht es ist, sich ausgewogen zu ernähren und so eine gute Figur abgeben. Nur eine von vielen innovativen Ideen der DAK – schließlich ist unser größtes Interesse, dass gerade unsere kleinsten Kunden gesund und mit einer großen Portion Lebensfreude in die Zukunft starten.

DAK direkt 01801-325 325. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

ICH LIEBE MEIN LEBEN

DAK
Unternehmen Leben

Zuhause pflegen. Zuhause helfen.
Der beste Platz im Alter ist in vertrauter Umgebung. Hier können sich ältere Menschen wohl und können ihr Leben eigenverantwortlich gestalten. Damit das so bleibt, können Angehörige in DAK-Physiotherapie zu unterstützen, wo es allein nicht mehr klappt. Und auch darüber hinaus hilft die DAK – Deutschlands innovativer Krankenversicherer – in jeder Angelegenheit weiter. So bis zur Vermittlung von Pflegeeinrichtungen.

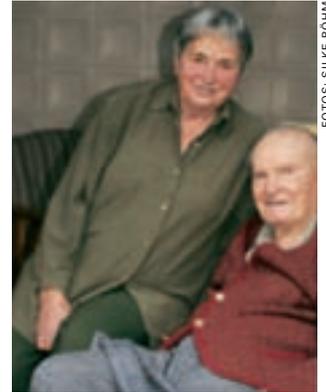
DAK direkt 01801-325 325. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

ICH LIEBE MEIN LEBEN

Eine Heldin des Alltags



Immer im Einsatz: Seit fünf Jahren pflegt Christel Depke ihren Mann Max zu Hause. Der 87-Jährige leidet unter starker Demenz und ist seit einer Beinamputation auf den Rollstuhl angewiesen.



FOTOS: SILKE BÖHM

In Deutschland werden knapp eine Million Menschen von Angehörigen zu Hause gepflegt. Was bedeutet es eigentlich, einen Pflegebedürftigen daheim rund um die Uhr zu versorgen? Ein Hausbesuch.

Behutsam rückt Christel Depke, 85, den verstellbaren Sessel ans Fenster. Ihr Mann Max, 87, wedelt ihre Hand weg, als sie ihn berührt. Spielerisch schlägt sie ihm auf den Handrücken und lacht. Dass die beiden sich gut verstehen, merkt man. Und mit Humor wird hier so manches kleine Problem gelöst. Seit 60 Jahren sind die Depkes verheiratet und leben im eigenen Haus in Lübeck-Wulfsdorf. Als Max Depke vor fünf Jahren aufgrund einer Knochentuberkulose ein Bein amputiert wurde und er nach und nach immer stärker an Demenz erkrankte, war es für seine damals 80-jährige Frau gar keine Frage, dass sie ihren Mann zu Hause pflegen wird. „Ich kann ihm einfach gerechter werden, als fremde Menschen in einem Pflegeheim, und wenn was ist, bin ich immer greifbar“, sagt die rüstige Frau energisch. Es kommt oft vor, dass Max Depke auch in der Nacht aufwacht und Ansprache braucht. „Dann bin ich sofort da“, bekräftigt sie ihre Entscheidung.

Geregelte Tagesabläufe sind wichtig

Der Tagesablauf der Depkes ist geprägt von der Krankheit des Mannes. Christel Depke steht jeden Morgen um 6.30 Uhr auf, macht sich zurecht für den Tag, frühstückt, liest Zeitung oder löst Kreuzworträtsel. „Ich lass meinen Mann bis neun Uhr ausschlafen. Diese Stunden am Morgen sind die einzige Zeit am

Tag, die für mich reserviert ist.“ Wenn ihr Mann dann gegen neun Uhr aufsteht und frühstückt, steht bei Frau Depke der Haushalt auf dem Plan. Putzen, kochen, waschen – all das macht die Frau mit den humorvollen Augen noch selbst. Und sie macht es gut. Kein Krümelchen ist in dem schmucken Einfamilienhaus zu finden. Die ursprüngliche Scheune wurde vor 20 Jahren nach den Plänen von Christel Depke zum Wohnhaus umgebaut. „Intuitiv haben wir schon damals darauf geachtet, dass sich im Haus und auch bei den Eingängen keine Stufen befinden, so dass wir heute mit dem Rollstuhl bequem überall hinkommen“, berichtet sie stolz. Die Ausstattung ist überhaupt das Wich-

tigste, wenn man einen Pflegebedürftigen hat. Griffe an den richtigen Stellen oder ein Badelift erleichtern den Alltag sehr.

Gartenarbeit als Energiequelle

Der Nachmittag wird mit Fernsehen verbracht. Am liebsten schaut Max Depke Tierfilme. Im Sommer ist das Ehepaar viel im Garten, den die agile Rentnerin auch selbst in Ordnung hält. „Das ist zwar viel Arbeit, der Garten ist aber meine Energiequelle“, sagt sie, „dort hole ich mir meine Kraft.“ Ab und zu gehen die Depkes sogar noch aus – erst vor Kurzem waren sie zum Geburtstag von Max Depke in einem Restaurant.

Zweimal in der Woche geht Christel Depke zum Turnen. Und bis vor einiger Zeit war sie auch noch aktiv. Jetzt schaut sie den anderen Damen beim Sport zu. „Sollen die sich abmühen“, lacht sie – nicht ohne etwas Wehmut in der Stimme. Den Sport vermisst die alte Dame etwas. Denn das Ehepaar, das seit über 40 Jahren in der DAK ist, hat sich immer gern bewegt. Max Depke war früher Judoka, war sogar Präsident beim Deutschen Judobund. Seine Frau hat sich Zeit ihres Lebens mit Gymnastik fit gehalten.

Sie schaut ihren Mann an, der am Fenster sitzt, strafft die Schultern und bereitet sich auf die nächste Aufgabe vor. Denn eines ist für sie wichtig: Sie möchte, dass es ihrem Mann so gut wie möglich geht.

DAK-Vorstand würdigt häusliche Pflege

„Die Leistungen pflegender Angehöriger können nicht hoch genug bewertet werden. Die DAK hat aus diesem Grund am 21. Februar erstmals einen ‚Tag der Pflege‘ durchgeführt. Auf der zentralen Veranstaltung in Berlin haben wir mit Experten lebhaft über die Situation der familiären Pflege diskutiert und eine besonders engagierte Angehörige – stellvertretend für viele – öffentlich geehrt.“

Prof. Dr. Herbert Rebscher
DAK-Vorstandsvorsitzender

9 Das Best-Schlaf-System von aktivmed

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

Aus 100 % viskoelastischem Schaumstoff, dem Besten was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Wirken Körperwärme und Gewicht auf die Matratzenauflage ein, passt sie sich optimal Ihrer Lage und Körperform an, um die Wirbelsäule zu entlasten und so Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen sowie Wundliegen zu vermeiden. Zudem erhalten Sie ein besonders wohliges Schlafgefühl mit verbessertem Schlaf.

Neue Matratzen in dieser Qualität kosten oft über 1.000 Euro! Wir bieten Ihnen eine gute Lösung ab nur € 99,95

100 % Visko-Matratzenauflage 200 cm lang und 4 cm dick		
Breite 80 cm	Best.-Nr. DS 20499	€ 99,95
Breite 90 cm	Best.-Nr. DS 20400	€ 99,95
Breite 100 cm	Best.-Nr. DS 20409	€ 99,95
Breite 120 cm	Best.-Nr. DS 20481	€ 129,95
Breite 140 cm	Best.-Nr. DS 20443	€ 149,95

Unser großes Sortiment für gesunden Schlaf finden Sie unter: www.aktivshop.de



Gratis für Sie!

Lieferung inkl. 2 Bezügen!

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

Entwickelt in der Weltraumforschung!



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

Bekannt aus TV der TV-Werbung

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!

- Exakt auf Ihre Nackengröße einstellbar (Mittelschicht herausnehmbar)
- Passt sich viskoelastisch wohlig weich an.
- Sommer- & Winterseite – Lieferung inkl. Bezug
- Orthopädisch geformt und sanft stützend



Maße: 60 x 35 cm

Bestell-Nr. DS 20453

10 Aktiv-Side-Stepper mit Griffen

Kompaktes Ganzkörper-Training auf kleinstem Raum! Dieses einzigartige Fitnessgerät verbindet die Funktionen eines Steppers mit den Bewegungsabläufen des Inline-Skatings. Gleichzeitige Auf-/Ab- und Seitwärtsbewegungen formen gezielt Oberschenkel, Po, Bauch und Taille.

Der besondere Clou sind die Handgriffe – sie können wahlweise feststehend oder beweglich genutzt werden. Fest fixiert garantieren sie zusammen mit den rutschfesten Qualitätspedalen einen sicheren Stand – lösen Sie die Arretierung, erzielen Sie die wirkungsvoll kombinierten Bewegungsabläufe von Stepper, Crosstrainer und Nordic Walker. Für ein ambitioniertes Herz-Kreislauf-Training, zur Konditionsverbesserung, Fettverbrennung, Muskelaufbau und Wohlbefinden!

Inkl. Trainingscomputer: Zeit, Scan, Schrittwiederholung und ca. Kalorienverbrauch

Best.-Nr. DS 910370

PREIS-HIT! nur € 79,95



Handpuls-messung

13 Massagesessel DeLuxe

Genuss pur!

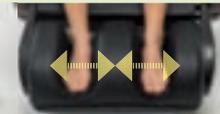
Unser Spitzenprodukt für Entspannung, Vitalität und Wohlbefinden!

Während Sie ganz entspannt auf den angenehmen Polstern in Echtlederoptik sitzen, verwöhnen Sie bis zu acht leistungsfähige Massagemotoren – fast wie Ihr ganz privater Masseur. Das Besondere ist jedoch die Bein- und Wadenmassage sowie das drehbare Fußteil mit dem auch Ihre Füße in den Genuss einer Shiatsu-Massage kommen.

- 8 Massagezonen: Nacken, Rücken, Lenden, Gesäß, Waden, Beine, Füße
- 7 Massageprogramme Massagearten: Vibration, Klopfen, Wadendruck, Kneten (2-fach), Shiatsu-Rücken-Massage, Shiatsu-Fuß-Massage • LCD-Fernbedienung
 - 8 flüsternd leise Massagemotoren mit 3 einstellbare Massagestärken
 - Fußteil um bis zu 180° drehbar und in der Neigung verstellbar
 - Kunstlederbezug: chic, haltbar & pflegeleicht



Rückenlehne bis 150° verstellbar



Das Highlight für mehr Mobilität und Vitalität: die wohltuende Shiatsu-Fuß- und Wadenmassage!

Flexibel einstellbare Massagevarianten für den Rückenbereich



Maße: L 125-170 x B 71 x H 112 cm, Gewicht: 62 kg

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de



Nirgendwo bekommen Sie diesen Massagesessel so günstig. Meistens zahlen Sie für eine vergleichbare Qualität mehr als das Doppelte!

Neu: Jetzt auch in cream-weiß und bordeaux-rot! Schwarz, Cream-weiß, Bordeaux-Rot

Bestell-Nr. DS 20398
Bestell-Nr. DS 20476
Bestell-Nr. DS 20475

Garantiert nur bei uns! nur € 999,-

11 Massagematte Relax

Massagematte mit 4 Massagezonen für die Bereiche Schultern, Rücken, Hüfte, Oberschenkel und Waden.

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

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

PREIS-HIT!

Best.-Nr. DS 920060 nur € 59,-



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

Weitere interessante Produkte finden Sie auf Seite 15

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

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



Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht!

* Unser Schlaf-Kissen erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen! Die Produkte 1-8 finden Sie auf Seite 15.

Post an: aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine
Fax: 0180 - 5 26 26 50*
E-Mail: service@aktivshop.de

Menge	Artikel	Preise ²
1	Balance Plate Pro ³⁾	DS 20518 999,00 €
2	Klapprad Classic	DS 910266 149,00 €
3	Magnetic Heimtrainer	DS 10386 99,95 €
4	Profi-Crosstrainer Deluxe	DS 910222 129,95 €
5	Motor-Mini-Trainer	DS 10419 89,95 €
6	Ergometer Aktiv Pro	DS 10433 199,00 €
7	Nacklen- & Schultermasser	DS 920093 39,95 €
8	Sitz- und Luftpolsterkissen	DS 910039 9,99 €
9	Matratzenauflage 80 cm breit	DS 20499 99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DS 20400 99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DS 20409 99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DS 20481 129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DS 20443 149,95 €
1	Best-Schlaf-Kissen Premium	DS 20453 Gratis*
10	Aktiv-Side-Stepper mit Griffen	DS 910370 79,95 €
11	Massagematte Relax	DS 920060 59,00 €
12	Luftwellen-Gürtel	DS 20314 19,95 €
13	Massagesessel Schwarz ³⁾	DS 20398 999,00 €
	Massagesessel Cream-Weiß ³⁾	DS 20476 999,00 €
	Massagesessel Bordeaux-Rot ³⁾	DS 20475 999,00 €
	Katalog	kostenlos

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt. 3) Artikel Nr. 1 und Nr. 13 zzgl. 19,95 € Speditionskosten insgesamt.

12 Luftwellen-Gürtel

Neu und begehrt: Luftdruck- und Vibrations-Massage!

Nutzen Sie diesen sensationellen Luftwellen-Gürtel, um unterstützend zu gesunder Ernährung und sportlicher Betätigung an ihren Problemzonen zu arbeiten. Sie können ein Buch lesen, fernsehen oder am PC arbeiten und ganz nebenbei tragen Sie den revolutionären Luftwellen-Gürtel.

- 2 Funktionen: Vibrations-Massage & Luftwellen-Massage-Funktion
- 3 Intensitätsstufen, Leuchtanzeige und 220-Volt-Adapter.
- Maße: L 123 x B 13 cm

Lieferung inkl. Netzteil

Inkl. 7 im Gürtel integrierte Magnete (800-1000 Gauss)



PREISENKUNIG

Best.-Nr. DS 20314 € 24,95 nur € 19,95

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Eure DAK präsentiert

NATIONAL GEOGRAPHIC WorldNews

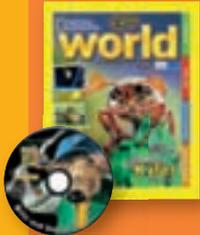


Hossa!
 Hier bin ich, Marvi Hämmer, Chefredakteur von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD. Ich habe für euch rattenstarke Nachrichten aufgespürt. Unterstützt werde ich von meinem WORLD-Reporter Mingh, der Englisch spricht und für euch Notizen in dieser Weltsprache verfasst. Viel Spaß! Have fun!

Stets zu Diensten!



Wie gefällt dir diese Nachrichtenseite? Schrieb deine Meinung und gib mir eine Note.



Schick eine Postkarte an:
Marvi Hämmer bei der DAK
 Postfach
 20821 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD (mit Hörbuch).
 Einsendeschluss: 30. April 2008
 Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
 Viel Spaß beim Lesen und viel Glück!

Oder direkt testen:
NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD
 im Mini-Abo für nur 9,90 Euro!

Tokio, Japan

Forscher der japanischen Waseda-Universität haben den Roboter „Twenty-One“ entwickelt, um ihn als Haushaltshilfe für kranke oder alte Menschen einsetzen zu können. 2015 sollen die Elektro-Butler auf den Markt kommen. Schon jetzt kann er so einiges: **Der Roboter greift nach einer Scheibe Toastbrot.** **a** Dazu benutzt er seine Zangen. **Dann öffnet er den Kühlschrank.** **b** Er nimmt eine Flasche Ketchup heraus. Jetzt ist das Essen fertig. **Er bringt dir das Tablet.** **c** Dann wünscht er guten Appetit – denn er kann auch sprechen.



+++ Hund wird Millionär +++

Eine New Yorker Immobilienmaklerin hat ihrem Malteser-Hündchen 8,8 Millionen Euro vererbt. Zwei ihrer Enkelkinder hat sie hingegen vom Erbe ausgeschlossen.

+++ 5000 Jahre alter Kaugummi +++

Eine britische Archäologiestudentin hat bei einer Ausgrabung in Finnland einen Kaugummi aus der Jungsteinzeit entdeckt. Der Klumpen aus Birkenrinde ist mehr als 5000 Jahre alt und diente der Zahnhygiene.

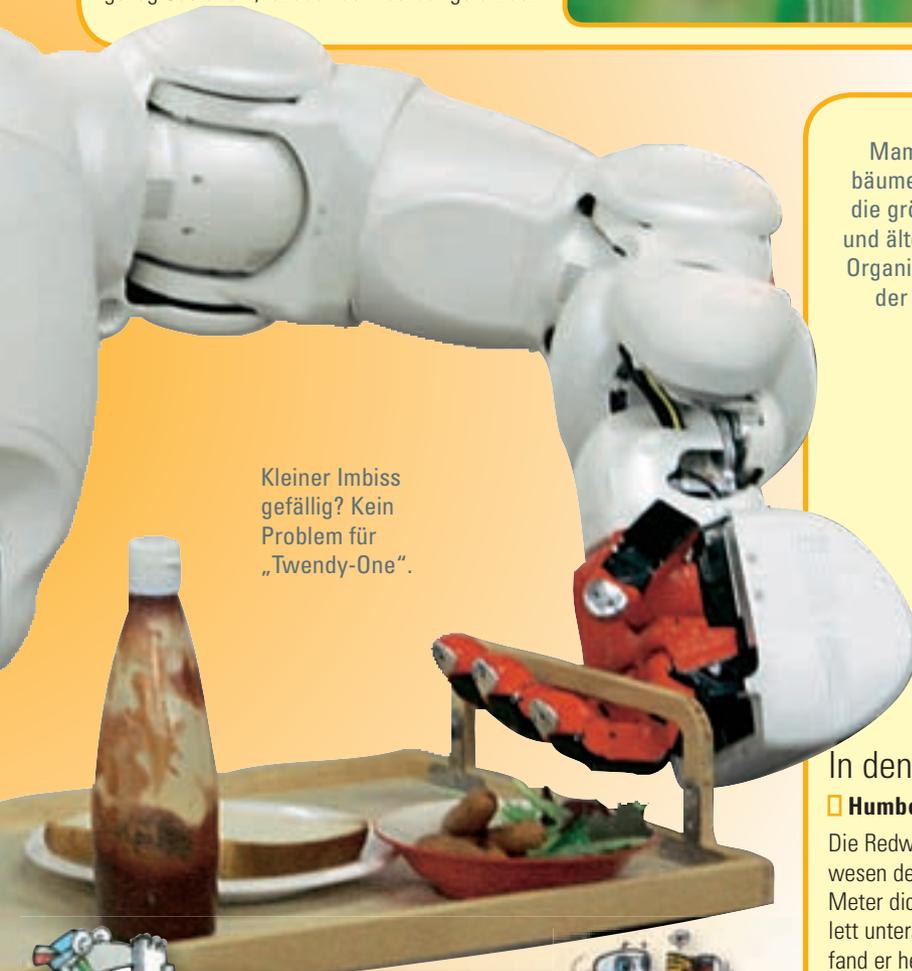
Zum Kuckuck – Frecher Vogel in Gefahr!

Deutschland

Der Kuckuck ist „Vogel des Jahres 2008“. Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) und der bayerische Landesbund für Vogelschutz verliehen ihm den Titel, weil die Zahl dieser Vögel in Deutschland abnimmt. Ein Grund dafür ist, dass der Kuckuck nicht mehr genug „Adoptiveltern“ findet. Er brütet seine Eier nämlich nicht selber aus, sondern legt sie heimlich in die Nester fremder Vögel, die die Kuckucksküken dann aufziehen. Einige dieser Vögel verlieren hierzulande ihren Lebensraum und werden seltener. Gibt es nicht genug Gasteltern, ist auch der Kuckuck gefährdet.

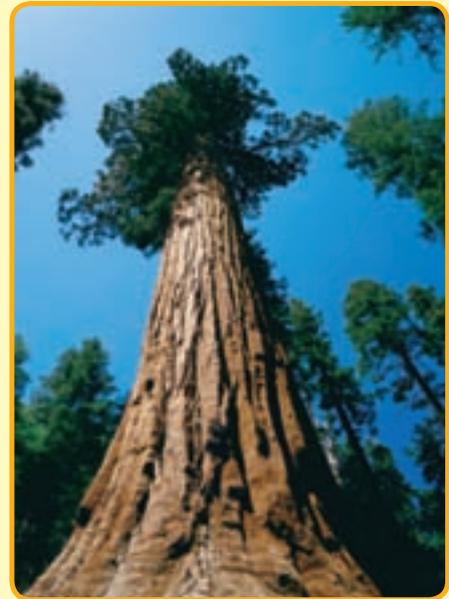


Ein junger Kuckuck (links) bettelt bei seiner „Adoptivmutter“ um Futter.



Kleiner Imbiss gefällig? Kein Problem für „Twenty-One“.

Mammutbäume sind die größten und ältesten Organismen der Welt.



In den Wipfeln der Riesenbäume!

Humboldt Redwoods State Park, USA

Die Redwoods-Mammutbäume in den USA sind die größten Lebewesen der Welt. Sie können mehr als 110 Meter hoch, sieben Meter dick und 2000 Jahre alt werden. Der Botaniker Steve Sillett untersucht die Giganten, indem er ihre Kronen besteigt. Dabei fand er heraus, dass auch diese Bäume nicht endlos wachsen, sondern maximal 130 Meter in die Höhe ragen können, um alle Äste mit Wasser zu versorgen. Weiter hinauf kann der Baum die bis zu 1000 Liter, die er täglich braucht, nicht pumpen.

Mingh's notes

a

The robot grabs a slice of toast.

b

Then it opens the fridge.

c

It brings you the tray.

+++ Lehrer helfen beim Erwachsenwerden +++

In einer bayerischen Schule steht ein neues Fach auf dem Stundenplan: Erwachsenwerden. Das Fach soll die Schüler auf das künftige Leben vorbereiten. Themen sind zum Beispiel Familie, Freundschaft und Sex.



Starke Geste:

Männer gehen nur halb so oft zum Arzt wie Frauen und sind von wirklich schweren Krankheiten häufiger als Frauen betroffen.

Das starke Geschlecht ist benachteiligt – zumindest was die Lebenserwartung angeht. Durch ihren Lebenswandel haben Männer ein deutlich höheres Risiko, ernsthaft krank zu werden. Sie sterben im Schnitt fünfeinhalb Jahre früher als Frauen. Ein Mädchen, das heute zur Welt kommt, hat die Chance, über 81 Jahre alt zu werden, ein neugeborener Junge kann statistisch nur mit 76 Jahren rechnen.

Risiko für echte Kerle

Männer sind seltener krank und früher tot, so der DAK-Gesundheitsreport. Der Verwaltungsrat unterstützt die aktuelle DAK-Kampagne zur Männergesundheit.

Männer seltener krank

„Dabei geht es den Männern scheinbar gut“, betont DAK-Verwaltungsratsvorsitzender Hans Bender mit Blick auf die Männer-Befragung im aktuellen DAK-Gesundheitsreport. Vier von fünf Männern bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut bis ausgezeichnet. Wie jedes Jahr hat die DAK die Krankschreibungen ihrer erwerbstätigen Mitglieder ausgewertet. Männer sind demnach mit durchschnittlich elf Tagen pro Jahr seltener krank als Frauen. Aber die traurige Wahrheit ist: Ernsthafte Krankheiten wie Herzprobleme, Lungenkrebs und alkoholbedingte Leberkrankheit sind eine Männerdomäne.

Männer leben riskanter

Viele Männer gehen wenig rücksichtsvoll mit ihrem eigenen Körper um. Dazu trägt nach Expertenmeinung das typisch männliche Rollenbild bei, das sich mit sogenannten Wehwehchen nicht vereinbaren lässt. „Sogar massive körperliche Warnsignale werden häufig von Männern missachtet“, so Dieter Fenske, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats. Ist Krankheit ein Zeichen von Schwäche? Auf den ersten Blick würden die meisten Männer diese Einschätzung wohl ins Reich der Klischees verweisen. Dennoch handeln viele unbewusst danach. Männer sind zum Beispiel nur halb so oft beim Arzt wie Frauen. Stattdessen gehen sie lieber auf volles Risiko. „Gerade im Jugendalter“, so Bender, „wollen sie sich selbst beweisen, ob im Straßenverkehr oder beim Sport.“ Risikosportarten zum Beispiel betreiben mehr Männer als Frauen.

Mehr Präventionsangebote für echte Kerle

In ihrer Kampagne informiert die DAK derzeit eine breite Öffentlichkeit über die verlorene Lebenszeit der Männer und klärt auf, wie Mann mehr für seine Gesundheit tun kann. „Zum Beispiel das Rauchen aufgeben!“, so Fenske. Aber Männer sind weniger bereit



Hans Bender (li.) und **Dieter Fenske**, Vorsitzender und stellvertretender Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrats gingen der DAK-Männerstudie auf den Grund und durchleuchteten dabei nicht nur den medizinischen Torso des Mannes.

als Frauen, Zeit und Geld in gesundheitsfördernde Leistungen zu stecken. Deshalb macht die DAK flexible Präventionsangebote im Internet. Ganz neu: ein Programm zum Rauchstopp (siehe Seite 54). „Es ist genau das Richtige für Männer, die regelmäßige Termine in ihrer knappen Freizeit scheuen“, so Bender. Es funktioniert unter www.dak-rauchstopp.de ganz ohne Termindruck – wann, wo und wie lange Mann will.

 Großes Special, was Männern zu schaffen macht: online unter www.dak.de/dakmaennergesundheit

Die Schwachpunkte der Männer



Liebe zum Risiko

Junge Männer suchen den Nervenkitzel. Kamikaze-Manöver, ob auf dem Motorrad oder dem Snowboard, müssen manche teuer bezahlen. Mit Anfang zwanzig sterben fast dreimal mehr Männer als Frauen. Todesursache: schwerste Verletzungen.



Hang zur Flasche

Ob zum Feiern oder zur vermeintlichen Entspannung im Alltag, viele Männer greifen regelmäßig zur Flasche. Die Folge: Bei Männern um Mitte 40 ist die alkoholische Leberkrankheit die häufigste Todesursache.



Nikotinsucht

Die Lunge ist ein sehr empfindliches Organ, Tabakkonsum kann sie gar nicht gut verkraften. Wenn starke Raucher in die besten Jahre kommen, ist ihre Lunge meist zerfressen. An Lungenkrebs sterben deutlich mehr Männer als Frauen.



Herz und Kreislauf

Bei Männern wie bei Frauen führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen am häufigsten zum Tod. Aber bei Männern treten sie im Schnitt zehn bis 15 Jahre früher auf. Der Grund: Männer essen häufiger unausgewogen und bewegen sich weniger.



Verwaltungsrat
STIMME DER MITGLIEDER –
GEWÄHLT AUF DER SOZIALWAHL

Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

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

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

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

Ansprechpartner: Dieter Fenske
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg
Telefon 040-645 37 680, Fax 040-645 37 681
E-Mail dieter.fenske.vr@dak.de

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen
Telefon 07731-534 76, Fax 07731-92 29 55
E-Mail guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di-Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**
Ansprechpartner: Wolfgang Schelter
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: Wilhelm Breher
E-Mail wilhelm.breher.vr@dak.de

Die Listen sind auch postalisch erreichbar:
**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-2396 1691, Fax 040-2396 1996**

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **30. April 2008** in Hamburg statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der Sitzung. Die Sitzungen sind öffentlich.



Blumiges Präsent:

Zum zehnjährigen Bestehen der Stroke Unit am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) überreichten Dr. Brigitte Mohn, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, René Schlagentweith, Abteilungsleiter Vertrieb der DAK (links), und der Künstler Pellegrino Ritter (links außen) 50 Blumenbilder an Prof. Dr. Christian Gerloff, Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurologie des UKE.

Bilder für Krankenhäuser setzen positive Akzente

■ **Jetzt schmücken die herrlichen Blumengemälde auch Krankenhaushofe, Wartezimmer und Behandlungsräume: Die DAK hat zum Abschluss ihres Malwettbewerbs „Flower for Life 2007“ 1.500 Bilder an 30 Krankenhäuser in ganz Deutschland übergeben.**

Die farbenfrohen Motive muntern Patienten und Besucher auf, spenden Trost und erfüllen so ein weiteres Mal ihren Zweck. Der Gemäldeverkauf über die Online-Galerie www.flowerforlife.de brachte 50.000 Euro ein. Mit dem Erlös unterstützt die DAK die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bei ihrer Aufklärungsarbeit. Prof. Dr. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK, dankt den Teilnehmern des Wettbewerbs im Namen der Projektpartner. Weitere 50.000 Euro wurden bisher direkt an die Stiftung gespendet. Auch im Jahr 2009 soll „Flower for Life“ wieder Freude schenken. Eine Ausschreibung und weitere Infos zur Teilnahme sind ab September 2008 in *fit!* und unter www.flowerforlife.de zu finden.

Pflege im Hotel

■ **In Bad Herrenalb im Schwarzwald gibt es seit Neuestem das Hotel am Kurpark, in dem Pflegende, Pflegebedürftige und Menschen mit und ohne Behinderungen allein oder gemeinsam Urlaub machen können.**

Das Pflege- und Kurhotel macht interessierten DAK-Kunden ein spezielles **Eröffnungsangebot:**

Übernachtung im barrierefreien Hotelzimmer inklusive Vital Vollpension mit

- Schwarzwälder Frühstücksbuffet
- Mittagessen, kalt/warmes Buffet oder 3-Gänge-Menü
- Kuchen, Eis, Snacks
- Abendessen, Themenbuffet oder Zwei-Gänge-Menü
- Kaffee/Tee, Tischwein, Bier, alkoholfreie Getränke bis 22 Uhr
- Frisches Obst vom Bodensee
- Nutzung der hauseigenen Sauna und Pflegebad
- Teilnahme am Gästeprogramm

Preis p. P./Tag im **Doppelzimmer 77 Euro**
 Preis p. P./Tag im **Zweir.-App. 81 Euro**
 Einzelzimmerzuschlag pro Tag 10 Euro plus Kurtaxe. Dieses Angebot gilt ab fünf Übernachtungen für Erstbucher im Rahmen der freien Kapazitäten – bis 20. Dez. 2008.
 Buchung unter **Telefon 070 83-500 20**
 Weitere Infos unter **www.hotelak.de**

Kilometer sammeln leicht gemacht!

■ **Wer kann schon von sich behaupten, einmal im Leben einen Marathon gelaufen zu sein? Die DAK macht es Kindern und Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren ganz einfach: mit dem Kids-Marathon 2008!**

Die Distanz muss nicht in einem Lauf geschafft werden; jeder im Sportunterricht oder im Verein gelaufene Kilometer wird angerechnet, gesammelt, in der persönlichen Kids-Laufkarte dokumentiert und beim jeweiligen Veranstalter vor Ort abgegeben. Die letzten Kilometer können sogar gemeinsam mit anderen Lauffreudigen auf einer der insgesamt 17 offiziellen Abschlussveranstaltungen „erlaufen“ und anschließend ausgiebig gefeiert werden – bis die ganzen 42,195 Kilometer zusammen sind. Unter den erfolgreichen Teilnehmern werden tolle Preise von der DAK und ihren Partnern verlost, so zum Beispiel für die Klassen- oder Mannschaftskasse.



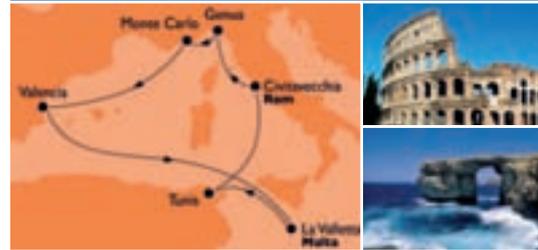
■ Nähere Informationen erhalten Kinder, Eltern, Lehrer oder Trainer im Internet unter www.dak.de/kidsmarathon oder www.laufexperten.de. Hier können Klassen oder Vereinsmannschaften zum Wettbewerb angemeldet und die persönlichen Laufkarten angefordert werden. Eine ausführliche Lehrerinformation ist in jeder DAK-Geschäftsstelle erhältlich oder einfach zu bestellen über **DAKdirekt 01801-325 325** (24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen).

Neues Reiseerlebnis für DAK Mitglieder, deren Freunde & Familien!

Traumhafte Mittelmeerkreuzfahrt

Kombiniert mit einem exklusiven
Fitness- & Gesundheitsprogramm

Erleben Sie 8 Tage
voller Sehenswürdigkeiten und kultureller
Höhepunkte ...und genießen Sie das ange-
nehme Klima des Mittelmeeres!



Ein absolutes Top-Schiff!



Das u.a. auch deutsch-
sprachige Schiff
MSC SINFONIA *****
bietet ein Höchstmaß
an Erholung, Unter-
haltung und kulinari-
schen Genüssen.

Ein „Verwöhnprogramm“ für Körper und Geist!

Exklusive Gesund-
heitskurse durch
qualifizierte Fitness-
lehrer und Thera-
peuten bieten täglich
eine gelungene
Verbindung von
Fitness, Gesundheit
und Wellness.



Sonderpreise mit VIP-Vorteilen

nur für DAK Mitglieder,
deren Freunde und Familien!

schon ab € 699,- p. P.

(Katalogpreis Reederei MSC: € 1.169 p. P.)

Termin: 22.09 - 29.09.2008

...freuen Sie sich auf eine
einzigartige Reise und sichern Sie
sich jetzt Ihre Wunschkabine!

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

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

Telefon: 01 80 / 500 53 64

*14 Cent/Min. / Mobilfunkgebühren ggf. höher

E-Mail.: team@riw-touristik.de

Kennwort: DAK Mittelmeer-Kreuzfahrt



Will Stärke weitergeben: Helga Brietzke mit Prof. Dr. Christian Lindner.

Eine Frau macht Frauen stark

■ **Betroffenen Frauen Mut machen, sie psychisch stärken, Zuversicht entwickeln trotz der schweren Erkrankung: Das sind die Ziele von Helga Brietzke. Sie bekam vor 25 Jahren Brustkrebs, hat ihn besiegt und engagiert sich seitdem im Hamburger Krankenhaus Elim.**

Professor Dr. Christian Lindner, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Frauenklinik und des Brustzentrums im Hamburger Krankenhaus Elim, ist überzeugt, dass die Kombination verbesserter Früherkennung mit erweiterten Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung in den nächsten Jahren die Heilungschancen noch weiter verbessern wird. Ein ganz wichtiger Faktor neben der Früherkennung und der optimalen Behandlung ist die gut aufgeklärte Patientin. Daher ist die Präsenz von Helga Brietzke im Krankenhaus eine sehr wertvolle Ergänzung der Behandlung. „Brustkrebs ist leider auch heute noch vielfach ein regelrechtes Tabuthema“, weiß sie. „Ich will, dass betroffene Frauen offener, positiver mit ihrer Krankheit umgehen. Deshalb biete ich meine Hilfe an. Ich erkläre ihnen, was es mit dem Gesundheitsprogramm der DAK auf sich hat, welche unterschiedlichen und zahlreichen Alternativen an Hilfestellungen angeboten werden und warum es sinnvoll ist, möglichst frühzeitig an dem Programm teilzunehmen.“

■ **Sie möchten mehr wissen?** Einfach den Sonderdruck *fit!*-spezial „Eine Frau macht Frauen stark“ anfordern: **DAKdirekt 01801-325 325**

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

FOTOS: CORBIS, MARTIN KUNZE (2)

Sorglos verreisen!

■ **Für viele Urlaubsländer bietet Ihnen die DAK einen beitragsfreien Versicherungsschutz. Sie haben in Ländern wie Frankreich, Griechenland oder Spanien, mit denen Sozialversicherungsabkommen bestehen, im Krankheitsfall Anspruch auf die ortsüblichen Leistungen.**

Welche Länder das sind und ob eine DAK-Versicherungskarte mit europäischer Rückseite ausreicht

oder Sie einen auf Ihr Reiseland ausgestellten Auslandskrankenschein benötigen, erfahren Sie rechtzeitig vor Ihrem Urlaub telefonisch über **DAKdirekt 01801-325 325**. Allerdings entspricht in vielen Ländern der Krankenversicherungsschutz nicht dem hohen Niveau, das Ihnen die DAK im Inland bietet. Ratsam ist deshalb immer eine zusätzliche private Reisekrankenversicherung, die auch die Kosten für einen Krankenrücktransport umfasst.

Glimmstängel ade



Neues DAK-Online-Portal unterstützt Raucher beim Ausstieg.

Die lange Nacht im Restaurant – und am nächsten Tag kein lästiger Geruch am Jackett. Ganz zu schweigen von den vielen Zigaretten, die Sie nicht geraucht haben, weil es vor der Tür zu kalt war: Das Nichtrauchererschutzgesetz freut auch manche Raucher. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören? Das neue Online-Portal der DAK unterstützt Sie dabei – unter www.dak-rauchstopp.de. Weg mit den Kippen, daran denkt jeder Raucher von Zeit zu Zeit. Nur drei Prozent wollen der Zigarette definitiv treu bleiben, ergab eine DAK-Umfrage.

Wer ohne Glimmstängel lebt, schont Gesundheit und Geldbeutel. Doch die Motivation aufzuhören, gerät leicht ins Wanken. „Nur wer die nötige Willenskraft aufbringt, ist erfolgreich“, sagt DAK-Suchtexperte Ralf Kremer. Deshalb können Sie unter www.dak-rauchstopp.de testen, ob

Sie bereit für den Ausstieg sind. „Halbherzige Versuche führen oft zu Rückfällen und damit auf Dauer zu Frust“, weiß Kremer.

Die beste Methode für den Ausstieg

Das Internet-Portal stellt verschiedene Möglichkeiten vor aufzuhören: Die Schlusspunkt- und Reduktionsmethode sowie verhaltenstherapeutische und medikamentöse Verfahren. Für die ersten qualmfreien Tage gibt die DAK konkrete Tipps – denn viele Alltagssituationen sind noch an das Rauchen gebunden. „Unsere Anregungen sind einfach, aber wirksam“, sagt Kremer. Und Nichtraucher erfahren, wie sie Freunde und Angehörige beim Ausstieg unterstützen können.

Selbstvorwürfe hemmen die Motivation

Rückfälle lassen sich nie ganz ausschließen. Das neue Portal unterstützt Raucher darin, Gründe zu analysieren – und ihre Motivation zu erhalten. Kremer: „Wer Selbstvorwürfe und den Gedanken 'jetzt ist alles egal' vermeidet, fällt nicht in alte Gewohnheiten zurück.“ Erfolgversprechender ist hingegen, sich die neu gewonnene Lebensqualität immer wieder vor Augen zu führen. „Der eine genießt den verbesserten Geschmackssinn oder das gesteigerte Geruchsempfinden. Der andere freut sich über mehr Geld im Portemonnaie“, so Kremer. „Und die Tatsache, dass man den Ausstieg geschafft hat, stärkt das Selbstbewusstsein.“

Immer auf dem neuesten Stand

Das Portal www.dak-rauchstopp.de wird kontinuierlich auf den aktuellen Stand der Forschung gebracht und erweitert. Darüber hinaus sind hilfreiche Broschüren zum Thema geplant.

Weitere Infos gibt es unter **DAKdirekt 01801-325 325**

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

Drei Fragen an Ralf Kremer

fit! Herr Kremer, das Nichtrauchererschutzgesetz scheint die Öffentlichkeit in zwei Lager zu spalten. Heißt es jetzt Raucher gegen Nichtraucher?

Ralf Kremer: In erster Linie ist jetzt Rücksichtnahme gefordert, auf beiden Seiten. Natürlich halten wir das Gesetz für wichtig und richtig, denn jeden Tag sterben Hunderte von Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Aber es nützt nichts, wenn Raucher und Nichtraucher sich anfeinden.

fit! Was stört Sie am meisten an der Debatte?

Ralf Kremer: Häufig heißt es sehr einseitig, dass Raucher in ihrer Freiheit eingeschränkt werden. Doch wer hatte beispielsweise die Angestellten in der Gastronomie im Blick? Sie mussten mehrere Stunden im Zigarettenrauch ihrer Gäste arbeiten.

fit! Denken die Raucher angesichts der neuen Gesetze um?

Ralf Kremer: In unserer Umfrage haben gut ein Siebtel der Raucher geantwortet, dass das Nichtrauchererschutzgesetz ein Grund war, künftig auf Zigaretten zu verzichten. Das freut uns als Krankenkasse ganz besonders. Denn so werden nicht nur die Nichtraucher geschützt – auch die Gesundheit der Raucher profitiert davon.



DAK-Suchtexperte
Ralf Kremer

Tipps vom fit!-Experten

Tipps 1: Rauchstopp vorbereiten

Wählen Sie den Zeitpunkt mit Bedacht. Es sollte eine Zeit sein, in der Sie privat und beruflich wenig Stress erwarten. Wie wär's im Urlaub oder an einem für Sie persönlich bedeutsamen Datum?

Tipps 2: Rauchstopp durchhalten

Belohnen Sie sich regelmäßig. Legen Sie sich ein Zigaretten-Sparschwein zu, das Ihnen kleine Extra-Wünsche erfüllt. Planen Sie Unternehmungen, die mit Rauchen nicht vereinbar sind – Theater, Schwimmbad, Sauna...

Tipps 3: Rückfälle vermeiden

Machen Sie keine Ausnahme. Wenn es doch passiert ist – Zigarette sofort ausmachen, sich vor Augen führen, was man schon erreicht hatte. Und – weiterhin von Zeit zu Zeit belohnen!

Lifta – der meistverkaufte Treppenlift



Große Auswahl an
Sitzliftmodellen – jetzt auch zur Miete

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



Rufen Sie uns kostenlos an.
☎ 0800-22 44 66 1
Internet: www.lifta.de



Lifta in Ihrer Nähe:

- 02625 Bautzen 03591 - 20 80 04
- 02736 Beiersdorf 035872 - 39 88 2
- 04279 Leipzig 0341 - 46 22 438
- 12349 Berlin 030 - 60 97 50 44
- 15537 Erkner 03362 - 50 25 58
- 22301 Hamburg 040 - 27 80 66 54
- 23560 Lübeck 0451 - 300 25 46
- 23936 Grevesmühlen 03881 - 75 84 05
- 24159 Kiel 0431 - 300 36 44
- 25451 Quickborn 04106 - 61 22 12
- 28325 Bremen 0421 - 409 49 78
- 32139 Spenge 05225 - 86 38 42
- 37181 Hardegsen 05555 - 99 54 80
- 41454 Neuss 02131 - 60 69 446
- 46145 Oberhausen 0208 - 60 90 662
- 46348 Roesfeld 02865 - 60 33 69
- 47665 Sonsbeck 02838 - 77 97 54
- 47807 Krefeld 02151 - 75 73 35
- 50129 Bergheim 02238 - 94 20 44
- 50321 Brühl 02232 - 21 32 11
- 50739 Köln 0221 - 170 44 94
- 50937 Köln 0221 - 500 70 24
- 53229 Bonn 0228 - 908 49 13
- 53844 Troisdorf 0228 - 18 49 97 87
- 55283 Nierstein 06133 - 57 02 42
- 63263 Neu-Isenburg 06102 - 50 17 98
- 63741 Aschaffenburg 06021 - 58 20 27
- 67098 Bad Dürkheim 06322 - 65 03 32
- 68167 Mannheim 0621 - 336 19 94
- 71634 Ludwigsburg 07141 - 299 47 32
- 73441 Bopfinger 07362 - 92 02 01
- 79238 Ehrenkirchen 07633 - 93 85 68
- 80997 München 089 - 95 95 86 72
- 82140 Olching 08142 - 50 17 42
- 85368 Moosburg 08761 - 72 18 456
- 85386 Eching 089 - 30 65 70 39
- 89250 Senden 07307 - 92 42 02
- 95494 Gesees 09201 - 79 97 89
- 96142 Hollfeld 09274 - 80 79 17 7
- 99610 Sömmerda 03634 - 31 93 05

... und in weiteren 60 Städten



Freiwillig
geprüfte Beratungs-
und Servicequalität

GUTSCHEIN

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

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____ Tel.-Nr. _____

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

Lifta GmbH, Abt. DA 31, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

DAK · Postfach 101444 · 20009 Hamburg
PVSt. C1336 · DPAG · Entgelt bezahlt

DAKdirekt: Telefon 01801-325 325

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

DAK

Unternehmen Leben

Zuhause pflegen. Zuhause helfen.

Der beste Platz im Alter ist in vertrauter Umgebung. Hier fühlen sich ältere Menschen wohl und können ihr Leben eigenverantwortlich gestalten. Damit das so bleibt, lernen Angehörige in DAK-Pflegekursen zu unterstützen, wo es allein nicht mehr klappt. Und auch darüber hinaus hilft die DAK – Deutschlands innovativer Krankenversicherer – in jeder Angelegenheit weiter, bis hin zur Vermittlung von Pflegeeinrichtungen.

