1_2008
www.dak.de

fit!

DAK MAGAZIN

DAK exklusiv:
Eine Reise für alle Sinne

GESUNDHEIT
Das ist dran am Cholesterin

DAK-GESUNDHEITS-PROGRAMM
Wie der zwölfjährige Marwin seinen Diabetes meistert

ERNÄHRUNG
Leicht und lecker für den Winter

FAMILIE
Warum es zwischen Kindern auch mal kracht

GESUNDHEITSATLAS DEUTSCHLAND

Wo die Gesundheit wohnt

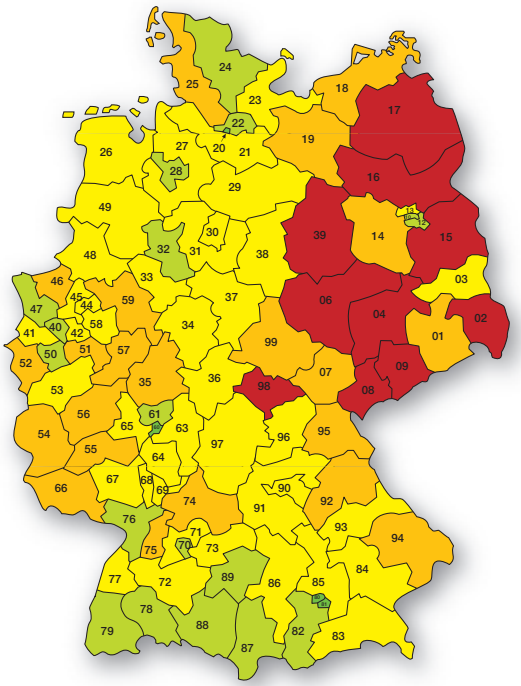
Die große DAK-Umfrage: So sehen Sie Ihre Region

DAK
Unternehmen Leben

TITELFOTO: STOCK FOOD

Kräfte messen: Warum es bei Kindern zu Handgreiflichkeiten kommt. Seite 44

Für Gaumen und Figur: Leckere und leichte Rezepte für die kalte Jahreszeit. Seite 16



Unterschiede: So ist die gesundheitliche Situation in Deutschland. Seite 8

Viele Talente: Eine Japanerin findet auf Umwegen nach Berlin. Seite 48

Paradiesisch: Reisen Sie mit der DAK an den idyllischen Scharmützelsee. Seite 10

Schluck für Schluck: Die gesunde Vielfalt wohlschmeckender Kräutertees. Seite 20

GESUNDHEIT

4 Blickpunkt:
Der perfekte Klebstoff

6 Panorama:
Betreuung chronisch Kranker auf neuen Wegen

Medizinischer Beirat

Rabatt im Internet

7 Gastkommentar:
Wie weiter, große Koalition?

✗ **8 Gesundheitsatlas Deutschland:**
Wo die Gesundheit wohnt

✗ **10 Reise:** Mehr Gesundheit am Märkischen Meer

14 DAK-Fachklinik:
Gut betreut in Haus Schwaben

✗ **16 DAK-Aktion:**
Winterrezepte leicht und lecker

PERSPEKTIVEN

18 Panorama:
Schluss mit dem Schmerz

Beste Noten für Bad Elster

IT-Ausbildung bei der DAK

20 Kräutertees:
Hoch die Tassen!

22 Patientenbetreuung:
Bessere Hilfe

24 Pflege:
Bis an die Grenzen des Machbaren

26 Mitglieder werben:
Alle Vorteile, zur DAK zu wechseln

WISSEN

28 Panorama:
Guter Lotse im Netz

Medizinisches Quartett

Rekordverdächtig

✗ **30 DAK-Gesundheitsprogramm:**
Reife Leistung

32 Beiträge
Die neuen Beitragssätze

34 Aktuell
Fragebogen Familienversicherung

Regelmäßig zur Vorsorge

Sichern Sie sich Ihre Befreiungskarte!

36 DAK-Selbstverwaltung:
DMP: Wirkungsvolle Programme

✗ = unsere Titelthemen

Eier und so weiter: Was es mit dem Cholesterin wirklich auf sich hat. Seite 46

Sattelfest: Wie gut Marwin mit seinem Diabetes Typ 1 umgeht. Seite 30

LEBEN

38 **Panorama:** Treibende Kraft im Gesundheitswesen
Lauftrainerin des Jahres 2007

40 **Interview:** Dr. Brigitte Mohn: Jede Sekunde zählt!

42 **Sport:** Mitmischen in der Weltspitze

✗ 44 **Familie:** Kinder und Konflikte

✗ 46 **Cholesterin:** Das Risiko mit dem Ei

48 **Porträt:** „Traumhafte Zustände!"

50 **Kinder:** Abenteuer mit Lucie & Pepp

45 **Impressum**

Letzte Meldung:
DAK erreicht Spitzenplatz bei Focus Money

Kein Verlass auf medizinische Informationen im Internet

DAK hilft bei der Suche nach zuverlässigen Infos

■ Medizinische Informationen sind mehr denn je gefragt. Viele Menschen wollen bei Beschwerden oder Erkrankungen mehr über Ursachen, Zusammenhänge und vor allem gesundheitsgerechtes Verhalten wissen. Diese Informationen holen sie sich – wie sollte es heute anders sein – vor allem im Internet.

■ Diese an sich erfreuliche Entwicklung ist allerdings nicht unproblematisch; denn für den Laien (und vielfach sogar für Ärzte) ist es äußerst schwierig, die **Qualität der massenhaften medizinischen Informationen im Internet** zu beurteilen. So ist schon so mancher User auf seiner Suche bei gut gemachten und auch plausibel erscheinenden Ratschlägen dubioser Anbieter obskurer Produkte gelandet. Häufig schaffen nämlich gerade sie es, durch eine geschickte Platzierung in den Ergebnislisten der Suchmaschinen ganz nach vorne zu kommen.

■ Weil es letztlich entscheidend ist, zuverlässige Informationen zu finden, unterstützt die DAK ihre Kunden auf vielfältige Weise bei der Informationssuche. So weisen wir auf seriöse Portale hin. Und natürlich bieten wir die vielfältigsten Informationen selbst im Internet an - **erstellt oder zumindest nach Qualitätskriterien kontrolliert von unseren Experten**. Auf sie können Sie sich verlassen; denn Ihr Wissen ist auf dem neuesten Stand der Medizin. Und sie wollen Ihnen nichts verkaufen.

DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Herbert Rebscher: „Die DAK fördert die Patientensouveränität: Sie bietet ihren Kunden zuverlässige medizinische Informationen."

■ Regelmäßig stellen wir Themen besonders ausführlich heraus, die für unsere Kunden von großer Bedeutung sind. Ich denke da zum Beispiel an unsere Ratgeberaktion „Kopfschmerzen und Migräne" mit zahlreichen Informationen und Tipps. Wir wissen, dass wir mit dieser Aktion vielen Betroffenen weiterhelfen konnten. Wie gut Experten unsere Online-Informationen beurteilen, zeigte sich im Test „Krankenhausportale" der Stiftung Warentest. Testsieger wurde der „Klinik-Lotse" – die Suchmaschine unseres Verbandes, die die DAK mitentwickelt hat und die wir Ihnen unter dem Namen **„DAK-Krankenhaus-Kompass"** auf unserer Internetseite zur Verfügung stellen (siehe Seite 28).

■ Keine Frage: Das Internet ist heute eine wichtige Informationsquelle. Daneben haben aber auch die Printmedien – wie zum Beispiel *fit!* – nach wie vor ihre Bedeutung. **So gibt es weiterhin DAK-Schriften zum Nachschlagen**. Sie sind zum Beispiel fester Bestandteil der DAK-Gesundheitsprogramme: Wer mitmacht, wird über sie Schritt für Schritt (und dabei Schrift für Schrift) systematisch informiert. Auch das persönliche Gespräch ist uns wichtig: Deshalb haben unsere Kunden die Möglichkeit, jederzeit die Gesundheitsexperten anzurufen und mit ihnen zu sprechen. Am besten, Sie kommen zu uns in die Geschäftsstellen und lassen sich vor Ort umfassend beraten.

■ **Kurzum:** Patienten, die besser informiert sind, sind besser dran. Sie können mehr für ihre Gesundheit tun. Und die Erfahrung zeigt, dass sie es auch tun. Auch darum sehen wir es als wichtige Aufgabe an, unsere Kunden gut zu beraten.

Ihr Herbert Rebscher

FOTOS: CORBIS

Der perfekte Klebstoff

Für die einen sind sie das Objekt der kulinarischen Begierde, bei anderen entzündet sich an ihnen der Forscherdrang: Miesmuscheln. Für Dr. Ingo Grunwald, Biologe am Fraunhofer-Institut für Fertigungstechnik und Angewandte Materialforschung (IFAM) in Bremen, sind sie Meister des Klebens. Auch bei stärkster Salzwasserbrandung können sich die Muscheln jahrelang an Mauern und Pfählen festhalten. „Üblicherweise verlieren Klebstoffe unter Salzwasser oder in feuchtwarmer Umgebung ihre Haftung. Das Sekret aus der Miesmuschel erreicht dann erst seine Bestform", erläutert Dr. Grunwald. Das macht den Miesmuschel-Klebstoff besonders interessant für die medizinische Anwendung. Er soll bei der Versorgung von Schnittwunden das Nähen ersetzen, gebrochene Knochen kleben, als Fixierhilfe für Bänder dienen oder bei der Reparatur der Netzhaut sowie zur Befestigung von Zahnersatz zum Einsatz kommen.

Die Proteine aus den Drüsen der Muschel können mit nahezu jeder Oberfläche chemisch so reagieren, dass die Tiere fast überall anhaften. Dafür sorgt vor allem ein Proteinbaustein: die Aminosäure „Dopa", die auch als Wirkstoff gegen die Parkinson-Krankheit bekannt ist. Die Forscher sind derzeit dabei, die Miesmuschel-Proteine im Labor nachzubauen. Medizinisch vorteilhafte Einsatzmöglichkeiten gäbe es viele. Und kulinarisch von Vorteil wäre, dass die Population der Miesmuschel geschont wird.

Weitere Infos: Fraunhofer IFAM, Dr. Ingo Grunwald, Dr. Klaus Rischka, Wiener Straße 12, 28359 Bremen

Prüfender Blick: Um nur ein einziges Gramm des Klebstoffextraktes aus der Muscheldrüse zu gewinnen, benötigt man ungefähr 10.000 Miesmuscheln. Der Preis liegt bei etwa 200.000 Euro.

Eine persönliche Ansprechpartnerin: Sie betreut die Patienten zwischen den Arztterminen.

„Meine Überzeugung ist, dass hier eine sinnvolle Arbeitsteilung zwischen Ärzten und nichtärztlichem Personal im Rahmen eines durchdachten Versorgungskonzepts dem Wohl der Patienten dient."

Dr. Axel Munte, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

DAK*pro* Gesundheit besser leben

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

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

DAK*pro* Gesundheit besser leben
Telefon: 0800-432 5844 (ab 2. Januar 2008)
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr kostenlos aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Bei Anrufen über Mobilfunknetze können Kosten entstehen.
www.dak.de/besser-leben

Betreuung chronisch Kranker auf neuen Wegen

DAK übernimmt Vorreiterrolle im deutschen Gesundheitswesen

Die DAK startet ein neues Projekt. Sie bietet den Teilnehmern ihrer Gesundheitsprogramme (DMP) eine wichtige Ergänzung ihrer hausärztlichen Behandlung an: einen persönlichen Ansprechpartner, der sich „zwischen den Arztbesuchen" um ihre gesundheitlichen Belange kümmert und sie beim Umgang mit ihren Krankheiten nachhaltig unterstützt.

Bewährte Behandlung …
Keine Frage: Die Teilnehmer der DAK-Gesundheitsprogramme erhalten eine medizinische Behandlung auf dem aktuellen Stand gesicherter medizinischer Erkenntnisse, in der alle Schritte optimal aufeinander abgestimmt sind. Dazu gibt es auf die jeweilige Erkrankung ausgerichtete Patientenschulungen und leicht verständliche Informationsbroschüren – damit sie Experten für die eigene Krankheit werden.

… dazu persönliche Betreuung
Das neue Programm DAK besser leben geht einen bedeutenden Schritt weiter: Es bietet den Teilnehmern der Gesundheitsprogramme eine persönliche Betreuung durch staatlich examinierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen – alle mit mehrjähriger Berufserfahrung und spezieller Erfahrung im Umgang mit chronisch kranken Menschen. Sie sind nicht nur medizinisch hervorragend ausgebildet, sondern haben die Fähigkeit, den Kranken zuzuhören und sich in ihre Situation einzufühlen.

So geht's:
Zentrale Anlaufstelle ist nach wie vor der Hausarzt. Neu ist eine intensive Begleitung zwischen den Arztbesuchen durch die neuen Ansprechpartner der DAK: Sie bieten den Patienten zum Beispiel an, sie in regelmäßigen Abständen anzurufen, mit nützlichen Informationen zu versorgen und über alles zu sprechen, was ihnen im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung wichtig ist – beispielsweise auch über persönliche Ängste. Und sie erarbeiten auf der Basis der ärztlichen Empfehlungen einen individuellen und ganzheitlichen Betreuungsplan, basierend auf den persönlichen Wünschen und Vorstellungen, der gesamten Lebenssituation und neuesten gesicherten Forschungsergebnissen.
Kurzum: Sie sind kompetente persönliche Ansprechpartner, wie sie sich viele Patienten schon lange gewünscht haben. Die Betreuung erfolgt ausschließlich telefonisch.

Neue Lebensqualität
DAK besser leben hat zum Ziel, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der chronisch Kranken zu erhöhen. Je besser sie sich fühlen, desto geringer ist zudem die Gefahr von Komplikationen und Folgeerkrankungen. Die DAK meint, dass dabei die angebotene persönliche Beziehung enorm wichtig ist.

Medizinisch-wissenschaftlicher Beirat unterstützt die DAK

Im November 2007 hat sich bei der DAK ein Gremium von Experten der Versorgungsforschung führender deutscher Universitäten und Institute getroffen.
Die anerkannten Wissenschaftler verschiedener Disziplinen führten einen regen Gedankenaustausch mit den DAK-Strategen. „Wir wollen unseren Kunden auch in Zukunft die beste medizinische Versorgung zu einem wirtschaftlichen Preis anbieten. Dafür brauchen wir wissenschaftliche Erkenntnisse, die uns helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen", so Prof. Dr. Rebscher, Vorstand der DAK. Der Beirat wird über Forschungsprojekte beraten, die Qualitätssicherung mit Leitlinien diskutieren und die DAK bei der Bewertung neuer Versorgungsformen unterstützen.

Neuer Beirat (stehend von li.): Prof. Dr. Bartels, Prof. Dr. Willich, Prof. Dr. Graf von der Schulenburg, Prof. Dr. Greiner, Prof. Dr. Augustin, Prof. Dr. Gerlach, Barbara Schulte, DAK-Vorstand Prof. Dr. Rebscher, sein Stellvertreter Claus Moldenhauer. Sitzend: Martin Kordt, Dr. Christoph Gries und Andreas Kant von der DAK. Nicht im Bild: die Beiratsmitglieder Prof. Dr. Debatin, Prof. Dr. Glaeske, Prof. Dr. Dr. Nagel

FOTOS: CORBIS (5), MARTIN KUNZE

Rabatt im Internet

Am 8. und 9. Oktober 2007 stellte sich ein Expertenteam der DAK im Internet zahlreichen Fragen zu den Arzneimittel-Rabattverträgen. Die wichtigsten Fragen und Antworten haben wir für Sie hier noch mal zusammengestellt:

Sind alle Arzneimittel der Rabattvertragspartner automatisch zuzahlungsfrei?
Nein, es sind nur die Arzneimittel zuzahlungsfrei, die aufgrund der gesetzlichen Regelung grundsätzlich zuzahlungsfrei sind.

Woher weiß der Arzt, welche Krankenkasse welche Rabattverträge hat?
Der Arzt wird über seine Kassenärztliche Vereinigung über die Rabattverträge der Krankenkassen informiert. Zusätzlich steht im Internet, neben den Internetseiten der Krankenkassen, auch das deutsche Arztportal (www.deutschesarztportal.de) zur Verfügung. Hat der Arzt bei der Ausstellung der Verordnung die entsprechende Information nicht zur Hand, so kann er auch einfach den erforderlichen Wirkstoff (Wirkstoffmenge, Darreichungsform, Packungsgröße) verschreiben. Die Apotheke ist in jedem Fall verpflichtet, ein entsprechendes rabattiertes Arzneimittel abzugeben. Sie ist durch ihre Apotheken-Software über die Rabattverträge informiert.

Kann ich auf eigenen Wunsch statt eines rabattierten Arzneimittels mein bisheriges Arzneimittel erhalten und die Mehrkosten dafür in der Apotheke selbst übernehmen?
Nein, das ist nicht möglich. Die Apotheke ist gesetzlich verpflichtet, auch tatsächlich ein rabattiertes Arzneimittel abzugeben. Dadurch, dass die Apotheken den Preis, den die Krankenkassen durch die Rabattverträge für das Arzneimittel tatsächlich zahlen, nicht kennen, könnten sie auch die Preisdifferenz nicht berechnen.

Kann der Arzt in Ausnahmefällen den Austausch gegen ein rabattiertes Präparat ausschließen?
Stehen medizinische Gründe einem Austausch gegen ein rabattiertes Arzneimittel entgegen, so kann der Arzt das notwendige Arzneimittel weiterhin verordnen. Auf dem Rezept muss er dann das Feld „aut idem“ ankreuzen. Die Apotheke darf dann nur das tatsächlich verordnete Arzneimittel abgeben.

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

Wie weiter, große Koalition?

Wie zu jedem Jahreswechsel beginnt nun die Zeit der Rückblicke. Sogar in das aufgeregte politische Berlin zieht ein wenig Besinnlichkeit ein. Ereignisse gab es 2007 natürlich viele, an die man hier erinnern könnte. Den überraschenden Rücktritt von Vizekanzler Franz Müntefering zum Beispiel oder die glänzenden Auftritte, die Kanzlerin Angela Merkel auf der internationalen Bühne absolviert hat. Zum Jahreswechsel gehört aber auch ein Blick in die politische Zukunft. Also: Wie wird es weitergehen mit den Sozialreformen?

Wer die Frage beantworten will, sollte sich vor allem mit der großen Koalition beschäftigen. Da lohnt sich ein Blick in die neuen Grundsatzprogramme, die beide Volksparteien in diesem Jahr verabschiedet haben. Prickelnd ist die Lektüre solcher Programmlyrik zwar nie, doch geben die Werke Aufschluss darüber, welchen Stellenwert die Parteien den Sozialversicherungen einräumen und wie sie sie weiterentwickeln wollen.

Die SPD gibt sich in ihrem „Hamburger Programm“ einen moderneren Anstrich als früher. Dem Sozialstaat wird eine neue, präventive Rolle zugewiesen: „Der vorsorgende Sozialstaat bekämpft Armut und befähigt die Menschen, ihr Leben selbstbestimmt zu meistern.“ Sozialpolitik hat danach eine ganze Palette von Aufgaben: Sie fördert existenzsichernde Erwerbsarbeit, hilft bei der Erziehung, setzt auf Gesundheitsprävention, gestaltet den demographischen Wandel oder fördert eine höhere Erwerbsquote von Frauen und Älteren.

Einen Systemwechsel in den Sozialversicherungen hin zur Kapitaldeckung lehnt die SPD weiter ab. „Wir wollen keine Zweiklassenmedizin, deshalb wollen wir die solidarische Bürgerversicherung, in die alle Menschen einbezogen werden“, heißt es zur Gesundheitspolitik. Kranke hätten unabhängig von Herkunft, Alter oder Geschlecht denselben Anspruch auf Versorgung und Teilhabe am medizinischen Fortschritt. Die Prinzipien der solidarischen Bürgerversicherung sollen auch auf die Pflegekasse angewendet werden.

Die CDU beschreibt ihre Sozialpolitik unter der Überschrift: Den demographischen Wandel gestalten – soziale Sicherheit für alle Generationen. „Solidarität und soziale Sicherheit kommen nicht in erster Linie vom Staat“, heißt es in dem Kapitel. Der Mensch sei von Natur aus ein soziales, auf Gemeinschaft angelegtes Wesen. Sicherheit und Solidarität allein an den Geldleistungen zu bemessen, lehnt die CDU deshalb entschiedener ab als die SPD. „Nur eine Kombination aus Eigenverantwortung, Staat und bürgerschaftlichem Engagement kann die Sicherheit schaffen, die die Menschen brauchen.“

Bei der Weiterentwicklung der Sozialversicherungen orientiert sich die CDU an zwei Prinzipien: der Generationen- und der Leistungsgerechtigkeit. Soziale Sicherheit und Erwerbsarbeit müssten deshalb weiter „entkoppelt“ werden. Die CDU strebt für die Kranken- und die Pflegeversicherung einen Systemwechsel an. Sie sollen stufenweise um solidarische Prämienelemente ergänzt und baldmöglichst durch ein kapitalgedecktes solidarisches Prämienmodell ersetzt werden.

Schon in der ersten Hälfte dieser Wahlperiode wurde deutlich, dass die Pläne der beiden Volksparteien für die Sozialversicherungen nicht wirklich zueinander passen. Union und SPD haben weder eine ordentliche Gesundheitsreform hingekriegt, noch konnten sie die Finanzen der Pflegeversicherung dauerhaft sichern. Die neuen Grundsatzprogramme lassen vermuten: Nach der Bundestagswahl 2009 würde es ihnen genauso schwer fallen.

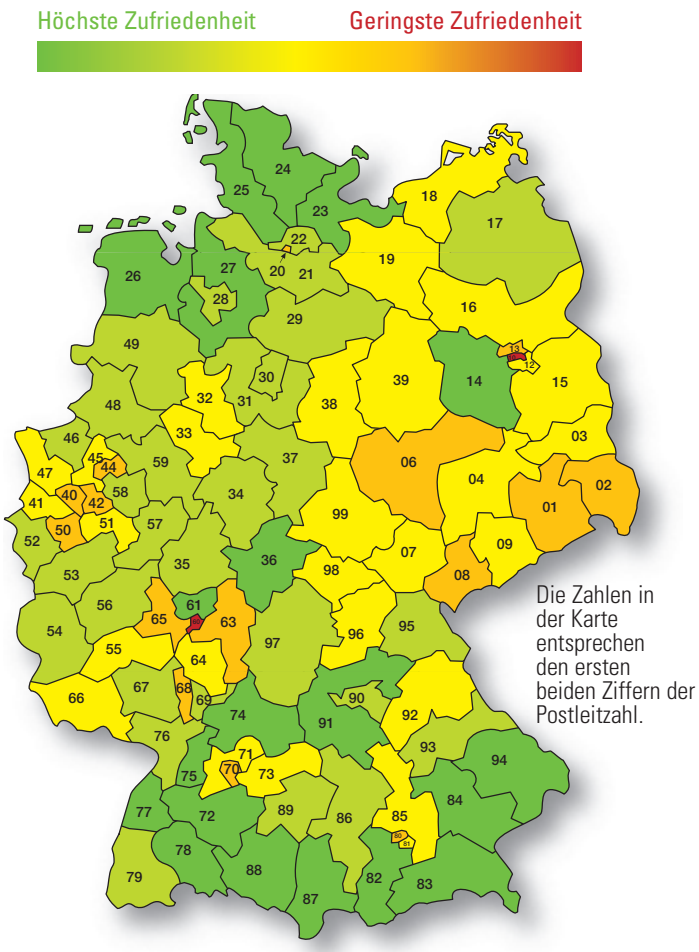
FOTO: CORBIS, KARTEN: HEALTHY LIVING

Wo die Gesundheit wohnt

Mit unserer großen Fragebogenaktion zusammen mit der Gesundheitszeitschrift „healthy living“ wollten wir wissen, wie die Menschen ihre gesundheitlichen Verhältnisse am Wohnort empfinden. Über 17.000 *fit!*-Leser lieferten uns ihre Meinung.

Kempten, Kaufbeuren und Memmingen (alle Region 87) sind die gesündesten Regionen Deutschlands – so sehen es zumindest die Bewohner. Das ist das Ergebnis der gemeinsamen Fragebogenaktion (fit! 1/2007) der DAK und der Gesundheitszeitschrift „healthy living“. Im zweiten Teil der Serie „Wo ist Deutschland am gesündesten?“ kamen DAK-Versicherte zu Wort. Mehr als 17.000 *fit!*-Leserinnen und -Leser haben sich an der großen Befragung beteiligt. Gibt es genügend Kliniken und Ärzte? Wo finden wir wirklich Erholung? Wie gesund ist unsere Wohnumgebung? Stimmt das Angebot an gesunden Lebensmitteln? Insgesamt galt es, elf Fragen zu beantworten. „Die Ergebnisse unserer Aktion machen deutlich, dass es in den Regionen sehr unterschiedliche Bedürfnisse gibt“, sagt DAK-Sprecher Jörg Bodanowitz. „Natürlich kann eine solche Befragung nur ein Schlaglicht sein und keine wissenschaftlichen Studien ersetzen. In vielen Punkten decken sich die Ergebnisse aber mit offiziellen Statistiken.“

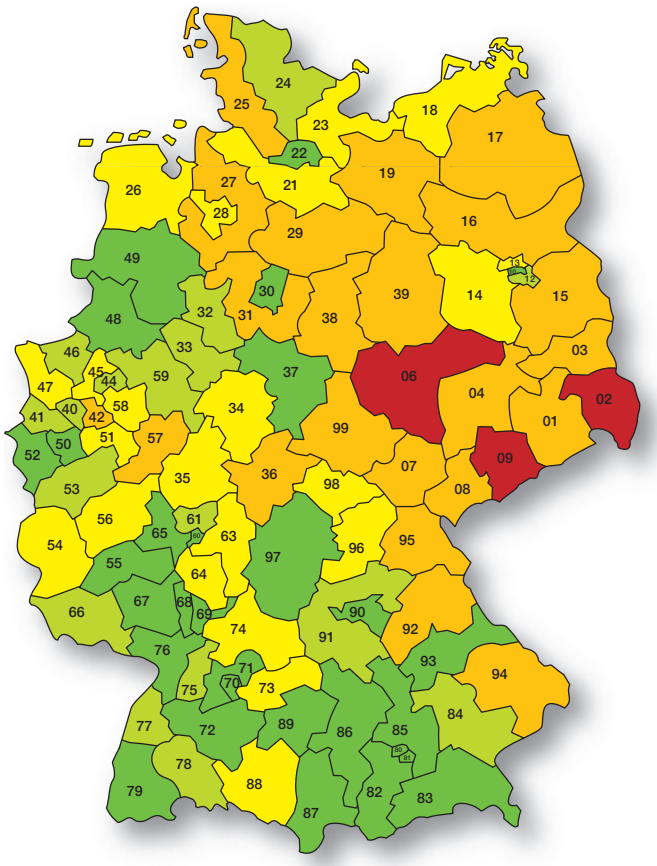
Fazit: Die meisten Befragten vertrauen der medizinischen Versorgung. Insgesamt beurteilten 60 Prozent die Gesundheitsversorgung in Deutschland als sehr gut bis gut. Nur im ländlichen Norden, in Ostbayern und in Ostdeutschland fiel die Bewertung negativer



Die Zahlen in der Karte entsprechen den ersten beiden Ziffern der Postleitzahl.

Wie gesund ist unsere Wohnumgebung?

Frische Luft, kaum Abgase – die Küstenregionen, aber auch der Süden schneiden gut ab (erstaunlich pessimistisch: Rügen, Rostock, Stralsund). Schlusslichter sind laute Großstädte wie Berlin und Frankfurt am Main sowie Industriegebiete z. B. um Bitterfeld (06).



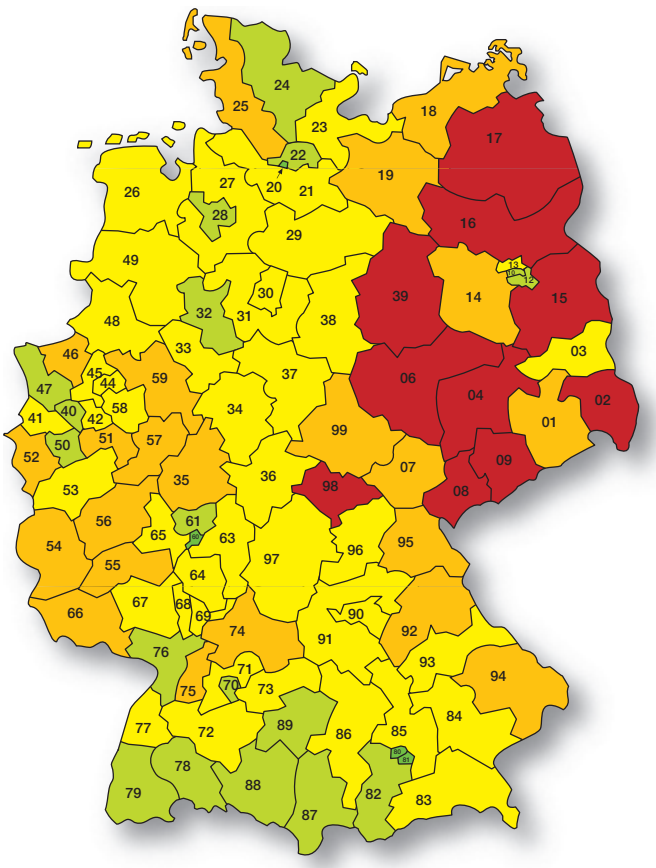
Gibt es genügend Kliniken?
Trotz Gesundheitsreformen vertrauen die meisten Bürger der medizinischen Versorgung im Land. Ein gefühltes Manko gibt es aber im ländlichen Norden, in Ostbayern und in Ostdeutschland. Tatsächlich mangelt es dort vielerorts an Fachärzten.

aus. Vor allem das Konzept der Polikliniken, in denen Ärzte sehr vernetzt arbeiten, wird in den ostdeutschen Bundesländern vermisst. Auch DAK-Vorstandschef Prof. Dr. Herbert Rebscher sieht hier Nachholbedarf: „Die medizinische Zukunft Deutschlands liegt in solchen Netzwerken. Ärzte, Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen werden ihre Arbeit immer mehr verzahnen." Das erspart Wege von Arzt zu Arzt und unnötige Doppeluntersuchungen.

Vor allem lange Wartezeiten beim Arzt wurden bei der Fragebogen-Aktion als schlecht bewertet. „65 Prozent wünschen sich, eher einen Termin beim Arzt zu bekommen – vor allem in ländlichen Gebieten. Dieses Ergebnis spiegelt weitestgehend die Statistiken wider", erklärt Jörg Bodanowitz. In großen Städten gibt es demnach ein großes Angebot an Ärzten. In ländlichen Regionen ist die Arztdichte pro Kopf geringer. Insgesamt liegt Deutschland im internationalen Vergleich aber mit der Dichte von Haus-, Fach-, und Zahnärzten vorn.

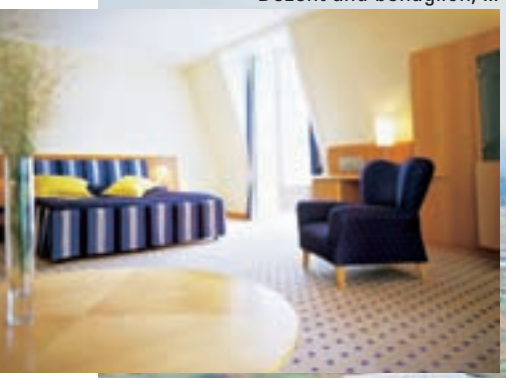
Dicke Deutsche, fettleibige Kinder – das Thema gesunde Ernährung ist derzeit in aller Munde. Vor allem *fit!*-Leser aus den Großstädten bewerteten das Angebot an gesunden Lebensmitteln positiv. Deutlich schlechter schnitt allerdings Ostdeutschland ab. Die Region Neubrandenburg/Greifswald/Usedom erhielt von ihren Bewohnern sogar nur die Note vier und ist damit Schlusslicht in der Bewertung. Doch was macht eine gesunde Ernährung wirklich aus? „Biolebensmittel sind vorbildlich, aber nicht unbedingt notwendig", erklärt DAK-Ernährungsexpertin Hanna-Kathrin Kraaibeek. „Achten Sie auf Gemüse und Obst der Saison und nutzen Sie das Angebot der Region. Wichtig für eine gesunde Ernährung ist generell ein ausgewogener Speiseplan. Dazu gehören Vollkornerzeugnisse, Milch und Milchprodukte, aber auch Fleisch, Fisch, Eier, Obst und Gemüse – und natürlich ausreichend Getränke."

Frische Luft, kaum Abgase – wenn es um eine gesunde Wohnumgebung geht, bewerteten die DAK-Versicherten aus den Küstenregionen und aus dem Süden ihre Regionen am positivsten. Großstädte und Industriegebiete landeten erwartungsgemäß in diesem Punkt auf den hinteren Plätzen. Erstaunlich negativ schnitt in diesem Zusammenhang auch die Region Rügen/Rostock/Stralsund ab. Wirkliche Erholung finden die Menschen aus dem Spree- und Pfälzerwald und gaben ihrem Wohnort ein „top". Auch im Fichtelgebirge, im Hochtaunus und im Voralpenland schätzen die Befragten das gute Wellness-Angebot und viel erholsame Natur.



Stimmt das Angebot an gesunden Lebensmitteln?
Hamburg, München und Frankfurt am Main sind die Biokost-Hochburgen im Land. Weniger gesundes Essen gibt es offenbar im Land des Pfälzer Saumagens (55/56) und in den meisten ostdeutschen Regionen.

Wie Ihre Region abgeschnitten hat, erfahren Sie unter:
www.dak.de/dakgesundheitsatlas



Dezent und behaglich, ...

... vielfältig und entspannend, ...

... weitläufig und anspruchsvoll, ...

Mehr Gesundheit am

... individuell und locker:

Das A-ROSA-Resort ist ein Haus mit zahlreichen Vorzügen für Leib und Seele. Unter den Dächern des im Landhausstil errichteten Resorts bekommt der Faktor Zeit eine andere Bedeutung.

Exklusiv für DAK-Versicherte:
Bis zu 40 % Preisvorteil auf diese Reise und für weitere A-Rosa-Resorts in Travemünde und Kitzbühel!

Tun Sie mehr für Ihre Fitness, gesunde Ernährung und Lebensweise, kehren Sie der Hektik und dem Alltagsstress den Rücken. Wie? Gehen Sie mit der DAK auf Reisen und entdecken Sie den reizvollen Scharmützelsee.

Märkischen Meer

Manchmal ist das Paradies so nah: Nur eine Stunde Autofahrt von der Hauptstadt Berlin entfernt – inmitten eines riesigen Landschaftsschutzgebietes – liegt der romantische Scharmützelsee. Die einen meinen, der Name käme von dem Begriff „Scharmützel“, also den kleinen Gefechten. Da aber keine Streitigkeiten näher bekannt sind, ist es wahrscheinlicher, dass die Bezeichnung aus dem Slawischen kommt: Scorlemay – dunkler See. Denn vor langer Zeit standen ganz besondere Kirschbäume am Ufer des Scharmützelsees, deren Zweige und Blätter den See dunkel färbten. Das „Märkische Meer“, wie Theodor Fontane den See 1881 bei einem Besuch der Gutsdörfer Saarow und Pieskow getauft hat, ist das größte Gewässer der über 200 Seen zählenden Region. Der Scharmützelsee liegt exakt 38,30 Meter über dem Meeresspiegel und umfasst eine Fläche von genau 12,03 Quadratkilometern. An seiner längsten Stelle misst er zehn Kilometer, die maximale Tiefe des Sees beträgt 29 Meter.

In dieser märchenhaften Landschaft der Mark Brandenburg mit dem Kurort Bad Saarow als Mittelpunkt – in den 20er und 30er Jahren tummelte sich hier die Berliner High Society – liegt das Sport & Spa Resort A-ROSA Scharmützelsee. Idyllisch eingebettet in ein Parkareal von 300 Hektar bietet das Resort Raum für große Urlaubsgefühle. Gesundheit und Wellness stehen hier an erster Stelle. Lange Spaziergänge, Wanderungen, Radtouren, Wassersport, Golfen, Tennis und Fitness, begleitet von einer ausgewogenen Küche und einer ganzheitlichen Ayurveda-Therapie bringen den Körper und die Seele wieder in einen Gleichklang. In dem 4.200 Quadratmeter großen Wellness- →

Zweisamkeit: Die Natur ist der prägende Bestandteil des Resorts am Scharmützelsee.

bereich werden vor einer asiatischen Kulisse die ältesten fernöstlichen Heilkulturen unter moderner ärztlicher Beobachtung zusammengeführt. Es können indonesische Schönheitspflege, Fitnesstraining mit Phytotherapie und die Lehre der Heilkräuter in Anspruch genommen werden. Trockensaunen, eine Biosauna, Dampfbäder, Eisgrotte, Kneippbecken und Hamam – hier findet jeder sein ganz individuelles Entspannungsprogramm.

Ein weiterer bedeutender Bereich ist die innovative Sportdiagnostik. Das Privatinstitut für Präventivmedizin Premedion setzt dabei auf das Prinzip der „sanften Prävention" – auf den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und das frühzeitige Erkennen und Behandeln von ersten Risikofaktoren.

Herzstück der großzügigen Anlage ist der Marktplatz. Er ist Treffpunkt, Kulturstätte und Bühne. Im Marktrestaurant wird gesundes Essen zur Stärkung des Immunsystems oder Beauty- und Lifestylefood serviert. Experten beraten die Gäste.

Ob mit Freunden, Partner oder Familie: Urlaub im Sport & Spa Resort A-ROSA bedeutet Entspannung, Erholung, Gesundheit und aktive Freizeitgestaltung. Damit auch Eltern die Sport- und Wellnessangebote genießen können, betreuen ausgebildete Pädagogen die Sprösslinge ab drei Jahren ganztags im Rosinis Kinder- und Jugendclub. Ein Tipp: Reisen Sie mit dem Fahrgastschiff ins Sport & Spa Resort A-ROSA! Über die Storkower Gewässer ist der Scharmützelsee mit den Berliner Wasserstraßen verbunden. Da fängt der Urlaub gleich nach dem Einsteigen an!

Exklusiv für DAK-Versicherte
Bis zu 40 % Preisvorteil

ANZEIGE

Reisen zu besonderen Preisen

Preise und Termine für Ihre Vorteilsreise in eines der **A-ROSA-Resorts** für 5 Ü/HP inkl. DAKGesundheitsPlus

A-ROSA-Resort Scharmützelsee
9. bis 14. März 2008
449 Euro (statt 745 Euro)

6. bis 11. April 2008
519 Euro (statt 815 Euro)

16. bis 21. November 2008
419 Euro (statt 669 Euro)

A-ROSA-Resort Kitzbühel
23. bis 27. November 2008
599 Euro (statt 910 Euro)

A-ROSA-Resort Travemünde
23. bis 27. November 2008
579 Euro (statt 924 Euro)

Kinder bis 3 Jahre frei.
Kinder von 3 bis 7 Jahren: 200 Euro

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

Buchung und Beratung:
0700 - 11 50 10 22
(12 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)
www.gesundheitsplusreisen.de

fit! TIPP

Alle Reisen inklusive DAKGesundheitsPlus:
Je nach Verfügbarkeit gibt es eine Relaxanwendung (z. B. Teilmassage, Entspannungsbad etc.), tägliche Schnupperkurse Aquafit, Nordic Walking und Entspannungstraining, Anleitungsbroschüren für effizientes Bewegungs-, Entspannungs- und Rückentraining zu Hause und ein DAK-Welcome-Geschenk.

ANZEIGE

Neue innovative DAK-Produkte für Ihre Gesundheit

Da fühlen Sie sich sprudelwohl

Hier stellen wir Ihnen ein weiteres, für DAK-Kunden exklusives Produkt zu einem Vorzugspreis vor: das Flüster-Sprudelbad mit Heizung.

Ein Wannenerlebnis der anderen Art: Das „Flüster-Sprudelbad" von Hydro Fit bietet Ihnen ein ganz besonderes Badeerlebnis für Körper und Seele. Tausende von Luftbläschen umhüllen Ihren Körper. Dank der Druckverhältnisse im Wasser wird eine großflächige, intensive Massage der Körperoberfläche erzielt. Muskeln und Gewebe können gelockert, Nerven beruhigt und entspannt werden. Ein Whirlbad hilft bei Muskelkater, baut Stress ab, hilft Ihnen, Schmerzen (z. B. Rückenschmerz und Nackenverspannungen) zu lindern und unterstützt Sie sogar dabei, Fett ab- und Muskeln aufzubauen.

Die weiche, extrem leise Sprudelmatte passt sich der Badewanne an und ist nach Gebrauch einrollbar. Genießen Sie die wohltuende Wirkung Ihres neuen Sprudelbades, wann immer Sie wollen. Die Daten: Maße 1200 x 370 mm, Schlauch 2,6 m, 15 Saugnäpfe, 3 Intensitätsstufen oder Intervallmassageprogramm wählbar, spritzwassergeschützte Fernbedienung.

Prickeln: Machen Sie aus Ihrer Badewanne Ihren persönlichen Whirlpool.

Für DAK-Kunden gibt es das Flüster-Sprudelbad zum Vorteilspreis von **79,95 Euro** (anstatt 99,95 Euro) plus Versandkosten. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten gibt es unter **Telefon 0180 - 524 25 20** oder unter **www.dak-sprudelbad.de**

Gesund, gut, günstig: www.aktivshop.de

aktivshop®

Belastbar bis 150 kg!

Finanzierung möglich!

Vergleichbare Geräte kosten oft ein Vielfaches unseres Preises.

Extra große und leistungsstarke Vibrationsplatte für ein intensives Training in Studioqualität

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

1 NEU: Balance Plate Pro

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

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

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

Computer mit gut lesbarem LED-Display

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

Best.-Nr. **DR 20518** **Aktionspreis nur bei uns für € 999,-**

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

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

2 Klapprad Classic

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

SHIMANO 6-Gang-Schaltung

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

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

Platzsparend klappbar!

PREISSENKUNG

Bestell-Nr. **DR 910266** ~~€ 249,95~~ **nur € 149,-**

3 Ergometer Aktiv Pro

Sicheres, kontrolliertes Herz-Kreislauftraining!

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

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

Belastbar bis 150 kg!

16 Trainingsprogramme u.a. Körperfett, Herzfrequenz

- Magnetbremssystem
- 9 kg Schwungmasse

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

PREISHIT

Best.-Nr. **DR 10433** **nur € 199,-**

4 Profi-Crosstrainer Deluxe

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

- Riemen-Brems-System
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittflächen

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

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

Topqualität zum Spitzenpreis!

Best.-Nr. **DR 910222** ~~€ 199,-~~ **€ 129,95**

5 Überkopftrainer

Trainingsspaß bei der Sie die Welt mit ganz anderen Augen sehen!

Nur 10 Minuten täglich genügen für ein **wirkungsvolles rücken- und bandscheibenschonendes Training.** Die Übungen sollen die Durchblutung anregen, dabei gleichzeitig die Bandscheiben entlasten und das Wohlbefinden steigern.

TÜV-/GS-geprüft.

Platzsparend klappbar. Maße Liegebank: L 110 x B 36 cm. Aufstellmaße: L 124 x B 61 x H 145 cm. Länge einstellbar von 165 bis 200 cm (inkl. Liegebank).
Max. Belastung bis 100 kg. Gewicht: 21 kg.

PREISHIT

Mehr Infos unter: www.aktivshop.de

Bestell-Nr. **DR 910371** **nur € 149,-**

6 Heimtrainer X-Bike

Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!

Das X-Bike lässt sich ganz einfach platzsparend zusammenklappen!

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

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

Gewicht: 19,5 kg
Maße: L 91 x B 45 x H 113 cm, geklappt: L 48 x B 45 x H 137 cm

PREISHIT Bestell-Nr. **DR 10437** **nur € 99,95**

7 Nacken- & Schultermasseur

Wohltuende Massagen mit 4 kraftvollen Motoren: Welle, Pressen, Normal und Klopfen. Angenehme Wärmefunktion ist zuschaltbar.

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

PREISSENKUNG Best.-Nr. **DR 920093** ~~€ 69,95~~ **nur € 39,95**

8 Aktiv-Trimmer

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
- Schwungmasse: 1,8 kg

Best.-Nr. **DR 910303**

PREISSENKUNG

~~€ 49,95~~ **€ 39,95**

Bestellen Sie jetzt! mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON 0180 - 5 26 26 49* Mo. - Fr. 8:00 bis 22:00 Uhr, Sa. bis So. 10:00 bis 18:00 Uhr

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

Bestellcoupon und weitere interessante Artikel auf Seite 23

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

Rundum reizvoll: Wer mehr für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte, ist mit dem Kurs „Ausdauertraining“ in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ bestens beraten.

Vielseitig und aktiv

Fernab vom Alltagstrott die lang gehegten Vorsätze für ein gesünderes Leben umsetzen und die ersten Schritte für eine Umstellung im Alltag tun. In gelöster Freizeitatmosphäre – aber betreut und beraten durch erfahrene Ärzte und Experten. Das bieten die beliebten Gesundheitswochen in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim – exklusiv für DAK-Kunden.

Den passenden Rahmen dafür liefert die landschaftliche Schönheit des lieblichen Taubertals. „Haus Schwaben“ liegt in unmittelbarer Nähe des Kurparks von Bad Mergentheim, dem größten Kur- und Heilbad Baden-Württembergs. Die Ein- und Zweibettzimmer der DAK-Klinik sind mit Dusche, WC, Balkon, Durchwahl-Telefon, Farb-TV mit SAT-Anschluss und Radio ausgestattet. Auch 2008 werden im Rahmen des DAK-Wohlfühlprogramms wieder zwei spezielle Aktivwochen angeboten.

Die Leistungen:
Beide Gesundheitswochen beinhalten sieben Übernachtungen mit Vollverpflegung auf der Basis vollwertiger Ernährung mit Menüwahl, ärztliche Untersuchungen, Bestimmung der allgemeinen Blutwerte, zwei Massagen, zwei Moorpackungen (soweit gesundheitlich unbedenklich) sowie die Nutzung von Hallenbad und Sauna.

DAK-Gesundheitswoche aktiv

Ein Angebot für alle, die aktiv etwas für die Gesundheit tun wollen. Besonders geeignet ist es für Übergewichtige. Voraussetzung: Es dürfen keine chronischen Erkrankungen vorliegen. Unser Angebot beinhaltet:

- Kurs „Ernährung“ mit Ernährungsberatung, Lehrküche, Beratung am Buffet, Schulungen zu den Themen Ernährung und Übergewicht
- Kurs „Ausdauertraining“ mit Walking, Nordic-Walking, Aqua-Fitness, Wassergymnastik und Ergometertraining
- Schulung zur Blutdruck-Selbstkontrolle

Einzelzimmer 550 Euro, Zweibettzimmer 500 Euro pro Person und Woche.

DAK-Gesundheitswoche Diabetes

Ein attraktives Angebot speziell für Diabetiker, die sich über ihre Erkrankung informieren und dabei aktiv etwas für ihr Leben mit dem Diabetes tun wollen. Dazu gibt es Schulungen, je nachdem, ob Insulin gespritzt wird oder nicht. Eine Teilnahme von Diabetikern mit offenen Wunden an den Füßen ist leider nicht möglich. Unser Angebot beinhaltet:

- Bestimmung des HbA 1c-Wertes sowie von Blutzuckertagesprofilen
- Kurs „Diabetes“ mit Schulungen zu den Themen Ernährung und Übergewicht, Medikamente, Blutdruck, Blutzuckerselbstkontrolle und Folgeerkrankungen
- Kurs „Bewegung“ mit Walking, Wassergymnastik und Ergometertraining

Einzelzimmer 550 Euro, Zweibettzimmer 500 Euro pro Person und Woche.

Mehr Infos gibt es direkt in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“
Lothar-Daiker-Straße 17, 97980 Bad Mergentheim
Telefon: 07931-590 124
E-Mail: dak.haus.schwaben@t-online.de
www.dak.de/hausschwaben

Nur bis 14.01.08: O_2 DSL
Special für DAK-Mitglieder![2]

ANZEIGE

O_2

DAK-Mitglieds-Bonus: 5.000 O_2 Bonuspunkte extra bei O_2 DSL Abschluss![2]

O_2 DSL: Jetzt Phone Flatrates ein Leben lang gratis![1]

Exklusiv für DAK-Mitglieder: 5.000 O_2 Bonuspunkte – Wert ca. 50 €[2]

Der Allround-Anschluss zum Weihnachtspreis – nur 30 €/Monat inklusive:

- Telefonanschluss mit Surf Flatrate (O_2 DSL 4000)
- **Gratis:** Phone Flatrate ins dt. Festnetz
- **Gratis:** Phone Flatrate ins O_2 Mobilfunknetz
- **Exklusiver Bonus für DAK-Mitglieder:** 5.000 Punkte für die O_2 Bonuswelt im Wert von ca. 50,- €.[2] Zum Einlösen gegen starke Prämien wie etwa das Raclette von Tefal oder den schicken Reisetrolley

Telefonieren ein Leben lang gratis – und für null Kosten endlose Gespräche ins deutsche Festnetz und ins O_2 Mobilfunknetz führen! Sichern Sie sich jetzt O_2 DSL – rufen Sie uns am besten gleich an!

1 Bei Vertragsschluss im Rahmen des O_2 Weihnachtszaubers entfallen für die Dauer Ihres O_2 DSL-L-Vertrages die mtl. 5 € für die Phone Flatrates. O_2 DSL L mit Tarif O_2 DSL 4000 (mit bis zu 4.096 KBit/s) ist in vielen Anschlussgebieten verfügbar, Mindestlaufzeit 24 Monate, Anschlusspreis 49 € (0,- € bis 14.01.2008), O_2 DSL-Surf&Phone-Router 29 € (0,- € bis 14.01.2008; zzgl. 3,95 € Versandkosten), mtl. Fixkosten 30 €/Monat, Gespräche ins dt. Festnetz und ins O_2 Mobilfunknetz 0,- €/Min., Gespräche in andere dt. Mobilfunknetze 0,19 €/Min., 60/60-Taktung. Sofern mind. 1 O_2 DSL- und 1 O_2 Mobilfunklaufzeitvertrag unter derselben Kundennummer angelegt sind, kann die O_2 Family&Office Flatrate kostenlos hinzugebucht werden. Damit sind ab Aktivierung Ihres O_2 DSL Anschlusses Gespräche zwischen Ihren O_2 DSL Festnetzanschlüssen, Ihren O_2 DSL Festnetzanschlüssen und Ihren O_2 Mobilfunkverträgen sowie Ihren O_2 Mobilfunkverträgen untereinander kostenlos (außer Rufumleitungen sowie Mailboxabfragen und -weiterverbindungen). **2** Als DAK-Mitglied und Teilnehmer der O_2 Bonuswelt erhalten Sie bei Abschluss eines O_2 DSL Vertrages bis 14.01.2008, den Sie unter Ihrer bestehenden Kundennummer bei O_2 aktivieren, einmalig 5.000 Bonuspunkte extra, wenn Sie mit Ihrer Mobilfunknummer unter dieser Kundennummer bei der O_2 Bonuswelt angemeldet sind.

Kostenlos anrufen, informieren, sparen: 0800. 010 9050 (Stichwort DAK-Aktion)

Leicht und lecker

Wir Deutschen sind bekannt für unsere deftige Küche. Aber übertreiben sollte man es nicht. Das gemeinsame Ernährungsprogramm „Schlank ab 40“ der DAK und der wöchentlichen Frauenzeitschrift „bella“ liefert schmackhafte Alternativen zur fettreichen Kost.

Die DAK belegte jüngst mit einem Gesundheitsbarometer, dass 43 Prozent der Befragten tatsächlich mit Vorliebe „deutsch“ essen. Braten, Eintopf, Würstchen und Co. stehen immer noch ganz oben auf dem Speiseplan. Doch ist zum Beispiel der Schweinebraten überhaupt noch erlaubt, wenn wir an unsere Gesundheit denken? „Der Schweinebraten muss nicht vom Speiseplan verbannt werden“, so DAK-Ernährungsexpertin Hanna-Kathrin Kraaibeek. „Aber es stellt sich die Frage nach der Menge und der Häufigkeit. In Maßen ist das überhaupt kein Problem. Allerdings sollte man die deftige Küche dann wieder mit gesunder, frischer Kost ausgleichen. Beispielsweise mit unserem Schlank-Programm.“

Eine Erklärung für die Liebe zur rustikalen Küche sind die Rezepte der Kochlöffel schwingenden Vorbilder: 72 Prozent der Befragten haben zu Hause Kochen gelernt, ergab die DAK-Umfrage. Wer nicht bei Mutti in den Topf geschaut hat, brachte sich das Kochen selbst bei (61 Prozent). Weniger als ein Viertel lässt sich von Fernsehköchen zu Höchstleistungen am Herd inspirieren. Zehn Prozent der Befragten gaben an, nicht kochen zu können. Hilfestellung bietet „Schlank ab 40“. Die Rezeptideen, die zusammen mit der immer mittwochs erscheinenden Zeitschrift „bella“ entwickelt wurden, sind einfach nachzukochen und flexibel austauschbar. „Einen starren Wochenplan gibt es dabei nicht“, erklärt Kraaibeek. „Unsere Zusammenstellung der Rezepttage sind Vorschläge, die sehr variabel sind.“ Oberste Prämisse: Die Rezepte müssen auch neben Job, Familie und Co. einfach und schnell umzusetzen sein.

Doch neben der richtigen Kochanleitung spielt auch der Einkauf eine große Rolle. Allerdings tragen unklare Angaben auf Verpackungen häufig nicht dazu bei, die gesunden Lebensmittel auf Anhieb zu erkennen. „Eindeutige Symbole wie z. B. eine Ampel können Verbrauchern bei der Auswahl gesunder Produkte helfen“, so Kraaibeek. „Einkäufer sehen dann auf den ersten Blick, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht. Grün, gelb oder rot, das können sogar schon Kinder unterscheiden.“ Die DAK befürwortet deshalb die Einführung eines Kennzeichnungssystems. Allerdings differenziert genug, um auch wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, gesunden Fetten oder komplexen Kohlenhydraten Rechnung zu tragen.“

Nach den bisherigen Standards bleibt gesundheitsbewussten Einkäufern nur die Möglichkeit, die Verpackungen ganz genau zu studieren. Durch eine EU-Verordnung sind gewisse Angaben schon jetzt Pflicht, sie finden sich aber meist nur im Kleingedruckten. So müssen beispielsweise die Zutaten aufgelistet werden – allerdings ohne Mengenangabe. Außerdem: Zusatzstoffe, Mindesthaltbarkeitsdatum und die Anschrift des Herstellers. Auch die sogenannten „Allergenen 12“ dürfen auf keinem Produkt fehlen. Hierbei handelt es sich um Stoffe, die schon in kleinen Mengen allergische Reaktionen auslösen können, zum Beispiel Laktose, Nüsse oder Eier.

Vorteil für Verbraucher

Was auf der Packung steht, muss neuerdings auch drinstecken: Seit Juli 2007 müssen Lebensmittelhersteller bestimmte werbewirksame Beschriftungen wissenschaftlich belegen. Ein großer Vorteil für die Verbraucher, zumal die EU-Richtlinie noch erweitert werden soll. Was verbirgt sich also hinter den Kennzeichnungen auf den Lebensmittelverpackungen? Unter www.dak.de/lebensmittelkennzeichnung finden Sie eine Übersicht und Erläuterungen der Verpackungsangaben.

Schlank ins neue Jahr

Die Rezepte der ersten drei „Schlank ab 40-Wochen“ können unter www.dak.de nachgelesen und heruntergeladen werden. Die Rezeptwoche mit dem Schlank-Neujahrs-Programm erscheint in „bella“ Nr. 2 am 2. Januar 2008.

Hier sind für Sie drei Erfolgsrezepte aus dem Schlank-Programm:

Hähnchenfilet auf Fenchelgemüse

Rührei-Brötchen mit Makrelenfilet

Bananen-Buttermilch-Quark mit Nüssen

FOTOS: CORBIS, FOOD & FOTO, HAMBURG

Rührei-Brötchen mit Makrelenfilet

Zutaten für 1 Person:
1 (50 g) Roggenbrötchen, 50 g Rauke, 70 g geräuchertes Makrelenfilet, 1 Ei (Größe M), 3 EL Mineralwasser, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Öl, rosa Pfefferbeeren

Zubereitung:
Von dem Brötchen einen Deckel abschneiden. Brötchen etwas aushöhlen. Hälfte Rauke grob hacken. Makrelenfilet in Stücke zupfen. Ei und Mineralwasser verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ei hineingießen. Gehackte Rauke zufügen und das Ei immer wieder zusammenschieben. Fisch darauflegen. Einen Teil der Raukeblätter in das Brötchen geben. Rührei mit Fisch darauf-geben. Mit Rest Rauke und Pfefferbeeren bestreuen. Brötchendeckel dazu essen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Portion ca. 1680 kJ/400 kcal, Eiweiß 26 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 20 g

Hähnchenfilet auf Fenchelgemüse

Zutaten für 1 Person:
45 g grüne Bandnudeln, 1 Hähnchenbrust (100 g), Salz, Pfeffer, 1 Msp. Rosenpaprika, 1 TL Öl, 1/2 Fenchel (200 g), 1/2 TL Mehl, 50 ml Gemüse-brühe (Instant), 1 EL Creme légère, 2 Stiele Estragon, rosa Pfefferbeeren

Zubereitung:
Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungs-anleitung garen. Hähnchen waschen und tro-ckentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl erhitzen, Hähnchenbrust darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten braten. Fenchel längs in dünne Scheiben schnei-den. In 3 EL Wasser zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen-brust herausnehmen und warm stellen. Mehl im Bratöl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Creme légère einrühren und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragonblätter abzupfen, bis auf etwas zum Garnieren, hacken und zur Soße geben. Nudeln abgießen. Hähnchenbrust aufschneiden. Mit Nudeln, Fenchel und Soße anrichten. Mit Rest Estragon garnieren. Mit Pfefferbeeren bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
Portion ca. 400 kcal/1660 kJ, Eiweiß 33 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 42 g

Bananen-Buttermilch-Quark mit Nüssen

Zutaten für 1 Person:
1/2 Banane (70 g), einige Spritzer Zitronensaft, 50 ml Buttermilch, 100 g Magerquark, 15 g Studentenfutter, 1 TL Honig

Zubereitung:
Von der Banane 2 Scheiben abschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Übrige Banane in Stücke schneiden und mit der Buttermilch pürieren. Quark und Bananen-Butter-milch verrühren. Studentenfutter hacken. Hälfte Buttermilch-Quark in ein Glas geben, mit etwas Studentenfutter bestreuen. Mit 1/2 TL Honig beträufeln. Restlichen Quark und übrige Nüsse daraufgeben. Mit 1/2 TL Honig beträufeln. Mit den Bananenscheiben verzieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
Portion ca. 960 kJ/230 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 27 g

Schluss mit dem Schmerz!

Kopfschmerzen sind ein Volksleiden – mehr als die Hälfte der Deutschen ist heute davon betroffen. Grund genug für die DAK, die Krankheit in ihrem Gesundheitsreport 2007 genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wichtigste Erkenntnis: Die Versorgung von Kopfschmerz- und Migränepatienten weist Defizite auf. Die DAK zieht daraus Konsequenzen. Sie hat mit Prof. Dr. Hartmut Göbel, der maßgeblich an den Untersuchungen beteiligt war, und der Schmerzklinik Kiel einen Vertrag zur Integrierten Versorgung Schwerstschmerzkranker abgeschlossen. Erstmals werden hierbei ambulante und stationäre Versorgung von Schmerzpatienten eng miteinander verzahnt. Ein ganzes **Netzwerk** von Schmerztherapeuten arbeitet zusammen, um nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern Ursachen von Schmerz auf den Grund zu gehen und diese gezielt und sinnvoll zu behandeln.

Auf Spurensuche: Die DAK ist den unterschiedlichen Formen des Kopfschmerzes nachgegangen und hat die Ergebnisse in ihrem Gesundheitsreport 2007 gebündelt.

Weitere Informationen über den Inhalt des Gesundheitsreports 2007 der DAK und die am IV-Vertrag für Schwerstschmerzpatienten beteiligten Netzwerkpartner erhalten Sie im Internet unter www.dak.de oder www.schmerzklinik.de.

Beste Noten für DAK-Fachklinik

Hohes Niveau: Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren in Bad Elster.

Bei ihrer Gründung vor zehn Jahren schloss sie eine echte Marktlücke. Heute ist die Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren DEKIMED in Bad Elster aus dem Leistungsangebot der DAK nicht mehr wegzudenken.

Bereits an der Entwicklung des neuartigen Konzepts war die DAK beteiligt. Eine Synthese aus Schulmedizin und qualitätsgesicherten naturheilkundlichen Verfahren sollte entstehen. Ein Angebot, nach dem viele DAK-Kunden oft vergeblich suchten. Inzwischen ist in Bad Elster eine Kombination zwischen klassischer und alternativer Medizin gewachsen, die auch für bereits schulmedizinisch austherapierte Patienten spezielle Behandlungen und neue Hoffnung bietet. Grundsatz dabei ist: behandelt wird so schulmedizinisch wie nötig und so naturheilkundlich wie möglich. Nun bestätigte sich auch im Verfahren der externen Qualitätssicherung der gesetzlichen Krankenversicherung **QS-Reha**® das hohe Niveau der medizinischen Versorgung dieser Rehabilitationseinrichtung. Die Fachklinik DEKIMED schnitt als beste im ersten Schritt des dreistufigen Prüfverfahrens ab. Als Einzige erfüllte sie die Strukturanforderungen – dazu gehören Funktionsräume, Personalqualifikation, Organisationsabläufe, Hygiene und Beschwerdemanagement – zu 100 Prozent. *fit!* wird berichten, wenn die Ergebnisse der noch zu prüfenden Prozesse und Reha-Erfolge vorliegen.

Beste Ausichten für eine interessante IT-Ausbildung bei der DAK

Als einer der großen DV-Anwender setzt die DAK im Großrechnerbereich moderne EDV-Technologie und leistungsfähige Anwendersoftware ein. Für den Erhalt und den weiteren Ausbau ihrer Informationssysteme investiert sie in den Nachwuchs mit einer umfassenden Ausbildung.

Die DAK ist bekannt für eine gute und interessante Ausbildung, die von der Handelskammer zertifiziert wurde. Auch in diesem Jahr gibt die DAK jungen Leuten wieder eine Chance. Für ihre Zentrale in Hamburg sucht die DAK zum 1. August 2008:

Auszubildende zur/zum Informatik-Kauffrau/-mann
Fachinformatiker/in Anwendungsentwicklung

Voraussetzungen sind (Fach-)Abitur, gute Noten in Mathematik und ggf. Informatik, Engagement und Initiative sowie analytisches Denkvermögen und die Bereitschaft zu einer engagierten Teamarbeit.
Das bietet die DAK: theoretische und praktische Erfahrungen in den Bereichen Betriebswirtschaft, DV-Technik und Organisation, intensive Schulung der gängigen Programmiersprachen sowie der eingesetzten Datenbanksysteme. Und natürlich attraktive berufliche Entwicklungsmöglichkeiten.
Bei gleicher Qualifikation werden Schwerbehinderte bevorzugt berücksichtigt.
Interessiert? Dann gleich bewerben:

DAK Personalmanagement
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg
claudia.behrens@dak.de

FOTO: CORBIS

Beste Perspektiven: ein Ausbildungsplatz bei der DAK für engagierte junge Leute.

ANZEIGE

Mit besten Empfehlungen für ein GUTES NEUES JAHR!

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

SCHÖNER WOHNEN NEUE KLASSIKER

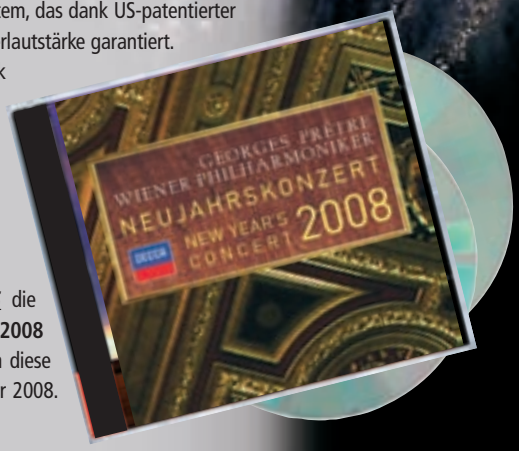
PLUS X AWARD BOSE MOST INNOVATIVE BRAND 2007

ausgezeichnet mit dem design award reddot best of the best

Superbrands GERMANY 2007/2008

Stellen Sie sich vor, ein einfacher Knopfdruck genügt, und Sie genießen Ihre Lieblings-CDs/MP3-CDs oder Ihr bevorzugtes Radioprogramm an jedem Platz, wo eine Steckdose in der Nähe ist.
Stellen Sie sich vor, Sie erleben den raumfüllenden Klang weitaus größerer und teurerer HiFi-Anlagen mit einem System, das kaum mehr Platz braucht als ein aufgeschlagenes Buch – ein System, das dank US-patentierter Technologien keine separaten Lautsprecher benötigt und HiFi-Klang sogar bei Zimmerlautstärke garantiert.
Stellen Sie sich vor, Sie genießen Ihre Lieblingsmusik mit einem einfachen Knopfdruck viele Stunden ohne Unterbrechung. Diese einzigartigen Vorteile und viele mehr bietet Ihnen nur das ***„Klangwunder"*** (zitiert aus Guter Rat 5/2005) von Bose.

+ GRATIS



Wenn Sie jetzt bestellen, erhalten Sie zu Ihrem **WAVE**® Music System ***GRATIS*** die neue, in audiophiler Qualität aufgenommene **Doppel-CD des Neujahrskonzerts 2008 der Wiener Philharmoniker, dirigiert von Georges Prêtre.** Wir schicken Ihnen diese auch von Sammlern hochbegehrte Doppel-CD sofort nach Erscheinen am 5. Januar 2008. Beginnen Sie das neue Jahr mit großartiger Musik!

Das **WAVE**® Music System zusammen mit der ***GRATIS*** Doppel-CD und mit optionalem 3-fach CD-Wechsler im Vorteilspaket sind in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur bei Bose direkt erhältlich.
Dieses limitierte Angebot gilt nur bis zum 31. Januar 2008.
Kostenlos anrufen, gleich bestellen oder Infos anfordern unter:

✆ (0800) 2673333

Kennziffer: **7ADA51** Internet: **www.testhoerer.de**

BOSE®
Better sound through research®

Hoch die Tassen!

Kräutertees sind bei den Bundesbürgern sehr beliebt. Aus gutem Grund: Sie schmecken vorzüglich und wirken vorbeugend gegen viele gesundheitliche Beschwerden.

FOTO: PICTURE PRESS, STOCK FOOD

Auf die Gesundheit: Kräutertees stärken das Wohlbefinden und fördern die Abwehrkräfte.

Dem chinesischen Kaiser Shen-Nung wird zugeschrieben, dass er einer der ersten Kenner von Heilpflanzen und deren Anwendung war. Schon damals wurden Kräuter und Gewürze gemischt, um aus ihnen ein Heilgetränk herzustellen. In Ägypten entstand um etwa 1550 vor Christus das „Papyrus Ebers“, auf dem schon 700 Rezepturen von Aufgusskräutern aufgelistet waren. Im Mittelalter pflegten in Europa besonders die Mönche das umfangreiche Wissen um die Kräuter. In ihren Klostergärten pflegten sie die Pflanzen, um sie an der Sonne zu trocknen. Später übernahmen die Apotheker die Kräuterheilkunde.

Kräutertees sind in allen Kulturkreisen bekannt. Von den Ursprungsländern wie China und Südamerika gelangten sie in die ganze Welt. Zuerst als Heilmittel, seit dem 19. Jahrhundert auch als Genussmittel. Anfangs waren die getrockneten Pflanzen nur für die Reichen erschwinglich. Das hat sich maßgeblich geändert. Mittlerweile gehört der Kräutertee zu den beliebtesten Getränken hierzulande. Von 2002 bis 2006 nahm der Absatz von Kräuter- und Früchtetees um rund zehn Prozent zu. Absoluter Spitzenreiter ist Pfefferminztee, der im letzten Jahr noch einmal um 4,3 Prozent zulegte und damit zu den meistgetrunkenen Tees in deutschen Familien avancierte.

Kräutertees bieten aromatische Fülle für jede Gelegenheit und jeden Geschmack: von würzig über fein-herb, lieblich, blumig, minzig bis hin zu fruchtig in allen Variationen. Es gibt ihn klassisch, erzeugt aus einer Pflanzenart wie Kamille, Pfefferminz, Hagebutte, Hibiskus, Fenchel oder Rotbusch (Rooibos). Diese Haustees werden das ganze Jahr über getrunken. Wie man weiß, ist Pfefferminz gut für Magen und Galle, Kamille wirkt entzündungshemmend. Fencheltee hilft gegen Blähungen und ist auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Blütenpracht: Für jede Jahreszeit gibt es passende Kräutertees mit gesundheitlichen Vorzügen. Das gilt natürlich auch für den Holunderblütentee.

Kräuter für jede Jahreszeit

WINTER

In kalten Wintermonaten, wenn man total durchgefroren nach Hause kommt, und in Erkältungs- und Grippezeiten können folgende Kräuter eine große Hilfe sein:
Lindenblüten gelten als klassischer Schwitztee. Sie aktivieren die Abwehrkräfte und können – rechtzeitig eingenommen – den Ausbruch eines Schnupfens verhindern. Lindenblütentee schmeckt angenehm lieblich. Selbst Kinder mögen ihn.
Thymian, den wir hauptsächlich als (verdauungsförderndes) Gewürz verwenden, ist auch ein ausgezeichnetes Kraut gegen Husten und Bronchitis.
Salbei wirkt desinfizierend und ist ein bewährtes Mittel gegen Halsentzündungen.

FRÜHLING

Wenn der Frühling naht, fühlen sich viele Menschen oft gar nicht wohl. Sie sind lustlos, müde und schlapp. Die Frühjahrsmüdigkeit hat sie im Griff. Bewährte Mittel dagegen sind Blutreinigungstees, die den Organismus entlasten und entschlacken. Bestandteil vieler solcher Tees sind **Brennnesseln**, die die Wasserausscheidung erhöhen, die Nieren durchspülen und die Ausscheidung für Harnstoff fördern.
Löwenzahn regt die Nieren an, aber auch Magen und Galle.
Weißdorn stärkt Herz und Kreislauf und verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße. Als Tee oder Dragees anwendbar.

SOMMER

In den heißen Sommermonaten sind erfrischende, durststillende Kräutertees gefragt wie **Hagebutte/Hibiskus** und **Pfefferminztee** mit **Zitrone**. Anregend wirken vor allem **Matetee** aus Südamerika (in Teebeuteln), der Koffein in geringen Mengen enthält, und Eistee. Eistee setzt sich zusammen aus koffeinhaltigem Schwarztee (der zu den Genusstees zählt), Gewürzen und Zitrone. Gegen übermäßiges Schwitzen kann **Salbeitee** helfen (siehe Wintertees). Bei Magenverstimmungen, die im Sommer gar nicht so selten sind, selbst im Urlaub ist man davor nicht geschützt, kann **Schafgarbenkraut** helfen. Der Tee wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, krampfstillend und hilft auch bei Gallen- und Darmbeschwerden.

HERBST

Den Übergang in die kalte Jahreszeit verbringt man gern mit ruhigen Abenden. Jetzt ist **Rooibostee** gefragt, der gut durchwärmt und beruhigt. Das gilt auch für einen Aufguss aus **Holunderblüten**. Heißer Holunder wirkt schweißtreibend. Weniger stark aufgebrüht und lauwarm getrunken gilt der Tee als Vorbeugungsmittel gegen Erkältungen. Gleichzeitig stärkt er die Immunabwehr.

Weitere Infos gibt es bei der Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetee e.V. unter www.wkf.de oder beim Deutschen Teeverband e.V. unter www.teeverband.de

Man kann sich aber auch für eine der zahlreichen Mischungen entscheiden. Dafür werden Kräuter und Früchte, oft auch Gewürze zu einer geschmacklichen Komposition gemischt. Es gibt auch Tees, die mit Aromen oder mit Vitaminen versehen sind.

Auch die Zubereitung kann individuell gehandhabt werden. Der Grobschnitt – also loser Tee – kann kräftiger oder schwächer portioniert werden. Es gilt: je mehr Tee, desto intensiver der Geschmack. Fachleute nennen den Grobschnitt „Concis“, von dem lateinischen „concissum“, was soviel wie zerschneiden bedeutet. Der Feinschnitt wird im Teebeutel angeboten. Während der Grobschnitt zwischen vier bis 15 Millimeter liegt, beträgt die Korngröße beim Teebeutel nur ein Zehntel davon. Vorteil der Teebeutel ist die praktische Handhabung. Allerdings ist er vorportioniert. Tee sollte fünf bis zehn Minuten ziehen. Nicht länger, weil er sonst schnell bitter werden kann. Ganz eilige Teetrinker entscheiden sich für Instant-Tees. Die muss man nur noch mit kochendem Wasser übergießen und kann sie schnell genießen. Gleichgültig für welche Zubereitungsart man sich entscheidet, Kräutertees sind ein köstlicher Genuss ohne Reue. Im Gegenteil, sie tun viel für unser Wohlbefinden – speziell in der kalten Jahreshälfte.

Traumhafte Gewinne!

Wir verlosen 10 Tagtraum-Teesets (dekoratives Glasservice für 6 Personen, Glasstövchen, 2 Teedosen, Tee-Meßlöffel, Tee-Thermometer, 10 Kandissticks und 20 Tüten á 100g beliebter Teesorten) so wie 100 Tagtraum-Probiersets (36 verschiedene Sorten á 10g) aus dem Tagtraum Tee Handelshaus Hamburg. www.tagtraum-tee.de
Senden Sie bitte eine ausreichend frankierte Postkarte an:

Teeset Gewinnspiel
20821 Hamburg

Einsendeschluss: 31. Januar 2008
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bessere Hilfe

Ein besonderes Versorgungsmodell der DAK hilft psychisch Erkrankten, schneller zu gesunden. Verantwortlich dafür sind speziell ausgebildete Mitarbeiter. Einer von ihnen ist Stefan Finkenauer aus Frankfurt am Main.

FOTO: FELIX G. KOPETZKY

Näher am Kunden: Die intensive und kontinuierliche Betreuung durch Stefan Finkenauer (links) trug in großem Maße dazu bei, dass Dieter Krebs wieder an psychischer Stabilität gewann.

Fakt ist, dass die Zahl psychisch Kranker seit Jahren kontinuierlich steigt. Fakt ist auch, dass bei vielen Erkrankten über Jahre hinweg die eigentliche Krankheitsursache nicht erkannt wird. Warum ist das so? Stefan Finkenauer von der DAK-Bezirksgeschäftsstelle Frankfurt am Main weiß: „Viele Ärzte sind überfordert im Erkennen einer psychischen Erkrankung. Folglich werden Patienten nicht entsprechend behandelt. Hinzu kommt, dass es Ärzten aus Zeitmangel oft nicht möglich ist, mehr zu hinterfragen." Hier betritt der 37-Jährige das von der DAK lokalisierte Betätigungsfeld. „Wir haben im Rahmen einer regionalen Studie die Erfahrung gemacht, dass intensiv betreute Patienten wesentlich schneller wieder in das Berufsleben eingegliedert werden konnten. Wir sind also auf dem richtigen Weg und müssen weiter die Versorgung optimieren. Daran arbeiten wir jetzt bundesweit."

Für Dieter Krebs ist die Versorgung optimal. „Darf ich vorstellen: Das ist mein persönlicher Gesundheitsberater", lacht er, zeigt auf Stefan Finkenauer und fügt hinzu: „Ohne ihn wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin." Wo war er denn vorher? „Wissen Sie, das war eine schwere Zeit", sagt der 55-Jährige. Er hält einen Moment inne, und sein Blick fixiert die Kaffeetasse vor ihm. „Ich habe acht Jahre meine Frau gepflegt, Tag und Nacht. Sie war sehr krank. Das hat mich richtig runtergezogen. Auch im Beruf hatte das negative Folgen. Ich habe mich aber immer wieder hochgerappelt. Doch es fiel mir zunehmend schwerer." Als seine Frau starb, bekam er Asthma, Sehstörungen und vor allem Angstzustände. Im Krankenhaus konnten keine Ursachen dafür gefunden werden.

„Ich sage Ihnen was", so der kaufmännische Angestellte mit fester Stimme, „eine psychische Erkrankung kommt nicht von heute auf morgen wie etwa ein Beinbruch. Das ist ein schleichender Prozess. Mancher Arzt erkennt das einfach nicht und behandelt einen Betroffenen auf physisch ausgelöste Symptome."
In dieser Phase befand sich auch Dieter Krebs. Davon wusste Stefan Finkenauer und lud ihn zu einem Beratungsgespräch ein. Es stellte sich heraus, dass es im Ablauf der medizinischen Versorgung von Dieter Krebs einiges zu verbessern gab. Durch seine Verbindungen vor Ort konnte Stefan Finkenauer hier Abhilfe schaffen.

In Fällen wie diesem übernimmt die DAK eine Brückenfunktion zwischen Arzt und Patient. Sie motiviert zur Rehabilitation und unterstützt die Wiedereingliederung am Arbeitsplatz. „Damit das klar wird: Wir ersetzen keinen Arzt oder Psychiater", macht Stefan Finkenauer deutlich, „dafür haben wir gar nicht die erforderliche Qualifikation. Wir, die PsyCaseManager – was für ein Wort – fühlen uns in erster Linie als Kommunikatoren oder besser Gesundheitsberater mit erworbenem Grundlagenwissen zu unterschiedlichen psychischen Krankheitsbildern. Hier sind Gespräche das ein und alles, und die Fragestellung ist klar: Was will der Patient?" Für Dieter Krebs stand fest: „Ich will wieder arbeiten. Ich will was gestalten, mit Menschen umgehen. Nach vorn schauen. Das brauche ich zum Leben, das gibt mir Halt." Strahlend ergänzt er: „Den finde ich auch zu Hause, ich habe wieder geheiratet."

Was empfindet der zweifache Familienvater Stefan Finkenauer, einer von vier Gesundheitsberatern bei der DAK in Frankfurt am Main und rund 330 bundesweit, angesichts des erfolgreichen Weges von Dieter Krebs? Seine Antwort kommt ganz schnell: „Im zwischenmenschlichen Bereich ist das eine wirklich dankbare Aufgabe."

Integrierte Versorgung

Ergänzend zum **PsyCaseManagement** hat die DAK bundesweit derzeit 58 Verträge zur Integrierten Versorgung abgeschlossen. Hierbei geht es unter anderem um die Optimierung der Behandlung von depressiven Störungen, Alkohol- oder Drogenabhängigkeit oder auch psychosomatischen Erkrankungen. Neu ist: Die Patienten können größtenteils ambulant in ihrem gewohnten Umfeld behandelt werden, was eine schnellere Rückkehr in Gesellschaft und Beruf nach der Therapie ermöglicht.

Weitere Informationen:
www.dak.de

Ihr Direkteinkauf beim Experten: gesund, gut, günstig!

Anzeige

9 Das Best-Schlaf-System von aktivmed

Entwickelt in der Weltraumforschung!

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

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

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

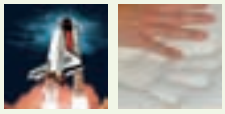
100 % Visko-Matratzenauflage 200 cm lang und 4 cm dick

Breite 80 cm	Best.-Nr. **DR 20499**	€ 99,95
Breite 90 cm	Best.-Nr. **DR 20400**	€ 99,95
Breite 100 cm	Best.-Nr. **DR 20409**	€ 99,95
Breite 120 cm	Best.-Nr. **DR 20481**	€ 149,95
Breite 140 cm	Best.-Nr. **DR 20443**	€ 149,95

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

Lieferung inkl. 2 Bezügen!

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



TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Tex Standard 100

Bekannt aus TV der TV-Werbung

Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein

Gratis für Sie!

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

Maße: 60 x 35 cm

Unser Testsieger-Kissen!

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

Bestell-Nr. **DR 20453**

10 Laufband Magnetic-Nordic

Ideal für ein effektives & wetterunabhängiges Training!

Mit Nordic Walking-Funktion!

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 Widerstandsregler 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

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

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

PREISHIT

Best.-Nr. **DR 10396**

nur € 199,-

11 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.

- Impulsstärke einstellbar – je nach Beschaffenheit des Haares
- Inkl. Netzteil, 220-240 V /50 Hz

Haarentfernung wie im Kosmetikstudio!

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de

Bestell-Nr. **DR 30256** **nur € 199,-**

12 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. **DR 30384**

nur € 59,95

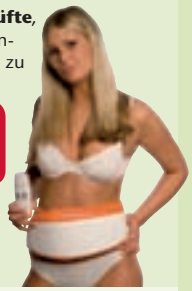
13 Vibrations-Massagegürtel

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.

- Vibrationsmassage in Kombination mit Wärme
- Größe einstellbar
- Lieferung inkl. Netzteil
- Maße: L 120 x B 16 cm plus 61 cm Verlängerungsgurt

Bekannt aus TV der TV-Werbung



Bestell-Nr. **DR 20415** **nur € 49,99**

14 Fußwärmer mit Massage

Gegen kalte Füße für Ihr Wohlbehagen!

- Passend für alle Fußgrößen
- Wärme- u. Massage getrennt einsetzbar
- Waschbares Teddy-Futter
- 220 V Netzbetrieb / 16 W

Bestell-Nr. **DR 920109**

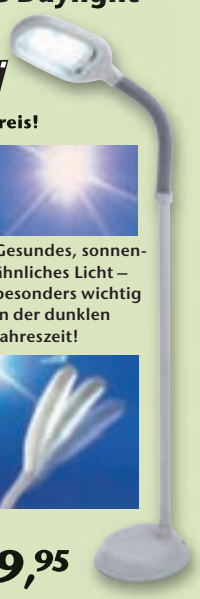
PREISSENKUNG

~~€ 29,95~~ **nur € 19,95**

15 NEU: Standleuchte Daylight

- **Schont die Augen**
- **Spart Energie**
- **Inkl. Leuchtmittel**

TV WERBUNG DAS ORIGINAL



Gesundes Licht zum günstigen Preis!

Das natürliche Tageslicht unterstützt unsere Augen bei ihrer täglichen Arbeit immer noch am Besten. Schlechtes Licht verursacht häufig Kopfschmerzen und führt zur Ermüdung der Augen bis hin zu Depressionen. Begegnen Sie dem Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit mit dieser speziellen Lampe und steigern Sie gleichzeitig **Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden!**

Gesundes, sonnenähnliches Licht – besonders wichtig in der dunklen Jahreszeit!

- Leicht verstellbarer Lampenkopf (siehe Abb. rechts)
- Nur 27 Watt mit 6700 Kelvin
- Höhe 120 cm
- Gewicht: 5,5 kg
- 230 V Netzbetrieb

Best.-Nr. **DR 20489** **nur € 69,95**

Bestellen Sie jetzt

TELEFON 0180 - 5 26 26 49*

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

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

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

Weitere interessante Produkte finden Sie auf Seite 13 dieses Heftes!

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht[1)]

* Unser Schlaf-Kissen erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen!

Die Produkte 1-8 finden Sie auf Seite 13.

	Menge	Artikel		Preise[2]
1		Balance Plate Pro	DR 20518	999,00 €
2		Klapprad Classic	DR 910266	149,00 €
3		Ergometer Aktiv Pro	DR 10433	199,00 €
4		Profi-Crosstrainer Deluxe	DR 910222	129,95 €
5		Überkopftrainer	DR 910371	149,00 €
6		Heimtrainer X-Bike	DR 10437	99,95 €
7		Nacken- & Schultermasseur	DR 920093	39,95 €
8		Aktiv-Trimmer	DR 910303	39,95 €
9		Matratzenauflage 80 cm breit	DR 20499	99,95 €
		Matratzenauflage 90 cm breit	DR 20400	99,95 €
		Matratzenauflage 100 cm breit	DR 20409	99,95 €
		Matratzenauflage 120 cm breit	DR 20481	149,95 €
		Matratzenauflage 140 cm breit	DR 20443	149,95 €
	1	Best-Schlaf-Kissen Premium	DR 20453	Gratis*
10		Laufband »Magnetic-Nordic«	DR 10396	199,00 €
11		Rio-Laser-Haarentferner	DR 30256	199,00 €
12		Maniküre & Pediküre-Set	DR 30384	59,95 €
13		Vibrations-Massagegürtel	DR 20415	49,99 €
14		Fußwärmer mit Massage	DR 920109	19,95 €
15		Standleuchte Daylight	DR 20489	69,95 €
		Katalog		kostenlos

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

2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

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

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname | Name

Straße / Hausnummer | Geburtsdatum

PLZ/Ort | Telefon

Datum | Unterschrift

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

Vertrauen: „Keine Heimbetreuung kann echte liebevolle Betreuung ersetzen, wenn man es mit Leib und Seele macht und ein paar selbstverständliche Dinge einhält“, so eine Angehörige, die aufopferungsbereit Ehemann und Schwiegermutter pflegt.

FOTO: CORBIS

Bis an die Grenzen des Machbaren

In der letzten *fit!*-Ausgabe baten wir unsere Leser, den Alltag pflegender Angehöriger zu beschreiben – mit beeindruckender Resonanz. Eine erste Bilanz der eingesandten Schilderungen ganz unterschiedlicher und teilweise sehr bewegender Pflegesituationen.

Der Tagesablauf ist immer derselbe, mit festen Ritualen – und sehr lang: um sechs Uhr Eintreffen der Pflegeschwester, waschen, Wundversorgung, um sieben Uhr Frühstück, um zehn Uhr wird Obst oder Jogurt angeboten, zwischendurch etwas zu trinken gereicht, um zwölf Uhr gibt es Mittagessen, um 18 Uhr Abendbrot, dazwischen den Haushalt in Ordnung halten und einkaufen, um 21 Uhr endlich schlafen gehen.

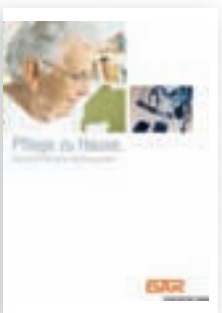
Das ist der tägliche Rhythmus seit 18 Jahren. So lange pflegt sie ihren Mann schon, und es ist doch nur ein winzig kleiner Auszug eines häufig übergroßen Arbeits- und Pflegepensums im Leben dieser Frau. Einer von Tausenden Fällen oder ähnlich gelagerten Situationen in Deutschland. Jeder Pflegefall in häuslicher Umgebung ist anders, ist individuell und unterschiedlich schwierig. Alle Pflegefälle haben aber zwei Gemeinsamkeiten: Zum einen möchte jeder bzw. jede Pflegende dem geliebten Menschen, der Pflege benötigt, ein menschenwürdiges Leben zu Hause ermöglichen. Nicht selten gehen dabei der pflegende Partner oder auch die pflegenden Kinder über ihre psychische und physische Belastbarkeit hinaus. Eine 45-jährige Krankenschwester formuliert das so: „Obwohl mich die Situation manchmal körperlich und seelisch bis an meine Grenzen gebracht hat, bin ich stolz, für meinen Vater dazusein.“

Andererseits taucht jeder häusliche Pflegefall im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes in der Statistik auf. Man weiß also, wie viele Menschen zu Hause von Angehörigen gepflegt werden. Ende 2005 waren es knapp eine Million Pflegebedürftige, die Pflegegeld erhielten und somit in der Regel zu Hause ausschließlich durch Angehörige betreut wurden. Weitere etwa 472.000 Pflegebedürftige lebten zu dem Zeitpunkt ebenfalls in Privathaushalten. Bei ihnen erfolgte die Pflege jedoch teilweise oder vollständig durch ambulante Pflegedienste. Und man weiß, dass es aufgrund einer immer älter werdenden Bevölkerung immer mehr werden. Ein Umstand, der in der Gesellschaft an Bedeutung zunimmt. Und damit wächst auch die Bedeutung der pflegenden Angehörigen.

Diesen Angehörigen will die DAK mehr Aufmerksamkeit in der Gesellschaft verschaffen mit dem „Tag der Pflege 2008“. Wichtigstes Anliegen der DAK ist es, die Situation der pflegenden Angehörigen in Deutschland zu verbessern, näher am Kunden zu sein, um in einer Pflegesituation mehr bewirken zu können. Denn die DAK konnte, das hat eine Zuschrift gezeigt, nicht immer so unterstützend wirken, wie sie es gern täte – und wie es sich mancher Angehörige wünschte. Zu eng sind oft die gesetzlichen Grenzen. Eine Tochter wiederum wollte mit ihrer Schilderung der Situation ihrer zu pflegenden Mutter zum Ausdruck bringen, wie gut die Betreuung durch die DAK war.

Die vielen Zuschriften haben deutlich gemacht, wie intensiv, kräftezehrend und aufopferungsvoll pflegende Angehörige ihre Aufgabe in der Gesellschaft verrichten. Nahezu unbemerkt. Sie haben keine Lobby. Das will die DAK mit dem „Tag der Pflege 2008“, der im Februar begangen wird, ändern. Über dieses zentrale Anliegen werden wir berichten.

Die DAK-Broschüre **„Pflege zu Hause“** gibt praktische Hinweise und Anregungen für die pflegende Tätigkeit in häuslicher Umgebung. Dazu gibt es Tipps für weiterführende Broschüren und wichtige Adressen. Die Broschüre ist in allen Geschäftsstellen erhältlich. Unter www.dak.de erfahren Sie ebenfalls alles Wichtige zum Thema.

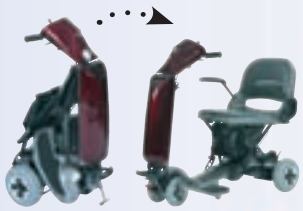


ANZEIGE

Mit Spaß und Lust durchs Leben

Ihr bester Begleiter

- Einfache Bedienung
- Bis 15 km/h schnell
- Große Auswahl an Zubehör
- Bundesweiter Service



auch faltbare Modelle!

E-Mobile

Treppenlifte

- Passen praktisch auf jede Treppe
- Schneller & professioneller Aufbau
- Kurzfristig lieferbar
- TÜV-geprüft
- Bundesweiter Service

für draußen & drinnen!

Ihr Wohlfühl-BadeFix

Badewanne mit Einstiegstür!

BadeFix

- Absenkbar bis auf den Wannenboden
- Sicheres, bequemes & entspannendes Baden
- Ohne Installation
- TÜV-geprüft

kostenfrei! Tel. 0800 / 333 93 66

AS Seniorenprodukte GmbH
Fohling 24 33106 Paderborn

Fax 0 52 54 / 93 66 - 28

Handelsvertreter gesucht!

Ja! Bitte schicken Sie mir **unverbindlich und kostenlos** weitere Informationen zu!
❑ **E-Mobile** ❑ **Sonder-Kfz** ❑ **Treppenlifte** ❑ **BadeFix** ❑ **Badewannen mit Tür**

Name ..... Straße .....

PLZ, Ort ..... Telefon ..... DAK 51/07

DAK

Unternehmen Leben

Zertifizierter Kundenservice

IHRE EMPFEHLUNG LOHNT SICH DOPPELT!

Wenn Sie jetzt als DAK-Versicherter einen neuen Kunden werben, erhalten Sie als Dankeschön zwei GeschenkCards von Globetrotter im Gesamtwert von 20,– €.* Mit der DAK ist übrigens jeder gut beraten: Nennen Sie uns jemanden, der persönlich über die Leistungen der DAK informiert werden möchte und Sie erhalten eine GeschenkCard im Wert von 10,– €.*
Ein neuer Kunde kann sich auch freuen, denn er nutzt vom ersten Tag an alle Leistungen einer ausgezeichneten Kasse! Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2008.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

2-fach Po

Beispiele aus über 25.000 Artikeln des **Globetrotter**-Sortiments

UNSER DANKESCHÖN*

Der aktuelle Herbst-/ Winter Katalog 2007/2008

www.Globetrotter.de Ausrüstung

Anzeige

wer-Prämien!

Alpina Spice Skibrille
Anti-Fog beschichtet.
Bestellnr.: ag_757810 **€ 79,95**

Dynafit Leopard Hood Unisex
Mütze aus 100% Polyacryl, Innenmaterial aus 100% Polypropylen. Farbe: walnut.
Bestellnr.: dy14775111 **€ 24,95**

Columbia Ruby Stardust Jacket Women
Wind- und wasserdichte Winterjacke
Bestellnr.: cc_437530 **€ 289,95**

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 31.03.2008 an die DAK *(siehe DAK Anschrift unten)*

○ **Ja,** ich habe einen neuen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **2x** die Globetrotter GeschenkCard im Wert von je 10,– €.

○ **Ja,** ich nenne nebenstehend jemanden, der persönlich über die Leistungen der DAK informiert werden möchte. Für diesen Tipp erhalte ich **1x** die Globetrotter GeschenkCard im Wert von 10,– €.

VORNAME/NAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT KRANKENVERSICHERTEN-NUMMER

○ **Ja,** ich werde neuer Kunde der DAK.**

○ **Ja,** ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert. Ich bitte um eine telefonische Beratung und bestätige dies durch meine Unterschrift *(siehe unten)*.**

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

✘ TELEFONNUMMER ✘ UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2008 an:
DAK Redaktion, Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

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

fct 1/08

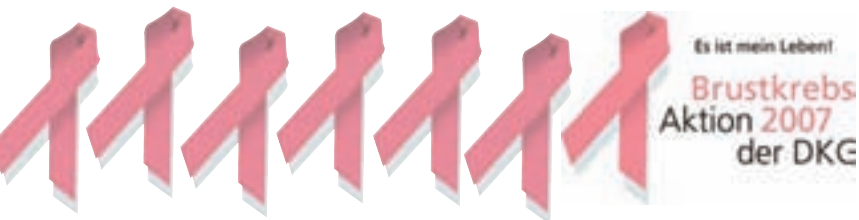
Guter Lotse im Netz

Wer die beste Klinik für einen anstehenden Krankenhausaufenthalt sucht, sollte nicht in irgendeinem Internetportal stöbern – sondern lieber gleich den „Klinik-Lotsen" anklicken. Das empfiehlt jedenfalls die Stiftung Warentest, bei der jetzt 14 Portale auf dem Prüfstein standen.

Hinter dem Testsieger „Klinik-Lotse" verbirgt sich die Suchmaschine des VdAK, die die DAK mitentwickelt hat und unter dem Namen „Krankenhaus-Kompass" auf ihrer Internetseite nutzt. Als „sehr gut" bewerteten die Prüfer vor allem die Ergebnisdarstellung, die Transparenz des Informationsangebots, die Such- und Hilfefunktionen sowie die Vollständigkeit des Krankenhausverzeichnisses. Endergebnis: 1. Platz – auch eine Auszeichnung für das Internetangebot der DAK.

FOTO: CORBIS

In alle Richtungen lassen sich mit dem Krankenhaus-Kompass die medizinischen Qualitäten deutscher Krankenhäuser ermitteln.



Rekordverdächtig

Einen Rekordversuch der besonderen Art plant die Deutsche Krebsgesellschaft zum Abschluss ihrer Brustkrebs-Informationsoffensive 2007/08: Mit einer kilometerlangen „Brustkrebs-Awareness-Schleife" soll zum Krebsaktionstag auf dem Deutschen Krebskongress am 24. Februar 2008 das ICC auf dem Berliner Messegelände eingehüllt werden.

Zu übertreffen ist ein 2.061,90 Meter langes Band, das 2001 im kanadischen Alberta aus 24.000 kleinen Schleifen geknüpft und seitdem im „Guinness-Buch der Rekorde" an Nummer eins geführt wurde. *fit!*-Leser, die diese Aktion unterstützen wollen, können per Post eine selbst gebastelte Schleife oder einfach unser Mitmach-Formular per Mail, Fax oder Brief an das Projektbüro senden:

Kati Schubert, Projektbüro BKA, Postfach 23 15, 99404 Weimar

Das Mitmach-Schreiben zum Download sowie Faxnummer und E-Mail-Adresse finden Sie unter www.dak.de/dakbrustkrebsaktion. Exklusiv für *fit!*-Leser verlost die Deutsche Krebsgesellschaft unter allen Einsendern 20 DVDs von Anastacia, der Gewinnerin des von der Gesellschaft verliehenen Preises für Soziales Engagement 2005.
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Medizinisches Quartett

In dem neuen GU-Ratgeber „Das Medizinische Quartett – Unser Rückenbuch" finden Rückenpatienten erfolgreiche Heilmethoden aus einer Hand: von Akupunktur bis Yoga, von der Neuraltherapie bis hin zur OP.

Die Autorin bündelt das breite Fachwissen und die langjährige Erfahrung einer TCM-Medizinerin, eines Orthopäden, eines Osteopathen und eines Sporttherapeuten und beleuchtet nicht nur die Schmerzzone Rücken, sondern den ganzen Menschen. Es gibt ein Vorbeugeprogramm, von der Haltungsschule bis zur richtigen Ernährung.
Zudem beweist sich das Expertenteam als Lotse durch den Therapie-Dschungel.

fit! verlost 20 Exemplare des im Dezember im Verlag Gräfe und Unzer neu erschienenen Buches. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „DAK-Quartett" an:

DAK
Postfach
20686 Hamburg

Einsendeschluss:
15. Februar 2008.

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KULTUR ERLEBEN

STUDIENREISE ANDALUSIEN – SÜDSPANIEN

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

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

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

Tag 1: Ankunft in Málaga
Ankunft in Málaga. Transfer zum Hotel Atalaya Park in Estepona/Marbella.

Tag 2: Ronda - Mijas
Über die bizarren Berghänge hinter der Küste der Costa del Sol gelangen wir in eine der ältesten Städte Spaniens – nach Ronda, das der Guadalevin durch eine bis zu 200 m tiefe Schlucht zerteilt. Wir besichtigen die älteste Stierkampfarena Spaniens und die Brücke Puente Nueva, die die beiden Stadtteile verbindet.

Tag 3: Sevilla
Die maurische Königsstadt Sevilla hatte ihre Blütezeit mit der Entdeckung der Neuen Welt um 1500. Heute ist es eine moderne Stadt voller historischer Sehenswürdigkeiten mit elegantem südländischem Flair. Besuchen Sie eine der größten Kathedralen Europas, die Plaza de Espana und den königlichen Alcazar mit seinen herrlichen Gärten.

Tag 4: Atalaya Park (Gibraltar fakultativ)
Entspannen Sie am Meer oder im Hotel oder begleiten Sie uns auf die Halbinsel Gibraltars, die britische Kronkolonie am südlichsten Eck Europas mit Blick nach Afrika.

Tag 5: Córdoba
Heute geht es ins Landesinnere nach Córdoba. Im 10. Jahrhundert war Córdoba einst der strahlende Mittelpunkt des westlichen Kalifats und hat bis heute wohl am meisten von seinem maurischen Charakter erhalten. Besichtigen Sie die phantastische Altstadt, die Moschee der 1.000 Säulen, die römische Brücke über den Guadalquivir, bummeln Sie durch das ehemalige jüdische Viertel und lassen Sie sich verzaubern von den Kulturschätzen und der Atmosphäre der Stadt.

Tag 6: Atalaya Park (Weiße Dörfer, Marbella – Puerto Banús fakultativ)
Entspannen Sie am Meer oder im Hotel oder begleiten Sie uns auf einen fakultativen Nachmittagsausflug in die Umgebung – mit dem mondänen Marbella, dem exklusiven Puerto Banús mit seinen Yachten aus aller Welt und den verträumten weißen andalusischen Dörfern im Hinterland.

Tag 7: Granada - Málaga
Entlang der Costa del Sol führt unser Weg in Richtung der schneebedeckten Gipfel der Sierra Nevada. Granada, die alte maurische Residenzstadt, ist ein weiterer Höhepunkt mit ihren Palästen, der weltberühmten Alhambra sowie dem Gartenschloss Generalife, alles Meisterwerke arabischer Baukunst. Besuchen Sie die Kathedrale und erleben Sie das Leben dieser Stadt am Fuße der Sierra Nevada. Der Rückweg führt uns über die Hafenstadt Málaga.

Tag 8: Heimreise
Flughafentransfer und Heimflug.

IHR 4-STERNE ATALAYA PARK GOLF HOTEL & RESORT

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

Preis p.P. im DZ:	ab € 599,-
Ihr Rabatt:	- € 100,-
Ihr Vorteilspreis:	**ab € 499,-**

IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN:

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

VERLÄNGERN SIE IHREN URLAUB: BADEURLAUB GLEICH MITBUCHEN

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

IHRE REISEROUTE

ABFLUGHÄFEN	MÖGLICHE ABFLUGTERMINE 2008							
Werte in Klammern zeigen die jeweiligen Flughafenzuschläge in Euro an	März	März	März	März	April	April	Mai	
Mi: Berlin Tegel (+30), Dortmund (+20), Dresden (+20), Düsseldorf (+30), Erfurt (-), Frankfurt a.M. (+30), Hamburg (+30), Hannover (+25), Köln (+20), Leipzig (+15), München (+25), Münster/Osnabrück (-), Nürnberg (-), Paderborn (-), Stuttgart (+30)	5	12	19	26	2 9 16 23	30	07	14*
Normalpreis (p.P.)	€ 599,-	€ 599,-	€ 749,-	€ 699,-		€ 749,-		
IHR VORTEILSPREIS (p.P. im DZ)	**€ 499,-**	**€ 499,-**	**€ 649,-**	**€ 599,-**		**€ 649,-**		
Einzelzimmerzuschlag (p.P./Wo.)	€ 100,-	€ 100,-	€ 200,-	€ 150,-		€ 200,-		
Verlängerungswoche inkl. Halbpension (p.P./Wo.)	€ 199,-	€ 299,-	€ 299,-	€ 249,-		€ 299,-		

*Keine Verlängerungswoche möglich

REISETELEFON: 01805-6666744
(14 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; ggf. abweichende Preise aus Mobilfunknetzen)

Ihr Urlaubskürzel: **ESRR000108DBLN**
Gerne auch Gruppenanfragen: gruppenreisen@ipm-reisen.de
(geschlossene Gruppen ab 7 Personen)
Fax: 089 - 312 027 339 | Noch mehr fantastische Reisen unter: www.ipm-reisen.de

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

IPM service & reisen
Reisen mit Wohlfühlgarantie

Auf dem Weg zum ganzen Kerl: Marwin und seine Mutter sind ein eingespieltes Team. Misstöne? „Höchstens wenn ich mein Zimmer mal nicht aufräume."

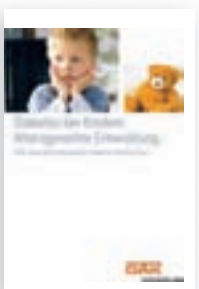
Eine reife Leistung

Zwischen Eierpfannkuchen, Haustier, Schule und Karate: Marwin aus Hamburg hat so wie unzählige andere Zwölfjährige seine Vorlieben, Hobbys, Pflichten und Vergnügen. Doch es gibt einen Unterschied: Er hat Diabetes mellitus Typ 1. Das merkt aber keiner. Zwischenstopp einer Fahrradtour.

Westlicher Teil von Hamburg, Sackgasse, Backsteingebäude, Mehrfamilienhaus, dritter Stock links. Sabine Larsson ermahnt ihren Sohn, sein Zimmer mal wieder aufzuräumen. „Hallo, ich bin Marwin, Marwin mit w." Na klar, Marvin mit v kann ja jeder heißen. Marwin gewährt einen Blick in sein Zimmer, seine Chaoskammer. Der Fußboden ist übersäht mit Spielsachen, die ein Stolpern fast schon garantieren. Dazu gehören auch jede Menge Legosteine in allen Größen und Varianten. „Mit denen wird er, wenn er Lust hat, richtig kreativ und baut daraus futuristisch anmutende Figuren und Gebilde", freut sich seine Mutter Sabine.

Besser informiert

Eltern, deren Kind an diesem DAK-Gesundheitsprogramm teilnimmt und die mehr wissen möchten, erhalten leicht verständliche Broschüren mit allen wichtigen Informationen zu den Themen „Altersgerechte Entwicklung", „Intensivierte Insulintherapie" und „Komplikationen und Notfälle".



Wofür kann sich Marwin noch begeistern? Was ist mit Sport oder Musik? Vielleicht Fußball oder HipHop oder Rap? „Fußball ist nicht so mein Ding, aber Karate ist gut. Und Phil Collins, der ist richtig gut." Donnerwetter, ein Zwölfjähriger, der die Musik von Phil Collins mag.
Und was mag er, wenn der kleine oder große Hunger kommt? „Mir schmeckt eigentlich alles, zumindest sehr viel. Absolut gern esse ich Spinat, Pizza, Spaghetti, Hamburger mit Pommes natürlich auch." Natürlich, das mögen doch so ziemlich alle in seinem Alter. „Und Eierpfannkuchen", ergänzt er schnell, „die kann meine Mutter ganz besonders gut."

„Gut kochen kann auch Cornelia Poletto, die Köchin, die bei Johannes B. Kerner im Fernsehen mit anderen Köchen am Herd steht." Wie kommt er denn jetzt auf die Hamburger Sterneköchin? „Mit der habe ich neulich zusammen mit anderen Kindern gekocht, einen Fisch in einer Salzkruste", sagt er stolz. Seine Mutter ergänzt: „Das war im Rahmen einer Schulungswoche im Altonaer Kinderkrankenhaus in Hamburg, das Kinder und Jugendliche mit Diabetes betreut. Da ging es auch um den Umgang mit Lebensmitteln."

Marwin hat Diabetes Typ 1 und zu allem Überfluss auch noch allergisches Asthma. Er wirkt älter, als er ist. „Die Krankheit lässt einen wohl reifen", vermutet sie. „Für mich ist es eine wirklich reife Leistung, wie Marwin seinen Diabetes handhabt. Zu Hause und in der Schule."
Gerade in der Schule gehen Kinder und Jugendliche unterschiedlich mit ihrem Diabetes um. Und bei Marwin? „Damals haben meine Mutter und ich den Schülern und Lehrern beschrieben, was bei mir anders ist als bei dem Rest der Klasse", sagt er und ergänzt schnell: „Neulich gab es den Beweis, dass auch Lehrer vergesslich sind." Was heißt das denn? „Morgens spritze ich mir immer sogenanntes Langzeitinsulin, das sechs Stunden wirkt, also über die ganzen Schulstunden hinweg. Doch im Matheunterricht habe ich gemerkt, dass ich unterzuckert war. Ich fing an zu zittern und musste schnell etwas essen. Da guckte der Lehrer ganz schön komisch, weil er vergessen hatte, dass ich Diabetiker bin."

Der souveräne Umgang mit seinem Diabetes hat seinen Ursprung. Durch eine Schulung im Altonaer Kinderkrankenhaus hatte man Marwin beigebracht, was sein Diabetes ist, wie sich sein Leben dadurch verändert und was seine täglichen Aufgaben sind, um normal leben zu können. Und dann gibt es alle drei Monate in einem auf Kinderdiabetes spezialisierten Krankenhaus einen Generalcheck des HbA1C-Wertes. Das ist der Langzeitwert. Der wird bei Marwin regelmäßig kontrolliert. Denn darum geht es: Kinder benötigen speziell abgestimmte

FOTO: MARTIN KUNZE, BRETTSCHNEIDER

Behandlungskonzepte, weil ihr Insulinbedarf permanent durch Wachstum und hormonelle Veränderungen schwankt. Da Kinder stets wachsen und schwerer werden, benötigen sie auch mehr Insulin. Als vor einem Jahr bei Marwin Diabetes mellitus Typ 1 festgestellt wurde, musste er sich eine halbe Insulineinheit spritzen. Heute ist das eine Einheit. Es ist also abzusehen, dass er demnächst die zu spritzende Einheit weiter erhöhen muss. „Da ist ganz individuelle Betreuung und Information erforderlich“, betont Sabine Larsson, „und das bietet, soviel ich weiß, das spezielle Gesundheitsprogramm der DAK. Aber stellen Sie sich vor: Dieses Gesundheitsprogramm für Kinder mit Diabetes gibt es in allen Bundesländern, nur nicht in Hamburg und im Saarland.“ Würde sie denn ihren Marwin in das Programm einschreiben, wenn es auch in Hamburg zur Verfügung stünde? „Ich denke schon. Ich möchte ja deswegen nicht in ein anderes Bundesland ziehen.“ Also wartet sie ab, ob sich was tut mit diesem Programm auch in Hamburg.

Tipps von Cornelia Poletto

- Gesunde Ernährung fängt schon bei der Auswahl der Getränke an. Kinder können sich an zu viel Zucker schnell gewöhnen, also lieber keine zuckerhaltigen Getränke, sondern Fruchtsaftschorlen ohne zusätzlichen Zuckerzusatz.
- Finger weg von pappigem Weißbrot und geschmacklosem Toast. Besser ist saftiges Vollkornbrot mit Geschmack, Vollkornspaghetti, aber auch Reis oder Bohnen. Damit erreicht man einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Zudem bekommt der Körper viele Ballast- und Vitalstoffe.
- Zwischendurch leckere Obst- und Gemüsesnacks statt „Kinderriegel“. Ganz schnell hat man wieder Power in Kopf und Körper (wichtig für die Pause). Mehr Fisch als Fleisch. Kann wunderbar schmecken und sogar Spaß bei der Zubereitung bringen.
- Keine schweren, fetten Beilagen wie z. B. Pommes & Co., lieber würziges, leichtes Gemüse mit Pfiff. Dabei immer öfter Butter durch Oliven- oder Rapsöl ersetzen.
- Schließlich weg von Computer und Fernseher. Einfach mal in Ruhe überlegen, ob es nicht irgendeinen Sport gibt, der einem doch Spaß machen könnte. Sportliche Betätigung ist sehr wichtig. Bei Diabetes und generell.

Kochkünstlerin: Sterneköchin Cornelia Poletto engagiert sich für Kinder, die Diabetes haben. Viele Rezepte zur gesunden Ernährung präsentiert sie jeden Sonntag in „Polettos Kochschule“ im NDR.

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

DAK*direkt* 01801-325 325

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

DAK-Beitrag bleibt stabil

Zur Jahreswende gibt es in der Sozialversicherung wieder einige Änderungen. Die Bundesregierung hat erneut den Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung gesenkt sowie die Rechengrößen aktualisiert. Dabei wurden die Obergrenzen für die Versicherungspflicht sowie die Beitragsbemessung angepasst. Der Beitragssatz der DAK bleibt zum 1. Januar 2008 stabil. Zusätzlich bietet die DAK auch weiterhin attraktive Wahltarife an.

Beitragssätze

Krankenversicherung (DAK)		Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz	14,5 v.H.	- allgemeiner Beitragssatz	1,70 v.H.
- erhöhter Beitragssatz	15,8 v.H.	- mit Zuschlag für Kinderlose	1,95 v.H.
- ermäßigter Beitragssatz	13,6 v.H.	Rentenversicherung	19,90 v.H.
- gesetzlicher Zusatzbeitragssatz (für alle Mitglieder)	0,9 v.H.	Arbeitslosenversicherung	3,30 v.H.

		Monat	Jahr
Krankenversicherungspflichtgrenze / Jahresarbeitsentgeltgrenze		4.012,50 Euro	48.150,00 Euro
Beitragsbemessungsgrenzen			
Kranken- und Pflegeversicherung		3.600,00 Euro	43.200,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	5.300,00 Euro	63.600,00 Euro
	Ost	4.500,00 Euro	54.000,00 Euro

Geringfügigkeitsgrenze (unverändert) 400,00 Euro

Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigungen:
Krankenversicherung 13,0 v.H.
Rentenversicherung 15,0 v.H.

Bezugsgröße		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		2.485,00 Euro	29.820,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	2.485,00 Euro	29.820,00 Euro
	Ost	2.100,00 Euro	25.200,00 Euro

Beitragssätze und Beiträge für freiwillige Mitglieder

Personenkreis/Beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung Beitragssatz	zusätzlicher Beitragssatz	monatlicher Beitrag	Pflegeversicherung[1] Beitragssatz 1,7 v.H.	Beitragssatz + Zuschlag 1,95 v.H.
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze					
ohne Krankengeldanspruch[3]	13,6 v.H.	+ 0,9 v.H.	522,00 Euro	61,20 Euro.	70,20 Euro
mit Krankengeldanspruch	14,5 v.H.	+ 0,9 v.H.	554,40 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro
Selbstständige[2]					
ohne Krankengeldanspruch	13,6 v.H.	+ 0,9 v.H.	522,00 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro
mit Krankengeldanspruch					
ab 43. Tag (auf Antrag)	14,5 v.H.	+ 0,9 v.H.	554,40 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro
ab 22. Tag (auf Antrag)	15,8 v.H.	+ 0,9 v.H.	601,20 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro
Selbstständige[2] [4]					
mit Einkommensnachweis mindestens 1.863,75 Euro			mindestens	mindestens	mindestens
ohne Krankengeldanspruch	13,6 v.H.	+ 0,9 v.H.	270,24 Euro	31,68 Euro	36,34 Euro
mit Krankengeldanspruch					
ab 43. Tag (auf Antrag)	14,5 v.H.	+ 0,9 v.H.	287,02 Euro	höchstens	höchstens
ab 22. Tag (auf Antrag)	15,8 v.H.	+ 0,9 v.H.	311,24 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro
Sonstige Mitglieder[2] (z.B. Beamte, Nichterwerbstätige)					
mindestens 828,33 Euro	13,6 v.H.	+ 0,9 v.H.	120,10 Euro	14,08 Euro	16,16 Euro.
höchstens 3.600,00 Euro	13,6 v.H.	+ 0,9 v.H.	522,00 Euro	61,20 Euro	70,20 Euro

Berechnung der Beiträge
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet:
Beitragspflichtige Einnahmen x 1/2 Gesamtbeitragssatz = 1/2 Beitrag (gerundet) x 2 = Gesamtbeitrag

Familienversicherung
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder: 355,00 Euro mtl.
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung: 400,00 Euro mtl.

[1] Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,85 v.H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v.H.).
[2] Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen beträgt der Beitragssatz einschl. zusätzlichem Beitragssatz 15,4 v.H.
[3] Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.
[4] Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 1.863,75 Euro monatlich), informiert Sie Ihre DAK-Geschäftsstelle gerne.

ANZEIGE

DAK *Zusatz*Schutz

Zahn-Komplettschutz. Ohne Gesundheitsprüfung.

Bis zu 90% Leistung bei Zahnersatz.

Bis 31.03.2008

Wenn Sie beim Zahnarzt selbst dazubezahlen müssen
Die DAK bietet umfassenden Versicherungsschutz bei Zahnersatz (z. B. Kronen, Brücken und Prothesen), allerdings sind von den Versicherten Eigenanteile aufzubringen. Durch gestiegene Zahnarztkosten ist Zahnersatz im Vergleich zu früher noch teurer geworden.

Ausgezeichnet von STIFTUNG WARENTEST
Die DAK möchte, dass Sie weniger aus eigener Tasche bezahlen, und hat deshalb gemeinsam mit der HanseMerkur einen attraktiven **Komplettschutz für Zahnersatz** entwickelt. DAK-Kunden bekommen zusätzlich zu ihrem DAK-Versicherungsschutz bis zu **50% von der Zahnarztrechnung** erstattet. Leistungen, die nicht nur unsere Versicherten überzeugen, sondern auch die STIFTUNG WARENTEST und Cash.

STIFTUNG WARENTEST
GÜNSTIGSTE BEITRÄGE
DAK*plus* Zahn (EZ) – günstigste Beiträge bei Tarifen mit umfangreichen Leistungen
Finanztest 04/2007
www.finanztest.de

Cash.
DAK*plus* Zahn (EZ) günstigste private Zahnzusatzversicherung

Komplettschutz für Zahnersatz lohnt sich!
Reduzieren Sie Ihre Eigenanteile und profitieren Sie von bis zu **50% Leistungen auf privatzahnärztlichem Niveau.** Und das zu einem Preis-Leistungs-Verhältnis, welches **in Deutschland** nahezu **unschlagbar** ist. Gemeinsam mit der DAK-Leistung bekommen Sie **bis zu 90% Ihrer Zahnarztrechnung** erstattet. Der Zahn-Komplettschutz erstattet hochwertige Leistungen über den gesetzlichen Rahmen hinaus.

Ihre Vorteile
- **50% zusätzliche Leistung für Zahnersatz**
- Leistungen auch für **Inlays und Implantate**
- **Kein Höchstaufnahmealter**
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden
- Ganz einfach auch **online abschließbar:** www.dak.de

Nur 9,93 EUR im Monat für einen 30-jährigen Mann

Bis 31.03.2008 ohne Gesundheitsprüfung
Nutzen Sie unsere Aktion bis zum 31.03.2008 und **reduzieren Sie Ihre Kosten** beim Zahnarzt beträchtlich – wählen Sie jetzt den **Zahn-Komplettschutz.**

+++ Bis 31.03.2008 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2008 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2008

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline
(01 80) 1 12 13 16
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:
Fax (040) 41 19-30 01
Post **DAK*Zusatz*Schutz**
bei der HanseMerkur
Krankenversicherung aG
Postfach 61 61 04
22449 Hamburg

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

☐ Ich möchte Informationen über den **Zahn-Komplettschutz** (**DAK*plus* Zahn** und **DAK*plus* Zahn Extra**).

☐ Ich habe bereits **DAK*plus* Zahn, 1, 2, 3** oder **DAK*plus* Gesundheit 66** abgeschlossen und möchte Informationen zur Erhöhung meiner Zahnersatz-Leistungen um weitere 20% mit **DAK*plus* Zahn EXTRA.**

Name | Vorname
Straße | Hausnummer
Postleitzahl | Ort
Geburtsdatum | Telefon
E-Mail-Adresse

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMerkur meine Angaben bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.

Datum/Unterschrift

DAK 61 (/08)

Familienversicherung

Fragebogen unbedingt zurücksenden!

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

Die DAK ist in jeder Phase Ihres Lebens für Sie da. Besonders umfangreich ist unser Angebot für die Familie: von der Familienplanung bis hin zur Mutter-Kind-Kur oder unserem Erinnerungsservice für Kinder-Vorsorgeuntersuchungen. Informationen über die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Monate danach liefert zum Beispiel unsere DVD **„Willkommen Baby“**. Hier gibt es Antworten, Empfehlungen und Tipps rund um Schwangerschaft, Erstausstattung, Ernährung und Babypflege ebenso wie Informationen über alle Leistungen, die die DAK Ihnen und Ihrem Baby zur Verfügung stellt.

Möchten Sie die DVD „Willkommen Baby“ kennenlernen? Oder haben Sie Fragen zum Thema Familienversicherung? Dann rufen Sie uns gleich an. Wir beraten Sie gern: **DAK*direkt* 01801-325 325**
24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom; ggf. Abweichungen aus den Mobilfunknetzen.

Vorgeschmack: Auf dieser DVD gibt es alle Infos und Tipps für den neuen Erdenbürger.

FOTO: CORBIS

Eine Karte, die befreit: und zwar zum Beispiel von Zuzahlungen für Arzneimittel. Nutzen Sie dieses Angebot der DAK!

Zuzahlungen 2008

■ Auch in 2008 gilt: Für bestimmte Leistungen sind in der gesetzlichen Krankenversicherung Zuzahlungen vorgesehen. Damit niemand unzumutbar belastet wird, gibt es eine Obergrenze von 2 % des jährlichen Bruttoeinkommens, für chronisch Kranke kann diese auf 1 % sinken. Ab 1. Januar 2008 sollen nun nur noch diejenigen in den Genuss dieser Vergünstigung kommen, die den Therapieempfehlungen ihres Arztes folgen. Für jüngere Versicherte gewinnt hierbei zusätzlich die Vorsorge an Bedeutung (siehe unser *fit!*-Tipp).

Sichern Sie sich Ihre Befreiungskarte jetzt!
Allen Versicherten, die regelmäßig höhere Zuzahlungen entrichten müssen, bietet die DAK eine einfache Lösung an: Zahlen Sie Ihren gesetzlich vorgeschriebenen Höchstzuzahlungsbetrag im Voraus ein. Mit Ihrer Befreiungskarte 2008 sind Sie dann das ganze Kalenderjahr von Zuzahlungen befreit.

So einfach geht es:
- Sie füllen einen Befreiungsantrag aus.
- Die DAK errechnet Ihre individuelle Belastungsgrenze.
- Wir buchen den Betrag von Ihrem Konto ab (auf Wunsch geht es auch per Überweisung).

Zur Ermittlung der Belastungsgrenze benötigt die DAK aktuelle Einkommensnachweise, um Ihre voraussichtlichen Jahresbruttoeinnahmen hochzurechnen.

Früherkennung

Regelmäßig zur Vorsorge

■ Wer mehr für seine Gesundheit tun will, geht nicht erst dann zum Arzt, wenn sich Beschwerden einstellen. Durch regelmäßige Teilnahme an Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen können Erkrankungen rechtzeitig erkannt und die Heilungschancen verbessert werden.
Frauen haben ab 20 einmal jährlich Anspruch auf die Früherkennungsuntersuchung von Gebärmutterhalskrebs, ab 50 kommen Vorsorge für Darmkrebs und Brustkrebs durch Mammographie-Screening hinzu. Bei Männern beginnt der Anspruch auf Untersuchungen von Krebserkrankungen ab 45, ab 50 auch zur Früherkennung von Darmkrebs. Nach Vollendung des 35. Lebensjahres haben alle Versicherten jedes 2. Jahr Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung, den sogenannten Check-up. Für die Früherkennung allein ist keine Praxisgebühr fällig. Besonders wichtig für jüngere Versicherte (Frauen geboren nach dem 1.4.1987, Männer geboren nach dem 1.4.1962): nur wer sich über Vor- und Nachteile der Früherkennung von Krebserkrankungen beraten lässt, hat im Falle einer solchen Erkrankung später Anspruch auf die verminderte Zuzahlungsgrenze. Die Beratung ist kostenfrei. Nach dem Erreichen des Anspruchsalters haben Versicherte zwei Jahre Zeit, diese durchzuführen.

fit! TIPP

Eine genaue Übersicht über alle von der DAK angebotenen Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen gibt unsere Broschüre **„Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung“**. Nähere Informationen und die Broschüre erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.

Für **starke** Knochen.

- Praktische Einnahme. Ohne Wasser. Jederzeit.
- **Nur 0,36 €** pro Tag*

*bei einem empfohlenen Apothekenverkaufspreis der 100er Packung von 18,20 €

Calcium-Sandoz® D Osteo Kautabletten, Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol Trockenkonzentrat, **Anw.:** Vorbeugung und Behandlung von Vitamin D- und Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Therapie zur Prävention u. Behandlung der Osteoporose. **Hinweis:** Enthält Aspartam, Sorbitol, Sucrose, partiell hydriertes Sojabohnenöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Apothekenpflichtig. Stand** 01/2006, **Sandoz Pharmaceuticals GmbH**, Raiffeisenstr. 11, 83607 Holzkirchen

SANDOZ

Eine gesunde Entscheidung

ANZEIGE

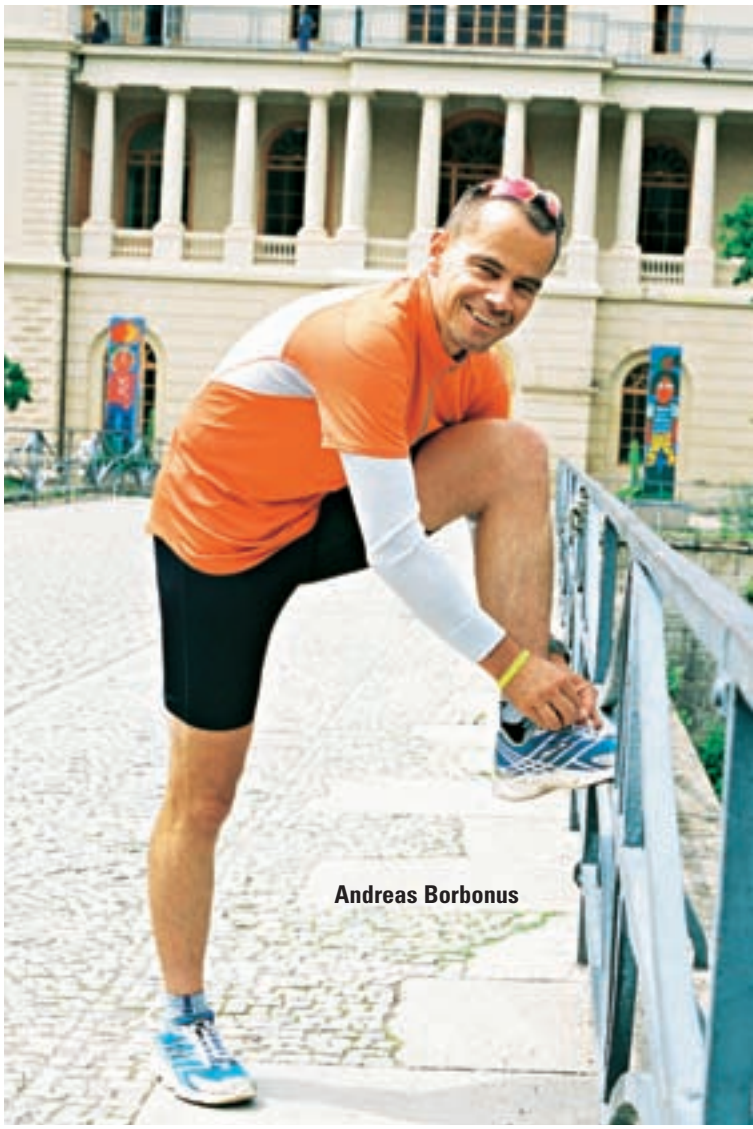
Damit Gesundheit bezahlbar bleibt – HEXAL

www.hexal.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens **HEXAL**

Beate Heyden

Franz-Josef Döhlings


Andreas Borbonus

Wirkungsvolle Programme

Mit den unterschiedlichen DAK-Gesundheitsprogrammen machen sich immer mehr chronisch Kranke vertraut. Eine erste Zwischenbilanz des DAK-Verwaltungsrats.

Beate Heyden aus Hamburg etwa (Brustkrebs, fit! 4/06) oder **Franz Josef Döhlings** aus Neuss (Diabetes mellitus Typ 2, fit! 3/07), ebenso **Andreas Borbonus** aus Weimar (Diabetes mellitus Typ 1, fit! 4/07) – sie sind drei positive Beispiele von vielen, und sie werden immer zahlreicher: DAK-Versicherte, die sich in die DAK-Gesundheitsprogramme einschreiben.

Obwohl ihre Krankheitsbilder und somit ihre Programme ganz unterschiedlich sind, so haben sie dennoch die gleichen Erfahrungen gemacht. Sie sind innerhalb der jeweiligen Gesundheitsprogramme eingebunden in die Behandlungsabläufe, sind besser informiert und sorgen aktiv mit mehr Eigenverantwortung für den Erfolg des eigenen Genesungsprozesses.

Darin sind sich alle drei einig: „Du wirst durch aufklärende Gespräche mit deinem Hausarzt oder durch ein sehr umfangreiches Informationspaket von der DAK massiv unterstützt, um mit deiner Situation besser umzugehen und besser zu leben.“ Das gelingt allen. In den nächsten Ausgaben stellen wir weitere Gesundheitsprogramme vor.

Erfolgsmodell

Sind die DAK-Gesundheitsprogramme eine Erfolgsstory?
Wolfgang Schelter: Im Juli waren 350.000 DAK-Versicherte in den Programmen eingeschrieben, aktuell sind es bereits 410.000. Und die medizinische Versorgung hat sich deutlich verbessert. Die DAK lässt die Qualität ihrer Programme wissenschaftlich untersuchen. Die ersten Ergebnisse zeigen zum Beispiel beim Diabetes mellitus Typ 2 einen deutlichen Rückgang schwerer Stoffwechselentgleisungen.

Wolfgang Schelter und Christa Becker-Müller, Vorsitzender und stellv. Vorsitzende des Fachausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik des DAK-Verwaltungsrats

Für welche chronischen Krankheiten gibt es DAK-Gesundheitsprogramme?
Wolfgang Schelter: Für Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Brustkrebs, Koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale und COPD, chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Die Behandlung erfolgt auf Basis von Leitlinien, deren Wirksamkeit, Sicherheit und Nutzen für die Patienten wissenschaftlich bewiesen sind.
Christa Becker-Müller: Alle teilnehmenden Ärzte erfüllen Qualitätskriterien, damit die DAK-Patienten bestmöglich versorgt werden. Wer sich einschreibt, wählt einen Arzt als „Lotsen", der über alle Schritte im Bilde ist. Ein gut abgestimmtes und kontinuierliches Vorgehen ist sehr wichtig, um etwa das Risiko für Folgeschäden zu vermeiden oder wenigstens zu reduzieren.

Verbesserungen setzen sich nur dann durch, wenn sie für alle Beteiligten erkennbar Vorteile bringen.
Wolfgang Schelter: Ja, deshalb sind die Programme mit Anreizen verbunden für Patienten, Ärzte und Krankenkassen.
Christa Becker-Müller: Die Patientinnen und Patienten profitieren durch die verbesserte Behandlungsqualität, und sie bekommen als DAK-Versicherte für die Einschreibung eine Prämie von 42 Euro. Die teilnehmenden Ärzte erhalten für Koordination und Dokumentation eine zusätzliche Vergütung...
Wolfgang Schelter: ...und auch die DAK-Versichertengemeinschaft profitiert von einer höheren Einschreibequote. Denn sie bedeutet, dass die DAK in einem komplizierten Ausgleichsverfahren weniger an andere Kassen mit einer noch höheren Einschreibquote zahlen muss. Die so erzielten Einsparungen kommen den Versicherten unmittelbar durch verbesserte Leistungen zugute und bei der Beitragsgestaltung.

Warum redet die Fachwelt in diesem Zusammenhang vom DMP?
Wolfgang Schelter: Weil die Vorliebe für Anglizismen auch das Gesundheitswesen längst erreicht hat. DMP steht für Disease-Management-Programm und meint diese strukturierten Behandlungsprogramme für chronisch Kranke, die wir bei der DAK schlicht Gesundheitsprogramme nennen.
Christa Becker-Müller: Mit Betonung auf Gesundheit! Die Programme zielen darauf, die Versorgung und Betreuung der Patienten so zu verbessern, dass sie ein weitgehend normales Leben führen können.

Sie leisten im DAK-Verwaltungsrat also auch Übersetzungsarbeit?
Wolfgang Schelter: Durchaus! Tatsächlich ist seit geraumer Zeit neben einem medizinischen Lexikon auch ein englisch-deutsches Wörterbuch im Gepäck, wenn die Mitglieder des Fachausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik zu ihren Sitzungen zusammenkommen.

FOTOS: BROCKSTEDT, DAK/WIGGER (2), KUNZE (2)

Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Stark und frei. Allianz der Versicherten in der DAK und der Deutschen Rentenversicherung. Gegründet 1955.**
Ansprechpartner: Walter Hoof
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg
Telefon 02734-27 15 61, Fax 02734-27 15 62
www.dak-mitglieder.de

■ **DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e.V. – freie und unabhängige Interessenvertretung in der DAK und „Deutsche Rentenversicherung Bund"**
Ansprechpartner: Dieter Fenske
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg
Telefon 040-645 37 680, Fax 040-645 37 681
E-Mail dieter.fenske.vr@dak.de

■ **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte e. V.**
Ansprechpartner: Günter Schäfer
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen
Telefon 07731-534 76, Fax 07731-92 29 55
E-Mail guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di-Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**
Ansprechpartner: Wolfgang Schelter
E-Mail wolfgang.schelter.vr@dak.de

■ **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e. V. / Kolpingwerk Deutschland / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e. V.**
vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner: Wilhelm Breher
E-Mail wilhelm.breher.vr@dak.de

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

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

Treibende Kraft im Gesundheitswesen

Die DAK ist in den unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheit tätig. *fit!* sprach mit Dr. Cornelius Erbe, Leiter des Geschäftsbereichs Produktmanagement, über die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Behindertensportverband (DBS).

fit!: DAK und DBS haben eine neue Allianz für mehr Bewegung ins Leben gerufen. Was beinhaltet diese?
Cornelius Erbe: Wir haben auf der internationalen Fachmesse für Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf „REHACARE" die sogenannte „Düsseldorfer Erklärung" unterzeichnet. Damit führen wir die Anfang 2007 begonnene Zusammenarbeit mit dem DBS auf konkreter Arbeitsebene fort. Gemeinsam mit wichtigen Partnern aus Politik, Gesundheit und Gesellschaft wollen wir Netzwerke schaffen, um behinderte und nicht behinderte Menschen im Alltag zu mehr Bewegung zu motivieren. Wir werden zusammenarbeiten, um unsere Kontakte und Verbindungen, Vertragspartnerschaften und Kompetenzen zu nutzen, Bewegung als Impuls für Gesundheit und Integration zu fördern.

fit!: Wer kann sich von dieser Erklärung angesprochen fühlen oder etwas zur Netzwerkbildung beitragen?

Beschlossen: Ulla Schmidt (links), Bundesgesundheitsministerin, Dr. Cornelius Erbe und Karin Evers-Meyer, Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen, bei der Unterzeichnung der Düsseldorfer Erklärung.

Cornelius Erbe: Wir wollen Angebot und Nachfrage in Sachen Gesundheit und Bewegung sektoren-, parteien- und gesellschaftsübergreifend vernetzen und dabei ganzheitliche Aspekte insbesondere für Menschen mit Handicap im Blickpunkt haben. Niemand wird dabei ausgegrenzt. Es sind allerdings vor allem Partner aus Politik, Sport und dem Gesundheitsmarkt, die mit ihrer Unterschrift Erfahrungen und Kompetenzen für Integration und Gesundheit durch Bewegung in die Allianz einbringen. Wir als maßgebliche, treibende Kraft im Gesundheitswesen nutzen unsere Kontakte und animieren viele Partner, sich ebenfalls für mehr Bewegung zu engagieren und dafür ihre Netzwerke zur Verfügung zu stellen.

fit!: Was könnten konkrete Ergebnisse dieser Allianz sein?
Cornelius Erbe: Im ersten Schritt sollten möglichst viele gesellschaftliche Gruppen unter dem Dach der Düsseldorfer Erklärung zur Zusammenarbeit motiviert und das Bewusstsein für dieses Thema geschärft werden. Jeder Unterzeichner kann im nächsten Schritt seine Angebote so gestalten, dass sie den ganz individuellen Bedürfnissen aller Menschen entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit noch besser gerecht werden. Konkret denken wir hier an Bewegungs- und Sportveranstaltungen, die gemeinsam von Menschen mit und ohne Behinderung ausgerichtet werden. Und: Vor allem regionales Engagement wollen wir weiter anregen.

fit!: Wer sind denn bisher wichtige Partner der Düsseldorfer Erklärung?
Cornelius Erbe: Partner wie die Bundesministerien für Gesundheit und Arbeit, der Deutsche Leichtathletikverband, die Beauftragten der Bundesregierung für die Belange der Menschen mit Behinderung sowie der Patienten und Patientinnen, Klinikverbünde und Heilmittelerbringer, Politiker auf Bundes- und Landesebene, Sportler und Sportwissenschaftler haben die Erklärung unterzeichnet. Und Gesundheitsministerin Ulla Schmidt hat sich zum persönlichen Förderer unserer „Allianz für mehr Bewegung" erklärt.

DAK und „Runner's World" kürten Hannelore Messner: (von links) Walburga Lechermeier, DAK-Bezirksleiterin, Wolfgang Birkenbach, Bezirksgeschäftsführer der DAK-Ingolstadt, und Chefredakteur Martin Grüning verliehen Hannelore Messner den Titel „Lauftrainerin des Jahres 2007".

Lauftrainerin des Jahres 2007 kommt aus Geroldshausen

Gemeinsam mit der Laufzeitschrift „Runner's World" suchte die DAK in den vergangenen Monaten den oder die Lauftrainerin des Jahres 2007 (fit! 2/2007). Lauftreffs aus ganz Deutschland konnten ihre Trainer der Jury aus Sportexperten der DAK und der Redaktion der Zeitschrift vorschlagen. Fündig wurden die Juroren in Geroldshausen.

Hannelore Messner vom SV Geroldshausen ist selbst Mitglied der DAK. Vor allem ihr Talent, alle Schützlinge mitzuziehen, auch wenn mal die Puste ausgeht, hat ihr den Titel „Lauftrainerin des Jahres 2007" eingebracht. Denn wichtig für die Auswahl waren unter anderem Motivation und Teamgeist, aber auch sportlicher Erfolg. Hannelore Messners Lauftreff konnte schon beim New-York-, Berlin- und Florenz-Marathon überzeugen.
Fast 50 Bewerbungen waren eingegangen. Beeindruckend war überwiegend die Kreativität der Bewerbungen: Ein Läufer hat sogar seinen Hund als Lauftrainer des Jahres vorgeschlagen – der ziehe ihn mit, bei Wind und Wetter.

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)

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.

Kostenlos informieren und buchen
Telefon 08 00 7 34 20 02
Cloefstraße 1a · D-66693 Mettlach-Orscholz
www.saarschleife.de · info@saarschleife.de

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

7 Übernachtungen inkl. Vollpension

Grundpreis	449,00 €
Zuschuss	- 150,00 €
Gesamtpreis	**299,00 €***

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

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

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.

Antwort-Coupon Kompaktkur
o Ja, ich interessiere mich für die Kompaktkur.
Bitte senden Sie mir weitere Informationen.

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Einfach ausfüllen und abschicken an:
Johannesbad Fachklinik · Johannesstr. 2
D-94072 Bad Füssing · Fax: +49 (0) 85 31 23-2793

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.

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

Jede Sekunde zählt

Die Zeit heilt alle Wunden, heißt ein Sprichwort. Das gilt jedoch nicht für den Schlaganfall. Hier geht es um Sekunden. Ein Ortstermin in der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mit Dr. Brigitte Mohn über Orientierungspunkte, Qualität und Motivation.

fit!: Das Leben auf dem Lande hat schöne Seiten, aber auch weniger schöne. Negatives Beispiel ist der Schlaganfall. In einer Großstadt hat ein Betroffener gute Chancen, schneller behandelt zu werden. Wie beurteilen Sie das in ländlichen Regionen? Da ist es sicher schwieriger, frühzeitig einen betroffenen Menschen zu behandeln.

Dr. Brigitte Mohn: Das ist richtig. Schwieriger deshalb, weil beim Schlaganfall jede Minute zählt und wir für die Behandlung des akuten Schlaganfalls im Schnitt drei Stunden zur Verfügung haben. Von der Erkennung der Symptome bis zur Therapie wäre es gut, wenn der Patient möglichst schnell ins Krankenhaus in eine entsprechende neurologische Klinik eingeliefert wird oder in eine Intensivstation, die neurologisch behandeln kann. In ländlichen Regionen gibt es oft so große Entfernungen, dass dieses Zeitfenster nicht einzuhalten ist. Das ist derzeit noch ein großes Problem.

fit!: Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht angesichts der zunehmenden Zahl von Schlaganfallpatienten bereits von einer beginnenden Epidemie. Können Sie sich dem anschließen?

Dr. Brigitte Mohn: Eine Epidemie ist es ja eher nicht, weil es kein ansteckendes Phänomen ist. Es geht vielmehr darum, dass immer mehr Menschen älter werden, dass es eine immer größere Anzahl von Menschen geben wird, die gewisse Vorerkrankungen und auch bestimmte Risiken haben. Und im Schnitt wird der Patient zum ersten Mal mit 70 Jahren bei Männern und mit 74 Jahren bei Frauen davon betroffen. Ich denke, es ist eben ganz wichtig, hier zu sagen: Gerade der älter werdende Mensch steht beim Schlaganfall noch nicht im Vordergrund des öffentlichen Bewusstseins, und da wir immer älter werden, werden auch immer mehr Menschen von einem Schlaganfall betroffen sein – und zwar weltweit.

fit!: Ein Schlaganfall ist nicht nur für Betroffene ein tragisches Ereignis, sondern auch für die Familie. Was kann man Familienangehörigen raten, wie sie mit solch einer Erkrankung umgehen sollen? Gibt es überhaupt Ratschläge in der Richtung?

Dr. Brigitte Mohn: Pauschal kann man keine Ratschläge geben. Was aber für die Angehörigen im ersten Moment ganz wichtig ist: Orientierungspunkte zu finden sowie Hilfe und Information, wo dann erklärt wird, wie es zu Hause weitergeht. Also wie sieht es nach der Akutstation aus? Wie sieht es für die Nachbehandlungen früher Rehabilitationen aus? Und was bedeutet es, wenn der Patient nach Hause kommt? Also die Betreuung über den Hausarzt und die pflegerischen Einheiten.

fit!: Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe zählt hierzulande zu den großen Stiftungen. Was ganz persönlich treibt Sie an, was ist Ihr Motor, sich für die Stiftung zu engagieren?

Dr. Brigitte Mohn: Unser Engagement ist deshalb ganz wichtig, weil der Schlaganfall in Deutschland noch kein so bekanntes Phänomen ist und ältere Menschen bei uns nicht im Vordergrund stehen. Uns ist wichtig, sich eben gerade für diese einzusetzen und darauf zu achten, dass wir eine übergreifende standardisierte Behandlung des Schlaganfallpatienten bekommen. Das ist in Deutschland nicht gegeben, und wir müssen dringend darauf achten, dass über Qualität und Transparenz im Gesundheitssystem jeder Schlaganfallpatient mit gleichen Standards zumindest einmal behandelt wird. Das ist meine Motivation für diese Stiftung.

Von der Erkennung der Symptome bis zur Therapie wäre es gut, wenn der Patient möglichst schnell ins Krankenhaus in eine entsprechende neurologische Klinik eingeliefert wird ...

fit!: Ihre Stiftung bietet einen speziellen Koffer an – den Schlaganfallkoffer. Wie und wo kommt der zur praktischen Anwendung?

Dr. Brigitte Mohn: Wir bieten diesen Koffer Krankenkassen und Unternehmen an, damit sie ihre Mitarbeiter präventiv untersuchen durch Vorsorgemaßnahmen. Das kann mit dem Betriebsarzt zusammen gemacht werden oder über entsprechende Ärzte, die wir dann gemeinsam zur Verfügung stellen. Ganz wichtig ist, die Werte zu erkennen: Ist mein Blutdruck richtig eingestellt? Mein Cholesterinwert? Habe ich Diabetes? Und dann das Thema Fettleibigkeit, also der Bauchumfang.

fit!: Sie haben zusammen mit der DAK durch den Malwettbewerb „Flower for Life“ ein optisches Signal gesetzt im Kampf gegen den Schlaganfall. Könnte

FOTOS: MARTIN KUNZE

Das Ziel vor Augen: Dr. Brigitte Mohn ist unablässig im Einsatz im Kampf gegen den Schlaganfall und setzt sich ein für eine bessere Versorgung und präventive Maßnahmen.

das ein guter Ansatz sein zu überlegen, das Projekt eventuell fortzuführen, um nachhaltig den Schlaganfall stärker in das öffentliche Bewusstsein zu rücken?

Dr. Brigitte Mohn: Ich glaube, dass wäre ein sehr guter Ansatz, wenn man hier gemeinsame Aufklärungsarbeit betreibt. Denn man muss immer wieder der Bevölkerung vorstellen, wie man beim Schlaganfall präventiv vorgeht. Und ich glaube, dass gerade die DAK in dieser Hinsicht sehr geeignet ist, das den Menschen auch zu vermitteln.

fit!: Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe vergibt erstmals Forschungsgelder für das Projekt „Patientenorientierte Schlaganfallversorgungsforschung". Was wird da mit welchem Ziel erforscht?

Dr. Brigitte Mohn: In den letzten Jahren hat sich das Wissen um die Prävention sowie die Möglichkeiten von Diagnostik und Behandlung bzw. Nachsorge des Schlaganfalls deutlich verbessert.

Insbesondere am Beispiel der Schlaganfall-Prävention lässt sich anhand einer Vielzahl von Studien eindrucksvoll aufzeigen, dass durch eine konsequente Verminderung der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren ein großer Teil der Erkrankungen zu vermeiden wäre. Dem gegenüber steht jedoch die nüchterne Erkenntnis, dass das theoretische Wissen nicht immer ausreichend in der Alltagsversorgung umgesetzt wird und eine patientenorientierte Schlaganfall-spezifische Versorgungsforschung dringend aufgebaut werden muss. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe trägt mit der Einrichtung eines Förderfonds zur Schlaganfall-Versorgungsforschung diesem wichtigen Anliegen Rechnung und berücksichtigt damit insbesondere auch den direkten Wunsch einer engagierten Unterstützerin, sich aktiv für die Verbesserung der patientenorientierten Versorgungsforschung einzusetzen.

Denn man muss immer wieder der Bevölkerung vorstellen, wie man beim Schlaganfall präventiv vorgeht. Und ich glaube, dass gerade die DAK in dieser Hinsicht sehr geeignet ist, das den Menschen auch zu vermitteln.

STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

... wurde 1993 unter der Schirmherrschaft von Liz Mohn, Gattin des Unternehmers und Gründers der Bertelsmann Stiftung Reinhard Mohn, gegründet.
Die Stiftung setzt sich dafür ein, Schlaganfälle zu verhindern und zur Verbesserung der Versorgung von Schlaganfall-Patienten beizutragen und versteht sich als primärer Ansprechpartner auf dem Gebiet der Gefäßerkrankungen mit dem Schwerpunkt Schlaganfall.
Die Stiftung tritt für die Gesundheitsförderung sowie die Verbesserung der Prävention, Akutversorgung und der Rehabilitation des Schlaganfalls ein.
Seit 2001 ist Dr. Brigitte Mohn Vorstandsvorsitzende der Stiftung.

Online-Spende
Mit einem Klick online spenden per Einzugsermächtigung. Unter **www.helfen-gegen-schlaganfall.de** kommt Ihre Spende sicher an.

Spenden per Telefon
Mitarbeiter nehmen Spenden auch gern telefonisch entgegen.
Telefon: 01805-09 30 93
14 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Spenden per Überweisung
Dresdner Bank Gütersloh
Spendenkonto-Nr.: 50
Stichwort: Allgemeine Spende
BLZ: 478 800 31
www.schlaganfall-hilfe.de

Sie gehört zu den Ausnahmeathletinnen des mit der DAK kooperierenden Deutschen Leichtathletik-Verbandes und hat ihre Sportlerkarriere auf Sand gebaut. Ein Gespräch zwischen zwei Trainingseinheiten mit der Weitspringerin Bianca Kappler.

Mit Kind und Kegel: Bianca Kappler und ihre Tochter Jolina auf dem Weg zur Trainingshalle.

Mitmischen in der Weltspitze

Kurze Unterbrechung. Bianca schaut immer wieder zu ihrer Tochter Jolina, die sich voller hörbarer Begeisterung mit einer weinroten Gymnastikmatte aus Schaumstoff beschäftigt. Dann sitzt Bianca wieder ganz locker und entspannt auf dem gummierten Fußboden und spricht vom guten genetischen Material. Das ist bei der 18 Monate alten Jolina bestimmt gut. Bianca meint aber sich selbst. „Also, wie war die Frage noch mal?“ Wie viel Prozent beim Weitsprung ist Talent? „Kann man so nicht beantworten. Jedenfalls gehören Fleiß, Talent, Ehrgeiz, Zielstrebigkeit, eben das genetische Material und die gezielte Führung eines guten Trainers dazu, um beim Weitsprung in der Weltspitze mitzumischen und der Erdanziehungskraft möglichst lange entgegenzuwirken.“

Tochter Jolina ist jetzt mit der Gymnastikmatte zu den Stabhochspringern gelaufen. Bei Biancas Trainingssprüngen sieht es wirklich so aus, als stehe sie für Sekundenbruchteile während einer Sprungphase in der Luft. Um dann doch wieder im Sand der Sprunggrube zu landen. Wie lange kann sie denn der Erdanziehungskraft widerstehen? „Ganz unterschiedlich. In Metern ausgedrückt waren das schon 6,90 Meter, und das war in diesem Jahr und ist Weltspitze“, strahlt die 30-Jährige. „Ich habe halt einen hohen Körperschwerpunkt, lange Beine und mit 63 Kilogramm ein optimales Gewicht.“ Damit und mit gezieltem Training und viel Ehrgeiz will sie sich den großen sportlichen Herausforderungen der nächsten zwei Jahre stellen. „Im März 2008 kommt die Leichtathletik-Hallen-WM in Valencia. Da werde ich wohl dabei sein, wenn ich gesund bin. Und dann natürlich im August die Olympischen Spiele in China. Da möchte ich natürlich den Endkampf erreichen. Vorher muss ich die geforderte Mindestweite, also die Olympianorm von 6,72 Metern schaffen. Und dann kommt 2009 die Leichtathletik-WM in Berlin. Vielleicht gibt es da ja auch so etwas wie ein Sommermärchen, zumindest für mich.“

Kann Mutter Bianca eigentlich streng sein? Sie schaut sich in der Trainingshalle des Olympiastützpunktes in Saarbrücken um und findet Jolina mit einer großen Harke in der Sprunggrube. „Höchstens gegen mich selbst. Ich will das Erreichte halten bzw. verbessern, und das geht ab 6,70 Meter nur noch im Zentimeterbereich. Dazu gehört aber ganz viel Selbstmotivation. Wenn die nicht vorhanden ist, hast du in der Leichtathletik nichts verloren, dann bist du da fehl am Platz.“ Und was mag sie besonders gern während einer Trainingseinheit? „Das sind Tempoläufe und Krafttraining.“ Wie sieht der Trainingsrhythmus einer Spitzenathletin des Deutschen Leichtathletik-Verbandes aus? „Im Augenblick sind das zwei Trainingseinheiten je zwei Stunden pro Tag.“ Schon mal ernsthaft verletzt gewesen? „Nein, eigentlich nicht. Mal eine Zerrung und einen Ermüdungsbruch im Fuß hatte ich.“ Da fällt einem dieser Satz ein: Mit Krücken durch Saarbrücken. „Wirklich hübsch, geht aber nicht. Den Bruch zog

Pause: Während des Trainings erfolgen immer mal wieder kleine Unterbrechungen, weil Tochter Jolina gelegentlich Beachtung von ihrer Mutter einfordert.

FOTOS: MARTIN KUNZE

Kraftvolle Eleganz: Die Weitspringerin bei einer Übung, mit Gewichten die Oberschenkelmuskulatur zu stärken.

Bianca Kappler

... wurde am 8.8.1977 in Hamburg geboren, sie ist 1,80 Meter groß und 63 Kilogramm schwer, ihr Verein ist der Lc ASICS Rehlingen, ihr Trainer ist Ulrich Knapp. 1997 machte sie in Hamburg das Abitur und begann mit dem Studium Germanistik und Französisch mit dem Schwerpunkt Medien- und Kommunikationswissenschaften an der Uni Hamburg. Nach Abschluss des Examens 2003 wurde sie Profisportlerin.

ich mir im Jahr 2000 zu. Da wohnte ich noch in Hamburg. Seit 2003 erst wohne ich im Saarland."
Hier ist auch Jolina geboren. Wie hat sich denn die Schwangerschaft und die Geburt auf die Top-Leichtathletin ausgewirkt? Bianca lacht: „Geschadet hat mir das nicht. Ernsthaft, ich bin sehr belastbar, auch mental. Und ich bin in vielen Bereichen gelassener geworden."

Es gibt Leichtathletinnen und Leichtathleten, die schon mal die Disziplin gewechselt haben – von der 400-Meter- zur 800-Meter-Distanz oder 1500 Meter. Vom Dreikampf zum Siebenkampf. Hat die Weltklasse-Weitspringerin schon mal daran gedacht, zum Dreisprung zu wechseln? „Oh nein, Dreisprung ist brutal, das sind extreme Belastungen bei den Landungen. Das ist noch mal eine Nummer schärfer. Das will ich meinen schmalen Gelenken nicht antun."

Klein Jolina steht jetzt im mit Netzen umsäumten Ring der Hammerwerferinnen. Dort ist somit Zwangspause. Fühlt sie sich nicht einsam mit ihrer Disziplin in dieser großen Halle? „Keineswegs, morgens kann ich ruhig und konzentriert arbeiten, und abends erfolgt das Training in einer Gruppe von fünf bis sechs Leuten. Das ist eine optimale Mischform. Hinzu kommt, dass der Bundestrainer Ulrich Knapp ein sehr guter Motivator ist."

Jolina unterbricht jetzt das Training der Hürdenläufer mit einer Kuschelgiraffe im Arm. Ist Bianca abergläubisch? „Eigentlich nicht. Ich lege zwar immer meine Hufeisenkette an den Anlaufpunkt. Man darf sich aber nicht davon abhängig machen. Ich binde mich lieber an feste Abläufe in der Vorbereitungsphase für einen Weitsprung, also feste Rituale."

Ein festes Ritual wird jetzt auch konsequent umgesetzt. Jolina ist hundemüde und muss nach Hause. Kein Wunder. Zwei Stunden lang hat sie auf ihren kleinen Beinchen die große Trainingshalle erkundet. „Wir müssen jetzt los, die Kuscheldecke ruft. Vielleicht bis zum nächsten Mal." Das ist durchaus denkbar. Valencia, China und Berlin sind ja Anlässe genug.

ANZEIGE

Neues Reiseerlebnis für DAK Mitglieder!

12-tägige Kreuzfahrt zu den Inseln des Ewigen Frühlings

Kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Gesundheitsprogramm!

Ein neues Super-Schiff!

2007 gebaut, bietet die Ausstattung der MSC ORCHESTRA****+ ein Höchstmaß an Erholung, Unterhaltung und kulinarischen Genüssen.

Eine einzigartige Route mit vielen kulturellen Höhepunkten:

Ein „Verwöhnprogramm" für Körper und Geist!

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

Sonderpreise mit VIP-Vorteilen

nur für DAK Mitglieder, deren Freunde und Familien!

schon ab € 699.- p. P.

(Katalogpreis Reederei MSC € ~~1.510~~ p.P.)

Termin: 02.11 - 13.11.2008

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

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

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

Telefon: 01 80 / 500 53 64

**14 Cent/Min. / Mobilfunkgebühren ggf. höher*

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

Kennwort: DAK Kanaren-Kreuzfahrt

Kinder und Konflikte

Warum geraten Kinder aneinander? Wie lernen sie, sich zur Wehr zu setzen, ohne anderen wehzutun? Die Experten der Zeitschrift „Eltern family" schildern, was sein darf und wann Eltern eingreifen sollten.

Zu den großen Irrtümern über Kinder gehört die Vorstellung, sie müssten sich alle prima vertragen, weil sie ja noch so klein und unschuldig sind. In Wahrheit können sich auch Kinder manchmal nicht ausstehen. Und es gibt durchaus Konflikte unter ihnen. Wichtig ist, sie richtig einzuschätzen und nur dann zu reagieren, wenn Auseinandersetzungen nicht akzeptable Formen annehmen.

So meint Grundschullehrerin Jana Brandeis: „Wenn man jedes Toben, jede Rangelei und Grobheit als Gewalt bezeichnet und zur Straftat hochschaukelt, tut man den Kindern keinen Gefallen, sondern zwingt ihnen eine nur scheinbar vernünftige Sicht der Welt auf, die sie vollkommen überfordert." Jana Brandeis bezweifelt, dass dabei am Ende besonders einfühlsame, fürsorgliche und friedfertige Erwachsene herauskommen. Sie betont, dass Kinder heute keineswegs aggressiver sind als früher. Allerdings wissen sie immer weniger, wie man sich richtig zofft. Und das kommt nicht von ungefähr.
Viele Kinder haben nämlich kaum noch Gelegenheit zum freien Spielen: Raufereien und wilde Verfolgungsjagden, geheime Banden gründen, ein Baumhaus bauen, sich im Gebüsch verstecken, aus Sauerampfer und Holunderblüten Hexensalat machen.

Toben, verstecken, raufen

Bei solchen Spielen können Kinder eigene Regeln finden und die Balance hinbekommen zwischen Durchsetzungsvermögen und der Notwendigkeit, sich zusammenzuraufen. Dafür muss verhandelt werden – lautstark! Man spielt sich auf, wird

Gibst Du auf?
Handfeste Auseinandersetzungen bleiben bei Kindern nicht aus. Die sind auf Dauer aber kein geeignetes Mittel, die eigenen Interessen durchzusetzen.

Professionelle Hilfe für Kinder

Wenn Kinder immer wieder durch aggressives Verhalten auffallen, brauchen sie Hilfe. Auch Einnässen oder Nägelkauen sind Hinweise, dass sie seelisch in Not sind. Vor allem hyperaktive, ängstliche und traurige Kinder reagieren schnell aggressiv. Da bringen Strafen wenig.
In diesen Fällen kommt es darauf an, Fähigkeiten zu trainieren, um Konflikte friedlich zu lösen: Mitgefühl, soziales Verhalten und Selbstbeherrschung. Es kann aber auch Hilfe anderer erforderlich sein – zum Beispiel der Experten der

DAK-Kindermedizin-Hotline
01801-325 326

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

von anderen übertrumpft oder niedergeschrien, macht Vorschläge – und gerät auch mal körperlich aneinander.
Das alles darf sein. Schließlich geht es ja auch darum, im Spiel die eigene Angst zu besiegen. Es ist ein tolles Gefühl, sich mutig einem Gegner zu stellen oder einen Freund zu verteidigen – und es ist eines, an dem Kinder wachsen. Und wenn sich Kinder beim Spielen wehtun, lernen sie, wie schmerzhaft Fußtritte oder auch der Schwitzkasten sind.

Notfalls energisch eingreifen

Es ist natürlich wichtig, sensibel auf Aggressionen zu reagieren. So sollte man eingreifen, wenn die Kräfte ungleich verteilt sind. Das lässt sich etwa daran erkennen, dass einem Kind die Tränen in die Augen steigen, was das andere Kind in der Hitze des Gefechts oft nicht mitbekommt. In diesem Fall ruft man energisch: „Auseinander!“ Reagieren die Kinder nicht, muss man notfalls handgreiflich werden.
Bei Acht- und Neunjährigen kann das schon schwierig sein. Deshalb zieht man am besten den Schwächeren beiseite. Dann erkundigt man sich bei den Beteiligten, ob ihnen etwas wehtut und bleibt in der Nähe – falls es gleich wieder losgeht.

Niemals Partei ergreifen

Egal, ob Auseinandersetzungen fair verlaufen oder nicht: Es sind fast immer verletzte Gefühle im Spiel, über die man sprechen muss – aber möglichst unter vier Augen. Niemand möchte vor seinem Widersacher erklären müssen, was in ihm vorgeht. Was bedeutet: Nehmen Sie die Gefühle aller Beteiligten ernst. Hören Sie sich an, was sie zu sagen haben, ohne Partei zu ergreifen oder sich an der Frage aufzuhängen, wer angefangen hat. Damit kommt man nicht weit, weil Kinder das eigene Verhalten nicht bewerten können.
In Auseinandersetzungen der Drei- bis Sechsjährigen geht es oft darum, eine Position zu erobern und zu halten – oder um Eigentumsfragen, die sich kaum mit dem erwachsenen Verständnis von Recht und Unrecht klären lassen. Zur Not nimmt man das fragliche Teil weg.

Manchmal konsequent handeln

Bei Schulkindern haben Handgreiflichkeiten meistens mit Freundschaften, Eifersucht, verletztem Stolz, Konkurrenz und der Angst, sich lächerlich zu machen, zu tun. Für viele Kinder ist es eine Erleichterung, wenn sie das loswerden dürfen. Ihre Gefühle sollte man möglichst nicht bewerten. Eine Bemerkung wie „Aber wegen so was schlägt man doch nicht seinen Freund“ empfinden sie nur als weitere Verletzung. Besser, man überlegt gemeinsam, wie man Anliegen vorbringen kann, ohne handgreiflich zu werden.
Wenn eine Rauferei ausartet, müssen Konsequenzen folgen. Sagen Sie, was nicht okay war: „Du hast Jakob getreten, als er am Boden lag. Dafür wirst Du bestraft.“ Normalerweise sollte man mit Strafen zurückhaltend sein. Doch wenn Kinder Schläge oder Tritte einsetzen und nicht aufhören, wenn der andere am Boden liegt, muss das ausnahmsweise sein.
Übrigens: Damit Kinder lernen, gelassen und einfühlsam mit Konflikten umzugehen, brauchen sie Vorbilder. Und das wichtigste Vorbild sind natürlich Eltern.

Kompetenter Partner der DAK: Hohe Kompetenz in den Lebensbereichen Familie und Gesundheit zeichnen die Familienzeitschriften „Eltern“ und „Eltern family“ aus.

impressum

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

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

Martin Kriegel
Leiter Marketing und Kundenservice

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK
Gabriela Wehrmann
DAK-Redaktion
Postfach 10 14 44
20009 Hamburg
Telefon: 040/23 96-14 16, Fax: -41 36
E-Mail: gabriela.wehrmann@dak.de

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

Redaktionsbeirat
Roland Dieckmann

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

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

Art Director
Thomas Blachnitzky

Redaktionelle Mitarbeit
Ilse Auerswald, Britta Cassone, Birte Kaiser, Udo Kruse, Nina Osmers, Ronald Schink, Rainer Schmöning, 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: 30. 11. 2007

In einem Teil der Auflage finden Sie Beilagen von Peter Hahn Versandhandel Deutschland, Witt Weiden GmbH, Sieh an! GmbH, Deutsche Stiftung Schlaganfall-Hilfe, Gütersloh. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Das Risiko mit dem Ei

Packt Sie beim Frühstück das schlechte Gewissen, wenn Sie ein Ei mehr essen? Enthält es nicht viel zu viel Cholesterin? Wie viel darf man davon täglich zu sich nehmen? Und was bewirken hohe Cholesterinwerte überhaupt? Ein Überblick.

Messerscharfe Tatsache: Ein gekochtes Ei hat bereits 237 mg Cholesterin. Ein zweites muss also nicht unbedingt sein.

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Baustein unseres Lebens. Wir brauchen es zum Aufbau von Zellen, Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren. Unser Körper bildet den größten Anteil – ca. zwei Drittel des benötigten Cholesterins – selbst. Das übrige Cholesterin nehmen wir mit der Nahrung und durch die Wiederaufnahme der Gallensäuren im Darm auf. Bei einer Nahrungsaufnahme von mehr als 300 mg Cholesterin pro Tag wird Cholesterin in den Arterienwänden abgelagert und führt dort zu Entzündungsprozessen und letztlich zur Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Arteriosklerose wiederum ist Ursache vieler Erkrankungen, wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Vielfach erhöhte Werte

In Deutschland haben etwa 40 Prozent aller Erwachsenen erhöhte Cholesterinwerte. Diese Fettstoffwechselstörung ist meistens durch die Ernährung bedingt, oft kommt allerdings eine genetische Komponente hinzu. Rein erbliche Fettstoffwechselstörungen sind eher selten. Bei vielen Menschen bleiben erhöhte Cholesterinwerte jahrelang völlig unerkannt. Diagnostiziert werden sie oft erst, wenn bereits ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall eingetreten sind.

Tierisches Cholesterin

Cholesterin ist nur in tierischen Nahrungsmitteln zu finden. Pflanzen enthalten verwandte wachsartige Stoffe, sogenannte Phytosterine. Ein Cholesterinspiegel über 190 mg/dl im Blut führt auf Dauer zu einer Arteriosklerose, die den meisten Herz-Kreislauf-Krankheiten zugrunde liegt. Kommen weitere Arteriosklerose-Risikofaktoren hinzu – etwa ein erhöhter Blutzucker – sollte der Cholesterinwert noch niedriger sein.

Das schlechte und das gute

Cholesterin kommt im Körper in verschiedenen Formen vor. Mediziner unterscheiden zwischen den schädlichen Formen, VLDL- und LDL-Cholesterin, und gutem Cholesterin, dem HDL-Cholesterin. Zu viel LDL-Cholesterin führt zu Cholesterinablagerungen in den Gefäßwänden, der Arteriosklerose. Das gute HDL-Cholesterin wird aus dem Blut zur Leber transportiert, wo es abgebaut und verarbeitet wird. Es sollte möglichst hoch sein, mindestens aber 50 bis 60 mg/dl betragen, denn es entfernt überschüssiges LDL-Cholesterin aus dem Blut und wirkt so der Arteriosklerose entgegen.

Wünschenswert sind daher relativ niedriges LDL und hohes HDL. Bei einer Hypercholesterinämie, also zu hohem Cholesterinspiegel im Blut, ist meist das (schlechte) LDL-Cholesterin zu hoch und das (gute) HDL-Cholesterin zu niedrig.

Gesunder Lebensstil

Glücklicherweise lassen sich viele Fettstoffwechselstörungen, zu denen auch ein erhöhter Cholesterinspiegel zählt, durch einen gesunden Lebensstil in den Griff bekommen. Reicht dies nicht aus, kann eine medikamentöse Therapie notwendig werden. Das A und O lautet: gesunde Ernährung, d.h. wenige tierische Fette, viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Nahrungsfette

Ernährungsexperten sind sich einig: Die Deutschen essen zu fett. Höchstens 70 bis 80 Gramm Fett pro Tag gilt als Faustregel – unabhängig davon, ob jemand unter erhöhten Cholesterinwerten leidet oder nicht. Von diesem Fett wiederum sollten maximal 20 Prozent aus gesättigten, 60 Prozent aus einfach ungesättigten und 20 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Gesättigte Fettsäuren fördern die Cholesterinbildung und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ungesättigte Fettsäuren dagegen senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als weitere Faustregel gilt: maximal 300 mg Cholesterin pro Tag.

Weitere Infos zum Cholesteringehalt von Nahrungsmitteln finden Sie unter www.cholesterin.vitanet.de

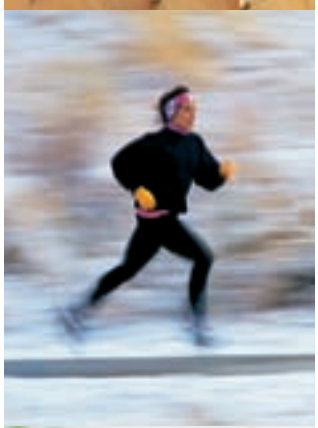


FOTO: CORBIS (2), LANGER, MAURITIUS

Ein paar Ernährungstipps, um Cholesterin in Schach zu halten:

- Essen Sie höchstens zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch und Wurst: Allein durch Weglassen von Fleisch lässt sich die tägliche Zufuhr an Cholesterin oftmals auf unter 300 mg senken. Ein Ei hat übrigens bereits 237 mg Cholesterin.
- Sparen Sie an Butter und Schmand bzw. ersetzen Sie tierische Fette durch Pflanzenfette: Dadurch sinkt das gefäßschädigende LDL-Cholesterin.
- Vorsicht bei versteckten Fetten in Fertigprodukten, Käse, Soßen und Snacks. Zu viel Fett macht bekanntermaßen dick. Wenn Sie vorhandenes Übergewicht abbauen, sinken meist auch die Blutfette.
- Ungesättigte Fettsäuren vermehren das gute HDL-Cholesterin. Reich an ungesättigten Fettsäuren sind: kaltgepresstes Sonnenblumen-, Distel- oder Olivenöl, Seefisch wie Lachs, Scholle und Hering.
- Essen Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel, denn Ballaststoffe binden das Cholesterin aus der Gallensäure und scheiden es aus. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind: Haferflocken und -kleie, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

Achtung: Auch Sport kann zur Senkung der Blutfette beitragen. Einerseits, weil vermehrte Bewegung meist mit einer Gewichtsabnahme einhergeht. Andererseits, weil Sport direkt auf die Blutfette wirkt: Körperliche Aktivität erhöht das gute HDL-Cholesterin und senkt das schlechte LDL-Cholesterin. Ein weiterer wichtiger Weg zu gesünderen Cholesterinwerten ist der Verzicht aufs Rauchen: Durch Nichtrauchen wird das schädliche LDL-Cholesterin ungefährlicher.

Traumhafte Zustände

Wie kommt man am schnellsten von Tokio nach Berlin? Natürlich mit dem Flugzeug in etwa elf Stunden. Bei DAK-Mitglied Chie Ishii hat das erheblich länger gedauert, und auf Umwegen. Ein Gespräch über Fernweh, Fernehe und unser Gesundheitssystem.

Multitalent: Chie Ishii ist Pianistin, Bassistin, Komponistin, Klavierpädagogin und Buchautorin.

Mit ihren Eltern und ihren zwei Brüdern wuchs Chie Ishii in der japanischen Millionenmetropole auf. Die künstlerisch ambitionierten Eltern, der Vater schreibt Bücher, die Mutter ist Malerin, vermuteten frühzeitig ein musikalisches Talent bei ihrer Tochter und spendierten ihr mit vier Jahren Klavierunterricht. Die kleine Chie konnte somit früher Noten lesen als Schulbücher. Mit zwölf Jahren entdeckte sie ihre Liebe für die Musik von Frederic Chopin. Gleichzeitig kann sie sich aber auch für Rockmusik begeistern.

Bereits mit 13 erwachte in ihr, wie sie heute sagt, ein unruhiger Geist. Sie hatte Fernweh. Sie musste, das fühlte sie, Japan und ihre Familie verlassen. „Den Fernwehgedanken fand mein Vater irgendwie interessant“, sagt Chie heute. Aber erst sechs Jahr später, mit 19, wurde sie aktiv und ging in die USA. Sie studierte Musik in Boston, North Carolina und Arkansas, lernte Altsaxophon und E-Bass. In Arkansas arbeitete sie auch als Direktorin an der Yamaha-Musikschule. Das amerikanische Gastspiel endete 1989.

Sie hatte Europa im Visier und bewarb sich 1990 mit vielen Preisen im Gepäck an der Oxford University in England, wo sie auch angenommen wurde und arbeitete. Dieses Gastspiel wiederum dauerte nur ein Jahr. Warum? Japan und England – eine Art Inselkoller? Sie weiß es heute nicht mehr. Sie wusste aber, sie wollte nach Deutschland, nach Berlin. Und dort lebt sie seit 1991. Ihre Reise von Tokio nach Berlin mit kontinentalen Zwischenstationen hat also acht Jahre gedauert.

Und wie ging es weiter? „Ich wollte und musste meinen Unterhalt mit Musik verdienen“, erzählt sie. „und das ging und geht gut mit Konzerten, CD-Produktionen und mit Musikunterricht.“ Dann glänzen ihre dunklen Augen und sie schmunzelt: „Ich habe auch schon mal vor einigen Jahren ein richtiges Spitzenkonzert gegeben.“ Was heißt das genau? „Ein Konzert auf der Zugspitze als Höhepunkt einer Hoteleröffnung im Tal. Grandios.“

Apropos grandios. Wo hat sie so gut die deutsche Sprache gelernt? „Das war im Goethe-Institut hier in Berlin. Für meine Verhältnisse war das zwar ziemlich teuer, aber wohl eine lohnende Investition.“ Und wieder leuchten ihre schwarzen Augen. „Lohnend war auch mein Engagement auf meiner ersten Kreuzfahrt 1993 mit dem Traumschiff MS ‚Europa‘ nach Spitzbergen.“ Was ist denn da in dieser eiskalten Polarregion passiert? „Da habe ich meinen jetzigen Ehemann kennengelernt.“ Wer war denn der Auserwählte? „Na, der Kapitän natürlich“, lacht sie, „wer denn sonst.“ Sicher, wer sonst. Das ist wirklich fernsehtauglich für eine Episode in der Serie „Das Traumschiff“. „Wir haben uns gesehen und gewusst: Peng, das ist es.“ Geheiratet haben sie im Juli 2006.

Sprachtalent: Die Japanerin glänzt mit sehr gutem Deutsch und fühlt sich wohl in Berlin. Sie ist auf Umwegen angekommen in ihrer Stadt. Chie Ishii im prächtigen Kimono (links) mit ihrem Mann Peter Losinger.

Ihr Mann und Kapitän Peter Losinger, der seit 40 Jahren zur See fährt, ist eine Geschichte für sich. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes, weil er stets zum Abschluss einer Kreuzfahrt die jeweilige Seekarte für wohltätige Zwecke versteigert. Bisher hat er etwa vier Millionen Euro für SOS-Kinderdörfer und weitere wohltätige Zwecke zusammenbekommen.

Und wann kommt sie mit ihrem Kapitän zusammen? „Auf dem Schiff. Vor der Hochzeit waren wir 13 Jahre lang zwar zusammen, haben uns aber so oft doch nicht gesehen. Einmal sogar fast ein Jahr nicht." Wie geht sie mit der maritim geprägten Fernehe um, wenn sie „Landgang" in Berlin hat? „Meine Musik hilft mir, wenn mein Mann nicht da ist."

Apropos Musik. Inwieweit bestimmt sie den Alltag? „Pro Tag trainiere ich etwa zwei Stunden, vor einem Auftritt länger. Das sind aber nicht nur Fingerübungen. Klassische Musik ist auch Kopfarbeit." Was ist mit Handarbeit neben den schwarz-weißen Tasten? „Ich koche gern, so richtig aufwändige Gerichte, auch europäische. Für meinen Mann muss es die deutsche Küche mit Bratkartoffeln sein."

Gibt es eine deutsche Eigenart, die sie kennengelernt und vielleicht überrascht hat? Chie rutscht auf der Beethoven-Bank im Berliner Steinway-Haus nach vorn: „Ich weiß gar nicht, ob es eine Eigenart ist, aber ich finde, es ist einzigartig: das Gesundheitssystem in Deutschland. So etwas gibt es drüben in Amerika nicht, und man muss sofort bezahlen, wenn man zu einem Arzt geht. Da überlegt man es sich dreimal, eine Arztpraxis zu betreten. Hier ist das ganz anders, geradezu traumhaft. Gesundheitscheck, Vorsorge- oder auch Bonusprogramme und viele weitere Leistungen. Das wird alles von der DAK übernommen. Das kannte ich vorher nicht. Ist schon ein gutes Gefühl."

FOTOS: MARTIN KUNZE

Chie Ishii

... wurde 1963 in Tokio geboren und hat zwei Brüder. Sie lebt seit 1991 in Berlin. 2006 heiratete sie den Kapitän des Kreuzfahrtschiffes MS „Europa", Peter Losinger. Sie ist seit 2002 Mitglied der DAK. Wer mehr über Chie Ishii und ihre künstlerischen Seiten wissen will, wird hier fündig: www.chieishii.de

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

Lucie und Pepp 12

Die surfenden Zuckerschlingel

Hallo Leute. Wisst ihr, was in eurem Mund alles los ist? Nein? Dann kommt mit uns ins Gesundheitsmuseum und lasst euch überraschen ...

„Riesenmonstergebiss?“
Hatte Pepp richtig gehört? Aber die Frau, die sich ihnen als Zahnfee vorgestellt hatte, sprach doch von außergewöhnlich großen Mündern und Zähnen, die sie heute im Gesundheitsmuseum zu Gesicht bekommen sollten. Ihr blaues Gewand, auf dem unzählige kleine Sterne funkelten, schleifte leicht auf dem Fußboden, als die Zahnfee Lucies und Pepps Schulklasse in den ersten Ausstellungsraum führte.
Doch zu Pepps Enttäuschung waren nur Schautafeln aufgestellt, auf denen gezeigt wurde, warum man seine Zähne morgens und abends gründlich putzen sollte. Pepps Abenteurergeist wollte jedoch nicht lesen, sondern lieber das Riesenmonstergebiss entdecken.

© JAN BALYON

Also schlich er leise davon und pirschte sich unentdeckt in den nächsten Ausstellungsraum. In dessen Mitte stand tatsächlich ein Mund, groß wie ein Auto, den ein begabter Künstler aus Plastik hergestellt haben musste. *„Superknallerstark! Ein Zahn ist ja so groß wie mein Kopf ... und die Zunge erst ... die liegt da wie ein riesiger Teppich!“* Pepps Neugierde schwappte über. Ungeduldig kletterte er über die Absperrung und stieg auf die Zunge, die wie eine Rutsche aus dem Mund hing. *„Coole Sache. Ob die mich auch hält?“* Er breitete die Arme aus, ging in die Knie und ahmte einen Surfer nach, der sich von einer gigantischen Welle treiben ließ.
„Yeah! Hier kommt Pepp, der Surfmeister!“ Doch bevor er den Tanz auf dem Meer fortsetzen konnte, riss ihn ein gezischter Schrei aus seinen Träumen. *„Peeeeeepp! Was machst du da?“* Lucie kam mit hochrotem Kopf zu ihrem Freund gerannt. *„Muss ich denn immer auf dich aufpassen? Das ist doch verboten. Komm lieber runter.“* *„Nur noch eine Welle“*, rief Pepp und johlte. *„Da kommt sie: Die Meisterwelle. Und ich werde sie mir ...“*
Pepp zappelte so stark, dass er ausrutschte und rücklings im Schlund des Mundes verschwand. Er nahm gerade noch Lucies Stimme wahr, als es auch schon dunkel um ihn herum wurde.

Als Pepp die Augen wieder aufschlug, zog etwas Unbekanntes so kräftig an seinem Bein, dass er sich mit Leibeskräften gegen den Sog wehren musste. *„Hey! Was ... ist ... das?“* Pepp traute seinen Augen nicht. An seinem Fuß sah er ein Geschöpf. Es trug einen gestreiften Anzug, einen Schutzhelm und etwas Breites auf dem Rücken, an dem ein riesiges Saugrohr befestigt war. Und genau damit versuchte es Pepp aufzusaugen. Pepp zitterte, als sein rechter Fuß immer tiefer ins Rohr gezogen wurde. Und das Wesen machte keine Anstalten, ihn aus seinen Fängen herauszulassen. Im Gegenteil. Mit entschlossenem Blick starrte es ihn an und schaltete das Saugrohr juchzend noch eine Stufe höher ...

Ob das Saugrohr Pepp verschluckt? Und wer ist dieses merkwürdige Wesen? Findet es heraus und besucht eure DAK-Geschäftsstelle. Hier gibt´s das brandneue Heft – natürlich kostenlos.

IDEE UND UMSETZUNG: ANDRÉ SCHULZ VERLAG & LINDA ROMMEL

Lifta – der meistgekaufte Treppenlift

Neu

TÜV-geprüfte Beratungs- und Servicequalität

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

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

Lifta®

Der Treppenlift

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

Lifta in Ihrer Nähe

Lifta in Ihrer Nähe:

- *02625 Bautzen 03591 - 20 80 04*
- *02736 Beiersdorf 035872 - 39 88 2*
- *04279 Leipzig 0341 - 46 22 438*
- *12349 Berlin 030 - 60 97 50 44*
- *15537 Erkner 03362 - 50 25 58*
- *22301 Hamburg 040 - 27 80 66 54*
- *22926 Ahrensburg 04102 - 69 22 44*
- *23560 Lübeck 0451 - 300 25 46*
- *23936 Grevesmühlen 03881 - 75 84 05*
- *24159 Kiel 0431 - 300 36 44*
- *25479 Ellerau 04106 - 61 22 12*
- *28325 Bremen 0421 - 409 49 78*
- *32139 Spenge 05225 - 86 38 42*
- *37181 Hardegsen 05555 - 99 54 80*
- *41454 Neuss 02131 - 60 69 446*
- *46145 Oberhausen 0208 - 60 90 662*
- *46348 Raesfeld 02865 - 60 33 69*
- *47665 Sonsbeck 02838 - 77 97 54*
- *47807 Krefeld 02151 - 75 73 35*
- *50129 Bergheim 02238 - 94 20 44*
- *50321 Brühl 02232 - 21 32 11*
- *50739 Köln 0221 - 170 44 94*
- *50937 Köln 0221 - 500 70 24*
- *53229 Bonn 0228 - 908 49 13*
- *53844 Troisdorf 0228 - 18 49 97 87*
- *55283 Nierstein 06133 - 57 02 42*
- *63263 Neu-Isenburg 06102 - 50 17 98*
- *63741 Aschaffenburg 06021 - 58 20 27*
- *67098 Bad Dürkheim 06322 - 65 03 32*
- *68167 Mannheim 0621 - 336 19 94*
- *71634 Ludwigsburg 07141 - 299 47 32*
- *73441 Bopfingen 07362 - 92 02 01*
- *79238 Ehrenkirchen 07633 - 93 85 68*
- *80997 München 089 - 95 95 86 72*
- *82140 Olching 08142 - 50 17 42*
- *85386 Eching 089 - 30 65 70 39*
- *85452 Eichenried 08123 - 98 98 08*
- *89250 Senden 07307 - 92 42 02*
- *95028 Hof 09281 - 14 06 81 7*
- *95494 Gesees 09201 - 79 97 89*
- *96142 Hollfeld 09274 - 80 79 17 7*
- *99610 Sömmerda 03634 - 31 93 05*

... und in weiteren 60 Städten

Lifta: Zum fünften Mal in Folge TOP 100

GUTSCHEIN

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

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort *Tel.-Nr.*

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

Lifta GmbH, Abt. DA 30, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

DAK*direkt:* Telefon 01801-325 325

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

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