

GENERIKA

**Zahlreiche zuzahlungs-  
freie Arzneimittel**



FLOWER FOR LIFE

**Die kreative  
Seite unserer  
Leser**

FLUGREISEN

**So heben Sie richtig ab!**

INNENANSICHT

**So sollte es  
in Ihrem  
Kühlschrank  
aussehen**

MÜSLI

**Mehr  
Power  
auf dem  
Teller**

Diabetes mellitus Typ 1:  
**Gesundheits-  
programm  
nach Maß**

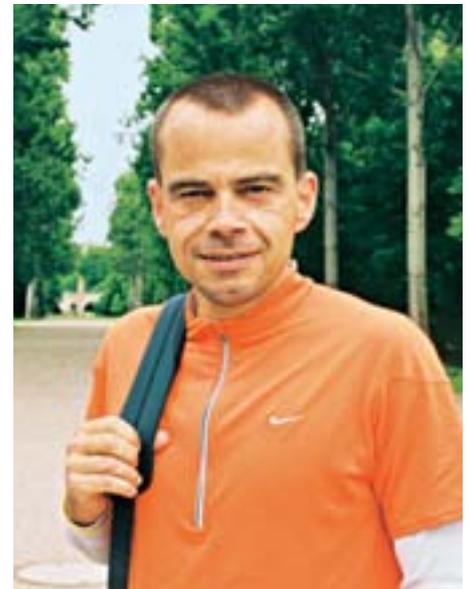
TITELFOTO: PICTURE PRESS



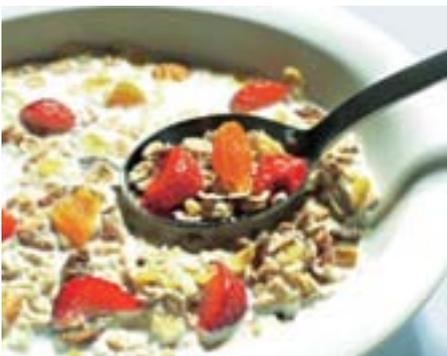
**Bemerkenswert:** Warum Jugendliche ihre Zahnpflege vernachlässigen. Seite 40



**Abheben:** Was Sie beachten sollten, um eine Flugreise unbeschwert zu genießen. Seite 18



**Gut eingestellt:** So lebt Andreas Borbonus mit seinem DAK-Gesundheitsprogramm. Seite 32



**Köstlich:** Ein Müsli weckt die Lebensgeister. Auf die Zutaten kommt es an. Seite 8



**Besser drauf:** Dr. Thomas Wessinghage fordert mehr Bewegung für gesünderes Leben. Seite 10



**Neugier:** Kleinkinder wollen die Welt entdecken. Für Verbote haben sie kein Verständnis. Seite 46

## GESUNDHEIT

- 4 Blickpunkt:** Lebensmittel Leitungswasser
- 6 Panorama:** Gemeinsam für Bewegung, Sport und Integration  
Noch Plätze frei im Haus Schwaben TÜV-Siegel für DAK-Kundenservice
- 7 Gastkommentar:** Auch Reförmchen haben ihr Gutes
- X 8 Ernährung:** Müsli: Muntermacher aus der Natur
- 10 Interview:** Bewegung ist Leben
- 12 Herzwoche:** Jede Sekunde kann Leben retten
- 14 DAK-Aktion:** Clever is(s)t besser

## PERSPEKTIVEN

- 16 Panorama:** Klinikförderpreis für DAK-Versorgungsvertrag  
Wo ist Deutschland am gesündesten? Mit 19 den Krebs besiegt
- X 18 Reise:** So fliegen Sie richtig!
- X 20 Generika:** Über 3.000 zuzahlungsfreie Arzneimittel für Sie
- 24 Pflege:** Schildern Sie uns den Alltag pflegender Angehöriger

**X** = unsere Titelthemen

## WISSEN

- 26 Panorama:** Gesundheit auf kurzen Wegen  
Integrierte Versorgung im Überblick
- X 28 Flower for Life:** Lasst Blumen sprechen: Die farbenfrohen Bilder unserer Leser zu Gunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
- X 32 DAK-Gesundheitsprogramm:** „Mit meinem Diabetes-Programm bin ich gut dran!“
- 34 Bewegung:** Laufend mehr Ausdauer
- 36 DAK-Selbstverwaltung:** Ihr Geld für unsere Leistungen  
Die DAK-Vertreter im Spitzenverband Bund



**Nach dem Herzinfarkt:** Das neue Leben von Karl Moik und anderen Prominenten. Seite 12



**Pillen und Preise:** Hochwertige Arzneimittel zu günstigen Preisen. Seite 20

## LEBEN

- 38 Panorama:**  
Hilfsmittel: Auf die Qualität kommt es an  
Neues Semester, neue Beiträge  
Fragebogen Familienversicherung
- 40 Zahnpflege:** HipHop für die Zähne
- X 42 Kühlschrank:** Frisch, frischer,  
am frischesten?
- 44 Mutter-Kind-Kur:** Neue Wege für Eltern  
in der DAK-Fachklinik Bromerhof
- 46 Familie:** Was begreifen Kleinkinder?
- 48 Neurofibromatose:** „Ich hasse Spiegel!“
- 50 Porträt:**  
Sütterlin: Wer kann denn das noch lesen?
- 52 Mitglieder werben:**  
Alle Vorteile, zur DAK zu wechseln
- 54 Kinder:** Abenteuer mit Lucie & Pepp
- 51 Impressum**

## DAK würdigt pflegende Angehörige

■ Rund 162.000 DAK-Versicherte sind heute auf Pflege angewiesen. Für sie hat die DAK-Pflegekasse im vergangenen Jahr 1,39 Milliarden Euro ausgegeben. Trotz des starken gesellschaftlichen Wandels werden die meisten dieser Pflegebedürftigen – nämlich über 100.000 – auch heute noch **zu Hause betreut**. In einer schwierigen Lebensphase ist für sie die vertraute Umgebung das Kernstück ihrer Lebensqualität.

■ Da sind aber auch die **pflegenden Angehörigen**, insbesondere Kinder sowie Ehe- und Lebenspartner, deren Leben sich durch die Betreuung und Versorgung häufig stark verändert. Sie sind rund um die Uhr verfügbar. Sie spüren früher oder später die mit der Pflege oft verbundenen körperlichen Belastungen. Und sie bleiben vom Schicksal ihrer Angehörigen nicht unberührt.

■ Kurzum: Die Pflegepersonen nehmen eine wichtige, aber auch mühevoll Aufgabe für ihre Angehörigen wahr. Weil dieses Engagement in unserer Gesellschaft meistens übersehen wird, will es die DAK mehr in den Vordergrund rücken. Wir werden deshalb jährlich einen **Tag der Pflege** durchführen, an dem wir die Leistung der vielen pflegenden Angehörigen besonders würdigen. Am Beispiel einzelner Schicksale wollen wir – stellvertretend für die vielen anderen pflegenden Angehörigen – einer breiten Öffentlichkeit zeigen, wie die Pflegesituation im Alltag gemeistert wird: Mit Engagement. Mit Kreativität. Oder auch mit viel Zuversicht. Damit wollen wir auch diejenigen ermutigen, die vor der schwierigen Frage stehen, wie sie sich der Pflegeherausforderung stellen.

■ Auf unserem „Tag der Pflege“ werden natürlich auch Fachleute aus Wissenschaft, Medizin und Politik zu Wort kommen. Mit Referaten und Diskussionen wollen wir einen Beitrag zur Weiterentwicklung der so wichtigen Pflege leisten. Herausstellen werden wir außerdem die **vielfältigen Hilfs- und Unterstützungsangebote der DAK** für pflegende Angehörige und ehrenamtlich tätige Pflegepersonen. Wie wichtig diese Angebote sind, weiß jeder zu schätzen, der mit der Pflegeherausforderung konfrontiert wurde. Ohne diese Angebote wäre manche Pflegeperson schnell völlig ausgebrannt. Das wird in der politischen Diskussion über die Zukunft der Pflegeversicherung leider häufig übersehen oder ignoriert. Wer den Alltag der Pflege kennt, weiß, dass die Leistungen der Pflegeversicherung heute unverzichtbar sind.



**DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Herbert Rebscher:** „Wer den Alltag der Pflege kennt, weiß, dass die Pflegeversicherung heute unverzichtbar ist.“

Ihr Herbert Rebscher



**Die frische Pracht:**  
Unser Trinkwasser aus der  
Leitung ist das am besten  
kontrollierte Lebensmittel.  
Man kann es deshalb  
unbedenklich genießen.



## Trinken Sie sich schlank!

Von Gesteinsschichten gefiltert, mit natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert und durch Kohlensäure zum Prickeln gebracht: Wasser ist Deutschlands Durstlöscher Nummer eins. Aus 500 Quellen sprudelt das ursprüngliche Mineralwasser, aus weiteren 70 Quellen wird Heilwasser gewonnen, dessen lindernde oder vorbeugende Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Das am besten kontrollierte deutsche Lebensmittel kommt aus dem Hahn: „Die Schadstoffgrenzen für Leitungswasser sind noch niedriger als beim Mineralwasser“, erklärt DAK-Ernährungswissenschaftlerin Hanna-Kathrin Kraaiibek. „Wer sich ausgewogen ernährt, kann also ruhigen Gewissens zur kostengünstigeren und etwas mineralstoffärmeren Variante greifen.“ Über die Qualität des Leitungswassers geben die örtlichen Wasserwerke genaue Auskunft. Sie prüfen auch, ob das „Frischgezapfte“ Rückstände aus den häuslichen Wasserrohren enthält.

Etwa zwei Liter Flüssigkeit benötigt der Mensch pro Tag. Durch Wasser hält er seine Temperatur, transportiert Stoffwechselgifte ab und befördert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen. In Stress-Situationen oder bei physischer Anstrengung verhindert Wasser, dass der Körper übersäuert. „Wasser kann aber noch viel mehr“, so Kraaiibek. „Gut durchfeuchtete Hautzellen sehen frisch und straff aus. Wenn Wasser fehlt, wirkt die Haut fahl und trocken.“ Auch wer abnehmen will, sollte viel trinken: Wasser lindert nicht nur das Hungergefühl, es kurbelt auch den Energieumsatz an.

Trotz der Vorzüge von Wasser vergessen viele, regelmäßig zu trinken, weiß die DAK-Expertin: „Das quittiert der Körper mit Kopfschmerz, Schwindel oder Schweißproduktion. Leckere Alternativen für alle, denen reines Wasser zu fad schmeckt, sind Kreationen mit Fruchtgeschmack, sofern sie keinen Zucker enthalten, Fruchtsaftchorlen und Kräuter- oder Früchtetee.“



Weitere Infos gibt es hier:

Forum Trinkwasser e.V., Postfach 700842  
60558 Frankfurt, Tel. 069-96 36 52-0  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)  
[www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)



„Integration muss noch viel früher beginnen, damit Behinderte nicht noch zusätzliche Hürden im Arbeitsleben nehmen müssen“, so der Bundesminister für Arbeit und Soziales, **Franz Müntefering** bei der Vertragsunterzeichnung.



**Gemeinsam:** „Sport und Bewegung sind der Schlüssel zu einer gesunden Lebensweise und zur sozialen Integration für Behinderte und Nichtbehinderte“, so DAK-Chef Herbert Rebscher.

## Gemeinsam für mehr Bewegung, Sport und Integration

■ Die DAK und der Deutsche Behindertensportverband (DBS) haben eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Danach wollen Deutschlands große Krankenkasse und der weltweit mitgliederstärkste Verband seiner Art ihre Kompetenzen für mehr Bewegung, Sport und Integration bündeln.

Alle geplanten Aktivitäten haben zum Ziel, die Bereiche Sport, Gesundheit und Behinderung stärker zu vernetzen. Damit soll allen Menschen ein bewegungstreibender und selbstbestimmter Lebensstil ermöglicht werden. Die geplanten Aktivitäten reichen von einer „Allianz für mehr Bewegung im Gesundheitswesen“ über integrative Sportfeste bis zur gemeinsamen Gestaltung der integrativen Bundesjugendspiele. „Sport und Bewegung sind der Schlüssel zu einer gesunden Lebensweise und zur sozialen Integration. Für Behinderte und Nichtbehinderte“, sagte DAK-Vorstand Herbert Rebscher bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung. Bewegung

müsse deshalb fester Bestandteil in der Versorgungskette werden. „Wir wollen durch unser Engagement auch verdeutlichen, dass wir uns für Behinderte und ihre Familien einsetzen“, meinte Rebscher weiter.

Auf einem integrativen Tag der Bewegung in Essen sollen Integration durch Sport für jeden erfahrbar und Gesundheit durch Bewegung erlebbar werden. Dabei stehen die Motivation zu Sport und die Präsentation des regionalen Gesundheits- und Sportangebots im Mittelpunkt. Parallel sollen Sportvereine, Ärzte, Reha-Anbieter, Sport- und Gesundheitsämter angeregt werden, in gemeinsamen übergreifenden Pro-

jekten vor Ort die Qualität des gesundheitsfördernden Bewegungsangebotes weiter zu verbessern. Die Angebote vor Ort sollen noch transparenter werden und insbesondere für behinderte Menschen noch individueller ausgestaltet werden. Bewegen muss sich dann natürlich jeder selbst.

„Wir wollen noch mehr Menschen dazu motivieren, sich zu bewegen. Über Sport, Spiel und Spaß soll Integration für Behinderte und Nichteingeschränkte, junge und alte Menschen erlebbar werden. Wer zum Beispiel als Schüler nie erfahren hat, wie Behinderte leben, lernen und Sport treiben, kann später auch nur schwer bei der Integration behilflich sein. Zum Beispiel als Arbeitgeber“, so DBS-Präsident Karl Hermann Haack.

Dass behinderte und nichtbehinderte Kinder gemeinsam ihre Kräfte messen, wird bei den integrativen Bundesjugendspielen möglich sein. Ein vom DBS initiiertes Bewertungssystem macht eine gleichberechtigte Teilnahme und einen gemeinsamen Wettbewerb möglich. Bei dem Bundesseniorensportfest auf Usedom soll in einem Forum auch ein Schwerpunkt auf Gesundheit gelegt werden.

### Noch Plätze frei im Haus Schwaben

■ Gute Nachrichten für alle, die an den Gesundheitswochen in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim noch nicht teilnehmen konnten: Die Angebote sind zwar bis November ausgebucht – aber für die letzten Wochen des Jahres sind noch Plätze frei.

Das sind die bemerkenswerten Vorteile: einmal fern vom Alltagsstress die ersten Schritte für ein gesünderes Leben tun. In gelöster Freizeitatmosphäre – aber

betreut und beraten durch erfahrene Ärzte und Experten. Wäre das nicht noch etwas für dieses Jahr?! Auch weil das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt: für die Gesundheitswoche (7 Übernachtungen, Vollverpflegung) 550 Euro im Einzelzimmer, 500 Euro im Doppelzimmer.

Mehr Infos gibt es vom „Haus Schwaben“  
Lothar-Daiker-Straße 17  
97980 Bad Mergentheim, Tel.: 07931 - 59 01 24  
E-Mail: [DAK.Haus.Schwaben@t-online.de](mailto:DAK.Haus.Schwaben@t-online.de)  
[www.dak.de/hausschwaben](http://www.dak.de/hausschwaben)



**DAK-Gesundheitswochen aktiv:** Erste Schritte für ein gesünderes Leben.



## TÜV-Siegel für DAK-Kundenservice

■ Die DAK ist für ihren guten Kundenservice mit einem TÜV-Zertifikat ausgezeichnet worden: Nach umfangreichen Untersuchungen in mehr als 50 DAK-Geschäftsstellen übergab der TÜV Rheinland jetzt das begehrte Siegel. Bewertet wurden verschiedene Aspekte des Kundenservices.

Dazu gehören garantierte Servicestandards, auf die sich DAK-Kunden verlassen können: So versprechen wir unseren Kunden beispielsweise, rund um die Uhr erreichbar zu sein. Persönliche Beratung wird selbst nach Feierabend angeboten. Ob diese Standards eingehalten werden, prüft die DAK durch jährliche Kundenbefragungen. Für den TÜV Rheinland ist die Auszeichnung dieses Prozesses deutlich anspruchsvoller als eine reine Zertifizierung der Kundenzufriedenheit. Denn damit in jeder Geschäftsstelle der DAK die annähernd gleiche Kundenzufriedenheit erreicht wird, müssen die dahinterstehenden Prozesse qualifiziert werden – nicht nur einzelne Maßnahmen.

„Die DAK hat nicht den leichten Weg gewählt, sondern sich mit dem TÜV Rheinland für einen neutralen Dritten entschieden, der die internen Prozesse hinterfragt hat. Das Siegel belegt, dass die DAK den hohen Ansprüchen des TÜV Rheinland in puncto Qualität des Kundenservices voll und ganz gerecht wird“, sagt Bruno Braun, Vorstandsvorsitzender des TÜV Rheinland. „Das Zertifikat zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind – und unseren Kunden zeigt es, dass sie bei einer guten und qualitätsorientierten Krankenkasse versichert sind. Schließlich ist der TÜV eine anerkannte, kompetente und unabhängige Institution, auf die Verbraucher sich verlassen können“, fügt DAK-Vorstandsvorsitzender Herbert Rebscher hinzu. Dass das jetzt ausgezeichnete System des DAK-Kundenservices auch ausgezeichnet funktioniert, beweisen weitere Tests von Verbrauchermagazinen wie „Ökotest“: Das Magazin bewertete Leistungen und Service der Kasse insgesamt mit einem „Sehr gut“ und machte die DAK zum Testsieger.

Die Kriterien und der Inhalt der Zertifizierung sind im Internet unter [www.tuv.com](http://www.tuv.com) abrufbar. Das Zertifikat gilt für drei Jahre, wobei jährliche Überprüfungen stattfinden.

Von Regine Zylka

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

## Auch Reförmchen haben ihr Gutes



■ Die große Koalition hat für ihr „Pflege-Reförmchen“ viel Spott geerntet. Gemessen an den selbst geweckten Erwartungen ist die Kritik durchaus berechtigt. Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) und ihre Gesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD) hatten versprochen, die Finanzen der gesetzlichen Pflegeversicherung zukunftsfest zu machen. An dieser Aufgabe sind sie gescheitert.

■ Auch die Regierung bezweifelt nicht, dass das System wegen der Alterung der Gesellschaft grundlegend überarbeitet werden muss. Der Handlungsdruck ist in den letzten Monaten jedoch erheblich gesunken. Die Konjunktur brummt, was der Pflegeversicherung mehr Beitragseinnahmen bringt. Das Geld wird also noch eine Weile reichen. Vor 2010, so argumentieren die Koalitionspartner, sei eine Finanzreform nicht zwingend notwendig. Sie geben damit zu, wesentliche Probleme in die Zukunft verschieben zu haben. So traurig eine solche Politik ist: Man kann dem Scheitern auch etwas Gutes abgewinnen.

■ Das Eingeständnis, eine tiefgreifende Pflegereform nicht zustande zu bringen, ist ehrlich. Die Meinungsunterschiede der beiden Regierungspartner waren zu groß. Die SPD will eigentlich eine Bürgerversicherung, die CDU/CSU möchte das System am liebsten privatisieren und auf Kapitaldeckung umsteigen. Beide Konzepte lassen sich kaum miteinander verbinden. Diese Tatsache offen zuzugeben, ist allemal besser, als einen schlechten, undurchschaubaren Kompromiss zu basteln. Einigungen um jeden Preis werden von den Menschen nicht honoriert, wie das Beispiel „Gesundheitsfonds“ zeigt. Die Betroffenen verstehen die Veränderungen nicht und wenden sich gelangweilt bis entsetzt ab. Dieses Schicksal wird der Pflegereform wohl erspart bleiben.

■ Vieles, was Union und SPD in ihren Eckpunkten vereinbart haben und bis zum Herbst in einen Gesetzentwurf gießen wollen, kann sich nämlich durchaus sehen lassen. Zum Beispiel die Pflegestützpunkte: Sie sollen den Menschen in ihren Stadtvierteln alles zum Thema Pflege aus einer Hand bieten, angefangen von der Beratung über die Vermittlung von Essen auf Rädern, ehrenamtlichen Hilfspersonen oder häuslicher Krankenpflege. Auch dass neue Wohnformen stärker berücksichtigt werden sollen, ist beachtlich. Pflegebedürftige in ambulant betreuten Einrichtungen werden die dort erbrachten Leistungen flexibler als bisher abrufen können – allein oder mit anderen Betroffenen gemeinsam. Das heißt etwa: Eine Senioren-WG legt ihr Geld zusammen und teilt sich eine Pflegekraft. Schließlich sollen Berufstätige das Recht erhalten, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen, um Familienangehörige zu betreuen. Auch Teilzeitpflege soll für Angehörige künftig leichter möglich sein.

■ Über diese Maßnahmen hinaus ist es aber dringend notwendig, dass die beiden Volksparteien nun getrennt an Konzepten für eine große Finanzreform arbeiten. Die Pflegeversicherung muss darauf vorbereitet werden, dass in nicht allzu ferner Zukunft weniger Junge und mehr Alte in Deutschland leben werden. Sowohl die Beitragszahler als auch die Hilfsbedürftigen haben einen Anspruch darauf, dass die Politik die daraus resultierenden Lasten gerecht verteilt. Die Wählerinnen und Wähler brauchen klare, nachvollziehbare Alternativen, für die sie sich 2009 entscheiden können. So zu tun, als seien die Aufgaben erledigt, wäre mehr als fahrlässig.

**Kraftquelle:**

Ein Teller Müsli weckt die müden Lebensgeister und ist zudem eine gesunde Alternative bei der Ernährung.



FOTO: MISCHNICK (2), PICTURE PRESS

# Muntermacher aus der Natur

Als hervorragender Energiespender am Morgen gilt ein Müsli. Selbst den trägsten und appetitlosesten Morgenmuffel macht es fit. Allerdings kommt es auf die Zutaten an.

**E**rfinder des Müsli ist Maximilian Bircher-Benner, ein Arzt aus Zürich, der um die Jahrhundertwende die therapeutische Wirkung von frischer, natürlicher Nahrung entdeckte. Schon 1900 stellte er sein Müsli vor – ohne im entferntesten daran zu denken, dass die einfache Getreidespeise einmal weltweit bekannt würde. Überrascht wäre er allerdings auch gewesen, wenn man ihm heute ein Fertig-Müsli aus dem Regal präsentierte. Denn dem Naturarzt ging es in erster Linie darum, dass Müsli viel Frischkost enthält.

## Das Original-Rezept:

- 1 Esslöffel Haferflocken
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Joghurt, Sauer- oder Buttermilch
- 1 Teelöffel Honig
- 200 g Äpfel (gerieben)
- 1 Esslöffel Haselnüsse oder Mandeln (gehackt)

Nach einer Überlieferung soll es Bircher-Benner geärgert haben, dass die Schweizer Bauern ihre Äpfel nicht aßen, sondern nur für Apfelwein verwendeten. Nach einer anderen Überlieferung soll ihm eine Rohkost-Mahlzeit der Almhirten so gut geschmeckt haben, dass er danach flugs ein entsprechendes Rezept für seine Kranken entwickelte.

Das heute so beliebte Früchte-Müsli aus der Tüte – mit einem stattlichen Marktanteil von 24 Prozent – setzt sich hauptsächlich aus Haferflocken, Cornflakes, Amaranth (aus



**Hanna-Kathrin Kraaibeek,**  
Diplom-Ökotrophologin der DAK:  
„Ich rate von Müsli-Mischungen mit  
Zucker und Schoko-Müsli ab, weil  
Schokolade und Zucker einfach nicht  
zum Müsli passen. Meine Empfehlung:  
Reichern Sie Fertig-Müslis mit Obst  
oder Orangensaft an. Oder stellen  
Sie Ihr Müsli selbst zusammen.  
Da weiß man, was drin ist.“



**Die Mischung macht's:**  
Ein Müsli mit zahlreichen  
Ballaststoffen und Vitaminen  
ist zu jeder Tageszeit eine  
ideale Mahlzeit.

Südamerika), Nüssen, Rosinen und anderen Trockenfrüchten zusammen.

Von Ernährungswissenschaftlern wird Müsli generell wegen seiner vielen Ballaststoffe und Vitamine empfohlen. Fünf Esslöffel Früchte-Müsli plus 125 ml Vollmilch haben 550 Kalorien und decken in etwa den Energiebedarf am Morgen.

**Von den 22 Früchte-Müslis (ohne Zucker), die „test“ kürzlich prüfte,** erhielten immerhin 19 die Note „Gut“. Nur drei waren ausreichend oder mangelhaft.

Wer Fertig-Müsli kauft, tut gut daran, die Zutatenliste gründlich zu prüfen. Die Produkte sollten möglichst aus ökologischem Anbau stammen und keinen Zucker enthalten. Trockenfrüchte sollten ungeschwefelt sein.

#### **Müsli selbst zusammenstellen!**

Hanna-Kathrin Kraaibeek (Diplom-Ökotrophologin der DAK) empfiehlt, sich sein Müsli selbst zusammenzustellen. Dafür eignen sich fast alle Getreidesorten: Haferflocken, Gerste-, Weizen- und Hirseflocken. Hirsekörner, Amaranth und Quinos (im Reformhaus und in Naturkostläden) sind nur gegenverwend-

bar. Außerdem Weizenkeime (reich an Vitamin E), Weizenkleie (verdauungsfördernd), Haferkleie (senkt den Cholesterinspiegel), Trockenfrüchte: Rosinen, Datteln, Feigen, Backpflaumen, Aprikosen, Cranberries und getrocknete Kirschen.

Dazu kommen Jogurt, Kefir, Dickmilch oder Milch. Zum Süßen eignen sich Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft. Die Obstbeigabe kann gar nicht vielseitig genug sein. Obst ist kalorienarm und reichert das Müsli mit Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen an.

#### **Auch aufs Befinden achten!**

Müsli-Fans stellen ihr Müsli nicht nur nach Appetit und Geschmack, sondern auch nach ihrem Befinden zusammen.

**Für den empfindlichen Magen** empfiehlt sich ein Müsli aus feinen Haferflocken, übergossen mit warmer Milch. Angerichtet mit Bananenscheiben, Apfel-, Birnen- oder Mangostücken.

**Stark verdauungsfördernd** wirkt Müsli, wenn es mit Leinsamen, Feigen, Trockenpflaumen, Äpfeln und Jogurt angemacht ist.

**In Erkältungszeiten** (Grippevorbeugung) sollte Müsli viel Vitamin-C-reiches Obst enthalten wie Papaya, Zitrusfrüchte, Beeren und Kiwis.

#### **Müsli zu jeder Tageszeit**

Eine Müsli-Mahlzeit eignet sich für jede Tageszeit: morgens als Wachmacher, mittags als leichte Mahlzeit und abends zur Entlastung und als Schlankmacher (z.B. nach einem kalorienreichen Mittagessen). Wer am Morgen aus Zeitmangel zum Fertig-Müsli greift, kann sich am Wochenende oder abends mehr Zeit für die Zubereitung nehmen. Inzwischen haben selbst Feinschmecker die Fruchtspeise für sich entdeckt.

#### **Gourmet-Müsli**

Für ein Gourmet-Müsli zerdrückt man eine reife Banane, verrührt sie mit cremigem Vollmilch-Jogurt und streut Haferflocken darüber. Einen Teil davon kann man in der Pfanne (ohne Fett) anrösten. Angerichtet wird das Ganze mit frischer Ananas, Ingwerstücken, Mandelblättchen und getrockneten Sauerkirschen. Ein Genuss!

# Bewegung ist Leben

Unsere Lebenserwartung wird zwar immer höher, sie bedeutet aber nicht gleich mehr Lebensqualität. Um die zu erhalten oder zu erreichen, müssen wir uns mehr bewegen. Dafür setzt sich Dr. Thomas Wessinghage ein nach seiner Devise „Bewegung ist Leben“. Das sollte für uns alle gelten.

**fit!** In Zeiten unserer Vorfahren war Bewegung garantiert, die Nahrungsaufnahme vielleicht. Heute ist es umgekehrt. Welche Konsequenzen hat diese Passivität in unserer Gesellschaft?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Durch das krasse, im Durchschnitt immer weiter zunehmende Missverhältnis zwischen Nahrungsaufnahme und -verbrauch werden Symptome (Bluthochdruck, schlechte Blutfettwerte usw.), bald aber auch Krankheiten induziert, die heute die Statistiken dominieren: vor allem Diabetes mellitus Typ 2 und die Kreislaufprobleme wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

**fit!** Der technologische Fortschritt beeinflusst unsere Mobilität und Kommunikation. Wenn ja, in welchem Maße ist davon unsere Gesundheit betroffen?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Der Mensch in den modernen Industriegesellschaften beraubt sich in zunehmendem Maße des wichtigsten Regulativs, über das er in einfachster Weise verfügen kann: der Bewegung. Sie gleicht

Stressprobleme aus (Vorbeugung von psychosomatischen Beschwerden, z. B. Depressionen, Burn-out), stärkt das Immunsystem (Infektions- und Krebsprophylaxe) und hält Geist (Demenz-/Alzheimer vorbeugung) und Seele (emotionale Stabilisierung) zusammen. Von den Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten ganz zu schweigen.

**fit!** Die Menschen in den westlichen Industrienationen werden immer älter. Werden sie auch besser, mobiler und gesünder leben?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Es kommt zu einer immer größeren Diskrepanz zwischen dem zu erwartenden Lebensalter und der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit der Menschen. Daraus folgt, dass eine hochwirksame moderne (vor allem pharmakologische) Medizin den Menschen zwar mit einer höheren Lebenserwartung, nicht aber mit einer besseren Lebensqualität versehen kann. Und wer möchte schon gern viele zusätzliche Jahre seines Lebens im Rollstuhl durch die Gegend geschoben werden...?

**fit!** Fachleute sprechen beim Diabetes mellitus von einer nahenden Wohlstandsepidemie. In welchem Maße kann Bewegung diesem Problemfeld entgegenwirken?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Bewegung sorgt nicht nur für eine Balance zwischen Nahrungsaufnahme und -verbrauch, sondern stabilisiert vor allem den Kohlenhydratstoffwechsel. Sie schützt die insulinproduzierenden Zellen und beugt somit direkt dem Diabetes mellitus vor. Wir gehen davon aus, dass etwa 85 Prozent der Diabetiker das Auftreten ihrer Krankheit durch einen geeigneten Lebensstil hätten verhindern können. Übrigens handelt es sich aus meiner Sicht nicht um eine nahende, sondern um eine bereits eingetretene Epidemie.

**fit!** Sie sagen, es gäbe kaum ein gesundheitliches Problem, das sich nicht durch richtige Bewegung erfolgreich behandeln lasse. Ist Bewegung der Schlüssel zu einem erfüllteren und stressfreieren Leben?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Aber sicher. Bewegung kann ihre Wirkungen auch fernab vom Sport entfalten. Wissenschaftliche Beweise gibt es zuhauf, dass Spazierengehen sich wunderbar eignet, alle gesundheitlichen Wirkungen zu erreichen – es muss nur oft und lang genug sein (z. B. täglich 30 bis 45 Minuten).



Dr. Thomas Wessinghage

... ist vielen als sportliches Ausnahmetalent bekannt. In seiner aktiven Zeit als Mittelstreckenläufer erlangte er 22-mal den Deutschen Meistertitel und stellte 1980 den immer noch gültigen Deutschen Rekord über 1500 Meter auf (3:31,58 min). Zudem war er von 1972 bis 1984 Mitglied der Deutschen Olympiamannschaft und wurde Weltcupsieger über 1500 Meter in Montreal und 1982 Europameister über 5000 Meter in Athen. Parallel zu seiner Sportkarriere studierte er Medizin und machte 1988 seinen Facharzt für Orthopädie. Einem breiten Publikum wurde er durch zahlreiche Publikationen zu den Themen Ernährung, Fitness und Laufberatung bekannt. Heute ist er Ärztlicher Direktor der Reha-Klinik Damp an der Ostsee. Er unterstützt die Aktivitäten der DAK für mehr Gesundheit ihrer Kunden sowie die Aktion „Flower for Life“ zugunsten der Deutschen Schlaganfall-Hilfe.

FOTOS: JÖRG BROCKSTEDT





**An die Küste, fertig, los:** Wann immer es seine Zeit zulässt, absolviert Dr. Thomas Wessinghage eine Laufeinheit an der Ostsee. Eigentlich ist ein Tag ohne Bewegung für ihn undenkbar.

**fit!:** Inwiefern kann Bewegung bzw. Sport als Präventivmedizin dienen?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Bewegung verbessert die Durchblutung und optimiert viele wichtige Kreislauf Funktionen, kräftigt das Herz, senkt den Blutdruck und schützt die Blutgefäße vor gefährlichen Veränderungen. Bewegung reguliert zudem die Gerinnungsfähigkeit des Blutes und stellt so einen zusätzlichen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel, optimiert das Cholesterin, vermindert den Insulinbedarf und beugt dem Diabetes mellitus und seinen Folgeerkrankungen wirksam vor. Sie gleicht die Energiebilanz aus und hilft, Übergewicht zu vermeiden, wirkt emotional stabilisierend und hilft gegen Depressionen, Burn-out und psychosomatische Erkrankungen, stärkt das Immunsystem und schützt dadurch u. a. vor Infektionen und Krebserkrankungen, verbessert die geistigen Fähigkeiten und beugt Demenzerkrankungen vor. Und Bewegung sorgt für ungestörte Gelenkfunktion, ist der wirksamste Schutz gegen Arthrosen und Rückenschmerzen. Sport bringt noch einen Aspekt hinzu, den der Motivation. Er kann im Einzelfall sehr wichtig sein, muss es aber nicht. Gleichzeitig müssen wir uns der

Tatsache bewusst sein, dass Sport auch die Waagschale zur Gegenseite neigen kann, nämlich zur Überforderung. Diese Gefahr besteht praktisch immer, wenn es um Leistungssport geht.

**fit!:** Welchen Stellenwert hat eine gesunde Ernährung als Präventivmaßnahme gegen gesundheitliche Probleme?

**Dr. Thomas Wessinghage:** Gesundheit und ausgewogene Ernährung sollten sinnvoll und logisch miteinander verknüpft sein. Eine gezielte Ernährung trägt – ähnlich wie ausreichende Bewegung – zur körperlichen und geistig-seelischen Leistungsfähigkeit bei. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass gesunde Ernährung und Bewegung keine leistungssteigernden Maßnahmen der letzten Minute sein können und der unkontrollierte Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln die Fehler einer mangelhaften Basisernährung nicht ausgleichen wird. Wir stellen fest, dass sich das Ernährungsverhalten von Menschen, die sich regelmäßig bewegen, meist von allein ändert. Eine strenge Diät ist daher nicht erforderlich, ja kann sogar kontraproduktiv sein. Gute Erfahrungen gibt es mit einer einfachen und für alle vergleichsweise leicht umzusetzenden Ernährungsform wie der Mittelmeerkost.

Neue innovative DAK-Produkte für Ihre Gesundheit

## Am Puls der Zeit

**Hier stellen wir Ihnen ein weiteres, für unsere DAK-Kunden exklusives Produkt zu einem günstigen Vorzugspreis vor: die DAK-Pulsuhr PM 40 von Beurer – selbstverständlich ausgestattet mit zukunftsweisender Technologie.**

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben: Die EKG-genaue DAK-Pulsuhr ist der ideale Begleiter für Sport und Alltag. Vor allem beim Laufen oder Jogging bietet die Pulsuhr Ihnen viele nützliche Zusatzfunktionen. Mit dem Brustgurt bieten sich alle Möglichkeiten, das individuelle Training hervorragend zu unterstützen und zu begleiten. Sie können sich Ihre maximale Herzfrequenz, die Fettverbrennung anzeigen oder sich den Kalorienverbrauch ausrechnen lassen. Durch die Einstellung des individuellen Trainingsbereichs gehen Sie immer auf Nummer sicher. Die wasserdichte PM 40 mit Stoppuhr- und Alarm/Weckerfunktion können Sie auch beim Radfahren einsetzen. Die Fahrradhalterung ist schnell aufgesteckt und los geht es. Ob Radtour, Mountainbike oder Rennrad, mit der DAK-Pulsuhr fahren Sie immer im kontrollierten Bereich. Einfach nur als Uhr getragen, ist sie ein ganz besonderer Blickfang für Büro und Alltag und Ausdruck Ihrer Persönlichkeit. Die im Lieferumfang enthaltenen Armbänder (orange und anthrazit) lassen sich spielend leicht mit wenigen Handgriffen wechseln.

 Für DAK-Kunden gibt es die Pulsuhr PM 40 zum Sonderpreis für **47,95 Euro** statt 59,95 Euro. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten gibt es unter **Telefon 0180-524 25 20** oder im Internet unter [www.dak-pulsuhr.de](http://www.dak-pulsuhr.de)



**DAK-Pulsuhr PM 40 von Beurer** ist ein innovativer Gesundheitsbegleiter und ausgestattet mit vielen Zusatzfunktionen.

# Jede Sekunde kann Leben retten

Wenn der Schmerz kommt, beginnt ein Wettlauf mit der Zeit: Bei einem Herzinfarkt ist schnelle Hilfe überlebenswichtig. Ein Alptraum, den auch viele Prominente durchleben mussten. Sie haben überlebt – und ihr Leben geändert.

## So strahlt der Schmerz beim Herzinfarkt aus

Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch diese Alarmzeichen erkennen:



- Schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können.



- Starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst.

- Zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen.

- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit.

- Blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß.

- Achtung: Bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen.

Bei Verdacht auf Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst rufen: **112** oder örtliche Notrufnummer

Siggi Harreis, die in den 80er und 90er Jahren die Ratesendung „Montagsmaler“ in der ARD moderierte, wird diese Situation immer in Erinnerung bleiben. Es passierte vor sieben Jahren: „Nachts wurde ich wach, weil ich einen stechenden Schmerz spürte. Ich dachte, der käme vom Wändestreichen, ich hatte den ganzen Tag renoviert. Ich machte Gymnastik – im Nachhinein der größte Blödsinn. Mir wurde schlecht, ich habe eiskalt geduscht. Als es immer schlimmer wurde und mir die Luft wegblieb, rief ich Freunde an. Die wählten die 112 und alarmierten den Notarzt. In der Klinik wurde ein EKG gemacht. Ab dieser Sekunde durfte ich mich nicht mehr rühren.“

Sie hat ihren Herzinfarkt überlebt. Ihre Umgebung hat sofort reagiert. Doch es gibt viele Fälle, in denen Angehörige oder Freunde von Menschen, die über plötzliche Schmerzen und Übelkeit klagen, zögerlich sind und vielleicht darauf hören, wenn der



**Siggi Harreis (70)**  
Die Moderatorin („Die Montagsmaler“) war 63, als sie einen Herzinfarkt erlitt. Infarkte bei Frauen sind keine Einzelfälle mehr, haben Wissenschaftler von der Uniklinik Hamburg Eppendorf herausgefunden.



**Horst Seehofer (58)**  
Eine verschleppte Herzmuskelentzündung löste 2002 bei dem CSU-Politiker einen Infarkt aus. Aus seinen Plänen, beruflich etwas kürzer zu treten, ist nichts geworden. Noch immer steht er im Rampenlicht.



**Hannelore von Auersperg (66)**  
Im Jahr 2004 erlitt die Ehefrau und Managerin von Heino einen Herzinfarkt. Dies war einer der Gründe dafür, dass Heino seine Karriere unterbrach und sich seitdem um die Gesundheit seiner Frau kümmert.

Betroffene sagt: „Ist schon nicht so schlimm. Das geht mit Sicherheit bald vorbei. Hab ich schon öfter gehabt ...“

### Bei den kleinsten Anzeichen reagieren

Falsches Zögern kann hier verhängnisvolle Folgen haben. Denn generell gilt: Bei den kleinsten Anzeichen, die auf einen Herzinfarkt hinweisen, ist sofort der Notarzt unter der Notrufnummer 112 zu alarmieren – und bitte keine Scheu vor einem falschen Alarm haben.





**Karl Moik (69):** Jetzt lacht er wieder. Mittlerweile hat sich der TV-Star von seinem stressigen „Musikantenstadl“ zurückgezogen. Er lebt gesund und ist ehrenamtlicher Botschafter der Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“.

Doch am besten ist es immer noch, einen Herzinfarkt gar nicht erst zuzulassen und die Bedingungen rechtzeitig zu erkennen, die einen Kollaps auslösen könnten: Stress, falsche Ernährung, Übergewicht, Rauchen, keine Bewegung, wenig Schlaf.

Karl Moik, der Vater des „Musikantenstadls“ (ARD), lebte so, nahm eine Diabetes-Erkrankung nicht ernst – und bekam einen Herzinfarkt. „Ich hatte Glück im Unglück. Doch jetzt weiß ich: Jeder Betroffene sollte seine Situation frühzeitig ernst nehmen und es

bloß nicht zum ‚großen Knall‘ kommen lassen, der einen plötzlich wachrüttelt“, sagt er. Er stellte sein Leben radikal um. „Ich ersetzte das lieb gewonnene Schnitzel wenn möglich durch ein Gemüsegericht und die Mehlspeise durch einen Apfel. Kurze Strecken fahr ich seitdem mit dem Rad und gehe jeden Tag mit dem Hund spazieren.“

Wer sich vor dem Infarkt schützen will, muss sein Leben ändern – konsequent. Denn wer einmal einen Herzinfarkt erlebt hat, weiß, wie wichtig es ist, gesund zu leben.

## Je früher eingegriffen wird, desto größer sind die Chancen



**Professor Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung, zur Infarktproblematik:**

„Beim Herzinfarkt wird ein Herzkranzgefäß durch ein Gerinnsel verschlossen. Dadurch

ist ein Teil des Herzmuskels von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten: daher die Schmerzen, daher die Übelkeit. In den ersten Stunden danach ist das Herz besonders anfällig für Störungen der Herzschlagfolge. Bedrohlich ist das sogenannte Kammerflimmern, bei dem das Herz mehr als 300 mal pro Minute schlägt. Wird diese Rhythmusstörung nicht sofort behoben, kommt es zum totalen Kreislaufzusammenbruch. Schnelle Hilfe bringt der Defibrillator, der die Herzrhythmusstörung mit einer Art Elektroschock beseitigt. Und je länger der Herzinfarkt andauert, desto mehr Herzmuskelgewebe geht unwiederbringlich verloren. Deshalb: keine Angst vor falschem Alarm. Die heutige Medizin hat zwei Möglichkeiten, die Durchblutung im Herzen wiederherzustellen: Einmal dadurch, dass Medikamente das Gerinnsel auflösen oder dass das verstopfte Gefäß mit einem Ballonkatheter wieder geöffnet und aufgedehnt wird. Heute weiß man, dass die Kathetermaßnahmen bei akutem Infarkt besser sind als die sogenannte Lysetherapie. Die Katheterintervention ist aber in Deutschland nicht überall verfügbar. An einem flächendeckenden Angebot, bei dem Rettungswagen beim Herzinfarkt nur Kliniken anfahren, die täglich eine 24-Stunden-Katheterbereitschaft haben, wird gearbeitet. Auf jeden Fall gilt – je früher eingegriffen wird, desto größer sind die Lebenschancen des Patienten.“



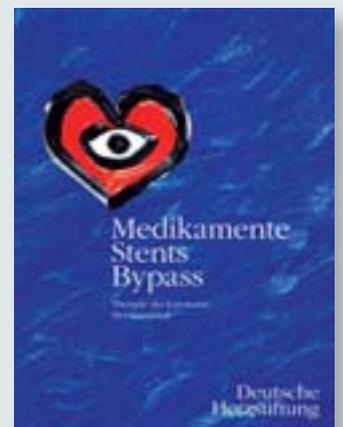
**Christian Wolff (69)**  
Als Förster in der Serie „Forsthaus Falkenau“ wurde er bekannt. Nach insgesamt 2200 Drehtagen war dann 2005 Schluss. Grund: Nach einem Herzinfarkt musste der beliebte Serienstar kürzertreten.



**Peter Struck (64)**  
Der heutige SPD-Fraktionsvorsitzende erlitt 2004 auf dem Motorrad einen Schwindelanfall und kam in die Klinik. Herzprobleme. Zwei Herzinfarkte hatte Struck in den Jahren zuvor schon überstanden.

## Die Herzwoche der Deutschen Herzstiftung

Die Deutsche Herzstiftung e.V. veranstaltet vom 10. bis 17. November die bundesweite Herzwoche. Dabei soll die Bevölkerung über die Herzinfarkt-Alarmzeichen und das Verhalten im Notfall aufgeklärt werden. Motto: Zweifel tötet – bei Verdacht auf Herzinfarkt: 112. Zudem informiert die Herzstiftung über aktuelle Behandlungsmethoden bei koronarer Herzkrankheit (KHK). Die neue Broschüre **Medikamente, Stents, Bypass** ist gegen drei Euro in Briefmarken erhältlich bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt/Main.



# Clever is(s)t besser

Das gemeinsam entwickelte Ernährungsprogramm „Schlank ab 40“ der DAK und der wöchentlichen Frauenzeitschrift „bella“ geht in die dritte Runde. Lassen Sie sich durch unsere neuen verschlankten Rezeptideen inspirieren, ausgewogene und gesündere Gerichte auszuprobieren.

Mit dem Thema gesunde Ernährung sind die DAK und „bella“ hochaktuell, denn in den letzten Wochen und Monaten hat es auch in der öffentlichen Diskussion in Deutschland deutlich an Fahrt gewonnen. Nicht zuletzt der Vorstoß der Bundesregierung mit der Kampagne „Fit statt fett“ war hier ausschlaggebend. Grund genug für die DAK mithilfe des Forsa-Instituts einmal nachzufragen. Wie stehen die Deutschen zum Thema Ernährung? Hat sich ihre Einstellung zum Essen im Laufe der Diskussion gewandelt? Laut des DAK-Gesundheitsbarometers findet jeder zweite Befragte die Kampagne „Fit statt fett“ gut und hält sie für längst überfällig. „Deutlich wurde bei unserer Befragung auch, dass viele Menschen mehr über Lebensmittel und ihre Nährstoffe wissen möchten“, erklärt DAK-Expertin Hanna-Kathrin Kraaibeek. „Jeder

Vierte gibt an, gern besser Bescheid zu wissen. Mit unserem Schlank-Programm und weiteren DAK-Angeboten rund ums Thema Ernährung leisten wir hier einen wichtigen Beitrag.“

Die DAK-Umfrage ergab darüber hinaus: 71 Prozent der Bürger wünschen sich, die Regierung solle mehr Fakten schaffen. Eine bessere und verbraucherfreundliche Kennzeichnung von Lebensmitteln oder eine gesunde Verpflegung in Schulen und Kindergärten wären hier Beispiele. Jeder zweite Befragte spricht sich für ein Werbeverbot für Lebensmittel aus, die sich speziell an Kinder richten. Jeder Dritte befürwortet sogar ein komplettes Verbot von besonders ungesunden Süßigkeiten und Snacks. Frauen haben im Übrigen, was gesunde Ernährung betrifft, die Nase vorn. 91 Prozent von ihnen

gaben an, sie wissen, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Bei den befragten Männern waren es aber immerhin auch noch 85 Prozent.

Parallel zum Schlank-Programm helfen sechs einfache Regeln für eine fitte und gesunde Ernährung. Sie lassen sich unkompliziert im Alltag umsetzen. Hanna-Kathrin Kraaibeek verrät, wie Sie leichter genießen:

- Greifen Sie beim Fleisch zu mageren Stücken von Pute, Hähnchen oder Rind. Dabei sind Filets besser geeignet als Bauchstücke. Keulen, Chicken Wings und Co. sollten die Ausnahme sein. Da sitzt das meiste Fett unter der krossen Haut.
- Achten Sie auf die Art der Zubereitung. Verzichten Sie vor allem aufs Frittieren. Besser: Dünsten oder Grillen.



## Bohnen-Hähnchen-Pfanne

### Zutaten für 1 Person

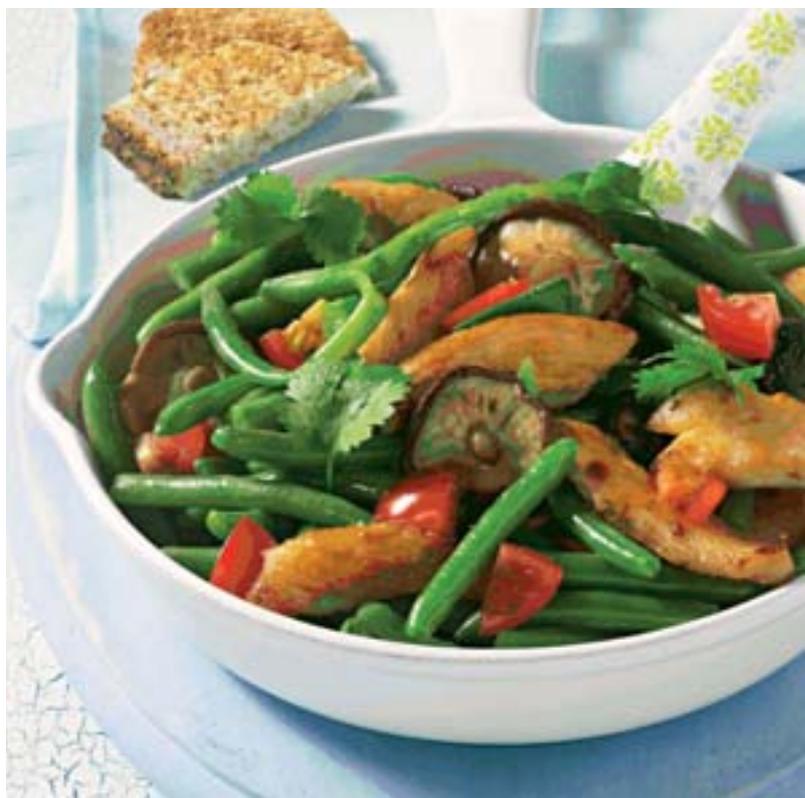
250 g Brechbohnen, 75 g Shiitake-Pilze, 125 g Hähnchenfilet, 1 Tomate (50 g), 1 TL (5 g) Öl, 3 EL (à 10 g) Sojasoße, Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, 1/2 TL frisch geriebener Ingwer, Koriander zum Garnieren, 1 Scheibe (30 g) Toastbrot.

### Zubereitung

1. Bohnen in Stücke brechen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Pilze putzen und die Stiele abschneiden. Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomate in Stücke schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten, Pilze zufügen und anbraten. Sojasoße darübergießen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Ingwer würzen. Bohnen abgießen. Bohnen und Tomate mit in die Pfanne geben. Mit Koriander garnieren. Brot tosten und dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Portion ca. 1550 kJ/370 kcal, E 41 g, F 9 g, KH 30 g



- Bei Dressings und Saucen gilt: Seien Sie bei hellen Saucen sparsam. Bei roten können Sie zugreifen. Grund: Helle Saucen haben mehr Fett.
- Auch beim täglichen Trinken können Sie auf Ihre Figur achten. Zum Durstlöschen eignen sich vor allem Fruchtschorlen. Die ideale Mischung ist ein Drittel Fruchtsaft auf zwei Drittel Wasser. Pure Säfte enthalten hingegen viel Zucker.

- Alkoholische Getränke sind echte Kalorienfallen. Auch Light-Produkte wie beim Bier bringen es zwar auf weniger Kalorien wie ein normales Pils, aber auch hier entscheidet die Menge.
- Kleine Naschereien und auch ein Glas Wein oder Bier sollten zwischendurch allerdings erlaubt sein. Die können Sie dann mit einem Tag aus unserem Schlank-Programm wieder ausbügeln.

## Das Extra für den Herbst

Die ersten beiden Aktionswochen „Schlank ab 40“ mit leckeren Frühlings- und Sommerrezepten können Sie im Internet unter



[www.dak.de](http://www.dak.de)

noch einmal nachlesen und herunterladen. Das 7-Tage-Herbst-Programm erscheint als praktisches Extra zum Herausnehmen in „bella“ Nr. 39 am 19. September 2007.



## Roter Linsensalat mit Lachs

### Zutaten für 1 Person

30 g rote Linsen (10 Minuten Kochzeit; ohne Einweichen), Salz, Pfeffer, 1 Lauchzwiebel (30 g), 1 gelbe Paprikaschote (100 g), einige Stiele Dill, 1 EL (10 g) Obstessig, 1 TL (10 g) Honig, 1 TL (5 g) Olivenöl, 50 g Räucherlachs im Stück

### Zubereitung

1. Linsen in kochendes Wasser geben, aufkochen, 1 Prise Salz zufügen und 8 bis 10 Minuten garen. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Linsen abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit Linsen und Zwiebelringen mischen.
2. Dillfähnchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Essig, Honig und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen. Gehackten Dill unterrühren. Soße unter den Salat mischen. Mindestens 5 Minuten durchziehen lassen. Salat evtl. nachwürzen. Lachs in Stücke schneiden und darauf anrichten. Mit restlichem Dill garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Portion ca. 1260 kJ/300 kcal, E 19 g, F 13 g, KH 27 g

## Beeren-Brötchen mit Quark

### Zutaten für 1 Person

40 g rote Johannisbeeren, 30 g Himbeeren, 1 Vollkornbrötchen (50 g), 60 g Buttermilchquark (0,5 % Fett), 1 TL Sanddorn-Dicksaft (Reformhaus), einige Blätter Zitronenmelisse

### Zubereitung

Johannisbeeren von den Rispen streifen. Himbeeren verlesen. Brötchen waagrecht durchschneiden. Quark auf die untere Brötchenhälfte streichen. Beeren darauf verteilen und mit Sanddorn-Dicksaft beträufeln. Melissenblätter darauflegen. Mit der oberen Brötchenhälfte anrichten.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Portion ca. 840 kJ/200 kcal, E 14 g, F 1 g, KH 31 g



## Klinikförderpreis für DAK-Versorgungsvertrag

■ Unter mehr als 50 Bewerbern hat der DAK-Vertrag zur „Integrierten Versorgung von Hüft- und Kniepatienten“ den bundesweit ausgeschriebenen Klinikförderpreis 2007 der Bayerischen Landesbank gewonnen. Abgeschlossen wurde der Vertrag mit dem Reha-Zentrum Gyhum, der Diana-Klinik Bad Bevensen und dem Therapiezentrum Waldklinik Jesteburg (siehe Bericht in *fit!* 1/2005 S. 8-10).

Durch den jetzt im zehnten Jahr vergebenen Preis sollen Kliniken besonders hervorgehoben werden, „die den Strukturwandel im Gesundheitswesen mit innovativen Ideen vorantreiben“. Das ist das Besondere am ausgezeichneten DAK-Vertrag: Der Patient wird von vornherein informiert, was auf ihn zukommt. Damit kennt er den Behandlungsablauf und trainiert schon vor der Operation, wie man sich mit dem neuen Gelenk bewegt – quasi eine Früh-Reha vor dem chirurgischen Eingriff. Während der gesamten Behandlungskette betreut ihn ein persönlicher Fall-Betreuer. Dieser koordiniert zum Beispiel die Termine – nicht nur mit dem Krankenhaus, sondern auch mit der Reha-Klinik und ggf. einem ambulanten Therapiezentrum. Als bemerkenswert sah die Jury in ihrer Begründung auch die in regelmäßigen Untersuchungen festgestellte „spürbar gestiegene Zufriedenheit der Patienten“ an.



FOTOS: MAURITIUS - PRIVAT

**Geduldssprobe:** Generell wurde die zu lange Wartezeit beim Arzt bemängelt.

## Wo ist Deutschland am gesündesten?

■ „fit!“ fragte nach – mehr als 17.000 Leser antworteten. Offizielle Statistiken und Messwerte liefern ein gutes Bild über den „Gesundheitswert“ einer Stadt oder einer Region. Die DAK und die Gesundheitszeitschrift „healthy living“ wollten es aber aus erster Hand wissen und fragten nach: Wie beurteilen die Menschen die konkrete Situation an ihrem Wohnort? Stimmt das Angebot an gesunden Lebensmitteln vor Ort? Wie ist es um die Kinderfreundlichkeit oder die medizinische Versorgung bestellt? Mehr als 17.000 fit!-Leser und -Leserinnen haben an der großen gemeinsamen Fragebogenaktion (Heft 1/2007) teilgenommen.

Die Ergebnisse sind spannend und geben Aufschluss über die unterschiedlichen Bedürfnisse in den Regionen: Generell wünschen sich 65 Prozent der Teilnehmer kürzere Wartezeiten beim Arzt, mehr als jeder Zweite (56 Prozent) einen besseren Überblick über das Angebot an Alternativmedizin. Im Vergleich zum Westen wurde in Ostdeutschland vor allem der Wunsch nach kürzeren Wartezeiten laut. Auch das Angebot an gesunden Lebensmitteln wurde dort

schlechter bewertet und erhielt nur die Note befriedigend. Handlungsbedarf besteht in vielen westdeutschen Regionen nach Meinung der Befragten unter anderem bei der Seniorenbetreuung. Allgemein gut steht es in Deutschland um das Angebot an Apotheken.

„healthy living“ berichtet in der Oktober-Ausgabe ausführlich über die Ergebnisse der Aktion. Bereits in der September-Ausgabe wurde dort, in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover, die gesündeste Stadt Deutschlands ermittelt. Auf Platz eins schafft es danach Ulm, gefolgt von Erlangen und Heidelberg. Schlusslichter im Ranking der Gesundheitszeitschrift: Halle/Saale, Gelsenkirchen und Herne. Eine umfassende Übersicht und Auswertung der Fragebogenergebnisse lesen Sie darüber hinaus in der nächsten Ausgabe des *fit!*-Magazins (1/2008).



**Strahlfrau:** Ann-Kristin Kreft mit neuer Kraft nach ihrer schweren Erkrankung.

## Mit 19 den Krebs besiegt

■ Heute kann DAK-Versicherte Ann-Kristin Kreft wieder lachen. Vor vier Jahren war das anders. Da erkrankte die heute 19-Jährige an Knochenkrebs. Die Diagnose war für die Familie ein Schock. So jung – und eine Überlebenschance von weniger als 50 Prozent! Eine schwere Zeit. Aber das alles ist jetzt vorbei. Jetzt ist sie geheilt. Es geht ihr richtig gut.

Behandelt wurde Ann-Kristin im Uniklinikum Münster, einem der bedeutendsten Knochenkrebs-Forschungs- und Behandlungszentren Europas. „Wir waren mit der Behandlung sehr zufrieden“, schildert Vater Rainer Kreft, Vertriebsleiter von Nolte-Küchen. „Und deshalb kamen wir auf die Idee, für das Klinikum Spenden zu sammeln.“ Knapp 20.000 Euro gab es für die Versteigerung einer von Nolte-Küchen auf der Grünen Woche in Berlin aufgebauten Show-Küche über Ebay. Mit anderen versteigerten Artikeln kamen 30.000 Euro zusammen. Örtliche Partner wie Lidl stockten den Betrag dann auf 100.000 Euro auf. „Damit anderen Menschen, die ein ähnliches Schicksal haben, immer besser geholfen werden kann“, so Rainer Kreft.

# LANDS' END



Art.-Nr. 190795 und  
190796 (weite Passform)  
Obermaterial: Glanz- bzw.  
Reisleder, Sohle: Gummi

## Wohlge(h)fühl zum Abheben für nur €59<sup>90</sup>

Seit Audrey Hepburn ihm in den 50er Jahren zu Weltruhm verhalf, gilt der Ballerina-Schuh als wahrer Mode-Klassiker. Unser Modell mit Schleife greift diese Tradition stilvoll auf und schenkt Ihnen dank Noppensohle stets bequeme Bodenhaftung. Sie werden feststellen:



eichel



navy



schwarz



tiefbraun

Lands' End-Freizeitkleidung ist auffallend anders – ebenso wie unsere Rund-um-die-Uhr-Beratung am gebührenfreien Telefon und unsere uneingeschränkte Garantie. Neugierig geworden? Dann fordern Sie am besten gleich Ihren Gratis-Katalog an.

[www.landsend.de](http://www.landsend.de)

Gratis-Katalog anfordern

gebührenfrei ☎ 0800-90 90 800



# So fliegen Sie richtig!

Sonne, Strand und Meer locken in die Ferne. Viele fliegen ihrem Traumziel entgegen. Mit guter Vorbereitung trotzen Sie den Unannehmlichkeiten im Flieger. *fit!* gibt Ihnen Tipps, wie Ihre Flugreise zu einem gelungenen Urlaubsstart wird.

**U**m Ihren Magen zu schonen, vermeiden Sie in den letzten 24 Stunden vor dem Abflug Alkohol, Nikotin, scharfe Gewürze und starken Kaffee. Auch sollten Sie keine zu fetten und blähenden Speisen zu sich nehmen. Eine leichte, frische Kost, wie z. B. Obst, Gemüse, leichte Suppen, Vollkornbrot und Milchprodukte, ist dagegen ideal.

■ Fahren Sie ohne Hektik rechtzeitig zum Flughafen, damit Sie in Ruhe einchecken können. Um nicht schon den Transport zur großen körperlichen Anstrengung ausarten zu lassen, nutzen Sie am besten Koffer auf Rollen und mit Haltegriff.

■ Wenn Sie regelmäßig oder im Notfall Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie diese griffbereit im Handgepäck aufbewahren.

■ Am besten lassen Sie sich einen Sitzplatz mit viel Bewegungsfreiheit für die Beine (z. B. einen Gangplatz) geben. Nehmen Sie

möglichst wenig Handgepäck mit. Das können Sie dann auf jeden Fall in den Gepäckvorrichtungen über Ihrem Sitz verstauen – und nicht unter dem Vordersitz. So haben Sie für möglichst viel Beinfreiheit gesorgt.

■ Wenn Sie zu Reiseübelkeit neigen, tun Sie sich einen Gefallen, wenn Sie einen Sitzplatz über den Tragflächen wählen und einen Nachtflug buchen. Sie fliegen dann ruhiger.

■ Tragen Sie während des Fluges möglichst leichte und bequeme Kleidung und denken Sie auch an ein wärmendes Kleidungsstück, da es im Flugzeug mitunter recht kühl ist.

■ Mit einem schönen Buch oder einer neuen Zeitschrift vergeht die Zeit dann tatsächlich wie im Fluge.

„Bevor Sie aber die Welt mit dem Flieger erkunden“, so Dr. Petra Kittner vom Gesundheitsportal Vitanet, „sollten Sie bei akuten oder chronischen Erkrankungen – insbesondere bei Herz-, Kreislauf- und Lungenbe-

schwerden – immer erst Ihren Arzt konsultieren und Ihre persönliche Flugtauglichkeit überprüfen lassen.“

## **Luftdruckveränderungen in der Flugkabine meistern**

Beim Start und bei der Landung kann es zu schnellen Druckunterschieden kommen. Da ist es wichtig, dass sich insbesondere zwischen Mittelohr und Nebenhöhlen die Luft frei bewegen kann. Um den Druckausgleich beim Starten und Landen zu erleichtern, können Sie etwas trinken oder ein Bonbon lutschen. Aber auch Gähnen, Schlucken oder Kaugummikauen sind hilfreich. Bei Schnupfen sollten Sie beim Start und bei der Landung abschwellende Nasentropfen verwenden.

Entzündete Zahnwurzeln, defekte Zahnfüllungen, Kronen oder Brücken können bei Druckunterschieden zu unangenehmen Zwischenfällen führen. Lassen Sie deshalb vor Reisebeginn Ihren Zahnstatus überprüfen.

# Neues Reiseerlebnis für DAK Mitglieder!

**Einzigartige 8-tägige Kreuzfahrt  
an der Fjordküste Norwegens**

*kombiniert mit einem exklusiven  
Fitness- & Gesundheitsprogramm*

## Es erwarten Sie:



**Eine eindrucksvolle  
Route ab/bis Kiel!  
Unberührte Natur,  
atemberaubende  
Fjordlandschaften  
und das Natur-  
schauspiel der  
Mitternachtssonne.**

## 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.**



## Ein 4-Sterne-Plus Schiff



**Die komfortable MSC  
Opera wurde vom  
renommierten  
Berlitz Cruise Guide  
als bestes Schiff  
seiner Kategorie  
ausgezeichnet.**

## Sonderpreise und VIP-Status nur für DAK Mitglieder, deren Freunde und Familien!

**schon ab € 899,- p. P.**  
(Katalogpreis Reederei MSC € 1.449 p.P.)

**Zusätzliche VIP Vorteile: 5% Nachlass auf alle  
Landausflüge, 5% Sonderrabatt in den Schiffs-  
boutiquen und viele Leistungen inklusive.**

**Termin: 21.06. - 28.06.2008**

**...freuen Sie sich auf  
eine einzigartige Reise!**

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

## Interessiert?

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

**Telefon: 01 80 / 500 53 64** (12 Cent/Min)

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

**Kennwort: DAK Kreuzfahrt**

## Über den Wolken ist die Freiheit nicht grenzenlos:

In den meisten Ferienfliegern herrscht Platzmangel. Enge Sitze und knappe Beinfreiheit lassen kaum Bewegung zu. Erst am Urlaubsort ist die Freiheit nahezu grenzenlos. Die größte Bewegungsfreiheit bietet noch ein Platz am Gang. Auf langen Flügen sollte man den als „Laufsteg“ nutzen, damit das angestaute Blut wieder schneller fließen kann.

## Trockene Luft von innen und außen ausgleichen

Im Flugzeug herrscht oft eine sehr trockene Luft mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von unter 20 Prozent. Das kann auf Langstreckenflügen zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust führen: Die Schleimhäute trocknen aus und es kommt zu Reizungen im Nasen-Rachenraum, der Augen und der Haut. Mit folgenden Maßnahmen können Sie dies vermeiden:

■ Trinken Sie ausreichend Wasser und verdünnte Fruchtsäfte. Auf Alkohol, Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke sollten Sie dagegen möglichst verzichten, da sie dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entziehen.

■ Als Kontaktlinsenträger sollten Sie Ihre Linsen maximal vier Stunden während des Fluges tragen. Künstliche Tränen können den Tragekomfort verbessern. Ansonsten behalten Sie besser Ihre Brille auf.

■ Ihre Nasenschleimhaut können Sie z. B. mit Nasensprays mit physiologischer Kochsalzlösung feucht halten.

■ Schützen Sie Ihre Haut vor dem Flüssigkeitsverlust, indem Sie öfter eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

## Auch bei Platzmangel der Thrombosegefahr trotzen

Auf einer Flugreise hat man sehr oft nur wenig Platz. Das lange Sitzen mit gebeugtem Knie und der Bewegungsmangel begünstigen aber das Auftreten von Thrombosen. Der niedrigere Luftdruck und der Flüssigkeitsmangel führen ohnehin schon dazu, dass das Blut langsamer fließt und die Gerinnungsgefahr steigt. Vergessen Sie deshalb nicht, ausreichend zu trinken und sich so viel wie möglich zu bewegen.



DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub:

**DAKAuslanddirekt**  
**0049-621-549 00 22**

24 Stunden an 365 Tagen

Machen Sie im Sitzen regelmäßige gymnastische Übungen, wie z. B. Füße anziehen und strecken oder Füße kreisen lassen, um die Durchblutung in Ihren Beinen anzukurbeln. Mindestens einmal pro Stunde sollten Sie Ihre Rückenlehne zurückstellen und sich ausgiebig strecken. Besser, aber nicht immer möglich, ist es, öfter mal aufzustehen und ein wenig auf und ab zu gehen. In bestimmten Fällen, wie z. B. bei Übergewicht, Schwangerschaft oder bei bekannten Venenleiden, wird zur Vorbeugung von Reisthrombosen empfohlen, während eines Langstreckenfluges Kompressionsstrümpfe zu tragen.



Weitere Informationen rund um Ihr Reiseziel:  
[www.laenderinformationen.vitanet.de](http://www.laenderinformationen.vitanet.de)

Die Rabattverträge der DAK mit führenden Arzneimittelherstellern haben sich bewährt: DAK-Kunden erhalten ohne Probleme hochwertige Produkte – überall in Deutschland. 3.167 dieser Arzneimittel sind zuzahlungsfrei. *fit!* sprach über Änderungen mit Denise Schulze, Apothekerin bei der DAK.

# Über 3.000 zuzahlungsfreie Arzneimittel für Sie

Neue Entwicklungen in der Medizin versprechen immer bessere Behandlungsmöglichkeiten. Allerdings führen sie auch zu immer höheren Kosten. Damit der Fortschritt auch „morgen“ noch bezahlbar bleibt, ist es unbedingt erforderlich, Wirtschaftlichkeitsreserven im Gesundheitswesen zu nutzen. Als eine der größten deutschen Krankenkassen hat die DAK die Möglichkeit genutzt, mit bedeutenden deutschen Arzneimittelherstellern Rabattverträge zu schließen. Immerhin gibt sie jährlich rund 2,5 Milliarden Euro für die Arzneimittelversorgung aus (das sind rund 542 Euro je Mitglied). Das ist natürlich für jeden Anbieter interessant. Entsprechend erwartet die DAK erhebliche Einsparungen.

**fit!** Was ändert sich für die DAK-Kunden?

**Denise Schulze:** Für die meisten DAK-Kunden ändert sich nichts. Sie haben nämlich schon bisher Arzneimittel von HEXAL, ratiopharm, SANDOZ, 1 A Pharma und AbZ-Pharma bekommen. Sollte ein anderes Medikament als bisher verordnet werden, können sie sicher sein, dass die Qualität stimmt – so wie wir es in unserem Generika-Beitrag beschreiben. Ein Vorteil ist natürlich, dass die meisten rabattfähigen Arzneimittel zuzahlungsfrei sind.

**fit!** Was muss der Arzt tun, damit die DAK-Kunden ein rabattfähiges Medikament erhalten?

**Denise Schulze:** Er braucht ganz einfach nur den Namen dieses Medikaments aufzuschreiben. Er kann auch ein anderes Medikament aufschrei-



**Denise Schulze**  
Apothekerin bei der DAK

ben und den Austausch gegen ein wirkstoffgleiches, rabattfähiges Arzneimittel zulassen, indem er auf dem Rezept das Feld „aut idem“ nicht ankreuzt. Oder kann ganz einfach nur den Wirkstoff verordnen. Auch in diesen Fällen gibt die Apotheke automatisch ein rabattfähiges Arzneimittel ab.

**fit!** Woher weiß der Arzt, welche Rabattverträge die DAK hat?

**Denise Schulze:** Die Informationen erhält er in erster Linie über seine Kassenärztliche Vereinigung.

**fit!** Ist die Therapiefreiheit des Arztes durch die Rabattverträge gefährdet?

**Denise Schulze:** Auf keinen Fall. Durch die Auswahl der Vertragspartner steht ein umfassendes Sortiment hochwertiger Arzneimittel zur Verfügung. Wenn es medizinisch notwendig ist, kann und sollte der Arzt ein anderes Arzneimittel verordnen. In diesem Fall muss er „aut idem“ ankreuzen.

**fit!** Wissen die Apotheken Bescheid?

**Denise Schulze:** Alle Verträge sind den Apotheker-Landesverbänden und der Bundesvereinigung deutscher Apothekerverbände (ABDA) gemeldet. Und natürlich weiß jeder Apotheker über seine Software Bescheid. Probleme hatte es von Anfang an nicht gegeben, weil unsere rabattfähigen Arzneimittel zum Standardsortiment deutscher Apotheken gehören. Deshalb war auch keine zusätzliche Lagerhaltung erforderlich.

Neues Präparat sofort dabei!

Mit der Firma NOVARTIS wurde ein Kooperationsvertrag für das Arzneimittel Aclasta® zur Behandlung der Osteoporose geschlossen. Dieser tritt in Kraft, wenn das Arzneimittel in Deutschland zugelassen wird (wahrscheinlich September 2007). Das Besondere an dem Präparat ist, dass es nur einmal jährlich als kurze Infusion verabreicht wird. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe von *fit!*



### Sparen Sie bei rezeptfreien Arzneimitteln!

Beim Kauf rezeptfreier Arzneimittel (Schmerzmittel, Cremes gegen Lippenherpes usw.) können Sie sparen, wenn Sie sich statt für ein Alt-Original für ein Generikum entscheiden. So kosten 20 Tabletten des Schmerzmittels Acetylsalicylsäure in der üblichen Wirkstärke von 500 mg 4,30 Euro. 30 Tabletten Generika in gleicher Wirkstärke kosten dagegen weniger als 2 Euro. Fragen Sie am besten Ihren Apotheker, ob es ein preisgünstiges Generikum gibt.

## So verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein rabattfähiges Medikament

Am einfachsten ist es, wenn er den Namen dieses Medikaments aufschreibt. Er kann auch einfach nur den Wirkstoff verordnen. Und er kann ein anderes Medikament mit diesem Wirkstoff aufschreiben und es dem Apotheker überlassen, das rabattfähige Medikament herauszusuchen, indem er das „aut-idem-Kästchen“ nicht ankreuzt. Kreuzt er es an, muss der Apotheker genau das angegebene Medikament liefern.

**Übrigens:** Vom Arzt ausgestellte Rezepte haben nur eine begrenzte Gültigkeit. Sie beträgt für das bekannte rote Kassenrezept (Papier weiß,



Aufdruck rot) einen Monat. Nach Ablauf dieser Frist darf die Apotheke das verschriebene Medikament nicht mehr aushändigen. Bei den gelben Betäubungsmittelrezepten, die in der Regel für starke Schmerzmittel ausgestellt werden, ist die Frist kürzer: Sie beträgt sieben Tage.

## Generika: Beste Qualität

Entscheidend bei allen Arzneimitteln ist der Wirkstoff. Deshalb unterscheidet sich ein Generikum vom Original fast nur im Namen und im Preis. Und der kann erheblich niedriger sein. Das jedenfalls hat die Stiftung Warentest festgestellt. *fit!* hat nachgefragt: Wie ist das möglich?

**A**m Anfang steht der neu entwickelte Wirkstoff. Den lässt sich der Hersteller patentieren. Er ist damit der Erstanmelder. Das sichert ihm für bis zu 25 Jahre die Exklusivrechte an diesem Wirkstoff. Bis das Mittel in den Handel kommt, vergehen allerdings erst einmal Jahre. In der restlichen Zeit aber ist er dann Alleinanbieter und kann ohne Wettbewerbsdruck seine Forschungs- und Entwicklungskosten über den Preis wieder hereinholen.

Das ändert sich schlagartig mit Ablauf der Schutzfrist. Dann nämlich können andere Hersteller den Wirkstoff ebenfalls produzieren, und zwar lizenzfrei. Klar, dass die neuen Konkurrenten ihre Produkte schon deshalb günstiger anbieten können, weil bei ihnen keine Kosten für Forschung und geringere Entwicklungskosten anfallen und damit auch nicht finanziert werden müssen. Damit kommt Wettbewerb auf. Aus dem Monopolmarkt wird ein Wettbewerbsmarkt.

Wie auf allen Märkten führt der Wettbewerb zu sinkenden Preisen. Zum Teil beträgt der Preis eines Generikums nur noch ein Viertel vom Preis des Originalarzneimittels. Die neuen Hersteller werden Generikahersteller oder auch Zweitanmelder genannt. Ihre Produkte nennen sich Generika.

**Allerdings:** So ohne Weiteres dürfen auch Generikahersteller nicht mit der Produktion beginnen. Auch Generika müssen zugelassen werden. So müssen die Hersteller erst einmal nachweisen, dass ihr Generikum dem Originalpräparat gegenüber gleichwertig ist. Es muss die gleiche Bioverfügbarkeit haben. Bioverfügbarkeit ist das Maß für Geschwindigkeit und Ausmaß, mit denen der arzneilich wirksame Bestandteil des Arzneimittels freigesetzt, vom Körper aufgenommen (resorbiert) wird und am Wirkort verfügbar ist. Dafür hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte all- gemeingültige Standards definiert. Ein weiterer →

wichtiger Aspekt ist die Bioäquivalenz zum Vorbildpräparat: Weisen Arzneimittel eine gleiche Bioverfügbarkeit auf, so bezeichnet man sie als bioäquivalent. Diese Eigenschaft der Generika ermöglicht es dem Arzt, direkt und ohne Veränderung der Einnahmever-schrift auf ein Generikum umzustellen.

**Oft besser als die alten Originalpräparate**

Häufig sind Generika mehr als Nachah-mungen. Die deutschen Generika-Hersteller investieren nämlich jährlich rund 500 Milli-onen Euro für die Fortentwicklung der alten Originalpräparate. So wird zum Beispiel ihre Zubereitung (Galenik) vielfach weiterent-wickelt.

Das Ergebnis sind verbesserte Darreichungs-formen, bessere Freisetzungsprofile oder eine praxisingerechtere Dosierung. Kurzum: Generika können den Originalen sogar über-legen sein, weil sie schneller und besser wir-ken und damit die Lebensqualität erhöhen.

Auffallend für den Patienten sind natürlich die äußerlichen Unterschiede. Klar: Jeder Hersteller bringt sein Produkt mit anderer Umverpackung und anderem Namen auf den Markt. Auch die Tabletten oder Kapseln sehen anders aus. Entscheidend aber ist, dass der Wirkstoff gleichwertig ist. Er ist übrigens auf jeder Verpackung vermerkt. Arzt und Patient können also sicher sein, dass sie mit einem Generikum ein geprüf-tes und erprobtes Arzneimittel haben, das höchsten Qualitätsstandards entspricht.

**DAK-Online-Chat**

Informationen rund um die Rabattverträge

**Am 8. Oktober 2007 von 12 bis 15 Uhr**  
**am 9. Oktober 2007 von 18 bis 21 Uhr**

stellt sich unser Experten-Team unter [www.dak.de](http://www.dak.de) Ihren Fragen zu den Rabattverträgen:

**Claudia Schaa** / Apothekerin  
**Ulrike Rück** / Apothekerin  
**Denise Schulze** / Apothekerin

Für alle, die nicht mitchatten, veröffentlicht *fit!* in der Ausgabe 1/2008 die wichtigsten Ergebnisse.

## Die Partner der DAK

**Mit bedeutenden Arzneimittelherstellern hat die DAK Rabattverträge vereinbart und damit ihren Kunden ein großes und qualitativ hochwertiges Arzneimittelsortiment gesichert. Zum Beispiel:**



**Hexal: „Arzneimittel Ihres Vertrauens“ von der deutschen Nummer eins**

1986 gegründet, ist Hexal heute Deutschlands größter Anbieter patentfreier Qualitätsarzneimittel und Motor für eine starke eigene Entwicklung. So sind in der Packung mit dem blauen Kreuz eine Menge gezielt verbesserter Arzneimittel erhältlich. Sie lassen sich zum Beispiel besser teilen oder dank zusätzlicher Wirkstärken besser auf die individuelle Therapie abstimmen.

**Sandoz: Tradition verpflichtet**



Sandoz ist ein Unternehmen mit langer Arzneimitteltradition: 1886 in Basel gegründet, seit 1917 in der medizinischen Forschung aktiv, nach dem Zweiten Weltkrieg Erfinder des oralen Penicillins, Antibiotika-Spezialist und seit den 60er Jahren auch Hersteller patentfreier Medikamente. Heute zählt Sandoz zu den großen deutschen Arzneimittelunter-nehmen und ist die Nummer zwei im weltwei-ten Generikamarkt.

**1A Pharma: Höchste Qualität zum kleinen Preis**



Ein überschaubares Team, Direktvertrieb und unmittelbarer Kundenkontakt: Bei 1A Pharma wird so manches getan, um an den Kosten zu sparen – nicht aber an Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit. Der anhaltende Erfolg vor allem bei Ärzten und Apothekern gibt auch dieser Strategie recht.



**ratiopharm: Über 125 Jahre Familientradition**



Die ratiopharm-Gruppe entwickelt und produziert eigene patentfreie Pharmaprodukte und bietet sie preiswert an. Damit leistet das Unternehmen einen wichtigen Beitrag zur Kostensenkung im Gesundheitswesen. ratiopharm verfügt über das größte Produktsortiment der Pharmabranche und ist Deutschlands meistverwendete Arzneimittelmarke. Weitere Stand-beine der ratiopharm-Gruppe sind die Entwick-lung innovativer Produkte wie Biogenerika sowie eine leistungsfähige und hochmoderne Arzneimittelproduktion.

**AbZ-Pharma: Hohe Qualität – kleiner Preis**



Die AbZ-Pharma hat es sich zum Ziel gesetzt, immer unter den günstigsten Anbietern zu sein. Stetig werden alle Preise überprüft, um so zu gewährleisten, dass die AbZ-Präparate dauerhaft bei den preiswertesten am Markt zu finden sind. Die Qualität der Produkte bleibt dabei gesichert. Dies garantiert die Merckle GmbH, ein Unternehmen mit über 125 Jahren Erfahrung in der Arzneimittelproduktion und Hersteller aller AbZ-Produkte.

Weitere Informationen zu den DAK-Partnern finden Sie auf [www.sandoz.de](http://www.sandoz.de), [www.hexal.de](http://www.hexal.de) und [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de), [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de) und [www.abzpharma.de](http://www.abzpharma.de)



**Forschung.** Die Entwicklung steht nicht still: Nach Ablauf der Patentschutzfrist wird vielfach von Generikaherstellern die Wirkungsweise der Originalpräparate verbessert.

**1 Ergometer**

»Aktiv Pro«

**Hochwertiger Ergometer der Klasse HA** geprüft nach EN 957-1/5. Dieser Ergometer dient zur Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit und ermöglicht eine dosierbare Belastung. Fußgesteuerte Trainingsprogramme kontrollieren die Herzfrequenz und erhöhen oder verringern dabei automatisch den Tretwiderstand.

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

- Belastbarkeit: max. 150 kg
- 16 Trainingsprogramme: u.a. Körperfett, Herzfrequenz
- Magnetbremssystem
- 9 kg Schwungrad

Bestell-Nr. DH 10433

nur € 199,-



Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training!

Handpuls-messung

**2 Nacken- & Schultermasseur**

Ihr privater Nacken- und Schultermasseur!

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

• Netzbetrieb (230V), 15-Minuten-Timer.

**PREISENKUNG** ~~69,95~~  
Best.-Nr. DH 920093  
nur € 39,95

**3 Aktiv-Trimmer - günstig & gut!**

Trainieren Sie auf kleinstem Raum Ihre Bein- und Armmuskulatur!

- 5 Funktionen-Computer (Scan, Zeit, Anzahl Übungen, Anzahl gesamt und Kalorienverbrauch)

- Maße: L 40 x B 38 x H 32 cm
- Gewicht: 4,5 kg
- Schwungrad: 1,8 kg

**PREISENKUNG**Best.-Nr. DH 910303 ~~49,95~~ € 39,95**4 Klapprad Classic**

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

- Bremsen vorne- und hinten
- Mit 2 Reflektoren in beiden Rädern
- Räder 14 Zoll (35,5 cm)
- Sattelhöhe 57-92 cm
- Lenkerhöhe 86-98 cm
- Gewicht: 13 kg

Gr Gepäckträger  
Dynamische Beleuchtung vorn u. hinten

Maße (geklappt):  
ca. 72 x 30 x 55 cm



Platzsparend  
Mappbar!

**PREISENKUNG**

Bestell-Nr. DH 910266

nur € 149,-

SHIMANO  
6-Gang-Schaltung

Lenker verstellbar  
Sattel verstellbar  
Bremsen  
Stabiler Seitenständer



Finanzierung möglich!

Vergleichbare Geräte kosten oft ein Vielfaches unseres Preises.

Lieferung inkl. Übungsbroschüre!  
Extra große und leistungsstarke Vibrationsplatte für ein intensives Training

Best.-Nr. DH 20396

Nur bei uns für nur € 399,-

**6 Vibrations-Massagegürtel**

Ideal zur Behandlung von Problemzonen!

Kann an Bauch, Taille, am Po und Hüfte, als auch am Oberschenkel mühelos eingesetzt werden. Der Gürtel ist einfach zu bedienen und überall tragbar: beim Fernsehen, im Urlaub usw.

- Tiefenwirksame Vibrationsmassage in Kombination mit angenehmer Wärme
- 3 Vibrationsprogramme und 3 Temperaturstufen über Fernbedienung anwählbar
- Größe individuell einstellbar
- Maße: L 120 x B 16 cm plus 61 cm Verlängerungsgurt
- Lieferung inkl. Netzteil



Bestell-Nr. DH 20415

nur € 49,99

**7 Bandmassage-Gerät**

Für straffe Haut und entspannte Muskeln

Die Massage dringt bis zum Bindegewebe durch, regt die Durchblutung an und fördert die Entschlackung sowie den Abbau angestauter Flüssigkeit. Genaßen Sie die wohltuenden, **geran** zugleich gesundheitsfördernden Eigenschaften einer vielfältigen Massage.

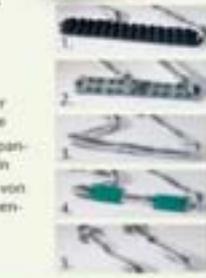
**GS-geprüft.** Belastbar bis: 100 kg, 75 Watt, 230 V (AC) / 50 Hz, Gewicht 23 kg.

- 5 verschiedene Geschwindigkeitsstufen
- Inkl. 5 verschiedene Gurte

Best.-Nr. DH 920205

~~169,-~~ € 149,-

- 1. Turbokugelgurt:** Kleine Rollen zur Festigung des Hautgewebes und für die Figur
- 2. Drainagegurt:** Zur Beseitigung der Flüssigkeitsansammlung im Gewebe
- 3. Doppelter Riemengurt:** Zur Entspannung und Auflockerung der Muskeln
- 4. Anti-Cellulite-Gurt:** Zur Massage von Bauch, Taille, Außen- und Innenseiten, Po u. Hüfte
- 5. Vitality Band:** Zur Stärkung der Arm- und Schenkelmuskulatur

**5 NEU: Aktiv Balance Plate**

**Effektives Vibrations-Training für jung & Alt:** Ohne zu schwitzen trainieren Sie bequem und effizient, denn allein die Vibrationen dieses Gerätes stimulieren Ihre Muskeln.

Sowohl unsere Nationalspieler als auch Pop-Stars wie z.B. Madonna wie auch viele Prominente nutzen seit langem Vibrationstraining mit Geräten, die bis zu 5.000 Euro kosten. Wir bieten Ihnen ein leistungsstarkes Gerät zu einem unschlagbaren Preis. Diverse Übungen für Problemzonen finden Sie in der beiliegenden Anleitung. So erreichen Sie fast 100 % aller Muskeln und tun viel für **Kondition und Wohlbefinden.**

- Bis zu 50 Vibrationsstufen für leichte Relax-Einheiten bis zum harten Profi-Programm
- Maße: Breite 70 x Tiefe 61 x Höhe 123 cm
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte
- 200 Watt Motorleistung
- Tragfähigkeit bis ca. 150 kg

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



Trainingscomputer mit gut lesbarem LED-Display

**8 NEU: Rio Laser Lift**

Bislang nur in Schönheitsalons erhältlich!

Für Schönheit und Wohlbefinden: bei regelmäßiger Anwendung soll die Gesichtsmuskulatur trainiert und somit unschöne mimische Falten reduziert werden. Ideal für Hals, Kinn, Wangen und Augen.

- Maße: L 22 x B 11 x H 5,7 cm
- Gewicht: 450 g
- Inkl. Stirnband (Haarband)
- Netzbetrieb und Batteriebetrieb (9 Volt (Batterie im Lieferumfang enthalten)).



Soft Laser-Technologie für zu Hause.

Schmerzlos ohne Nebenwirkungen!

Bestell-Nr. DH 30485

nur € 119,95

**9 Profi-Crosstrainer Deluxe**

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

- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungrad
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf
- Integrierte Handpuls-messung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Tretflächen

Belastbar bis ca. 110 kg  
Gewicht: ca. 27 kg

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



Topqualität zum Spitzenpreis!

**PREISENKUNG**

Bestell-Nr. DH 910222

nur € 129,95

Maße: L 85 x B 52 x H 160 cm

**9 Profi-Crosstrainer Deluxe**

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

- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungrad
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf
- Integrierte Handpuls-messung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Tretflächen

Belastbar bis ca. 110 kg  
Gewicht: ca. 27 kg

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

Bestell-Nr. DH 910222

nur € 129,95



Bestellen Sie jetzt!

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON 0180 - 5 26 26 49\*

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

Unser großes Sortiment finden Sie im

INTERNETSHOP

[www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Bestellcoupon und weitere

interessante Artikel auf Seite 27!



**Zentrale Frage am Tag der Pflege:**  
Was ist notwendig, damit in Deutschland die Situation der pflegenden Familienangehörigen verbessert wird?

# Schildern Sie uns den Alltag pflegender Angehöriger

Die DAK möchte am Tag der Pflege die Arbeit pflegender Angehöriger würdigen. Am Beispiel einzelner Schicksale will sie einer breiten Öffentlichkeit zeigen, wie sie die oft nicht leichte Herausforderung meistern. Unsere Bitte: Unterstützen Sie die DAK bei der Suche.



FOTOS: CORBIS, FT ONLINE (2), KEYSTONE

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit pflegebedürftig werden: Der Partner erleidet einen Schlaganfall. Oder beim Vater entwickelt sich Alzheimer. Ob sich Pflegebedürftigkeit schleichend ankündigt oder plötzlich und unerwartet kommt: Sie kann das Familienleben radikal verändern.

## Viele Einzelschicksale

Die meisten Pflegebedürftigen werden heute zu Hause betreut. Für sie verspricht die vertraute Umgebung und der Kontakt mit vertrauten Menschen Sicherheit und Geborgenheit in einer schwierigen Lebensphase. Für die pflegenden Angehörigen allerdings kann ihre Pflege zur großen Belastung werden. Sie sind rund um die Uhr gefordert. Die körperliche und seelische Beanspruchung ist enorm. Und sie werden auch seelisch mitgenommen. Wer das nicht direkt miterlebt hat, kann kaum erfassen, was es bedeutet, einen Pflegebedürftigen zu pflegen. In der Öffentlichkeit wird das alles kaum wahrgenommen. Pflege besteht für sie meistens aus unbeachteten Einzelschicksalen.

Das soll anders werden: Die DAK will jedes Jahr am Beispiel des Engagements von pflegenden Angehörigen zeigen, wie der Pflegealltag aussieht. Pflege soll als Aufgabe

verstanden werden, die viele Angehörige in unserer Gesellschaft lösen müssen. Diese Würdigung und auch das Wissen, dass es vielen ähnlich geht, wird es manchen pflegenden Angehörigen erleichtern, die schwere Bürde zu meistern. Deshalb unsere Bitte: Unterstützen Sie die DAK bei der Suche nach Beispielen, die dann vorgestellt werden können.

## Unterstützen Sie die DAK bei der Suche

Gesucht werden Beispiele, mit denen der breiten Öffentlichkeit die großen Herausforderungen der familiären Pflege gezeigt werden können. Zum Beispiel aufgrund der Schwere der Pflegesituation. Oder weil die Pflegesituation besonders kreativ bewältigt wird. Oder auch wegen der positiven Einstellung und Zuversicht der pflegenden Angehörigen in einer schweren Zeit.

Bitte richten Sie Ihre Vorschläge an

**DAK - Unternehmen Leben  
Arbeitsgruppe Pflege  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg**

## ■ Tag der Pflege

Die DAK veranstaltet jährlich einen Tag der Pflege. An diesem Tag wird die Leistung pflegender Angehöriger und ehrenamtlich tätiger Pflegepersonen besonders gewürdigt. Kernbestandteil ist die Darstellung von Einzelschicksalen. Stellvertretend für die vielen anderen Pflegepersonen soll der Öffentlichkeit gezeigt werden, wie die Aufgabe von Angehörigen in der häuslichen Umgebung gemeistert wird.

Der „Tag der Pflege“ besteht aus einer Hauptveranstaltung und vielen regionalen Nebenveranstaltungen. Im Rahmen der Hauptveranstaltung referieren Fachleute aus Wissenschaft, Medizin und Politik zu wechselnden Schwerpunktthemen – zum Beispiel die Unterstützung pflegender Angehöriger, Pflegereform, Hospize oder integrierte Versorgung. Anschließend findet eine Diskussionsrunde statt. Herausgestellt werden auch die Hilfs- und Unterstützungsangebote der DAK für pflegende Angehörige und ehrenamtlich tätige Pflegepersonen. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit den entsprechenden Vertragspartnern der DAK. Die Presse wird eingeladen, damit der Alltag der Pflege in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit findet.



## GESUND URLAUBEN AN DER SAARSCHLEIFE



Gesundheits-Zentrum  
SAARSCHLEIFE

### SANFTE PRÄVENTION MIT TCM - Traditionelle Chinesische Medizin -

- Ärztliche TCM-Eingangsuntersuchung
- Akupressurkurs für Selbstanwendung (3 x)
- Tägliche individuelle Kräuterteemischung (5 x)
- Frühsport mit Sportlehrer (2 x)
- Nordic Walking/Walking (2 x)
- Wirbelsäulengymnastik (2 x)
- Aqua Training (2 x)
- Tai-Ji Heilgymnastik (5 x)
- Autogenes Training (1 x)
- QiGong (5 x)



Das Gesundheits-Zentrum liegt in einem Naturpark direkt an der vollendeten und schönsten Flusschleife Deutschlands mitten im Dreiländereck zu Frankreich und Luxemburg. Erleben Sie dieses Naturschauspiel und fördern Sie gleichzeitig Ihre Gesundheit.

Dieses Angebot entspricht den bundesweiten Präventionskriterien nach § 20 SGB V. Deshalb fördert gegebenenfalls Ihre Krankenkasse die Teilnahme mit bis zu 150,00 €.

Die Anreise erfolgt immer sonntags.

7 Übernachtungen inkl. Vollpension

**299,00 €\*** statt 449,00 €

\* pro Person, zzgl. 1,30 € Kurtaxe pro Person/Tag, bei Erhalt des Kassenzuschusses

Kostenlos informieren und buchen  
Telefon 08 00 7 34 20 02

Cloefstraße 1a • D-66693 Mettlach-Orscholz  
www.saarschleife.de • info@saarschleife.de



JOHANNESBAD  
UNTERNEHMENSGRUPPE



## DIE KOMPAKTKUR - 21 TAGE FÜR IHRE GESUNDHEIT



JOHANNESBAD  
FACHKLINIK

Ihre Krankenkasse kann einen Zuschuss für Unterkunft und Verpflegung gewähren. Erforderlich ist ein vom Hausarzt begründeter Kurantrag. Die Kurgenehmigung ermöglicht dann eine direkte Anmeldung im Johannesbad. Unterbringung mit Halbpension bei Gewährung des Krankenkassenzuschusses:

**ab € 25,00**

zzgl. Kurtaxe - pro Person / Tag im DZ



Bei Krankenkassen, Gesundheitspolitikern und Ärzten wird die Kompaktkur als die Kurform des 21. Jahrhunderts gepriesen. Die Johannesbad Fachklinik ist bundesweit eines der führenden Häuser für

### AMBULANTE KOMPAKTKUREN

- Wirbelsäule, Schulter, Hüfte
- Osteoporose, Morbus Parkinson

Die Kompaktkur basiert auf einem multidisziplinären Therapieansatz von Verhaltenstherapie / Gesundheitsbildung, Bewegungs-, Balneo-/Hydrotherapie, ergänzenden physikalischen Maßnahmen und Ernährungs-/ Entspannungstherapie. Eine individuell auf das Krankheitsbild abgestimmte Therapie wird in festen Behandlungsgruppen umgesetzt. Die hohe Therapiedichte umfasst ganzheitliche Anwendungen wie Bäder, Krankengymnastik, Massagen und andere Verordnungen.

Kostenlos informieren & buchen: Telefon 0800 7342000  
Johannesbad Fachklinik • Johannesstraße 2 • D-94072 Bad Füssing  
www.johannesbad.de • marketing@johannesbad.de

### Antwort-Coupon Kompaktkur 2007

Ja, ich interessiere mich für die Kompaktkur. Bitte senden Sie mir weitere Informationen.

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Wichtiger Bestandteil der Therapie ist das Baden im schwefelhaltigen Thermal-Mineralwasser des Johannesbades, das auf einer beeindruckenden Wasserfläche von ca. 4.000 qm über 13 Becken mit abgestuften Temperaturen von 24° C bis 39° C verfügt.



JOHANNESBAD  
UNTERNEHMENSGRUPPE



### St. Marienstift Magdeburg

Harsdorfer Straße 30

39110 Magdeburg

Telefon 0391-7262-7

[www.st-marienstift.de](http://www.st-marienstift.de)

Die Klinik gehört zu den traditionsreichsten Magdeburger Einrichtungen. Sie feierte 2006 ihr 100-jähriges Bestehen. Von Anfang an war sie in der Trägerschaft der Katholischen Wohltätigkeitsanstalt zur Heiligen Elisabeth.

Das Haus besteht bereits seit 1906 und war anfangs eine Einrichtung zur Betreuung nicht-schulpflichtiger Kinder arbeitender Eltern, von Waisenkindern und älteren und gebrechlichen Menschen.

Außerdem diente es als Haushaltsschule für Mädchen. Erstmals als Krankenhaus wurde die erste Etage 1909 sowie während des Ersten Weltkriegs das komplette Haus als Lazarett genutzt. Diese Funktion erhielt es im Zweiten Weltkrieg erneut zugewiesen und blieb seit dieser Zeit als Krankenhaus bestehen.

Bis zur heutigen Zeit entwickelte sich das Marienstift zu einem modernen leistungsfähigen Krankenhaus.

## Gesundheit auf kurzen Wegen

■ „Muss ich lange ins Krankenhaus?“ Welcher Patient stellt diese Frage nicht, wenn eine Operation oder ein chirurgischer Eingriff notwendig werden. Erleichtert erfahren dann heute immer mehr Patienten, dass sie schon nach wenigen Tagen und manchmal sogar schon nach einer Nacht das Krankenhaus verlassen können – zurück in die vertraute Umgebung, in der sie sich wohler fühlen und deshalb schneller gesund werden.

Ermöglicht wird dies durch neue minimalinvasive Operationsmethoden, bei denen wesentlich kleinere Schnitte und Verletzungen als bei vielen konventionellen Operationsverfahren mit ausgedehntem Schnitt erforderlich sind. Das verringert die Schmerzen und führt zu einer rascheren Genesung. Das Projekt „integra – Neue Wege zur Gesundheit“ mit zahlreichen niedergelassenen Ärzten und der **Klinik St. Marienstift Magdeburg** war für die DAK das erste Großvorhaben im Rahmen der integrierten Versorgung, in dem kurzstationäre Behandlung angeboten wird.

### Enge Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten

Heute umfasst das Angebot über 100 operative und diagnostische Eingriffe verschiedener Fachgebiete wie Augenheilkunde, Chirurgie, Frauenheilkunde, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Innere Medizin, Kardiologie, Neurochirurgie, Orthopädie und Urologie. Vorbereitung und Nachsorge für Operationen erfolgen in der Regel statt im Krankenhaus durch den

behandelnden Facharzt. Der Vorteil: Es entstehen keine Leerlaufzeiten. Doppeluntersuchungen werden vermieden. Die Operation kann deshalb bereits am Tag der Aufnahme erfolgen. Niedergelassene Ärzte können ihre Patienten im Krankenhaus persönlich operieren und dabei auf die komplette Infrastruktur des Krankenhauses zurückgreifen.

### Neueste Operationsmethoden

Angewandt werden neueste Operationsmethoden. Zum Beispiel Hüft- und Knie-Endoprothesen nach Mc Minnh, die besonders für jüngere Versicherte geeig-

net sind und es ihnen ermöglichen, wieder Sport zu treiben. Oder spezielle Augenoperationen zur Glaskörperentfernung mit Wiederauffüllung, die ansonsten nur stationär und in Unikliniken durchgeführt werden. Oder Innenband-, Meniskus- und Kreuzbandoperationen. Der Vorteil: besonders schnelle Heilung durch Pressfit-Technik.

### Für DAK-Kunden:

Die Angebote richten sich an DAK-Kunden, deren Gesundheitszustand einen kurzstationären Aufenthalt erlaubt.



### Integrierte Versorgung im Überblick

Eine vollständige Übersicht über alle Angebote der DAK im Rahmen der integrierten Versorgung finden Sie im Internet unter [www.dak.de](http://www.dak.de). Zu allen Angeboten gibt es wichtige Detailinformationen und Kontaktadressen.

Außerdem beantworten DAK-Medizin-Experten gern Ihre Fragen über Angebote und Therapien. Sie erreichen sie rund um die Uhr unter **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326** 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz

## 10 Best-Schlaf-Matratzenauflage & Kopfkissen

Eine Investition in Ihre Gesundheit: für einen tiefen Schlaf, gegen Rückenprobleme!

Die 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 wohlige 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 90 cm Best.-Nr. DH 20400 € 99,95  
 Breite 100 cm Best.-Nr. DH 20409 € 99,95  
 Breite 140 cm Best.-Nr. DH 20443 € 149,95  
**Lieferung inkl. 2 Bezügen.**



Entwickelt in der Weltraumforschung!



Atmungsaktive Belüftungskanäle

3 flexible Visko-Schichten zur Höhenverstellung

**Best-Schlaf-Kissen Premium:** orthopädisch geformt und sanft stützen. Es ist exakt auf Ihre Nackengröße einstellbar (Mittelschicht herausnehmbar) und passt sich viskoelastisch wohligh weich an. Mit einer Sommer- & Winterseite.  
**Inkl. 2 Bezügen.** Maße: L 60 x B 35 x H 8-13 cm.

Best.-Nr. DH 20430 nur **€ 49,95**

**Preistipp:** Best-Schlaf-System Set bestehend aus Best-Schlaf-Matratzenauflage & Best-Schlaf-Kissen  
 Auflage 90 cm + Kissen Best.-Nr. DH 20436 € 119,90  
 Auflage 100 cm + Kissen Best.-Nr. DH 20437 € 119,90  
 Auflage 140 cm + Kissen Best.-Nr. DH 20466 € 169,90  
**Zusammen zum Vorzugspreis: Sie sparen 30 €!**

**2-teiliges Set ab nur € 119,90**

Orthopädisch geformt!

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

## 11 Laufband »Magnetic-Nordic«

Ideal für ein effektives & wetterunabhängiges Training!

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

- 8-stufiger Widerstandsbreger für exakte Einstellungen
- Magnetisches Bremssystem
- Mit Handpulsmessung
- 2 Hebelarme für Nordic-Walking
- Stabile Ausführung
- Zusammenklappbar auf L 150 x B 57 x H 25 cm
- Transportrollen
- TÜV-/GS-geprüft



Mit Nordic Walking Funktion!

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

**PREISHIT**

Best.-Nr. DH 10396

nur **€ 199,-**

Inkl. Trainings-Computer mit Trainings-, Handbuchhalter & 5 Funktionen: Geschwindigkeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Zeit und Puls.

## 14 Original BEURER Maniküre & Pediküre-Set

Ein Gerät in Profi-Qualität!

Robustes Getriebe mit Rechts-Linkslauf, stufenloser Regulierung der Geschwindigkeit und hochwertige Saphir-Schleif-Aufsätze.

- Netzbetrieb
- Inklusive Etui
- Für Diabetiker geeignet!

Sonderedition: jetzt mit 9 statt 3 Profi-Aufsätzen!



Bestell-Nr. DH 30384

nur **€ 59,95**

## 15 Sitz- & Luftpolsterkissen

Von Ergotherapeuten empfohlen!

Fördert das aktiv-dynamische Sitzen und stärkt die Rückenmuskulatur.

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

Best.-Nr. DH 910039

nur **€ 9,99**



## 16 NEU: Heimtrainer X-Bike

Dieser klappbare Heimtrainer findet überall Platz!

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

Maße: L 91 x B 45 x H 113 cm, geklappt: L 48 x B 45 x H 137 cm  
 Sattel höhenverstellbar 78-87 cm  
 Gewicht: 19,5 kg



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

Bestell-Nr. DH 10437 nur **€ 99,95**

## 12 Rio Laser-Haarentferner

Profi-Laser-Technologie für schmerzfreie & dauerhafte Haarentfernung

Entfernt störende Haare dauerhaft an der Wurzel und das **völlig ohne Chemikalien.** Ideal für empfindliche Hautbereiche wie Gesicht und Bikini-Zone.

- Einfache Anwendung
- Impulsstärke einstellbar - je nach Beschaffenheit des Haars
- Inkl. Netzteil, 220-240 V / 50 Hz

Weitere Infos unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Bestell-Nr. DH 30256 nur **€ 199,-**



Haarentfernung wie im Kosmetikstudio!

## 13 Massagematte Relax

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

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

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

Best.-Nr. DH 920060

nur **€ 59,-**



Bestellen Sie jetzt **TELEFON 0180 - 5 26 26 49\***

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

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

Ihrer großes Sortiment finden Sie im

**INTERNETSHOP** [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Weitere interessante Produkte finden Sie auf Seite 23 dieses Heftes!

Ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht!  
 Die Produkte 1-9 finden Sie auf Seite 23.

Menge	Artikel	Preis*
1	Ergometer »Aktiv Pro«	DH 10433 199,00 €
2	Nacken- & Schultermasseur	DH 920091 39,95 €
3	Aktiv-Trimmer	DH 910303 39,95 €
4	Klapprad Classic	DH 910266 149,95 €
5	Aktiv Balance Plate	DH 20396 199,00 €
6	Vibrations-Massagegürtel	DH 20415 49,99 €
7	Bandmassage-Gerät	DH 920203 149,00 €
8	Rio Laser Lift	DH 30485 119,95 €
9	Profi-Crosstrainer Deluxe	DH 910222 129,95 €
10	Matratzenauflage 90 cm breit	DH 20400 99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DH 20409 99,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DH 20443 149,95 €
	Best-Schlaf-Kissen Premium	DH 20430 49,95 €
	Set-Auflage 90 cm + Kissen	DH 20436 119,90 €
	Set-Auflage 100 cm + Kissen	DH 20437 119,90 €
	Set-Auflage 140 cm + Kissen	DH 20466 169,90 €
11	Laufband »Magnetic-Nordic«	DH 10396 199,00 €
12	Rio-Laser-Haarentferner	DH 30256 199,00 €
13	Massagematte Relax	DH 920060 59,00 €
14	Maniküre & Pediküre-Set	DH 30384 59,95 €
15	Sitz- und Luftpolsterkissen	DH 910039 9,99 €
16	Heimtrainer X-Bike	DH 10437 99,95 €
	Katalog	Sonderpreis

Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.

1) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

Post an: **aktivshop GmbH**  
 Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine  
 Fax: 0180 - 5 26 26 50 \* bundesweit 0,14 €/Min.  
 E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)

**aktivshop®**

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Bilder für ein besseres Leben

Überwältigende Resonanz auf den Malwettbewerb „Flower for Life“. Mehr als 2000 Kunden der DAK spendeten ihre farbenfrohen Blumenbilder zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.



**Sammelten für einen guten Zweck:** Horst Naumann, Schauspieler und Borcharzt in der TV-Serie „Das Traumschiff“ und Botschafter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Dr. Brigitte Mohn, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Verona Pooth, Moderatorin und Kampagnenbotschafterin der Stiftung, Pellegrino Ritter, Künstler und Mitinitiator der Aktion „Flower for Life“, und Prof. Dr. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK, vor den ausgewählten Kalenderbildern der Aktion.

Rund 600 farbenfrohe Blumenbilder sorgten für strahlende Gesichter bei der Flower for Life-Ausstellungseröffnung in der Europa-Passage in Hamburg.

Freuen konnten sich auch die Gewinner des großen DAK-Malwettbewerbs: Horst Naumann, Borcharzt der TV-Serie Traumschiff und Botschafter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und Mitglied der Jury, die die Bilder für den Flower for Life-Kalender 2008 kürte,

ehrte Ellen Schlichting aus Bremen für ihr zauberhaftes Blumenbild in kräftigen Gelb- und Rottönen, eines der zwölf Kalenderbilder. Den ersten Preis der Verlosung, eine Mittelmeerkreuzfahrt, nahm Uwe Heidschötter aus Hannover entgegen.

#### **Bilder für ein ernstes Thema**

Gewonnen haben aber nicht nur die Teilnehmer des Malwettbewerbs, sondern auch die Initiatoren und Veranstalter zeigten sich

hochzufrieden. Die farbenfrohen Bilder verbreiten nämlich nicht nur fröhliche Stimmung. Sie werden zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verkauft. „Mit den Bildern weisen wir auf ein ernstes Thema hin“, erklärte Prof. Dr. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK, beim Pressegespräch zur Ausstellungseröffnung. „Rund 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall, etwa eine Million leidet schon heute unter den Folgen. Die DAK engagiert sich darum bei der

**Künstler unter sich:**  
 Pellegrino Ritter (oben Mitte) freut sich mit dem Gewinner der Verlosung Uwe Heidschötter und der Malerin des November-Kalenderblattes Ellen Schlichting.  
**Viel Spaß beim Malen mit Kindern:**  
 Dr. Brigitte Mohn, Verona Pooth und Prof. Dr. Herbert Rebscher (Bild Mitte).  
**Blumenbilder in der Europa-Passage:**  
 Über 600 Kunstwerke sind auf vier Etagen ausgestellt (Bild unten).



Entwicklung innovativer Versorgungskonzepte ebenso wie in der Prävention. Zusammen mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe informieren wir jetzt die Öffentlichkeit über Schlaganfall-Risiken und das richtige Verhalten im Notfall.“

### Überwältigende Resonanz

Mehr als 2000 DAK-Kunden unterstützen die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, indem sie ihre eingesandten Bilder spendeten. „Ich war von Anfang an überzeugt vom Projekt ‚Flower for Life‘, und die überwältigende Resonanz hat uns Recht gegeben“, so Dr. Brigitte Mohn, Vorstandsvorsitzende der Stiftung. Neben dem Verkauf der Bilder ist ihr aber auch die präventive und therapeutische Funktion des Malens wichtig. Malen hilft, Alltagsstress abzubauen, der oftmals die Ursache ist für Schlaganfall-Risikofaktoren.

### Schnelle Hilfe entscheidet

Verona Pooth, Kampagnenbotschafterin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, verbindet eine besondere Freundschaft mit der Familie Mohn. „Als Frau Mohn mir bewusst machte, dass bei einem Schlaganfall schnelle Hilfe über Leben und Tod entscheiden kann, habe ich an meine Familie gedacht. Sie ist für mich das Wichtigste in meinem Leben. Ein Schlaganfall kann dieses Glück in wenigen Sekunden zerstören. Aus diesem Grund unterstütze ich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.“ In der Europa-Passage malte die prominente Moderatorin zusammen mit Kindern und prominenten Gästen weitere Blumenbilder und ging anschließend zusammen mit Dr. Brigitte Mohn, Prof. Dr. Rebscher, Prof. Dr. Gerloff, Horst Naumann und dem Künstler Pellegrino Ritter in den Geschäften der Europa-Passage Spenden sammeln.

### Die beste Therapie ist die Vorsorge

„Schlaganfälle sind an plötzlichen Lähmungen und Taubheitsgefühl auf einer Körperseite, Schwindel, Seh- und Wahrnehmungsstörungen oder Sprach- und Verständnisschwierigkeiten zu erkennen“, erklärte Prof. Dr. Christian





**Gebündelte Kompetenz gegen den Schlaganfall:** Prof. Dr. Herbert Rebscher, Dr. Brigitte Mohn und Prof. Dr. Christian Gerloff freuten sich über das Engagement und die Kreativität der DAK-Kunden.

Gerloff, Direktor der Klinik und Poliklinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Um Leben zu retten, ist es wichtig, dass alle Menschen die Symptome kennen und sofort den Rettungsdienst alarmieren, wenn sie diese bei einer Person in ihrer Umgebung wahrnehmen.“

Viele Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Herzrhythmusstörungen, sind vererbbar. Dennoch handelt es sich hierbei um sogenannte „modifizierbare“ Risikofaktoren. Wer unter einer oder mehreren dieser Krankheiten leidet, sollte also besonders auf eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung achten sowie auf Nikotin und Alkohol verzichten. Die beste Therapie ist jedoch die Vorsorge. Neurologen können heute das individuelle Schlaganfallrisiko abschätzen und in Zusammenarbeit mit Internisten und Hausärzten ein Programm zur Senkung der Risikofaktoren erstellen.

#### Jede Spende hilft

Wer jetzt eines oder mehrere Bilder der Aktion Flower for Life kauft, hilft im wahrsten Sinne des Wortes „Leben zu retten“.

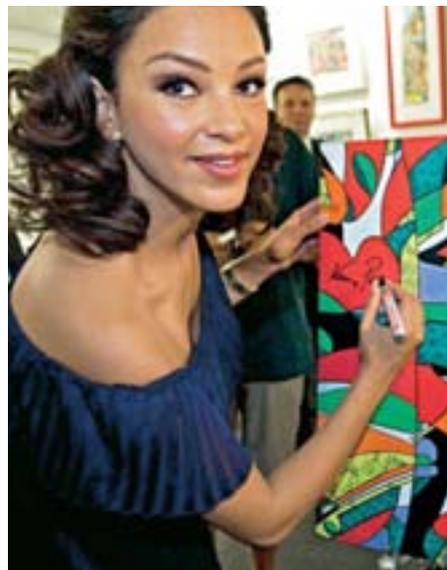


**Ihr Lieblingsmotiv:** Verona Pooth kaufte ein Bild zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

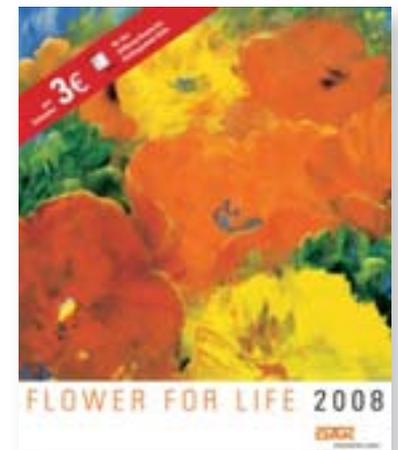
Alle Bilder sind in der Flower for Life-Galerie unter [www.flowerforlife.de](http://www.flowerforlife.de) zu finden. Natürlich kann jeder auch gern mehr für ein Bild ausgeben oder spenden. Ob zu Hause, im Büro oder als Geschenk: Für gute Freunde sind die Bilder ein sichtbares Bekenntnis zu sozialem Engagement und sozialer Verantwortung.

#### Mitmachen und mitbieten

Die zwölf von der Jury ausgewählten Kalenderbilder und die Bilder der Prominenten, darunter ein von Verona Pooth persönlich signiertes Bild, können ab dem 15. September 2007 bei Ebay ersteigert werden. Den Internetlink „Stars & Charity“ findet, wer bei [www.ebay.de](http://www.ebay.de) ganz nach unten scrollt.



**Stars & Charity:** Verona Pooth signiert ihr gespendetes Bild für die Versteigerung bei Ebay.



## Zwölf Bilder für einen guten Zweck

### Flower for Life-Kalender 2008

Sie können den Kalender ab sofort über die kostenlose DAK **Flower for Life-Hotline 0800-122 7777** sowie im Internet auf der Seite [www.flowerforlife-kalender.de](http://www.flowerforlife-kalender.de) bestellen. Von jedem verkauften Kalender (14,95 Euro zzgl. Versandkosten) gehen 3 Euro an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

W E L T N E U H E I T

„Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt.  
Ein unübertroffenes Klangereignis.“ tv14 10/2005

Das neue „Klangwunder“:



ausgezeichnet  
mit dem  
design award



reddot  
best of the best

\* zitiert aus „Guter Rat“ 5/2005

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



z. B. im Wohnzimmer...



im Schlafzimmer...



in der Küche...



im Arbeitszimmer...

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 patentierter Technologien keine separaten Lautsprecher benötigt und HiFi-Klang sogar bei Zimmerlautstärke garantiert.

Diese einzigartigen Vorteile und viele mehr bietet Ihnen nur das neue „Klangwunder“ von BOSE®. Das neue WAVE® Music System ist in Schwarz oder Weiß nur direkt bei BOSE® erhältlich.

Einfach kostenlos anrufen, jetzt gleich bestellen oder Infos anfordern:

☎ (08 00) 2 67 33 33 Kennziffer 7ADA37

Internet [www.testhoerer.de](http://www.testhoerer.de)



**BOSE**  
Better sound through research®



**Immer schön locker bleiben:**  
Für Andreas Borbonus ist Bewegung alles. Das prägt generell sein privates Leben und ist ihm besonders wichtig bei seinem Diabetes Typ 1. Je mehr Sport er treibt, desto weniger Insulin benötigt er, so seine Erfahrung.

# „Mit dem Diabetes-Programm bin ich gut dran!“

Andreas Borbonus aus Weimar lebt gut mit seinem Diabetes mellitus Typ 1 dank des auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen DAK-Gesundheitsprogramms. Ein Rundgang durch den Schlosspark.

Der Mann hat etwas von einem Ausdauersportler. Drahtig, kein Gramm Fett. Er fährt Rad, spielt Tennis und Fußball und läuft. Seit dem Jahr 2000 hat er schon 20 Marathons bestritten. Seine Bestzeit liegt bei exzellenten drei Stunden und fünf Minuten. Und ehrgeizig ist er auch: Er möchte unter die Drei-Stunden-Marke kommen. Dennoch sagt Andreas Borbonus: „Keiner kann alles. Jeder Mensch hat Defizite, mancher große, andere kleine. Ich zum Beispiel kann nicht schwimmen, das habe ich nie gelernt.“ Na gut, das ist noch zu vernachlässigen, damit kann man leben. Was aber ist mit seinem Typ-1-Diabetes, wie geht man damit um, wie lebt es sich damit? „Schauen Sie, mein Auto hat auch ein Defizit ohne Benzin. Also fahre ich zur Tankstelle und weiter geht's. Bei

meinem Insulindepot ist das genauso. Liege ich unter meinem Sollbereich, kommt meine kleine persönliche Tankstelle zum Einsatz.“ Er hält das kleine Insulinfläschchen in die Höhe und lacht: „Das ist mein Schmiermittel, mein Treibstoff, der meinen Motor jeden Tag geschmeidig in Gang hält.“

**Andreas Borbonus hält nicht viel davon**, seinen Diabetes Krankheit zu nennen. „Das macht keinen Sinn. Ich bin ja nicht krank, wie Sie sehen. Die Zellen meiner Bauchspeicheldrüse haben nur aufgehört, körpereigenes Insulin zu produzieren. Deshalb muss Insulin von außen zugeführt werden. Ein winziger Pieks macht das möglich.“ Dann ergänzt er schmunzelnd: „Im übertragenen, positiven Sinn hänge ich gewissermaßen an

der Nadel.“ Wieder ernst sagt er: „Ich muss also regelmäßig etwas mehr für meinen Körper und meine Gesundheit tun als andere.“ Dann fügt er hinzu: „Aus gutem Grund heißt es bei der DAK Gesundheitsprogramm und nicht Krankheitsprogramm. Innerhalb dieses Programms wirst du massiv unterstützt, dich mit deiner Situation vertraut zu machen und mit ihr umzugehen.“

**Als die DAK-Gesundheitsprogramme** starteten, war der 40-Jährige sofort dabei und schrieb sich in das für ihn angebotene Gesundheitsprogramm ein. „Da habe ich dann Informationen bekommen, was im Körper passiert bei Unter- oder Überzuckerung, warum die Ernährung eine so wichtige Rolle spielt, welche positiven Auswirkungen der Sport hat



FOTOS: MARTIN KUNZE



## Besser informiert

Teilnehmer an den DAK-Gesundheitsprogrammen, die ihr Krankheitswissen vertiefen wollen, erhalten auf Wunsch leicht verständliche Broschüren mit vielfältigen medizinischen

Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus, aber auch Tipps zu Themen wie „Intensivierte Insulintherapie“, „Gesunde Ernährung“, „Schwangerschaft und Diabetes“. Ein Grund mehr, mitzumachen!

## Hilfe zur Selbsthilfe

Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 bestimmen selbst den Verlauf ihrer Erkrankung. Durch die DAK-Gesundheitsprogramme werden sie in die Lage versetzt, die erforderliche Behandlung (z. B. bei Diabetes mellitus Typ 1: regelmäßige Durchführung von Blutzuckerselbstkontrollen und mehrmals tägliche Insulingaben) selbstständig und verantwortungsvoll durchzuführen. Die Programme regeln auch die Zusammenarbeit der „Behandlungsprofis“ (bei Diabetes sind dies z. B. Hausarzt, Diabetologe, Diabetesberaterin/Diabetesassistentin), sodass der Betroffene zur richtigen Zeit die richtige Behandlung erhält. Die Programme bieten somit Hilfe zur Selbsthilfe, damit Patienten wie Andreas Borbonus mit Überzeugung sagen können: „Auch mit meinem Handicap Diabetes mellitus kann ich gut leben.“



**Dr. Martin Lederle**  
Arzt für Innere Medizin, Diabetologe aus Stadtlohn

## 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 – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz

und worauf hierbei zu achten ist. Kurzum: Das gesamte Hintergrundwissen wird einem vermittelt, damit man richtig mit seinem Diabetes umgeht. Man ist schließlich der aktive Teil der lebenslangen Dauerbehandlung und somit auch der Experte in eigener Sache, der Manager seiner selbst sozusagen. Erfahrungen macht man aber in der alltäglichen Praxis. Mit gebaltem Wissen und in Abstimmung mit dem Hausarzt wird man ins neue Leben geschickt. Ganz nach der Devise: Learning by doing.“

**Und er hat schnell gelernt.** Er weiß, was für ihn individuell richtig und wichtig ist und folgt keinem starren Verhaltensmuster. „Esse ich wenig, brauche ich wenig Insulin“, so Sportsmann Borbonus, „esse ich viel, brau-

che ich mehr Insulin. Das einzig feste Ritual ist, dass ich vor jeder Injektion die Blutzuckerwerte messe und dokumentiere.“

**Und was ist mit Sport, mit Laufen?** „Ja stimmt, das ist natürlich auch ein fester Bestandteil in meinem Leben. Der Sport und vor allem das Laufen prägt mein Freizeitverhalten. Es macht eben Spaß und es hält fit, ist gut für die Kondition, die Atmung, das Herz und den Kreislauf. Aber das ist ja generell ein positiver Effekt. Und auf meine Situation bezogen ist es so, dass jedes Kilo, das ich abnehme, meine Blutzuckerwerte verbessert, meinen Diabetes bremst und eventuellen Spätschäden vorbeugt.“ Andreas Borbonus hat seine Situation bestens im Griff. Das ist nicht zu übersehen.

Sie wollen mehr für Ihre Gesundheit tun? Wunderbar. Sie laufen, haben aber noch zu wenig Ausdauer? Kein Problem. Ihre DAK und der Deutsche Leichtathletik-Verband helfen Ihnen dabei, leistungsfähiger zu werden.



FOTO: PICTURE ALLIANCE

**Ausdauer-Athlet:** Jan Fitschen ist Deutschlands erfolgreichster Läufer über 3.000, 5.000 und 10.000 Meter. Sein bisher größter Erfolg ist der EM-Titel 2006 über 10.000 Meter.

## Laufend mehr Ausdauer!

Der amtierende Europameister über 10.000 Meter und DLV-Leichtathlet Jan Fitschen ist Ausdauerpezialist und absolviert ein Dutzend Laufeinheiten mit 140 bis 180 Kilometern pro Woche. Natürlich muss nicht jeder, der einen langfristigen Gesundheitseffekt erzielen will, solche Strecken laufen. Regelmäßiges Training ist aber wichtig. „Nur wenn der Körper immer wieder neu gefordert wird, passt er sich an und wird leistungsfähiger“, erklärt Jan Fitschen. Trainieren Sie also lieber dreimal die Woche 30 Minuten als einmal die Woche 90 Minuten. Wenn Sie Ihr Leistungsniveau steigern wollen, denken Sie in kleinen Schritten: Wer es bisher geschafft hat, 15 Minuten am Stück zu laufen, der nimmt sich 30 und dann 45 Minuten vor. Für jedes neue Ziel lassen Sie sich einige Wochen Zeit, um Ihren Körper nicht zu überlasten. Wenn Sie es erreicht haben, gönnen Sie sich etwas Gutes. Solche Belohnungen motivieren ungemein.

### Gute Beweglichkeit ist wichtig

Dauerläufe sind die beste Form, Ausdauer aufzubauen. Und sie sind die besten Fettkiller. Denn ein längerer Lauf in flottem Tempo aktiviert rund 70 Prozent Ihrer Muskeln. Und alle brauchen Energie. Aber rennen Sie Ihre guten Pläne nicht über den Haufen. Laufen Sie mit Herz und Verstand. Orientieren Sie sich an Ihren Pulswerten: Die Herzfrequenz ist Ihre ganz persönliche Richtschnur. Ganz gleich ob Ausdauerlauf oder Sprint, eine gute Beweglichkeit ist enorm wichtig. Die häufigste Schwachstelle der Beinmuskulatur ist der hintere Oberschenkel. Dieser

ist oft verkürzt und besonders anfällig für Verletzungen. Regelmäßiges Dehnen hilft. Legen Sie am besten einen Fuß auf einen Stuhl oder eine Bank. Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn, bis in den Muskeln ein schmerzfreies

Spannungsgefühl zu spüren ist. Danach die Seite wechseln. Vergessen Sie aber nicht, auch die anderen Muskelgruppen zu dehnen, die Sie zum Laufen benötigen (Waden, Oberschenkelvorderseite usw.). Solche Beweglichkeitsübungen sind sehr gut nach dem Aufwärmen und nach dem Training – oder für zu Hause, einfach so zwischendurch.

### Laufen immer beliebter

Einer repräsentativen DAK-Umfrage zufolge wollen 67 Prozent der Befragten ihre Ausdauer trainieren, ohne sich auf der Laufstrecke zu überfordern. Darüber hinaus wollen 47 Prozent mit Laufen Stress abbauen. In der neuen DAK-Broschüre „**Die richtige Wahl. Ausdauertraining.**“ erfahren Sie alles zum perfekten Herz-Kreislauf-Training. Sie erhalten sie in jeder DAK-Geschäftsstelle, über **DAKdirekt 01801-325 325**, 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz. Weitere Infos zum Thema Laufen gibt es auch unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)



### Abwechslungsreiches Training

Ganz entscheidend für jeden Läufer ist ein gut trainierter Rumpf inklusive Po- und Hüftbereich. Natürlich kommt beim Laufen in erster Linie die Bein- und Fußmuskulatur zum Einsatz, aber kräftige Muskeln an Bauch, Rücken und Hüfte unterstützen den Bewegungsablauf. In der Grundform beherrscht jeder Mensch das Laufen: Bei geradem Rücken und gestreckter Hüfte sollte der Fuß möglichst flach aufkommen, nicht gestreckt auf der Ferse. Die beste Methode, seine Lauftechnik zu verfeinern, ist Abwechslung im Training. Variieren Sie Ihre Laufstrecke! Suchen Sie sich Wege, auf denen Sie es mal mit hartem Sand und mal mit weichem Moos zu tun haben, und laufen Sie auch einmal bergauf und bergab. Das Bergablaufen gerade bei steileren Passagen fühlt sich zuerst anstrengend an. Die Beine müssen sich erst an das Bremsen gewöhnen, denn diese negative Muskelarbeit ist ungewohnt. Aber gerade dadurch bekommt der Körper neue Impulse, seine Bewegungskonökonomie zu verbessern. Auch gut für das Ausdauertraining: ein Wechsel von längeren Strecken, die Sie betont langsam, und kürzere Strecken, die Sie etwas schneller laufen.

für alle Wetter  
**KLEPPER®**  
 Katalog-Shop

## Sicher bei Eis und Schnee – dank der ausklappbaren Spikes!

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

Als Herren- und  
 Damenmodell

Die ausklappbaren Spikes unter der Sohle bewahren Sie vor gefährlichen Rutschpartien. Und auf trockenen Wegen klappen Sie die Spikes einfach wieder in die Sohle zurück und haben einen normalen Allwetter-Schuh.

- Gleitschutz ausgeklappt: Sicherheit bei Glätte, Eis und Schnee
- Gleitschutz eingeklappt: Fester Tritt bei jedem Wetter

### Ausstattung:

- Praktische Schnellschnürung
- Sportive Steppungen
- Weiche Schafrandpolsterung für bequemen Sitz
- Leichtes, herausnehmbares Fußbett
- Atmungsaktives Textilfutter
- Gummi-Sohle mit griffigem Profil
- Spikes-Heber wird mitgeliefert
- Obermaterial: Rindleder

### Herr

Klepper®-Spike-Schnürer  
 Braun Nr. 25-5189-6  
 Größen: 39, 40, 41, 42,  
 43, 44, 45, 46  
 € 69,90

### Dame

Klepper®-Spike-Schnürer  
 Braun Nr. 45-5189-0  
 Größen: 36, 37, 38, 39,  
 40, 41, 42  
 € 69,90

**KLEPPER®**

...direkt von Walbusch

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

... und so funktioniert der Gleitschutz:



HW07137

**Gratis  
 für Sie!**



Taschen-Fernrohr mit  
 8facher Vergrößerung

Jetzt  
 Katalog  
 anfordern!



Service- und Bestelltelefon:  
**(0180) 525 0 539\***  
 Alle Kennenlern-Angebote, auch für die Dame, unter:  
[www.klepper.net/magazin](http://www.klepper.net/magazin)

## DAK-Ausgaben 2006

in den Hauptleistungsbereichen pro Mitglied  
(Leistungsausgaben insgesamt: 2.843,41 Euro)

Krankenhaus	998,95 Euro
Arzneimittel	558,60 Euro
Ärztliche Behandlung	493,32 Euro
Zahnärzte und Zahnersatz	218,31 Euro
Heil- und Hilfsmittel	183,86 Euro
Krankengeld	113,12 Euro
Schwangerschaft u. Mutterschaft	52,52 Euro
Fahrkosten	54,59 Euro



Theo Neuendorf



Hans-Peter Stute

Der demografische Wandel schlägt sich auch in Zahlen nieder: Für Krankenhausleistungen wurde von der DAK bei Weitem am meisten ausgegeben. Auch in Zukunft ist nicht mit geringeren Ausgaben zu rechnen.

# Ihr Geld für unsere Leistungen

DAK-Bilanz 2006. Kliniken größter Kostenfaktor. Medikamente teurer als Arztbehandlungen.

Mehr als 13,3 Milliarden Euro hat die DAK 2006 für ihre Versicherten ausgegeben, für alle Leistungen vom Asthma-Spray bis zur Zahnfüllung. Wobei für Operationen und Behandlungen im Krankenhaus mit weit über 30 Prozent das meiste Geld bezahlt wurde, knapp 1.000 Euro je Mitglied. „Das sind 3,12 Prozent mehr als im Vorjahr“, so Verwaltungsratsmitglied Theo Neuendorf. Das Parlament der DAK hat sich auf seiner Sitzung am 28. Juni 2007 in Mainz mit der Jahresrechnung 2006 und dabei vor allem mit der Ausgabenentwicklung beschäftigt. Der Anstieg der Krankenhauskosten spiegelt nach Ansicht des Vorsitzenden des Finanzausschusses die demografischen Veränderungen in unserer Gesellschaft: „Wir werden

immer älter und benötigen in den letzten Lebensjahren häufigere und intensivere Klinikbehandlungen.“

### Kostenanstieg für Arzneimittel nicht gestoppt

Auch bei der Jahresrechnung 2006 wieder auffällig: die hohen Ausgaben für Arzneimittel. Sie lagen erneut über denen für ärztliche Behandlungen. Nach der Ausgabenexplosion bei den Medikamenten im Vorjahr (ein Anstieg um 17,7 Prozent je Mitglied) sollte das zum 1. Mai 2006 in Kraft getretene Gesetz zur Verbesserung der Wirtschaftlichkeit in der Arzneimittelversorgung die Kostenentwicklung stoppen. Tatsächlich stiegen die Medikamentenausgaben aber weiter an – wenn auch in deutlich

abgeschwächter Form – um 3,1 Prozent je Mitglied. Der Finanzausschuss des DAK-Verwaltungsrates signalisierte Handlungsbedarf, die DAK reagierte: Sie nutzte die neuen gesetzlichen Spielräume und unterzeichnete mit bedeutenden Pharmaunternehmen Rabattverträge. „Wir mussten einfach für bessere Preise bei den bewährten Wirkstoffen sorgen, um die Behandlung mit medizinisch notwendigen neuen Medikamenten sicherzustellen“, erklärt der stellvertretende Finanzausschuss-Vorsitzende Hans-Peter Stute, „denn die sind ja oftmals sehr teuer.“

### Verwaltungskosten gesunken

Die Abnahme der Jahresrechnung stellt einen Schwerpunkt in der Arbeit der Selbstverwaltung dar. Die 30 Mitglieder des ehrenamtlichen Gremiums prüfen, ob sich die Verwaltung der DAK an die Vorgaben ihres Haushaltsplans gehalten hat. Grundsätzlich konnten die Selbstverwalter zufrieden sein. Insgesamt hat die DAK auch im Haushaltsjahr 2006 wieder einen Einnahmeüberschuss erwirtschaftet. Mit 134,5 Millionen Euro lag er in etwa auf Vorjahresniveau (152,1 Millionen Euro). Außerdem positiv: Die Verwaltungskosten betragen 182,27 Euro je Mitglied und sind damit zum vierten Male in Folge gegenüber dem Vorjahr gesunken.

DOROTHEA WIEHE



**Verwaltungsrat**  
STIMME DER MITGLIEDER –  
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

## Die DAK-Vertreter im Spitzenverband Bund

Hans Bender, Dieter Fenske und Christian Zahn vertreten die Selbstverwaltung der DAK im neuen Verwaltungsrat.

Der Verwaltungsrat des gesetzlich neu geschaffenen Spitzenverbandes Bund der gesetzlichen Krankenversicherung ist seit dem 1. Juli 2007 im Amt. Er löst nach dem Willen des Gesetzgebers in einem Teil der Aufgabenbereiche die bisherigen Spitzenverbände der Krankenkassen ab, also auch des VdAK, des Interessenverbandes aller Angestellten-Ersatzkassen.

Der neue Verband soll wesentliche Aufgaben der gesetzlichen Krankenversicherung auf Bundesebene übernehmen. Die von ihm abgeschlossenen Verträge und seine sonstigen Entscheidungen gelten für alle Krankenkassen und ihre Versicherten. Die DAK sieht in dieser Aufgabenverlagerung eine pro-

blematische Machtverschiebung zu Gunsten einer staatlichen Einflussnahme. Auch deshalb ist es für sie wichtig, den VdAK zu erhalten und mit ihm die Interessen der Angestellten-Ersatzkassen zu bündeln.

Der Verwaltungsrat besteht aus 41 ehrenamtlichen Mitgliedern. Während die meisten der über 200 Krankenkassen dort nicht einzeln vertreten sind, nehmen in ihm drei Mitglieder des DAK-Verwaltungsrates die Interessen der DAK-Versicherten wahr. Der dreiköpfige Vorstand des Spitzenverbandes ist hauptamtlich besetzt. Zur Vorsitzenden wurde vom Verwaltungsrat Doris Pfeiffer gewählt. Sie war vorher vier Jahre Vorsitzende des VdAK.



Hans Bender



Dieter Fenske



Christian Zahn

### Die DAK-Vertreter im Verwaltungsrat des GKV Spitzenverbandes Bund

„Trotz unserer Bedenken werden wir alles in unserer Macht stehende tun, uns politisch und inhaltlich so gut wie möglich in die Arbeit des gesetzlich verordneten Spitzenverbandes Bund einzubringen. Auf keinen Fall darf der Verband zur Behörde werden, die nur die Vorgaben der Politik ausführt.“

## 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](http://www.dak-mitglieder.de)

■ **DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e. V. – freie und unabhängige Interessenvertretung in der DAK und BfA**

Ansprechpartner: Dieter Fenske  
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg  
Telefon 040-645 37 680, Fax 040-645 37 681  
E-Mail [dieter.fenske.vr@dak.de](mailto: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](mailto:guenter.schaefer.vr@dak.de)

■ **ver.di-Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner: Wolfgang Schelter  
E-Mail [wolfgang.schelter.vr@dak.de](mailto: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](mailto: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 **27. September 2007** in Hamburg statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der Sitzung. Die Sitzungen sind öffentlich.

## Hilfsmittel: Auf die Qualität kommt es an

■ **Ob Gehhilfen oder Einlagen: In Zukunft erhalten DAK-Kunden Hilfsmittel nur noch von den DAK-Vertragspartnern. Damit stellt die DAK sicher, dass ihre hohen Qualitätsanforderungen erfüllt werden.**

Bisher durfte jeder zugelassene Hilfsmittellieferant (z. B. jeder Hörgeräte-Akustiker oder Orthopädie-Techniker), der eine entsprechende Ausbildung nachweisen konnte, Hilfsmittel liefern. Das wurde im Rahmen der Gesundheitsreform geändert: Jetzt dürfen die Krankenkassen ihre Lieferanten nach ihren Qualitätskriterien auswählen. Die DAK nutzt diese Möglichkeit, um bundesweit Versorgungsstandards durchzusetzen, die sich deutlich vom Durchschnitt abheben. Diese Standards entwickelt die DAK als einzige Krankenkasse im Qualitätsverbund Hilfsmittel e. V. zusammen mit Hilfsmittel-Herstellern und -Lieferanten. Die Umsetzung im einzelnen Betrieb überwacht dann neutral der TÜV.

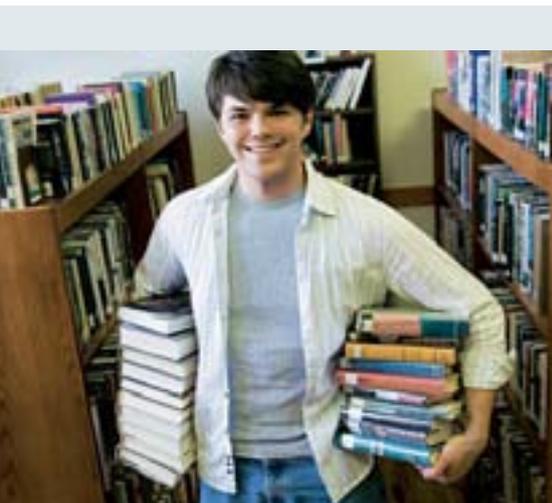
Das ist der große Vorteil für DAK-Kunden: Egal zu welchem DAK-Vertragspartner sie gehen – es erwartet sie eine qualitätsgesicherte Versorgung zu wirtschaftlichen Konditionen. Immer mehr Vertragspartner bieten den DAK-Kunden auch spezielle Leistungen. So liefern zum Beispiel die Hörgeräte-Akustiker kostenfrei bis zu 30 Hörgeräte-Batterien bei einer Hörgeräte-Versorgung. Weitere exklusive Produkte sind in Vorbereitung. Hier wirkt sich natürlich die Größe der DAK aus. Der Hilfsmittelbedarf von über sechs Millionen DAK-Versicherten ist für jeden Anbieter interessant.



**Sicherer Halt:** Qualitäts-Hilfsmittel gibt es künftig durch DAK-Vertragspartner.

Wenn Sie ein Hilfsmittel benötigen, lassen Sie sich am besten von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Hilfsmittel-Kompetenz-Zentren den nächstgelegenen DAK-Vertragspartner nennen. So können Sie sichergehen, eine gute Versorgung zu erhalten, und Sie vermeiden unnötige Zusatzkosten.

**i** **Hier die Kontaktdaten:**  
 Für Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und das Saarland: Hilfsmittel-Kompetenz-Zentrum Karlsruhe, **Telefon 0721-81 06-0**  
 Für Berlin, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Sachsen-Anhalt: Hilfsmittel-Kompetenz-Zentrum Münster, **Telefon 0251-77 74-0**  
 Für Bremen, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Thüringen: Hilfsmittel-Kompetenz-Zentrum Gießen, **Telefon 0641-49 59-0**



**Für die Zukunft:** Auf ins nächste Semester.

### Versicherungspflichtige Studenten

#### Ab Wintersemester 2007/2008 gelten neue Beiträge

■ Die Krankenversicherung kostet dann 49,40 Euro und die Pflegeversicherung 7,92 Euro pro Monat (9,09 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Die Beiträge gelten ab 1. Oktober 2007 auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Arbeitsentgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 47 Euro für die Kranken- und 8 Euro für die Pflegeversicherung.

## Sag mir, was du isst ...

... und ich sage dir, in welcher Stimmung du bist.

■ **Gefühle steuern nicht nur, wie viel wir essen, sondern auch, worauf wir dabei den größten Appetit entwickeln.** Das erfuhren laut einem Bericht der „Apotheken-Umschau“, die US-Psychotherapeutin Cynthia Power aus Illinois, nachdem sie das Essverhalten von 500 Versuchspersonen unter die Lupe genommen hatte. Wer sich ärgert, neigt eher zu Fleisch. Trauer wird mit Süßigkeiten bekämpft. Einsame greifen zu Nudeln oder Reis. Gestresste knabbern salzige Chips und trinken mehr als sonst. Sexuell Frustrierte essen Kohlenhydrate, und Eifersüchtige stopfen fast alles in sich hinein, was sie finden können. Ob die jeweiligen „Estherapien“ aber geholfen haben, sagt die Studie nicht.

## Familienversicherung Den Fragebogen unbedingt zurücksenden

■ **Die DAK ist familienfreundlich. Deshalb sind Familienangehörige bei ihr häufig beitragsfrei mitversichert. Einzige Bedingung: die Anspruchsvoraussetzungen werden regelmäßig nachgewiesen. Damit das schnell und einfach geht, übersendet ihnen die DAK bereits vorbereitete Fragebögen. Unsere Bitte: schnell ausfüllen, unterschreiben und mit den notwendigen Bescheinigungen zurück an die DAK.**

### Alles für die Familie:

Kaum zu glauben, was die DAK jungen Paaren und Familien alles bietet – von der Familienplanung bis zur Mutter-Kind-Kur. Zum Beispiel eine Broschüre über die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt. Zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen, Hebammenhilfe, Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungsgymnastik sind ebenso selbstverständlich wie das Mutterschaftsgeld. Wichtig ist auch die Kinder-Medizin-Hotline: Rund um die Uhr können Sie Kinderärzte und Gesundheitsberater erreichen, wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit Ihres Kindes machen (siehe Seite 47). Beliebt ist auch der Erinnerungs-Service für Kindervorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

**i** Haben Sie dazu noch Fragen? Oder wollen Sie Näheres wissen? Am besten gleich anrufen: **DAKdirekt 01801-325 325** 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz

# Aktiv leben und genießen



## Freie Fahrt für Ihre Lebensfreude Elektromobile in großer Auswahl

Damit fahren Sie leise, sicher  
und umweltfreundlich

- Bis 15 km/h schnell
- Zuverlässig und unkompliziert
- Auch faltbare und einfach zu zerlegende Modelle
- Günstige gebrauchte E-Mobile



## Bleiben Sie mobil im eigenen Heim

Der Treppenlift trägt Sie sicher  
und bequem

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Montage präzise und sauber in kürzester Zeit
- Garantiert höchster Qualitätsstandard
- Kurzfristig lieferbar
- TÜV-geprüft



## Baden Sie wieder ohne fremde Hilfe

Die Badewanne mit der Tür

- Erhältlich als Sitz- oder Liegewanne
- Die sehr niedrige Einstiegs-  
höhe garantiert sicheres  
und müheloses Baden
- Viele Farben verfügbar
- Einbau in nur einem Tag



## Der Wannenlift mit Luftpolster



Genießen Sie die wohltuende Kraft eines Bades

- Senkt Sie bis auf den Wannenboden ab
- Einfache und absolut sichere Handhabung
- Passt praktisch in jede Badewanne
- Keine Installationsarbeiten



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

Gebührenfrei anrufen unter:  
 **0800 – 600 600 4**  
**Bundesweiter Service**

## Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

E-Mobil  Treppenlift  Badewanne mit Tür  Wannenlift mit Luftpolster

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

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

Tausende zufriedener Kunden



# HipHop für die Zähne

Jugendliche vernachlässigen ihre Zahnpflege. Folglich nehmen bei ihnen Zahnerkrankungen deutlich zu. Deshalb will der „Tag der Zahngesundheit 2007“ Jugendlichen den Blick für ihre Zähne schärfen.

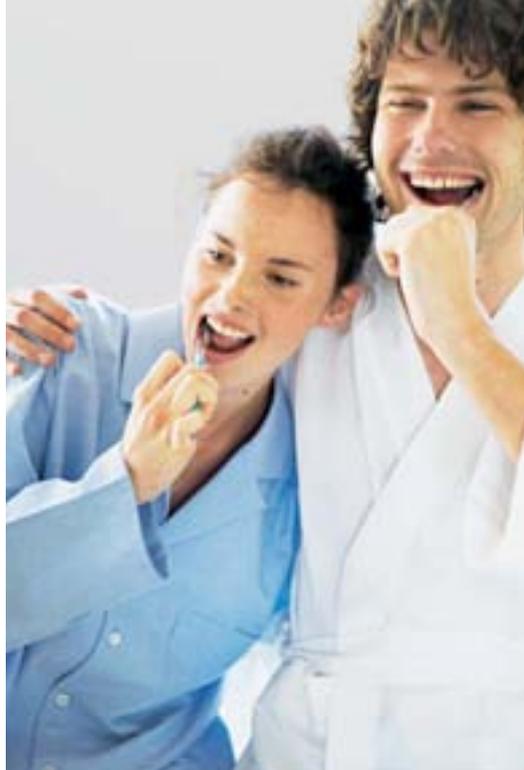


FOTO: CORBIS

**Keineswegs lästig:** Zahnpflege ist gerade bei Jugendlichen besonders wichtig. In diesem Alter wird der Grundstein für nachhaltig gesunde Zähne gelegt.

Bei Jugendlichen nehmen im Alter zwischen zwölf und 15 Jahren Zahnerkrankungen deutlich zu. Das belegt eine Studie der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (DAJ). Die Ursache: Während Babys und Kinder noch sehr unter dem Einfluss der Eltern stehen und deren Verhalten nachahmen, begehren mit der beginnenden Pubertät Jugendliche gegen eingebaute Verhaltensweisen auf. Dabei wird auch häufig die in Kindheitstagen gelernte Zahnpflege vernachlässigt.



sig. Eine zuckerreiche Ernährung, Rauchen und Alkohol sind weitere Gründe für die Verschlechterung der Zahngesundheit.

„Gesund beginnt im Mund – HipHop für die Zähne“ lautet deshalb das Motto des Tags der Zahngesundheit 2007 am 25. September, das Jugendliche zu mehr Eigeninitiative motivieren soll. Wer andere mit gesunden Zähnen anlächelt, kommt einfach besser an. Regelmäßige Zahnpflege ist deshalb ganz wichtig.

Mindestens zweimal am Tag muss man mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta den Belag entfernen. Die Zahnzwischenräume sollten zudem abends mit Zahnseide oder Dentalbürstchen gereinigt werden.

Zuckerhaltige Getränke und süße Zwischenmahlzeiten sind bei Jugendlichen sehr beliebt. Besser sind zahnschonende, zuckerfreie Süßigkeiten. Zahnbelag und Zucker sind nämlich Ursachen für Karies. Deshalb gilt: Nach dem Essen möglichst jedes Mal die Zähne putzen. Geht das nicht, kann ein zuckerfreies Kaugummi helfen. Allerdings ist es kein vollwertiger Ersatz fürs Zähneputzen.



## „Teens zeigen Zähne“

Diese Kampagne der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege hat es in sich: Mit dem positiv provozierenden Motto „Be-küssed!“ sollen Jugendliche dafür begeistert werden, für sich selbst und ihre Zähne etwas zu tun. „Be-küssed!“ erinnert Teenager daran, dass sie es sind, die in zwischenmenschlichen Situationen „Zähne zeigen“ müssen. Mit frechen Fotomotiven, einem progressiven Grafikdesign und einer unkomplizierten Sprache vermittelt die Kampagne, dass gepflegte Zähne mehr als ein von Erwachsenen gefordertes „Muss“ sind. Gesunde und gepflegte Zähne sind vielmehr ein „Statussymbol“ innerhalb der Clique und ein Ausdruck von Lebensfreude.

Weitere Infos zu der Kampagne „Teens zeigen Zähne“ gibt es unter [www.be-kuessed.de](http://www.be-kuessed.de)



### Cooler Auftritt:

Im Internet wird unkonventionell die Wichtigkeit der Zahnpflege bei Jugendlichen deutlich gemacht.

### Zweimal jährlich zum Zahnarzt

Wichtig neben der täglichen Zahnpflege ist, dass der Zahnarzt regelmäßig das Gebiss kontrolliert. Jugendliche können sich bis zum vollendeten 18. Lebensjahr zweimal pro Jahr kostenfrei und ohne Praxisgebühr untersuchen lassen und individuelle Vorsorgeleistungen, z. B. Fissurenversiegelung, Fluoridlack-Anwendung und Mundhygiene-Anleitung, in Anspruch nehmen.

Die DAK unterstützt zudem Maßnahmen im Rahmen der Gruppenprophylaxe in Kindergärten und Schulen für Kinder bis zum zwölften Lebensjahr. In Schulen und Behinderteneinrichtungen, in denen das Kariesrisiko überproportional hoch ist, werden diese Maßnahmen bis zum 16. Lebensjahr durchgeführt. Sie sind für alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen kostenfrei.

Aus Bad Kreuznach: Das Beste für Ihre Gesundheit

# Sicherer Halt im Bad – ganz ohne zu bohren

- Sofort mit 70 kg Zugkraft belastbar.
- Für Personen bis 120 kg Körpergewicht.
- Flexibel und trotzdem sicher.
- In Deutschland gefertigt.



Ohne Bohren



Mit Vakuum-Kipphebel einfach anzubringen

2 Saugteller für maximale Sicherheit



Avena  
Kennenlern-Preis  
nur **49,90**

Katalogpreis € 69,90  
Sie sparen € 20,-

Geeignet für alle glatten Flächen.  
Mit bis zu 70 kg Zugkraft belastbar.



Als Dank für Ihre Testbestellung erhalten Sie diese Pillendose mit integriertem Pillenschneider. Ideal für unterwegs. Größe: ca. 65 x 50 x 20 mm.

Gerade im Bad kann man schnell ausrutschen. Mit kleinen Sicherheitsvorkehrungen können Sie die Unfallgefahr jedoch an vielen Stellen vermeiden. Flexible Hilfe bietet dabei der Sicherheits-Sauggriff. Durch zwei Vakuum-Kipphebel läßt er sich einfach und schnell positionieren, **ohne daß Sie zu Bohrer und Schrauben greifen müssen**. Genauso leicht ist er auch wieder **rückstandslos zu entfernen**. Nach der Anbringung ist der Griff sofort mit bis zu 70 kg Zugkraft belastbar – ausreichend für Personen bis 120 kg Körpergewicht – und

bietet Ihnen **absolut sicheren Halt**. Zum Aufstehen aus sitzender Position ausreichend für Personen mit einem Körpergewicht bis zu 120 kg. Für alle Wände mit glatter Oberfläche bestens geeignet.

## Sicherheits-Sauggriff

Material: Metallteile aus rostfreiem Edelstahl.  
Maße: 33 x 12 x 6 cm. 2 Saugteller mit je 12 cm Durchmesser. 10 cm Griffbreite.  
Gewicht: 550 g.  
Katalogpreis ~~€ 69,90~~ nur € 49,90

Gleich telefonisch bestellen:

# 0180-5120512\*

(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 Sicherheits-Sauggriff!

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
Pillendose	KB-27-5022-4	weiß	GRATIS	-	1
Sicherheits-Sauggriff	KB-63-0233-1	weiß	49,90	-	1

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

# Avena

Gesundheit aus Bad Kreuznach

Fax 0180-5120511\*  
E-Mail service@avena.de  
Internet www.avena.de

\*P++€ 0,34/Min. (Mobilfunknetze ggf. höher)



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

# Frisch, frischer, am frischesten?

Kühlschränke sind häufig Tummelplatz für Bakterien. Dabei kann die richtige Lagerung die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern und die Bakterienbildung verhindern.

Eine amerikanische Studie brachte es ans Licht: In Kühlschränken tummeln sich oft mehr Bakterien als auf der Brille einer Toilette. Rund elf Millionen Keime wurden dort bei wissenschaftlichen Untersuchungen der Universität Arizona auf einem Quadratzen-timeter entdeckt. Im Vergleich dazu waren es auf dem Küchenfußboden 10.000, auf der Arbeitsplatte 1.000 und auf der Toilette gerade einmal 100 Keime. Ein großes Problem ist dabei eine zu hohe Temperatur im Kühlschrank. Denn bei über sieben Grad können sich Keime stark vermehren.

„Neben der richtigen Temperatur rückt man etwaigen Krankheitserregern am besten regelmäßig mit Essigwasser zu Leibe“, empfiehlt DAK-Ernährungsexpertin Hanna-Kathrin Kraaibeek. „Aber auch manche im Kühlschrank gelagerten Lebensmittel sind mit Vorsicht zu genießen.“ Denn: Das Haltbarkeitsdatum liefert beispielsweise keinen Aufschluss mehr, wenn die Verpackung bereits geöffnet ist. Genau hinschauen ist

hier die Devise. Doch nicht immer ist es eindeutig. So wird H-Milch nicht dick oder sauer, sondern fängt an, faulig zu riechen. „Nach spätestens einer Woche sollte die geöffnete Packung entsorgt werden“, rät Kraaibeek. „Auch geöffneter Fruchtsaft hält sich in der Regel nur drei bis vier Tage, bevor er anfängt zu gären.“ Wer die Lebensmittel in seinem Kühlschrank allerdings richtig packt, hat länger etwas von ihnen und kann Bakterien und Schimmelpilze vermeiden.

#### Der perfekte Kühlschrank

In einem herkömmlichen Kühlschrank gibt es Temperaturunterschiede von bis zu 6°C. Obst und Gemüse verlieren durch zu viel Kälte Vitamine, während Aufschnitt an den wärmeren Stellen des Kühlschranks schneller verdirbt. Weil die kalte Luft nach unten absinkt, ist es an der Rückwand des Innenraums und im untersten Fach über den Gemüsefächern mit 2°C am kältesten. Hierher gehören leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Wurst und Fleisch.



**Prüfender Blick:** Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit die Lebensmittel. Sind sie noch frisch? Haben sich Bakterien breitgemacht? Der Kühlschrank-Guide kann hilfreich sein.

In den Gemüsefächern wird es dagegen schon mal bis zu 8°C warm, denn sie sind meist mit einer Glasplatte abgedeckt, die die Kälte fernhält. Hier herrscht das richtige Klima, um die Vitamine vieler Obst- und Gemüsesorten zu erhalten.

Allerdings gibt es auch kälteempfindliche Sorten, die absolut nicht in den Kühlschrank gehören. Das sind beispielsweise vor allem Südfrüchte wie Bananen, Ananas oder auch Mangos.

Auch in den Türfächern ist es deutlich wärmer als im Innenraum des Kühlschranks. Diese Fächer sind ideale Aufbewahrungsorte für Butter, Getränke, Eier und Saucen. Milch, Joghurt, Quark und dergleichen lagern gut im mittleren Fach des Kühlschranks. Zubereiteten Speisen und geräucherten Fleischwaren ist es auf der obersten Abstellfläche immer noch kühl genug.

Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze wachsen in einem perfekt gepackten Kühlschrank zwar langsamer – aber irgendwann gewinnen sie die Oberhand und die Lebensmittel verderben. Ebenso wichtig wie die richtige Kältezone und die regelmäßige Reinigung ist darum eine geeignete Verpackung: Sie hindert die Keime daran, sich weiter auszubreiten. Außerdem schützen abgedeckte Glas- und Porzellan-gefäße, Plastikbehälter sowie gelochte Folienbeutel für Obst und Gemüse die Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor Geschmacksveränderung.



**Der richtige Platz:** Wenn Sie Ihre Lebensmittel so packen, haben Sie länger etwas von ihnen. Die Zeichnung einfach ausschneiden und an Ihrem Kühlschrank befestigen.





Kennen Sie auch diese Werbung, in der eine stets lächelnde und vollkommen entspannte Mutter berufstätig ist, dann putzt, bügelt, Spielzeug repariert und ganz nebenbei die Streitereien ihrer lieben Kleinen schlichtet?

Abends tritt sie dann perfekt gestylt mit ihrem Mann auf einer Party auf. Alles eitel Sonnenschein! Und im wahren Leben?

# Die perfekte Familienmanagerin!?

Sie haben Recht: Ein solches Idyll gibt es nur in der Werbung. Die Wirklichkeit sieht anders an. In Wirklichkeit sind viele Mütter oder Väter abends häufig „fix und fertig“. Und manchmal schaffen sie es auch nicht, tagtäglich mit dieser Belastung fertig zu werden. Ihnen bietet die DAK in der Fachklinik Bromerhof wertvolle Unterstützung.

Die Mütter, die zur Mutter-Kind-Kur in die DAK-Fachklinik Bromerhof kommen, sind in aller Regel am Ende ihrer Kräfte. Nicht selten leiden sie unter Rückenschmerzen, häufigen Infekten oder anderen körperlichen Symptomen, die durch eine dauernde Überlastung im Alltag bedingt oder zumindest begünstigt werden. Typisch für diese Überbelastung ist eine Szene aus dem Alltag der Familie Baumann: Da schreit die fünfjährige Marie und schmeißt mit ihrem Spielzeug herum. Auslöser dieses Wutanfalls war die Bitte ihrer Mutter, endlich aufzuräumen. Die 29-Jährige ist verzweifelt. Immer häufiger gibt es Streit zwischen den Eltern über die Erziehung. Als Marie anfängt,

#### Pure Freude:

Zusammen mit der Fachklinik Bromerhof geht die DAK neue Wege, um überforderten Eltern zu helfen, den Alltag zu meistern und Erziehungsprobleme zu lösen.



während ihrer Wutanfälle ihre Schwester zu schlagen, ist für die Eltern klar: Wir brauchen professionelle Hilfe. Und die ist in der Fachklinik Bromerhof möglich.

### Gewaltiger Erziehungsstress

Mittlerweile ist der Zusammenhang zwischen der Mutter-Kind-Beziehung und dem Gesundheitszustand der Mutter und der Kinder unbestritten. Darum geht es im Bromerhof um dauerhafte Stabilisierung der Mutter-Kind-Beziehung und um die gesundheitliche Stärkung der Mutter. Das gilt auch für belastete Vater-Kind-Beziehungen.

Wie kann konkret während eines dreiwöchigen Aufenthalts die Beziehung zwischen Mutter und Kind dauerhaft stabilisiert und Erziehungsstress für die Zukunft verringert werden? Die Fachklinik arbeitet in der Beratung und Betreuung nach den Grundsätzen der Marte-Meo-Methodik. Marte Meo richtet

sich an Eltern, die den Wunsch haben, die Beziehung zu ihrem Kind zu verbessern. Schnelle Erfolge sind möglich, weil die Informationsvermittlung im Wesentlichen über Bilder läuft. In Videoanalysen täglicher Situationen wird an die Stärken des elterlichen Verhaltens angeknüpft: Sie werden unterstützt und ausgebaut. Der Gedanke dahinter: Wer sein Kind versteht, kann es besser führen. Es hat sich gezeigt, dass die Handlungsvorschläge auch nach der Rückkehr in den Alltag sehr wirksam sind.

### Woher kamen die Wutanfälle?

Zurück zur Familie Baumann. „Solche Situationen sind nicht ungewöhnlich und kommen in vielen Familien vor“, schildert der ärztliche Leiter des Bromerhofes, Dr. Hartmut Hägele, der schon vielen Eltern geholfen hat. Und das sieht so aus: Die Familie wird in einer alltäglichen Situation per Video auf-

genommen. Ein Marte-Meo-Experte erstellt dann eine Video-Interaktions-Analyse aller Beteiligten. Dabei macht er ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kommunikationsstrukturen sichtbar. Und dann geht es darum, Stärken zu aktivieren oder zu entwickeln. Ziel ist es, neues Verhalten in vielen kleinen Schritten zu trainieren.

Maries Eltern haben schnell erkannt, woher ihre Wutanfälle kamen und vor allem, was sie besser machen können. Sie fingen an, Marie mehr zu beobachten und ihre Welt und ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. „Die Bilder hatten eine enorme Wirkung auf uns. Wir konnten besser nachvollziehen, was Marie braucht“, sagen die Eltern heute. „Weil Marie das aber nicht formulieren konnte, tobte sie ihren Frust aus – nicht aus Bockigkeit. Uns ist gar nicht klar gewesen, wie sehr wir auf Marie eingehen können.“



### Alles, was Mütter und Kinder brauchen:

In der DAK-Fachklinik Bromerhof ist die Mutter-Kind-Kur geprägt von Naturerlebnissen, Methoden zur Stressbewältigung und dem Erlernen einer verbesserten Kommunikation mit dem Kind.



## DAK-Vertrags-Fachklinik Bromerhof

Oberisnyberg 2, 88260 Argenbühl  
Telefon 07566-94 51 13  
[www.fachklinik-bromerhof.de](http://www.fachklinik-bromerhof.de)

Auf einer Anhöhe inmitten der idyllischen Landschaft des Allgäuer Voralpenlandes und vor der Kulisse der eindrucksvollen Bergwelt liegt die DAK-Fachklinik Bromerhof. Ihr ärztlicher Direktor wurde durch die Begründerin der Marte-Meo-Methode Maria Aarts persönlich zum Marte-Meo-Therapeuten ausgebildet. Das Beratungsangebot der Marte-Meo-Methodik beinhaltet u. a. Schulungs- und Beratungsmodule zu den Schwerpunktthemen ADS/ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivitätssyndrom), Autismus, Schreibaby, Schule, Kindergarten, Tagesstätte und Frühgeborene.

## Geschichte und Möglichkeiten von Marte Meo

Marte Meo wurde in den 80er Jahren von der Niederländerin Maria Aarts, der Direktorin des internationalen Marte-Meo-Netzwerkes, entwickelt. Vorwiegend in den skandinavischen Ländern ist die Methode aufgrund ihrer kurzen Dauer und des raschen Erfolges bereits in das Gesundheits-Versorgungsnetz integriert.



Marte Meo erhebt nicht den Anspruch eines Allheilmittels und verfügt auch nicht über ein Patent-rezept. Für Eltern mit dem Wunsch, die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern, kann sie jedoch

von schnellem Erfolg gekrönt sein. Eine Stärke der Methode liegt darin, dass sie individuell auf die Anforderungen und Bedürfnisse der jeweiligen Familie ausgerichtet wird.

### Der Kern des Marte-Meo-Modells:

#### 1. Folgen

Dem Kind in seine Welt und seine Gedanken folgen.

#### 2. Anschluss

... wenn ich mein Kind verstehe, kann ich leichter Kontakt zu ihm aufnehmen.

#### 3. Positive Leitung

... durch dieses Verständnis dem Kind die richtige Anleitung geben.



**Kleine Entdecker:** Babys wollen ihre Welt begreifen, im wahrsten Sinn des Wortes. Eltern sollten ihren Forscherdrang aufmerksam verfolgen und auf Verbote verzichten. Die Früchte in diesem Alter noch nicht.

# Was begreifen Kleinkinder?

Wie viel Freiheit können wir unseren Kleinkindern zumuten? Diese Frage ist im Alltag gar nicht so einfach zu beantworten. Vor allem auch, weil sich das Verständnis der Kleinen in den ersten Lebensjahren schnell entwickelt. Die Experten von ELTERN schildern dazu die neuesten Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie.

## ■ Im ersten Jahr

Für Babys ist die Welt im ersten Lebensjahr ein riesiges Forschungslabor: Sie lassen ein Buch fallen, um damit die Schwerkraft zu prüfen. Oder sie reißen an den Zimmerpflanzen, um deren Festigkeit zu testen. Oder sie kneifen an Mamas Wange, um Reaktionen lebender Wesen zu checken. Soll man ihnen das verbieten? Keine Chance! Die Aufforderung „Nicht an der Blume zupfen“ bewirkt im ersten Lebensjahr allenfalls ein kurzes Innehalten, einen schuldbewussten, vielleicht sogar einen frechen Blick. Und dann geht es weiter.

Der kleine Krabblender kann weder begreifen, dass die Blätter nicht mehr nachwachsen, noch, dass seine Eltern keine kahlen Äste im Wohnzimmer mögen. Da Babys den Sinn von Verboten nicht begreifen, haben sie auch kein Verständnis dafür. Da gibt es nur

eine Alternative: ablenken, wegtragen oder das Corpus Delicti unzugänglich machen. So einfach ist das!

## ■ Im zweiten Jahr

Laut gängigen Entwicklungstabellen kann ein Kind mit 18 Monaten zwei von drei Aufforderungen befolgen. Die meisten Einjährigen verstehen ein klares Nein. Allerdings können sie die Folgen ihrer Handlungen noch nicht abschätzen. Ein rollender Ball



ist für sie einfach faszinierend. Dass sie überfahren werden können, wenn sie ihm hinterherrennen, liegt noch außerhalb ihrer Vorstellungskraft. Langsam entwickelt sich jetzt auch ein Ich-Bewusstsein. Mit dem Trotzalter ab Ende des zweiten Lebensjahres versuchen die Kleinen

dann schon mal, sich gegen die Großen zu behaupten. Wie man darauf am besten reagiert? Die ELTERN-Experten empfehlen: dem Kind mehr Eigenständigkeit zugestehen und ihm das auch zeigen – zum Beispiel durch Mitbestimmung bei den Spielen und beim Essen. Aber wenn es sein muss, sollte man mit dem Nein standhaft bleiben.

## ■ Im dritten Jahr

Die Zweijährigen begreifen hinter elterlichen Bitten oder Verboten jetzt immer mehr den Sinn. Kurzum: Die Regeln verankern sich allmählich im Gedächtnis. Die meisten Kinder haben deshalb nun nicht mehr das Bedürfnis, auf die Herdplatte zu fassen, wenn Mama oder Papa ausdrücklich erklärt haben, wie weh das tut. Trotzdem



### DAK-Kindermedizin-Hotline

## 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.

### DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz



### Kompetenter Partner der DAK

Hohe Kompetenz in den Lebensbereichen Familie und Gesundheit zeichnen die Familienzeitschriften ELTERN und ELTERN FAMILY aus.

können sie viele Gefahren (insbesondere im Straßenverkehr) noch nicht einschätzen.

Im dritten Lebensjahr wollen Kinder den Dingen auch zunehmend auf den Grund gehen und fragen deshalb ständig „Warum?“. Für Eltern eine anstrengende Zeit. Was tun? Geduld aufbringen, auf die Fragen eingehen, das Kind aber nicht mit komplizierten Erklärungen überfordern, Regeln mitwachsen lassen und dem Kind helfen, sie einzuhalten. Zum Beispiel gemeinsam aufräumen, denn das kann noch kein Zweijähriger allein.

### ■ Im Kindergartenalter

Drei-, Vierjährige haben ein immer klareres Bild von sich selbst und wissen, dass auch andere Menschen mit eigenem Willen ausgestattet sind. Sie erkennen die Bedürfnisse anderer meistens an und können deshalb auch schon gut kooperieren. Mit vier, fünf Jahren begreifen sie Gesellschaftsspiele und



pochen überhaupt stark auf die Einhaltung von Regeln. Sie bleiben jetzt auch von allein an einer roten Ampel stehen. Außerdem erwacht ihr Sinn für Logik. Fast alle können zwischen Wachzustand und Traum unterscheiden.

Das alles hat auch für die Erziehung Konsequenzen: Mit einfachen Verboten lässt sich ein Kind nicht mehr abspesen. Die Eltern müssen jetzt erklären und begründen. Immer und immer wieder. Und sie dürfen ihr Kind immer mehr Erfahrungen selbst machen lassen. Zum Beispiel, dass man friert, wenn man im Winter nur mit dem T-Shirt in den Garten geht. Es gibt aber auch Fälle, in denen Eltern absolut konsequent bleiben müssen. Zum Beispiel „Radfahren nie ohne Helm!“

Kleinkinder

## Vier Tipps zum Einschlafen

### Den Tag ruhig ausklingen lassen

Auf Reizüberflutungen reagieren Kinder nie sofort, sondern immer erst ein bisschen später. War ein Tag zu voll gepackt, fehlt ihnen am Abend die Ruhe. Deshalb sollten sich die Eltern an solchen Tagen beim Ins-Bett-Bringen besonders viel Zeit lassen. Ältere Kinder kann man die Erlebnisse malen und sich anschließend erklären lassen. Bei jüngeren Kindern kann man den Tag noch einmal gemeinsam durchgehen. Babys beruhigt eine Extraportion Körperkontakt. Auf keinen Fall unangenehme Ereignisse besprechen.

### Jeden Abend die gleiche Prozedur

Kinder brauchen Rituale. Das gibt ihnen Sicherheit. Deshalb: am besten jeden Tag auf die gleiche Weise und zur gleichen Uhrzeit ins Bett. Kinder mit festen Schlafenszeiten haben seltener Probleme mit dem Durchschlafen und sind tagsüber weniger müde. Außerdem gewöhnen sie sich auf Dauer an eine bestimmte Uhrzeit und werden dann automatisch müde.

### Den richtigen Zeitpunkt finden

Es bringt nichts, Kinder hinzulegen, wenn sie noch nicht müde sind – oder wenn sie zu müde und deshalb überdreht sind. Sie werden das Zu-Bett-Gehen als Bestrafung ansehen und widerwillig reagieren. Ein Kind ist müde, wenn es sich die Augen reibt, sich abwendet oder quengelig ist, wenn es in Ruhe gelassen werden will oder plötzlich auffällig langsam in seinen Bewegungen ist. Übrigens: Wer den richtigen Zeitpunkt verpasst hat, muss abwarten:



**Gute Nacht:** Eine feste Größe im abwechslungsreichen Tagesablauf ist die konstante Uhrzeit, um ins Bett zu gehen.

45 Minuten dauert es, bis ein Kind erneut müde wird, haben Schlafforscher herausgefunden. Davor ist das Hinlegen zwecklos.

### Geborgenheit

Manche Kinder zögern das Zu-Bett-Gehen hinaus, weil sie sich von Mama und Papa nicht trennen wollen. Verständlich, denn schlafen bedeutet allein sein. Aber keine Sorge! Ihr Kind schafft das. Schlafen ist die erste Form seiner Selbstständigkeit, die es lernen kann und soll. Deshalb: erst gar nicht daran gewöhnen, an der Brust oder im Arm einzuschlafen. Sonst wird es später nur so zur Ruhe finden. Besser ist es, sich neben das Kind zu setzen und den Raum zwar verlassen, bevor es eingeschlafen ist – aber sagen, dass man später noch einmal nach ihm schauen wird (unbedingt einhalten!). Lassen Sie die Tür ruhig offen: vertraute Geräusche beruhigen.



# „Ich hasse Spiegel!“

Clara, 11 Jahre, NF-Betroffene

Diesen Ausspruch vermutet man bei Menschen mit übertriebener Eitelkeit. Es gibt aber auch Menschen, die durch Erkrankungen so entstellt sind, dass sie den Spiegel meiden. Eine solche Krankheit ist die Neurofibromatose. Sie kann auch Gesichter verändern.

**N**eurofibromatose ist eine erbliche, unheilbare Tumorerkrankung, von der in Deutschland ungefähr 40.000 Menschen betroffen sind. Schon seit dem Mittelalter sind bei Menschen knotige Hautveränderungen aufgefallen, in denen Nerven- und Bindegewebe ungesteuert wachsen. Die Geschwülste können am und im ganzen Körper wachsen, vorwiegend im Bereich der Nerven.

Oft wird die Erkrankung noch nach dem deutschen Pathologen Friedrich Daniel von Recklinghausen benannt, der dieses Krankheitsbild 1886 erstmalig beschrieben hat: Morbus Recklinghausen. Es werden zwei NF-Typen unterschieden, Neurofibromatose Typ 1 und der seltenere Typ 2. Die verantwortliche genetische Fehlinformation ist bei beiden Krankheitstypen auf verschiedenen Genen lokalisiert.

## ■ Neurofibromatose Typ 1 (NF 1)

Kernkriterien des häufigen NF Typ 1 sind Neurofibrome (Tumoren), Café-au-lait-Flecken auf der Haut, Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung), Optikusgliome (Tumoren des Sehnervs), Irisknötchen des Auges (Pigmentveränderungen der Regenbogenhaut) und Knochenveränderungen bzw. -fehlbildungen. Etwa 50 Prozent der NF-1-Patienten weisen auch Einschränkungen beim Lernen und der Konzentration auf.

## ■ Neurofibromatose Typ 2 (NF 2)

Der seltenere NF Typ 2 zeigt sich durch Akustikusneurinome, das sind beid- oder einseitige Tumoren des Hörnervs sowie Hirntumoren und Tumoren der Wirbelsäule. Eine Linsentrübung des Auges ist häufig bereits im Jugendalter sichtbar.

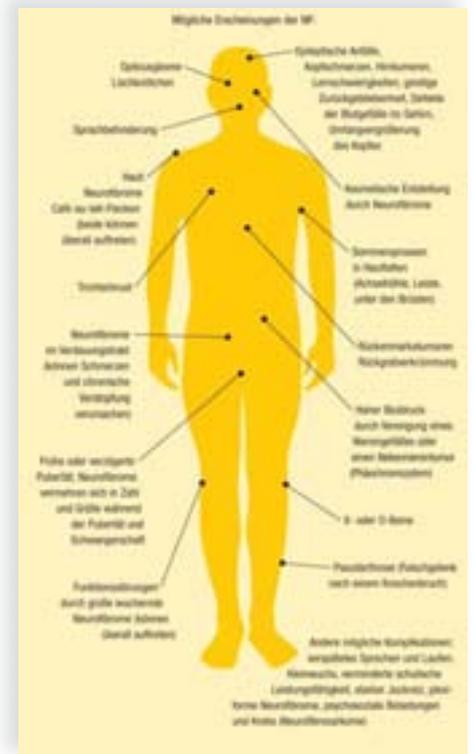
Bei Neurofibromatose gibt es drei hauptsächliche Herausforderungen: Erstens leiden viele NF-1-Patienten unter ästhetischen Beeinträchtigungen bis hin zu schwerwiegenden Entstellungen. Zweitens treten bei ihnen oft kognitive Störungen auf, die sich im Kindesalter als Lernbehinderung mit Teilleistungsstörungen zeigen, sich aber auch bei Erwachsenen auswirken. Und drittens ist der Verlauf der Erkrankung nicht vorhersehbar, sodass die Gefühle der Patienten ständig zwischen Verdrängung und Angst vor der Zukunft schwanken.

Da es bisher noch keine Heilung gibt, müssen sich die Betroffenen und die Ärzte von einer symptomfokussierten Behandlung zur nächsten orientieren. In der Behandlung sind mittlerweile jedoch große Fortschritte erzielt worden.

## ■ Beratung und Unterstützung

Hilfe für Betroffene und Angehörige schafft die Von Recklinghausen Gesellschaft als Bundesverband Neurofibromatose. Seit 20 Jahren leistet die Gesellschaft viel Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung und bei Ärzten. Sie bietet neben Informationen auch psychosoziale Unterstützung und Seminare an, um den Alltag mit Neurofibromatose besser bewältigen zu können. Die DAK fördert die Arbeit der Selbsthilfe, so auch zum Thema Neurofibromatose.

Vor Kurzem fand eine Initiative von Eltern betroffener Kinder unter dem Titel „Mein Kind hat Neurofibromatose – was nun?“ in den Räumen der DAK in Hamburg statt. Eltern von Neurofibromatose-Kindern berichteten über ihre Erfahrungen im



**Krankheit mit vielen Gesichtern:** An unterschiedlichen Stellen kann Neurofibromatose gesundheitliche Beschwerden verursachen. Darüber hinaus können nicht sichtbare Komplikationen das Leben beeinträchtigen.

Umgang mit den Belastungsfaktoren und erarbeiteten gemeinsam Lösungen für Alltagsprobleme. Weitere Veranstaltungen sind vorgesehen.

**i** Sind Sie oder Ihr Kind betroffen? Hilfe finden Sie beim Bundesverband Neurofibromatose, Von Recklinghausen Gesellschaft e. V., Claudia Saleh, Martinistr. 52 Haus O 54, 22046 Hamburg, Tel. 040-46 09 24 14 [www.von-recklinghausen.org](http://www.von-recklinghausen.org)

## Ernstfall absichern. Ohne Gesundheitsprüfung.

**DAKplus Sterbegeld** bietet Ihnen finanzielle Sicherheit für den Fall der Fälle.



### Streichung des Sterbegelds.

Die finanziellen Belastungen einer Bestattung müssen heute in der Regel von den Angehörigen getragen werden. Denn das gesetzliche Sterbegeld gibt es nicht mehr. **Private Vorsorge ist daher sinnvoll.**

### Jetzt vorsorgen.

6.000,- EUR und mehr können schon heute für eine einfache Bestattung zusammenkommen. Allerdings sind hier kaum individuelle Wünsche berücksichtigt.

Gemeinsam mit dem Partner HanseMercur hat die DAK den Tarif **DAKplus Sterbegeld** entwickelt. Eine Zusatzversicherung, die die Kosten einer Bestattung abdeckt, die sonst zu **100% von Ihren Angehörigen getragen werden müssten**. **DAKplus Sterbegeld** bietet Ihnen die finanzielle Sicherheit, die Sie und Ihre Familie brauchen.



### Sie haben Fragen?

Dann gleich anrufen unter

**(0180) 1 12 13 16** (zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz).

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

### Ihre Vorteile:

- **Exklusiv günstige Beiträge.**
- **Keine Gesundheitsprüfung.**
- **Individuell wählbare Versicherungssumme: 2.000,-, 6.000,- oder 10.000,- EUR.**
- **Garantiert keine Beitragserhöhungen.**
- **Wichtig: DAKplus Sterbegeld bietet auch im Vergleich mit bekannten Anbietern, die Sie vielleicht aus der TV-Werbung kennen, das bessere Preis-Leistungs-Verhältnis:**

Monatsbeiträge: Versicherungssumme 2.000,- EUR + Überschüsse

Alter	Beitrag Mann	Beitrag Frau
50	6,91 EUR	5,71 EUR
60	10,86 EUR	8,91 EUR
70	20,91 EUR	17,79 EUR

Eintrittsalter zwischen 50 und 75 Jahren. Beitragszahlungsbauer bis Ende der 80.

### Und das Beste:

Ganz einfach und bequem können Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de) **DAKplus Sterbegeld** auch online abschließen.

+++ Jetzt informieren +++ Zuzahlungen reduzieren +++ Jetzt informieren +++ Zuzahlungen reduzieren +++

### Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMercur Hotline

**(0180) 1 12 13 16**

(zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz)

Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr

E-Mail [dakinfo@hansemercur.de](mailto:dakinfo@hansemercur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19 30 01

Post **DAK Zusatz Schutz**  
bei der HanseMercur  
Lebensversicherung AG  
Postfach 57 04 47  
22773 Hamburg

**HanseMercur**  
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu **DAKplus Sterbegeld** (ab 50 Jahren).

Name  Vorname

Strasse  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

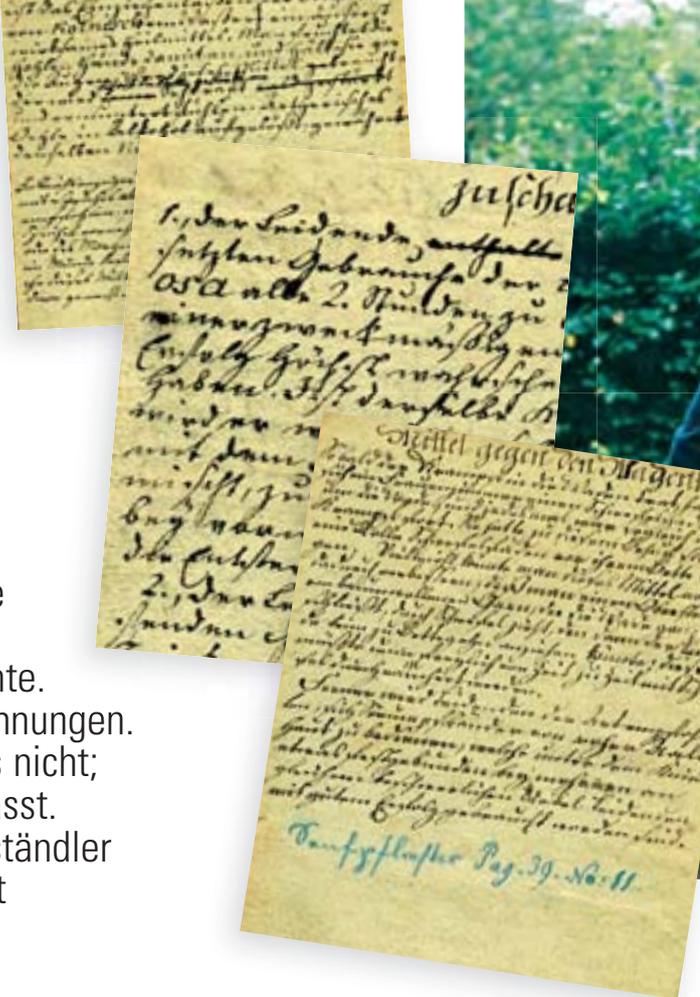
E-Mail-Adresse

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMercur 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

# Wer kann denn das noch lesen?

In vielen Familien gibt es noch alte handschriftliche Dokumente: Back- und Kochrezepte der Oma. Oder liebevolle Dichtungen im Poesiealbum der Tante. Oder Familienurkunden. Oder alte Tagebuchaufzeichnungen. Wer aber kann sie noch lesen? Die Enkel jedenfalls nicht; denn die Dokumente sind in deutscher Schrift verfasst. DAK-Mitglied Dr. Peter Hohn hat einen Kreis Ruheständler um sich versammelt, die Texte in lateinische Schrift übersetzen. Ein spannendes Stück Geschichte.



W eil viele Menschen mehr über ihre Vorfahren wissen wollen, schicken sie diese Dokumente nach Hamburg-Langenhorn in die Sütterlinstube. Die Adresse ist längst kein Geheimtipp mehr. Aus aller Welt kommt die Post: von Peru bis Australien, vielfach aus den USA von den Nachkommen deutscher Einwanderer und jüdischer Flüchtlinge. Einmal in der Woche treffen sich hier, im Altenzentrum Ansgar, „schriftkundige“ Ruheständler zum Übertragen der Texte. 1992 wurde die Sütterlinstube von Jörg Kraußblach, dem damaligen Leiter des Altenzentrums gegründet. Eigentlich um Senioren zu beschäftigen: Als bewegungs- und beschäftigungstherapeutisches Angebot, das gleichzeitig Geist und Finger beweglich hält. Inzwischen hat sich die Sache verselbstständigt. Rund 100 Frauen und Männer aus dem Norden wagen sich regelmäßig an die alten Dokumente heran. 20 gehören zum festen Kreis.

## „Das können nur noch alte Menschen“

Die meisten von ihnen sind älter als 60. Viele sogar deutlich älter. Heinz Demmin – seit 1932 DAK-Mitglied – ist mit 92 Jahren der Älteste. Peter Hohn (Jahrgang 1937) nimmt alle Anfragen per Post und E-Mail entgegen, verteilt die Aufträge an die Senioren, erhält

## Entwicklung und Untergang der deutschen Schrift

Die Industrialisierung in Deutschland machte es erforderlich: 1911 erhielt der Berliner Grafiker **Ludwig Sütterlin** (1865–1917) vom Land Preußen den Auftrag, für die seit fast 500 Jahren nebeneinander bestehende lateinische und deutsche Schrift (Kurrentschrift) einheitliche Regeln und Schreibweisen zu entwickeln. 1915 wurden die so entstandenen Schriftarten nebeneinander an den preußischen Grund- und Volksschulen gelehrt. Die anderen Länder des Reiches folgten zögernd.

Heute wird als „Sütterlinschrift“ nur noch die von Sütterlin normierte deutsche Schrift benannt. Ihr „Ende“ trat während des Zweiten Weltkriegs ein. Insbesondere im öffentlichen Bereich wurde die Handschrift nämlich fast völlig durch die Druckschrift verdrängt. Eine Rolle spielte auch der Bormann-Erlass von 1941, nach dem die Verwendung der deutschen Schrift verboten wurde. Teilweise wurde sie nach dem Zweiten Weltkrieg noch bis in die 70er Jahre als Schönschrift an westdeutschen Volksschulen gelehrt.

die Übertragungen zurück und sorgt dafür, dass Korrektur gelesen wird. Außerdem führt er die Korrespondenz – möglichst noch mit historischer Auswertung. Lächelnd erzählt er uns: „Das alles hier sind alte Menschen, die etwas können, was junge Menschen nicht können – die deutsche Schrift lesen!“ Gelernt haben sie die deutsche Schrift in der Schule. Lesen können sie sie alle. Schreiben ist da schon schwieriger. Auch das ist bemerkenswert: Viele übertragen die Texte am PC. Heinz Demmin hat das noch im hohen Alter gelernt. Außerdem arbeiten alle ehrenamtlich. Wer sich erkenntlich zeigen will, kann spenden.

Jedes Dokument wird 1:1 übertragen. So wie es geschrieben ist. Das verlangt viel Einfühlungsvermögen, wenn Ausdrücke nicht mehr gebräuchlich sind. Auch mundartliche Texte sind nicht immer einfach. Hinzu kommt, dass manche Dokumente im Laufe der Jahrzehnte verblasst sind. Manchmal ist die Handschrift schwer lesbar. Und was sie alles übertragen: private und geschäftliche Briefe, Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, Testamente, Verträge, Familien-, Kirchen-, Firmen- und Schulchroniken, dazu persönliche Aufzeichnungen sowie Kriegs-, Flucht- und Auswanderungs-



**Post aus aller Welt.** Dr. Peter Hohn und Heinz Demmin sichten den Posteingang: Dicke, gefütterte Umschläge aus dem US-Bundesstaat Washington und den Niederlanden. Ihr Inhalt: pralle Notizbücher, Briefe und ein Kriegstagebuch aus dem Ersten Weltkrieg. Alles in deutscher Schrift.

berichte. Kurzum: Durch diese Arbeit wird vieles aus dem Alltag früherer Generationen bewahrt, was sonst der Vergessenheit anheimfallen würde. Oder doch nicht ganz, weil inzwischen in Volkshochschulkursen die deutsche Schrift gelehrt wird.

#### Kartons, voll mit alten Briefen

Eines Tages kam Elizabeth Baars, eine Urenkelin des Altonaer Landschaftsmalers Louis Gurlitt. Sie verwahrt rund 2.000 Briefe des Malers. Alle in deutscher Schrift. Durch die Übertragung entstand nachträglich eine genaue Familienchronik. Und es entstand die Idee, eine Wanderausstellung von Bildern des Malers einzurichten, auf der auch eine Reihe dieser Briefe mit den entsprechenden Übertragungen der Sütterlinstube zu sehen sind. Ab 19. September 2007, dem 110. Todestag des Malers, ist diese Ausstellung in den Räumen der DAK in Hamburg – zusammen mit einer Darstellung der Sütterlinstube. Übrigens auch unter dem Titel „Wer kann denn das noch lesen?“.

#### Wollen Sie in Ihrer Region auch eine „Übertragergruppe“ gründen?

Dr. Peter Hohn unterstützt Sie gerne: Sütterlinstube im Altenzentrum Ansgar, Reekamp 51, 22415 Hamburg oder [www.suetterlinstube.org](http://www.suetterlinstube.org)



### Übersetzte Briefe

Rund 2.000 Briefe des Malers **Louis Gurlitt** haben die Ruheständler übertragen. Dabei entstand die Idee, seine Landschaftsbilder aus Norddeutschland in einer Wanderausstellung zu zeigen – natürlich zusammen mit einigen Briefen und deren Übertragung. Der 1812 in Altona geborene Maler erhielt seine Ausbildung u. a. an der Kopenhagener Kunstakademie. Auf der Suche nach Motiven, die ein charakteristisches Bild der jeweiligen Landschaft vermitteln, bereiste er ganz Europa.



**Louis Gurlitt:**  
Heidellandschaft Harburger Berge.



**Herausgeber**  
DAK Zentrale  
Nagelsweg 27-31  
20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**Verantwortlich**  
Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.)  
Leiter Kundenmanagement

Martin Kriegel  
Leiter Marketing und Kundenservice

**Verantwortlicher Redakteur bei der DAK**  
Udo Kruse  
DAK-Redaktion  
Postfach 10 14 44  
20009 Hamburg  
Telefon: 040/23 96-14 16, Fax: -21 92  
E-Mail: [udo.kruse@dak.de](mailto:udo.kruse@dak.de)

**Chef vom Dienst**  
Gerd Brammer  
Telefon: 040/23 96-10 69  
E-Mail: [gerd.brammer@dak.de](mailto:gerd.brammer@dak.de)

**Redaktionsbeirat**  
René Schlagentweith

Das DAK Magazin fit!  
erscheint vierteljährlich in der  
G+J Corporate Media GmbH  
Friesenweg 2 a-c  
22763 Hamburg  
[www.guj-corporate-media.de](http://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, Birte Kaiser,  
Nina Osmer, Gabriela Wehrmann,  
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

**Anzeigendisposition**  
Sylvia Lamprecht  
Telefon: 040/88 303 53-11, Fax: -02  
Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 10 v. 1.1.2007

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: 16. 8. 2007

In einem Teil der Auflage finden Sie Beilagen von Peter Hahn Versandhandel Deutschland, Winterbach, Burda Direct GmbH, Offenburg, und SOS Kinderdörfer weltweit, Hermann-Gmeiner-Fonds Deutschland e.V., München. Wir bitten um freundliche Beachtung.

# DAK

## Unternehmen Leben



### PRÄMIE KASSIEREN. JETZT GEWINNEN.

Wenn Sie jetzt als DAK Versicherter einen neuen Kunden werben, erhalten Sie als Dankeschön eine Geschenk-Card Ihrer Wahl im Wert von 20,- €. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Wir verlosen unter den ersten 100 Einsendungen **20 Skike Paare** für den brandneuen Trendsport zum Touren auf der Straße oder querfeldein. Auch der neue Kunde kann sich freuen: Er nutzt vom ersten Augenblick an die Vorteile einer ausgezeichneten Kasse! Ende des Aktionszeitraums: 31.12.07.

### IHRE GESCHENKE

Die 20,- €-GeschenkCard entweder von

1. Hess Natur: [www.hess-natur.de](http://www.hess-natur.de)
2. Globetrotter: [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)
3. Hans Natur: [www.hans-natur.de](http://www.hans-natur.de)

gilt für das Sortiment und wird auf den/ die Artikel Ihrer Wahl angerechnet. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

# Lust auf



Die aktuellen Kataloge  
unserer Partner



KOSTEN-  
LOS!



# mehr?



## WIR VERLOSEN 20 SKIKE-PAARE

Skike ist der neue Trendsport aus Österreich und verbindet Fitnessstraining mit einem unglaublichen Spaßfaktor. Skike ist wie Skilanglauf ohne Schnee und funktioniert, dank der Luftreifen und einem pfliffigen Bremssystem, sowohl auf der Straße als auch im Gelände. Skiken ist super easy zu lernen und trainiert 90% Ihrer Muskeln. Wir wünschen viel Glück! Mehr Infos erhalten Sie unter [www.skike.de](http://www.skike.de)

Sichern Sie sich Ihren Gutschein mit diesem Coupon und senden ihn ausgefüllt bis zum 31.12.2007 an die DAK (siehe DAK-Anschrift unten)

**Ja**, ich habe die DAK empfohlen.

Wenn eine Mitgliedschaft zustande kommt, erhalte ich eine 20,- € GeschenkCard meiner Wahl und nehme am Gewinnspiel teil. Bitte senden Sie mir:

- Globetrotter GeschenkCard  
 Hess Natur GeschenkCard  
 Hans Natur GeschenkCard

**Ja**, ich werde Kunde der DAK.\*

- Ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert.\*  
 Bitte übersenden Sie mir schriftliche Unterlagen.  
 Bitte rufen Sie mich an.

VORNAME/NAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

KRANKENVERSICHERTEN-NUMMER

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2007 an:

DAK Redaktion  
 Kunden werben  
 Postfach 10 14 44  
 20009 Hamburg

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.

Für Eltern, die möchten, dass ihre Kinder gesund bleiben, und für Kinder, die Spaß an tollen Geschichten haben!



11

## Die witzige Papierkugel-Action-Liebesfilm-Show

Hallo Leute, wie sieht es bei euch mit Fernsehen aus? Wie lange dürft ihr am Tag gucken? Unsere Mutter meint, wir hängen zu lange vor der Röhre. Deshalb hat sie sich was Tolles ausgedacht. Das ist echt besser als Fernsehen!

„Wer hat Lust auf ...“

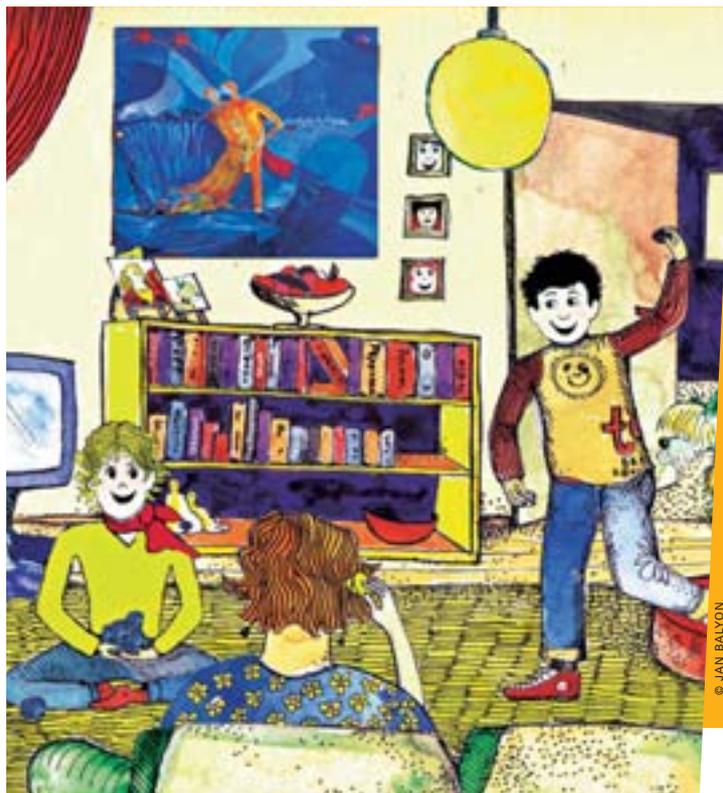
Lucies Mutter stoppte abrupt, als sie ihre Tochter und Pepp entdeckte, die auf dem Boden lagen und auf den Fernseher starrten. „Hatten wir nicht vereinbart, dass eure Fernsehstunde vorbei ist und ihr bitte ausmacht?“ Die Flimmerkastengucker rührten sich nicht. Lucies Mutter ging zum Fernseher und drückte den Aus-Knopf. „Noch fünf Minuten“, flehte Lucie. „Nur noch ganz kurz“, versuchte es Pepp.

„Sagt mal, wisst ihr eigentlich, wie so ein Fernseher funktioniert?“, begann Lucies Mutter ihren Ablenkungsversuch. „Wenn ihr wollt, dann erzähle ich es euch.“ Während Lucie nickte, schmolte Pepp. Da musste schon etwas Aufregenderes kommen, um seine heiß geliebte Serie „Kommissar Kriggel im Wunderbarland“ zu ersetzen. „Und damit es auch richtig Spaß macht, spielt ihr meine Worte wie echte Schauspieler in einem Film vor.“

Pepp riss die Augen auf. „Richtig schauspielern wie Actionhelden?“ Lucies Mutter schmunzelte. „Wir könnten ja Karten schreiben, auf denen dann Witzfilm, Liebesfilm oder eine andere Art von Film steht“, fügte Lucie hinzu. „Dann ziehen wir immer eine Karte und spielen das, was du uns erklärst, so vor, wie es auf der Karte steht.“

Begeistert machten sie sich ans Werk und schnitten die gewünschten Karten zurecht. Gespannt legten sie den entstandenen Kartenstapel auf den Tisch und Lucies Mutter startete. „Also, damit ihr etwas

sehen könnt, müssen natürlich Bilder auf den Fernseher. Stellt euch am besten ein Standbild vor: Hinten im Fernseher sitzt jetzt eine Art Minikanone, die Elektronen auf den Bildschirm schießt. Aus ganz vielen dieser Elektronen entsteht dann das Standbild.“ „Aber man braucht doch ganz viele Bilder für einen Film, damit sich was bewegt!“ Pepp war voll bei der Sache. „Genau, einige Millionen sogar.“ Die Münder von Lucie und Pepp öffneten sich vor Erstaunen. „Und damit diese Bilder auch alle nacheinander auf den Bildschirm kommen, muss die Minikanone viel arbeiten. In einer Sekunde schießt sie fast 100-mal auf den Bildschirm.“



Pepp griff ungeduldig nach der ersten Karte. „Actionfilm, Actionfilm, Actionfilm“, murmelte er vor sich hin, während er die auserwählte Karte mit geschlossenen Augen umdrehte. Ein spitzes Lachen durchbrach seine Gedanken. Lucie hatte das Wort zuerst gelesen und kringelte sich voller Vorfreude auf Pepps Schauspielkünste.

„Liebesfilm. Na super!“ Gelangweilt stellte er sich vor den Zuschauerinnen auf und überlegte, was er machen sollte. Plötzlich zuckte ein Gedanke durch seinen Kopf und brachte seine Mundwinkel zum Schmunzeln.

Na, das ist doch eine Geschichte zum Nachmachen, oder? Neugierig geworden, wie es weitergeht? Dann besucht eure **DAK-Geschäftsstelle** und holt euch die ganze Geschichte im brandneuen Heft – für euch wie immer kostenlos!

# Lifto – der meistgekaufte Treppenlift



**Neu**



## TÜV-geprüfte Beratungs- und Servicequalität

Im Rahmen einer bundesweiten Kundenbefragung erhielt Lifto Bestnoten für sehr gute Beratungs- und Servicequalität und sehr hohe Kundenzufriedenheit. Lifto wurde dafür bereits 2002 zertifiziert. Die Beratungs- und Servicequalität wurde erneut überprüft. Aufgrund der guten Ergebnisse wurde Lifto von TÜV SÜD erneut mit dem TÜV-Siegel für Servicequalität und Kundenzufriedenheit ausgezeichnet.



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



Rufen Sie uns kostenlos an.  
**☎ 0800-22 44 66 1**  
 Internet: [www.lifto.de](http://www.lifto.de)



### Lifto in Ihrer Nähe



### Lifto in Ihrer Nähe:

- 02625 Bautzen 03591 - 20 80 04
- 02736 Beiersdorf 035872 - 39 882
- 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
- 22926 Alvensleben 04102 - 69 22 44
- 23560 Lübeck 0451 - 300 25 46
- 24159 Kiel 0431 - 300 36 44
- 25479 Ellerau 04106 - 61 22 12
- 28325 Bremen 0421 - 409 49 78
- 32139 Springe 05225 - 86 38 42
- 34474 Dornum 02992 - 97 51 98
- 37181 Hardegen 05555 - 99 54 80
- 41454 Neuss 02131 - 60 69 446
- 46145 Oberhausen 0208 - 60 90 662
- 46348 Raafeld 02865 - 60 35 69
- 47865 Sandeek 02838 - 77 97 54
- 47807 Krefeld 02151 - 75 73 35
- 50129 Bergheim 02238 - 94 20 44
- 50521 Brühl 02232 - 21 32 11
- 50739 Köln 0221 - 170 44 94
- 50859 Köln 02234 - 37 98 31
- 50937 Köln 0221 - 500 70 24
- 53229 Bonn 0228 - 908 49 13
- 55283 Nierstein 06133 - 57 02 42
- 63263 Neu-Isenburg 06102 - 50 17 98
- 63741 Aichaffenburg 06021 - 58 20 27
- 67098 Bad Dürkheim 06322 - 65 03 32
- 68167 Mannheim 0621 - 336 19 94
- 71634 Ludwigsburg 07141 - 299 47 32
- 79441 Bopflingen 07362 - 92 02 01
- 79238 Eberbach 07633 - 93 85 68
- 80997 München 089 - 95 95 86 72
- 82140 Mühling 08142 - 50 17 42
- 85452 Eichenried 08123 - 98 98 08
- 89250 Seutzen 07307 - 92 42 02
- 95494 Gers 09201 - 79 97 89
- 99610 Stimmriss 03634 - 31 93 05

... und in weiteren 60 Städten



Lifto: Zum fünften Mal in Folge TOP 100

## GUTSCHEIN

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

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / No. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Tel.-No. \_\_\_\_\_

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

Lifto GmbH, Abt. DA 29, 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 – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz

+++ neues innovatives Angebot +++ **DAKpro Balance** +++ jetzt informieren! +++



# Individual-Tarife: Das richtige Angebot für Sie ...

... zu attraktiven Konditionen für beste Leistungen.  
Das können Sie von Ihrer DAK erwarten.

Seit dem Frühjahr bietet die DAK ihren Kunden viele Individual-Tarife an, aus denen sie ihren persönlichen Versicherungsschutz zusammenstellen können. *fit!* empfiehlt: Lassen Sie sich auf jeden Fall von den Experten der DAK in Ihrer Geschäftsstelle persönlich beraten.

## Neu: **DAKpro Balance**

Das neuartige Vorsorgeangebot insbesondere für junge DAK-Kunden und Familien

Ein innovatives Konzept, das sich sehen lassen kann: Sie kümmern sich um Ihre Gesundheit. Wir informieren und betreuen Sie durch maßgeschneiderte Angebote und individuelle Beratung. Als Belohnung erhalten Sie jedes Jahr attraktive Prämien. Und die gibt es auch für mitversicherte Familienangehörige – wenn sie mitmachen. Kurzum: Je mehr Sie für Ihre Gesundheit tun, desto höher fallen die Prämien aus.

Für jedes Jahr erhalten Sie eine Garantieprämie, die Sie durch Bonusprämien erhöhen können. Ein begrenzter Selbstbehalt kann zum Beispiel für Krankenhausaufenthalte und Medikamente entstehen, nicht aber für Arzt- und Zahnarztbesuche.



**Lassen Sie sich beraten:**

Besuchen Sie  
Ihre DAK-Geschäftsstelle

oder rufen Sie uns an:

**DAKdirekt 01801-325 325**

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif  
aus dem deutschen Festnetz