

fit!

DAK MAGAZIN



FÜR KINDER

**Neues von
Marvi Hämmer**

GESUNDHEIT

**Wenn Herzen
Hilfe brauchen**

**Test:
Was wissen
Sie über Ihren
Zucker
im Körper?**

Schenk mir dein Lächeln!

Gewinnen Sie mit Ihrem
schönsten Foto einen von
über 200 Preisen!

STÄDTEREISEN

**Dresden entdecken
und genießen**

DAK

Unternehmen Leben

TITELFOTO: BOKELBERG, CORBIS



Knackig frisch: Ein Streifzug durch die Salatvielfalt auf unseren Märkten. Seite 14



Sportlich und musikalisch: So gut kommt Antje mit ihrem Asthma zurecht. Seite 16.



Das geht unter die Haut: Kleine Meisterwerke unterstützen das langsame Herz. Seite 22.



Organspende ja oder nein: Fakten für die persönliche Entscheidung. Seite 18



Dresden & Co.: Städtereisen, die sich lohnen – mit einem Plus an Gesundheit. Seite 8



Maßvoll: Kinder wollen gefragt werden, aber nicht immer und zu allem. Seite 40

GESUNDHEIT

PERSPEKTIVEN

WISSEN

- 4 Blickpunkt:** Bei Spinnen wie von Sinnen
- 6 Panorama:** Doppelter Beitrag ist rechtmäßig
Sicher durch die Schwangerschaft
Mitmachen beim DAK-EM-Gewinnspiel!
- 7 Gastkommentar:** Wirbel um Rüttgers Rentenpläne
- X 8 Reise:** Dresden – eine Stadt zwischen Barock und Moderne
- 12 Sonnenschutz:** So kommen Sie gut durch den Sommer
- 14 Ernährung:** Göttliches Grünzeug
- 16 DAK-Gesundheitsprogramm:** „... und Musik kann ich trotzdem machen!“

- 18 Organspende:** Ein Organ für ein neues Leben
- 20 Herztransplantation:** Die zweite Chance
- 21 Versorgungsvertrag:** Das liegt uns am Herzen
- X 22 Herzschrittmacher:** Wenn das Herz zu langsam schlägt
- 24 Besser leben:** Ein wirklich gutes Gefühl
- X 26 Fotowettbewerb:** Gewinnen Sie mit einem Lächeln!
- 30 Panorama:** Kinder an den Herd
Neue Hilfsmittelverträge
Schlank mit jedem Löffel
Organspendeausweis für ganz Europa

- X 32 Test:** Was wissen Sie über Ihren Zucker im Körper?
- 36 Panorama:** Reisen nach Großbritannien
Neues DAK-Produkt: Trampolin
Neue Urteile zur Beitragspflicht der Kapitalleistungen
- X 38 Neues für Kinder:** Mit Marvi Hämmer auf Tauchfahrt



X = unsere Titelthemen



Gute Laune:
Wir suchen die originellsten Fotos für unseren Fotowettbewerb zum Thema „Lächeln“. Seite 26



Machen Sie unseren Test: Wissen Sie über Ihren Zucker im Körper Bescheid? Seite 32

LEBEN

- 40 Familie:**
Kinder nicht zu viel fragen!
- 42 Sport:**
Mit *fit!* und dem DLV zur Deutschen Leichtathletikmeisterschaft
- 44 Selbstverwaltung:**
Pflegerreform für mehr Leistung
- 46 Panorama:**
Ihre Meinung für mehr Qualität
Die DAK unterstützt Selbsthilfegedanken
DAK-Studie: Rettungsringe gefährden die Gesundheit
- 48 Mitglieder werben:**
Alle Vorteile, zur DAK zu wechseln
- 50 DAK Online:** Frauen starten durch
- 41 Impressum**

Vertrauen ist gut, Tests sind besser

■ Versicherung ist zu einem erheblichen Teil Vertrauenssache. Häufig weiß man nämlich erst im „Fall der Fälle“, wie gut **Betreuung und Absicherung** sind. Dann zeigt sich zum Beispiel, ob eine Krankenkasse moderne Gesundheitsprogramme anbietet oder ob sie sich um eine abgestimmte Behandlung kümmert. Hilfreich sind natürlich auch Verbrauchertests, bei denen Fachleute wichtige Qualitätskriterien überprüfen.

■ Die DAK stellt sich regelmäßig diesen Tests. Und sie wird regelmäßig bestens bewertet. Das gibt Ihnen die Gewissheit, bei einer Krankenkasse von Spitzenrang versichert zu sein. Und für mich ist es die Bestätigung, dass unser Service- und Leistungsangebot auch bei Fachleuten Beifall findet. Erfreulich ist, dass FOCUS MONEY der DAK die Siegel „**Bester Service**“, „**Beste Naturheilverfahren**“ und „**Beste Modellverfahren**“ verliehen hat; denn das sind Kategorien, auf die wir sehr viel Wert legen.

■ Das Wirtschaftsmagazin lobt dabei die flächendeckende Geschäftsstellenstruktur der DAK sowie die gute telefonische Erreichbarkeit. Wer Auskunft benötigt, erhält sie von unseren Experten zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ich weiß, dass schon mancher Versicherte froh war, wenn er auch noch am späten Abend jemanden erreichen konnte. Auch unser neues Programm „**Besser leben**“ (siehe Bericht Seite 24), in dem eingeschriebene chronisch kranke Versicherte regelmäßig zwischen den Arztbesuchen in Fragen der gesundheitlichen Lebensführung telefonisch durch unsere examinierten Gesundheits- und Krankenpfleger unterstützt werden, stößt auf viel Sympathie. Dafür gibt es kein vergleichbares Angebot in Deutschland.

■ Es ist keine Frage, dass wir großen Wert darauf legen, dass unsere Kunden nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen behandelt werden. Wir wollen ihnen aber auch die Tür zur **anerkannten alternativen Medizin** öffnen. Deshalb gehören zum Beispiel in unserer Vertragsklinik Bad Elster (über die *fit!* einige Male berichtet hat) Naturheilverfahren wie Akupunktur und Heilfasten zum regulären Therapieumfang. Sie sind dort keine Wahlleistung, die die Versicherten selbst teuer bezahlen müssen. Sicherlich können Sie sich vorstellen, dass mich die Bewertung „**Beste Modellverfahren**“ besonders gefreut hat; denn sie ist eine weitere Bestätigung für die Innovationsfähigkeit der DAK.

■ Schon diese Tests haben gezeigt, dass Sie für den „Fall der Fälle“ bei der DAK gut versichert sind. Ich wünsche Ihnen trotzdem, dass Sie das nicht selbst testen müssen.

Ihr Herbert Rebscher



DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Herbert Rebscher:

„Die DAK tut viel, um die Versorgungsqualität ihrer Kunden zu verbessern.“

Bei Spinnen wie von Sinnen

Viele Menschen haben Angst vor Spinnen. Der Psychologin Dr. Andrea Reinecke von der Technischen Universität Dresden zufolge verzerrt die Angst vor Spinnen sowohl die Wahrnehmung der Tiere als auch das Arbeitsgedächtnis. Im Rahmen ihrer Untersuchung therapierte sie 30 spinnenängstliche Dresdner. Sie stellte fest, dass ein kurzes Training die Informationsverarbeitung im Gehirn derart positiv verändert, dass dem Probanden gezeigte Spinnenbilder weniger intensiv im Arbeitsgedächtnis abgespeichert werden. Was für Spinnenängstliche wie ein Nachteil klingt, bedeutet aber in der Realität, dass die Betroffenen ihr Leben entspannter genießen können – es scheint für sie viel weniger Spinnen zu geben.

Die verzerrte Aufmerksamkeit hat zur Folge, dass Ängstliche Spinnen in einem Raum früher entdecken als Mitmenschen ohne Angstzustände. Durch das, wie es die Forscherin nennt, verzerrte Arbeitsgedächtnis bleiben die erblickten Tiere im Hinterkopf haften. Somit können sie sich auch nicht entspannen und prüfen fortwährend, ob sich das Tier auf sie zubewegt. „Bisher ging man davon aus, dass es Gedächtnisverzerrungen nicht gibt“, so Andrea Reinecke. Jetzt forscht sie am Psychiatrischen Institut der Universität Oxford.



Weitere Infos unter tu-dresden.de



Objekt der Angst:

Ob Vogelspinne (oben) oder andere Spinnenarten – im Bekannten- und Freundeskreis kennt wohl jeder jemanden, der sich vor den Achtbeinern fürchtet.



Netzwerk:

Spinnenfäden können um das Dreifache ihrer Länge gedehnt werden, ohne zu reißen. Deswegen vermag ein Spinnennetz meist auch der Wucht des Aufpralls eines fliegenden Beuteinsekts zu widerstehen, ohne zu zerreißen.



Voller Beitragssatz ist rechtmäßig

■ **Mit der Gesundheitsreform 2004 hat der Gesetzgeber den Beitragssatz für Versorgungsbezüge verdoppelt. Dies führte zu zahlreichen Widersprüchen und Klagen.**

Das Bundessozialgericht bestätigte jedoch in mehreren Urteilen die Rechtmäßigkeit. Jetzt hat das Bundesverfassungsgericht einige Verfassungsbeschwerden gegen diese Entscheidungen des Bundessozialgerichtes nicht zur Entscheidung angenommen und im Nichtannahmebeschluss vom 4.4.2008 festgestellt, dass die Verdoppelung der Beitragslast verfassungsrechtlich nicht zu beanstanden ist. Weitere Verfassungsbeschwerden sind noch anhängig; das Bundesverfassungsgericht will hierüber noch in diesem Jahr entscheiden.

 **fit!** wird über die weitere Entwicklung berichten. Den Beschluss des Bundesverfassungsgerichts finden Sie im Internet unter www.dak.de/content/daktarife/beitragentner.html



Wegfall der Befreiung von Zuzahlungen?

■ **Für Arzneimittel beträgt die gesetzliche Zuzahlung grundsätzlich 10 % des Abgabepreises, jedoch mindestens fünf Euro und maximal zehn Euro.**

Seit dem 1.5.2006 haben Krankenkassen die Möglichkeit, Arzneimittel von der gesetzlichen Zuzahlung zu befreien. Dafür muss unter anderem der Apothekenverkaufspreis mindestens 30 % unterhalb des Festbetrages liegen. Zur Zeit fallen rund 12.000 Arzneimittel unter diese Regelung. Zum 1.7.2008 werden viele Festbeträge abgesenkt. Da aber nicht alle Pharmahersteller die Preise für ihre Arzneimittel auch entsprechend senken, werden einige nicht mehr 30 % unterhalb der Festbetragsgrenze liegen. Für diese Arzneimittel entfällt die Zuzahlungsbefreiung. Arzneimittel, die bis zum 30.6.2008 von der gesetzlichen Zuzahlung befreit waren, können daher ab dem 1.7.2008 wieder zuzahlungspflichtig werden.

FOTOS: CORBIS, MAURITIUS (2)

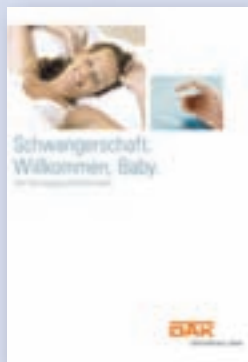
Gutes Gefühl: Während der Schwangerschaft ist die werdende Mutter nicht auf sich allein gestellt.




Sicher durch die Schwangerschaft

■ **Der beste Weg zu einem gesunden Baby ist, alle Angebote wahrzunehmen, die die Mutterschaftsvorsorge bietet. Je früher diese beginnt, desto besser und sicherer kann die werdende Mutter die gesunde Entwicklung ihres Nachwuchses mitverfolgen. Bei regelmäßiger medizinischer Überwachung lassen sich bestehende Risiken und Komplikationen erkennen und behandeln.**

Die Vorsorgeuntersuchungen sind für DAK-Kundinnen kostenfrei. Zu Beginn finden sie alle vier Wochen, ab der 32. Woche alle zwei Wochen statt. Zwei Untersuchungen nach der Entbindung schließen die Mutterschaftsvorsorge ab. Was gehört nun alles zur regelmäßigen Vorsorge? Gynäkologische Untersuchungen, regelmäßige Gewichtskontrolle, Blutdruckmessungen, verschiedene Blutuntersuchungen und Urinalysen sowie drei Ultraschallkontrollen stehen fest im Plan. Eingetragen werden alle Ergebnisse in den Mutterpass – diesen sollte die Schwangere stets bei sich tragen.



 Wer genauer wissen will, was die einzelnen Untersuchungen beinhalten, wie sie ablaufen und wo sie durchgeführt werden, erfährt dies in unserer Broschüre „**Schwangerschaft. Willkommen, Baby.**“ Sie ist erhältlich in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.

Fragen zu Schwangerschaft und Mutterschaft beantworten unsere Medizin-Experten von **DAKGesundheitdirekt** unter **01801 – 325 326**

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



EM-Gewinnspiel 2008 Das Runde muss ins Eckige

■ **Europa hat wieder das Fußballfieber gepackt: Die Europameisterschaft in Österreich und der Schweiz läuft auf vollen Touren.**

Sie können im Internet der DAK dabei sein und haben täglich die Chance, mit dem richtigen Tipp einen von 222 attraktiven Preisen zu gewinnen. Machen Sie mit! Unter www.dak.de erfahren Sie alles über Ihre Anmeldung, Registrierung, den Spielstand, Preise und Spielanleitung.

Viel Glück!!!

Ein Hormon lässt Lebensmittel schmackhafter aussehen

■ **Das Hormon Grehlin, das vom Magen in die Blutbahn abgegeben wird und das Hungergefühl anregt, beeinflusst offenbar Hirnregionen, die den Menschen stärker auf Nahrungsmittelreize reagieren lassen.**

Das ergab eine Studie von Wissenschaftlern des Montreal Neurological Institute an der McGill University. Demnach steigert Grehlin die Wahrnehmung und das Erinnerungsvermögen bezogen auf Lebensmittel. „Wenn man mit leerem Magen in einen Supermarkt geht, sehen alle Lebensmittel besser aus“, so Studienleiter Alain Dagher. „Wir haben jetzt herausgefunden, dass Grehlin für die Prozesse im Gehirn verantwortlich ist, die das Essen so ansprechend erscheinen lassen.“

Von Regine Zylka

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

Wirbel um Rüttgers

■ Man kann von Jürgen Rüttgers halten, was man will – ein Talent jedenfalls hat der nordrhein-westfälische CDU-Ministerpräsident: Wirbel verursachen. Sein Vorstoß, Arbeitnehmern mit dauerhaft niedrigen Einkommen die Rente aus Steuergeldern aufzustocken, hat das politische Berlin für ein paar Wochen in helle Aufregung versetzt. Die CDU-Spitze konnte den selbst ernannten Arbeiterführer und den von ihm verursachten Streit in den eigenen Reihen nur mit Mühe wieder einfangen. Es hätte nicht viel gefehlt, und Parteichefin Angela Merkel wäre die Sache entglitten.

■ Was Merkel am Ende als Kompromiss präsentierte, hat allerdings die Qualität einer politischen Satire. Das CDU-Präsidium beschloss, was ein Parteitag vor fünf Jahren schon einmal beschlossen hatte. Irgendwann und irgendwie sollen „lebenslange Beitragszahler eine Rente oberhalb der Armutsgrenze bekommen“. Das Prinzip der gesetzlichen Rentenversicherung, wonach die Rente sich nach der Höhe der zuvor eingezahlten Beiträge bemisst, soll zugleich weiter gelten. Das einzig wirklich Neue an diesem „Kompromiss“ ist: Die CDU-Spitze gibt indirekt zu, dass sie den Parteitagsbeschluss bisher nicht befolgt hat und das auch in Zukunft nicht tun will.

■ Jürgen Rüttgers konnte sich nicht durchsetzen, und das ist gut so. Erstens verlässt er mit seinem Vorschlag den Boden des deutschen Rentensystems, in dem jeder Beitragseuro bei der späteren Berechnung der Rente gleich viel Wert ist. Wer mehr Euro einzahlt, bekommt also mehr Euro heraus. Zum zweiten ist das Vorhaben nicht geeignet, das Problem zu lösen. Es geht an jenen Zielgruppen vorbei, die in Zukunft zuallererst von Altersarmut betroffen sein könnten: Freiberufler, die sich nicht um die Rente gekümmert haben, und Menschen, die lange arbeitslos waren.

■ Vor allem aber ist der Rüttgers-Vorstoß populistisch, denn übersetzt für die Stammtische geht es ihm um Folgendes:



Wer sein Leben lang als abhängig Beschäftigter gearbeitet hat, muss im Alter besser dran sein als ewige Faulpelze und Sozialschmarotzer. Hat jemand über 35 Jahre regelmäßig Rentenbeiträge entrichtet, und waren es noch so niedrige, soll er auf jeden Fall mehr bekommen als die Sozialhilfe.

■ Davon abgesehen, dass Rüttgers mit einem solchen Signal sozial bedürftige Menschen diskriminiert: Die Sozialhilfe ist etwas grundsätzlich anderes als eine Sozialversicherung. Sie wird nicht aus Beiträgen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern aufgebracht, sondern aus Steuermitteln, und sie greift immer erst dann, wenn jemand seinen Lebensunterhalt aus eigener Kraft nicht bestreiten kann oder die Rente nicht ausreicht, um das vom Grundgesetz geschützte Existenzminimum abzudecken. Für Jüngere heißt die Sozialhilfe Arbeitslosengeld II, für Ältere Grundsicherung – die seit 2003 die frühere Sozialhilfe ersetzt.

■ Ältere sind also auf demselben Niveau gegen Armut abgesichert wie Jüngere. Rüttgers will dieses Prinzip aufheben und eine bestimmte Gruppe von Rentnern bevorzugen, indem er einerseits die von Rot-Grün eingeführte Grundsicherung wieder abschaffen und andererseits nur jenen Beitragszahlern die Rente aufstocken will, die immer Vollzeit für wenig Geld gearbeitet haben. Aber warum sollte ein dauerhaft abhängig Beschäftigter besser behandelt werden als zum Beispiel eine Mutter von vier Kindern, die kürzer berufstätig war und in die Rentenkasse eingezahlt, aber die Rentenzahler von morgen erzogen hat? Oder warum soll er besser dastehen als ein gesetzlich nicht versicherter Selbstständiger, der ebenfalls sein Leben lang hart zu kämpfen hatte und privat nur wenig für das Alter zurücklegen konnte? Der Vorschlag ist keineswegs sozial gerecht, wie Rüttgers suggeriert, sondern schafft neue Ungerechtigkeit.



Genießen im Café: verweilen am Elbufer.



Dresdner Elbhänge: bezaubernde Landschaft.



Historische Altstadt: Imposante Bauwerke wie die Kathedrale links, ehemals Hofkirche von August dem Starken, oder das Residenzschloss mit dem Grünen Gewölbe gehören zum Pflichtprogramm eines Dresdenbesuchs.

Reisen bildet, so sagt man. Vor allem Städtereisen. Zum Beispiel in die sächsische Landeshauptstadt Dresden. Im romantischen Elbtal gelegen mutet sie fast südländisch an. In ausgesuchten Hotels haben DAK-Kunden die Möglichkeit, mit unserem besonderen GesundheitsPLUS mehr für die Gesundheit zu tun. Das gilt auch für andere Städte in Deutschland mit ihren eigenen, speziellen Reizen. Eine kleine Auswahl wirklich schöner Ziele.

Eine Stadt zwischen Barock und

Dresden ist nicht nur Idylle pur. Die Barockstadt ist auch eine aufstrebende Wissenschafts- und Wirtschaftsmetropole. Was nicht jeder weiß: Das Mundwasser, der Teebeutel, die Zahnpastatube, der Bierdeckel, die Spiegelreflexkamera, der Büstenhalter und der Kaffeefilter sind allesamt Erfindungen innovativer Dresdner. Und nach der Wende hat sich Dresden zum europaweit führenden Standort im Bereich der Mikroelektronik entwickelt.

Überall Sandstein

Etwa zehn Millionen Touristen kommen jedes Jahr, um sich den barocken Zwinger, die Semperoper, das Residenzschloss mit der Schatzkammer und die Hofkirche anzusehen. Sie alle umsäumen den Theaterplatz, der als einer der schönsten Plätze Deutschlands gilt. Die wieder aufgebaute barocke Frauenkirche und der Neumarkt, der das Gebäude umrahmt, sind bedeutende Symbole für den Wiederaufbau der Stadt nach dem Krieg und nach der Wende. Die nach ihrer Zerstörung im Krieg origi-

nalgetreu aufgebaute Semperoper zählt aufgrund der hohen Qualität des Ensembles zu den bedeutendsten Opernhäusern der Welt. Auch der „Zwinger“ im Zentrum der Altstadt ist ein bedeutendes Bauwerk des späten Barocks in Europa. Mit seinem Kronentor und der vergoldeten Haube ist er zum Wahrzeichen Dresdens avanciert. Auf dem Zwingerhof kann man sich nach einem Stadtrundgang bei eleganten Wasserspielen gut erholen.

Buntes Treiben

Rechts der Elbe liegt die Neustadt Dresdens. Hier befindet sich rund um die Königsstraße das wohl attraktivste Viertel der Stadt. Denn dort haben sich die Architektur und die Atmosphäre der bürgerlichen Barockstadt erhalten. Im Sommer bietet sich ein Besuch der vielen Straßencafés an. Bei einer erfrischenden Schorle kann man dem Treiben auf der Straße zusehen. Oder man bummelt durch die kleinen Einkaufspassagen, Antiquariate oder Galerien. Und wer einmal so richtig

Shoppen gehen möchte: Die Königsstraße gilt als Dresdens vornehmste Einkaufsadresse.

Museumsfans aufgepasst!

Dresden ist ein Eldorado für Museumsfans. Über 30 Museen zeigen feste und wechselnde Ausstellungen. Eine der bekanntesten Sammlungen ist die Gemäldegalerie Alte Meister mit altdeutscher und altniederländischer Kunst und Hauptwerken der italienischen Renaissance. So kann man dort auch die „Sixtinische Madonna“ von Raffael im Original bestaunen. Die Werke deutscher Romantiker und Impressionisten sind in der Galerie Neue Meister zu finden. Auch lohnt der Besuch des Grünen Gewölbes: Hier ist die Schatzkammer der sächsischen Könige zu sehen. Freunde der Gegenwartskunst zieht es hingegen in das Kunsthaus Dresden.

Besondere Kurztrips

Vom Körnerplatz aus gelangt man mit einer Schwebbahn innerhalb von vier



Moderne

Minuten zur Schönen Aussicht – fantastischer Ausblick ist hier garantiert. Oder man entscheidet sich für die Standseilbahn, die die Touristen zum Luisenhof bringt, einer beliebten Ausflugsgastronomie im Stadtteil Weißer Hirsch. Ganz in der Nähe ist auch das „Blaue Wunder“. Die 1893 fertig gestellte Hängebrücke verbindet Loschwitz und Blasewitz. Ihren Namen verdankt die Stahlfachwerkkonstruktion ihrem hellblauen Anstrich.



Ufa-Gebäude:
schräge
Schönheit.



Frauenkirche:
strahlender Mittel-
punkt der Stadt.

DAKGesundheits + PLUS

- ✓ Nordic Walking Schnupperkurs (bei ausreichender Teilnehmerzahl),
- ✓ TOP-FIT-CLUB mit Sauna, Dampfbad, Whirlpools, Solarium und Fitnessraum

Entspannung im Grünen

So richtig zur Ruhe kommen kann man in Dresden wunderbar bei einem Spaziergang entlang des Neustädter Elbufers. Von der Marienbrücke aus flussaufwärts führt eine Uferpromenade, die im Stadtzentrum „Königsufer“ genannt wird, denn hier befinden sich Schloss und Hofkirche. Nach der letzten Elbbrücke bestimmen die grünen Elbauen die Landschaft. Hier kann man bei einem gemütlichen Picknick oder dem Besuch einer der Biergärten die Seele baumeln und den Blick schweifen lassen.



Mehr Informationen über Dresden:
www.dresden.de



Komfort: Das Hotel lässt keine Wünsche offen.

Optimale Lage

Dresden, das Weltkulturerbe, bezaubert mit großer Geschichte: Zwinger, Semperoper und Residenzschloss. Prachtvolle Uferpromenaden, Museen und Einrichtungen, technische Denkmale, die Schönheit des Elblandes und der Sächsischen Schweiz, die Reize der Sächsischen Weinstraße.

Das 4-Sterne-**RAMADA Hotel** Dresden liegt optimal zwischen der Autobahn (Abfahrt Dresden-Prohlis) und dem Stadtzentrum. Alle Zimmer des Hauses im 4-Sterne-Standard verfügen über Bad/Dusche, WC, Föhn, Telefon, Radio, Satelliten-TV, Hotelvideo und Minibar.

Das besondere Angebot
exklusiv für DAK-Kunden:

2 Übernachtungen / Frühstück

Buchungsnummer: V5508

nur 98 Euro p. P. im DZ
inklusive **DAKGesundheits + PLUS**

Termine: Mitte Juli/August und Mitte
Oktober/November

EZ-Zuschlag/Verlängerungstage
auf Anfrage

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



Buchung und Beratung:
0700 - 11 50 10 22

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

www.gesundheitsplusreisen.de,
info@gesundheitsplusreisen.de

Exklusiv für DAK-Kunden:
TVdirekt
zum Vorteilspreis!
mit bis zu
35% Ersparnis!



Beziehen Sie TVdirekt
1 Jahr lang für nur 20,- €
statt 29,90 €!
Sichern Sie sich jetzt gleich
Ihr Vorteilsangebot als
DAK-Kunde
und bestellen Sie unter:

☎ 0211-69 0789-21

☎ 0211-69 0789-40

🌐 www.tvdirekt-dak.de

@ tvdirekt@pms-abo.de

Bitte geben Sie bei allen Bestellungen
den Code TD8001 an.

Weitere Tipps für lohnenswerte Trips

Das Tor zur Welt

RAMADA Hotel, Hamburg-Bergedorf ****

Buchungsnummer: V4808

Hamburg – eine der schönsten Städte Deutschlands. Ob Elbe, Alster, Hafencity, Speicherstadt, Fischmarkt oder Reeperbahn, hier gibt es jeden Tag Neues zu entdecken und zu erleben.

Das **RAMADA Hotel Hamburg-Bergedorf**, ein modernes 4-Sterne-Hotel südöstlich des Hamburger Zentrums, verfügt über Komfortzimmer mit allen Annehmlichkeiten, inkl. Kabelfernsehen, Telefon, Minibar und Bad/Dusche und WC.

DAKGesundheits + PLUS

- ✓ „Aktivtreff“ mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessbereich,
- ✓ Obstkorb und eine Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer,
- ✓ Buch über gesunde Ernährung

2 Übernachtungen / Frühstück:

nur **99 Euro** pro Person/DZ

Termine: 31.10., 7.11., 14.11. und 21.11.2008

Verlängerungsnächte auf Anfrage

Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

Deutschlands feine Adresse

Lindner Congress Hotel Düsseldorf ****

Buchungsnummer: V5308

Kunst, Kommerz, rheinische Lebensart – Düsseldorf hat viel zu bieten: die Altstadt, Shopping, Historisches, Parks, Gärten, Konzerte, Museen. Die Zimmer des 4-Sterne-Hauses nahe der Innenstadt verfügen u.a. über Bad/Dusche/WC, Haartrockner, Kosmetikspiegel, größtenteils Klimaanlage, Minibar, Zimmersafe, überwiegend mit Balkon. Ideale Lage mitten im Grünen, optimal für Fahrradtouren oder zum Joggen am Rheinufer.

DAKGesundheits + PLUS

- ✓ Großzügiges WellFit-Center mit großem Schwimmbad, zwei Saunen, professionellem Fitnessraum mit Ausdauer- und Kraftsportgeräten,
- ✓ Buch über gesunde Ernährung

3 Übernachtungen / Frühstück:

nur **129 Euro** pro Person/DZ

Termine: 2.10., 30.10., 14.11. und 19.12.2008

Verlängerungsnächte auf Anfrage

Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

Entspannen am Rhein

Holiday Inn Köln-Bonn Airport ****

Buchungsnummer: V5208

Köln, die faszinierende Metropole am Rhein mit 2000 Jahre alter Geschichte. Treffpunkt für Menschen aus aller Welt – und nur wenige Kilometer entfernt, verbunden durch den Rhein: Bonn, die Stadt mit Kunsthightlights und Museumsmeile. Das **4-Sterne-Holiday Inn** liegt verkehrsgünstig zwischen Köln und Bonn in Flughafen-Nähe. Doppelzimmer mit Bad/WC, Klimaanlage, Modem-Anschluss, High Speed Internet.

DAKGesundheits + PLUS

- ✓ ein 3-Gang-Fitness-Menü,
- ✓ Buch über gesunde Ernährung,
- ✓ kostenlose Leih-Fahrräder für Rad-Aktiv-Touren mitten im Grünen.

2 Übernachtungen/ Frühstück:

nur **99 Euro** pro Person/DZ

Termine und Verlängerungsnächte auf Anfrage

Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

Drei Tage Fit und Fun

Hotel Stuttgarter Hof, Berlin ****

Buchungsnummer: V5408

Berlin, die neue Weltstadt im Herzen Europas, hat Sehenswertes an fast jeder Ecke zu bieten: Brandenburger Tor, Reichstag, Bundeskanzleramt, Friedrichstraße, die Spree und vieles mehr.

Hotel Stuttgarter Hof: modernes 4-Sterne-Hotel in der Nähe des Potsdamer Platzes. Zimmer mit allem Komfort. Schöner großer Wellnessbereich. Alle Zimmer sind u.a. mit Fax- und Modem-Anschluss ausgestattet.

DAKGesundheits + PLUS

- ✓ 1x Schnupperkurs Nordic Walking (bei ausreichender Teilnehmerzahl),
- ✓ freie Nutzung des Wellnessangebots

2 Übernachtungen / Frühstück:

nur **111 Euro** pro Person/DZ

Termine: 1.8., 8.8., 15.8., 22.08., 31.10.2008

Verlängerungsnächte auf Anfrage

Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

📌 Für die Angebote ist nur ein begrenztes Kontingent verfügbar!

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

info@gesundheitsplusreisen.de

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.

ausgezeichnet mit
dem design award



reddot
best of the best



BOSE® WAVE® Music System

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

Das Magazin tv14 10/2005 meint: „... Im Hörtest liefert das WAVE eine erstklassige Vorstellung! Ob Rock, Pop oder Klassik – Stimmen und Instrumente klingen klar, die Bässe sind tief und unverzerrt (...) tv14-Fazit: Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt. Ein unübertroffenes Klangereignis.“ Sie erleben eine Klangqualität, die Sie bisher nur von weitaus größeren, komplizierteren und teureren Stereoanlagen erwarten konnten.

Wie ist uns das gelungen? Der entscheidende Punkt ist die US-patenterte Waveguide Speaker Technology. Das Gehäuse des Systems ist nicht größer als ein aufgeschlagenes Buch und birgt eine Menge innovativer Technologien. Das Ergebnis: Kristallklarer und beeindruckend realistischer CD- oder Radio-Klang über den gesamten Frequenzbereich von den kristallklaren Höhen über die klar definierten Mitten bis hinunter zu den tiefen, kraftvollen Bässen.



Innenansicht WAVE® Music System

Der Raum füllt sich mit Klang... statt mit Kabeln. Mit dem WAVE® Music System genießen Sie originalgetreuen Spitzenklang schon wenige Augenblicke nach dem Auspacken. „Kult von Bose: Klangwunder ohne Platzprobleme (...) Kaum zu glauben, aber das kleine Wave Music System klingt wirklich wie eine echte HiFi-Anlage ...“, so urteilt das Magazin Guter Rat 5/2005. Sie müssen nur den Netzstecker anschließen, Ihre Lieblings-CD einlegen, die Starttaste auf der Fernbedienung drücken – und los geht's.

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



Auch in Graphitgrau oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder Infos anfordern unter:

(0800) 2 67 33 33 Kennziffer 8ADA24

Infomaterial: SMS mit Wave13224 an 55515 (Standardtarif) oder besuchen Sie uns im Internet: www.testhoerer.de



FOTO: GETTY

So kommen Sie gut durch den Sommer

Wer richtig vorbeugt, muss sich vor der Sonne nicht verstecken. Die wichtigsten Verhaltensregeln im Überblick.

Wir lieben die Sonne. Ihre Wärme und ihr Licht sind biologisch notwendig. Deshalb ist ein Sonnenbad nach den lichtarmen Monaten eine wahre Wohltat. Doch zu viel Sonne kann schaden. Heiße Sommertage oder der Urlaub in sonnenintensiven Gefilden haben es in sich. Was viele vergessen: Nicht nur die Haut braucht Schutz vor Lichtschäden wie Sonnenbrand, Sonnenallergie oder Hautkrebs. Auch unsere Augen brauchen Hilfe, um den Sommer unbeschadet zu überstehen.

Augenschäden vorbeugen

Nur zwei Prozent der Deutschen wissen, dass UV-Strahlen den Augen schaden können, so eine Studie des Meinungsforschungsinstituts IPSOS von 2007. Dabei brauchen gerade die empfindlichen Augen UV-Schutz: Augenkrankheiten wie die Makuladegeneration (Schädigung der Stelle des schärfsten Sehens), Grauer Star (Katarakt) oder Schäden an der Netzhaut können durch zu viel Sonne entstehen.

Eine gute Sonnenbrille erkennen

Sonnenbrillen ohne UV-Schutz schaden mehr, als sie nützen. Sie sehen vielleicht „cool“ aus, sind jedoch doppelt schädlich, besonders bei dunklen Gläsern. Diese sorgen dafür, dass weniger Licht zum Auge durchkommt, die Pupillen weiten sich. Die Folge: Ohne UV-Schutz trifft mehr Strahlung das Augeninnere. Bleibende Schäden können auftreten. Achten Sie deshalb beim Sonnenbrillenkauf auf...

- ...einen UV-Filter von 400 Nanometern (nm), der effektiv vor schädlicher UV-A- und UV-B-Strahlung schützt.
- ...das CE-Zeichen: Es garantiert, dass die Sonnenbrille dem in Europa gültigen Qualitätsstandard entspricht.

Schutz vor zu viel Sonne: Tipps für Kids

Zarte und empfindliche Kinderhaut braucht besonderen Schutz vor UV-Licht und Sonnenbrand. Damit Sie und Ihre Kinder die warme Jahreszeit richtig genießen können, beachten Sie bitte unsere Tipps:

- Keine direkte Sonne für Babys und Kleinkinder unter drei Jahren! Der Eigenschutz der Haut entwickelt sich erst.
- Verwenden Sie im ersten Lebensjahr keine Sonnenschutzmittel zum Auftragen auf die Haut, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten.
- Kinder bis zwölf Jahre schützen Sie am besten mit einer speziellen Sonnencreme für Kinder (Lichtschutzfaktor 30 bis 50) und Textilien mit UV-Schutz (mindestens UPF 30). Cremem Sie unbedeckte Haut großzügig und häufig ein.
- Ihre Kinder sollten immer einen Sonnenhut mit Nackenschutz tragen. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (400 nm) schützt die empfindlichen Augen.
- Lassen Sie Ihr Kind im Schatten spielen. Meiden Sie vor allem an Sommertagen die Sonne zwischen elf bis 15 Uhr.
- Wie hoch das Risiko für einen Sonnenbrand ist, misst der UV-Index. Achten Sie deshalb auf die täglichen UV-Index-Vorhersagen der Wetterdienste. Ab einem UV-Index von acht sollten Kinder besser nicht im Freien spielen.
- Wichtig ist auch, dass Ihre Kinder an heißen Sommertagen reichlich trinken.

- ...Sonnenbrillen mit Seitenschutz gegen UV-Licht, das seitlich aufs Auge fällt.
- ...Qualität: Sonnenbrillen beim Augenoptiker auf UV-Schutz testen lassen.
- ...das passende Modell für Kinder: Auch für sie gibt es spezielle Sonnenbrillen.

Richtig angezogen in die Sonne

Luftige, dicht gewebte Kleidung plus Kopfbedeckung und eine Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor bieten einen guten Schutz. Vor allem Kindern, aber auch Erwachsenen mit Sonnenallergie, Neurodermitis oder sehr empfindlicher Haut ist Kleidung mit Lichtschutzfaktor zu empfehlen. Der Handel bietet eine große Auswahl an Textilien mit UV-Schutz für Kinder und Erwachsene.

Sicherer Schatten

Auch Sonnenschirme und -segel sowie Markisen sind auf guten UV-Schutz zu prüfen. Bei fehlenden Herstellerangaben ist Vorsicht angebracht. Die Hohensteiner Institute testeten im vergangenen Jahr Sonnenschirme auf UV-Schutz mit dem Ergebnis: Nur drei Schirme boten für Menschen mit besonders empfindlichem Hauttyp sowie Babys und Kindern sicheren Schutz vor Sonnenschäden.

Achten Sie beim Kauf der UV-Schutzkleidung, Sonnenschirme, Strandmuscheln u.a. auf das Etikett: Gute Produkte sind mit einem UV-Schutzfaktor UPF (Ultraviolet Protection Factor) nach UV Standard 801 ausgezeichnet. Mit einem UPF von 60 bis 80, geprüft nach dem UV Standard 801, sind Sie immer auf der sicheren Sonnenseite.

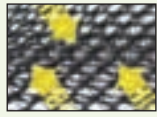


Weitere Tipps zum Thema:
www.vitanet.de

1 NEU: 3D-Sitzauflage & Sitzkissen

Endlich gibt es ein extrem luftiges 3D-Abstandsge-
webe als bequeme Auflage! Sorgen Sie durch den
Klimaeffekt dieser Sitzauflagen in der heißen Jahres-
zeit für eine angenehm kühle Sitzfläche im Auto,
Büro oder zu Hause.

Die hervorragende Wärme- und Feuchte-
ableitung ermöglicht dem Nutzer erhöhten
Sitzkomfort. Punktgenaue Anpassung
durch hochelastisches Gewebe!



Die Luft kann angenehm
kühlend zirkulieren.



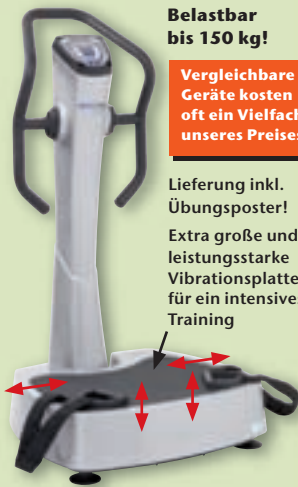
Prüf-Nr. 93.0.3462
Fl Hohenstein

Sitzkissen: 45 x 45 cm

Best.-Nr. DV 20605 € 19,95

3D Sitzauflage: 130 x 45 cm

Best.-Nr. DV 20606 € 29,95



Belastbar
bis 150 kg!

Vergleichbare
Geräte kosten
oft ein Vielfaches
unseres Preises.

Lieferung inkl.
Übungsposter!

Extra große und
leistungsstarke
Vibrationsplatte für
ein intensives
Training

Best.-Nr. DV 20518

Nur bei uns für nur € 999,-

4 Balance Plate Pro

Effektives Ganzkörpertraining für Jung & Alt – ohne
großen Krafteinsatz. Sowohl unsere Nationalspieler
als auch viele Pop-Stars nutzen Vibrationstraining mit
Geräten, die bis zu 5.000 Euro kosten. Wir bieten Ihnen
ein qualitativ hochwertiges Gerät zu einem tollen Preis.
Durch regelmäßiges Training können Sie u.a. Ihr **Gewicht
reduzieren, Körper straffen, Knochen stärken und
Durchblutung und Stoffwechsel anregen. Fast 100%
aller Muskeln werden durch dieses Training erreicht.**

- 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
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte, Trainings-
gurten, Übungsposter und separater Bodenmatte
- Maße: Breite 70 x Tiefe 70 x Höhe 133 cm
- Gewicht ca. 60 kg

Wie Vibrationstraining gegen Knochenschwund
(Osteoporose) hilft und Sie mehr für Ihr Wohlbefin-
den, ein besseres Aussehen und eine gute Figur tun
können, erfahren Sie unter: www.balance-plate.de



2 TopPedo Klapprad »Elegance« & »Maxi«

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

- Felgenbremse vorne und hinten
- Leicht und schnell auf
Taschenformat verstaut
- Belastbar bis 100 kg

PREIS-HIT!

Nur bei uns
ab € 129,-

Klapprad »Elegance«

16 Zoll – ohne Gangschaltung

Best.-Nr. DV 70587 129,-€

16 Zoll – mit 6-Gangschaltung

Best.-Nr. DV 70592 149,-€

Maße aufgebaut: L 130 cm x H 105 cm

Maße geklappt: L 75 x H 68 x B 36 cm

Klapprad »Maxi«

20 Zoll – mit 6-Gangschaltung

Best.-Nr. DV 70554 199,-€

Maße aufgebaut: L 152 cm x H 117 cm

Maße geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm

Mit 16 oder 20 Zoll Rädern
für einen Fahrkomfort wie
bei einem großen Fahrrad!

Sattelhöhe verstellbar
»Elegance«: 70 - 93 cm
»Maxi«: 64 - 99 cm

Gepäckträger
mit Federbügel

Lenkerhöhe verstellbar
»Elegance«: 93 - 105 cm
»Maxi«: 102 - 117 cm

Klappbare
Pedalen

Stabiler Seitenständer

Schutzbleche
vorne & hinten

Platzsparend
klappbar!
Dynamo-
beleuchtung
vorne und
hinten



SHIMANO
Erhältlich mit 6-Gang-
Kettenschaltung

Bremssichere
Alufelgen

7 NEU: Relax-Liege

Sehr bequeme Relax-Schaukel-Liege mit robustem Alu-Rah-
men für Balkon, Terasse, Strand und Pool. Der Bezug besteht
aus witterungsbeständigem und atmungs-
aktivem Gittergewebe, ist somit pflege-
leicht und abwaschbar!

- Inkl. abnehmbarem Kissen
- Attraktiver, anthrazit-
farbener Bezug



Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm,
geklappt L 155 x B 45 x H 125 cm,
Höhe der Armlehnen: 58 cm,
Gewicht: nur 6 kg

Best.-Nr. DV 70555

Platzsparend
klappbar! nur € 99,95

3 Rio Laser-Haarentferner

Profi-Laser-Technologie
für schmerzfreie & dauer-
hafte Haarentfernung

Haarentfernung wie
im Kosmetikstudio!

Entfernt störende Haare dauer-
haft direkt an der Wurzel
und das völlig ohne
Chemikalien. Ideal für
empfindliche Hautbe-
reiche wie Gesicht und
die Bikini-Zone.

- Einfache Anwendung
- Impulsstärke einstellbar
- Inkl. Netzteil, 220-240 V / 50 Hz



Die Laser-Behandlung ist
besonders sicher: der Laser
reagiert nur auf die Haar-
wurzel, nicht auf die um-
gebende Haut.

Weitere Infos unter:
www.aktivshop.de

Bestell-Nr. DV 30256 nur € 199,-

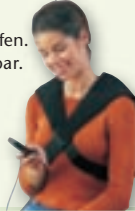
5 Nacken- & Schultermasser

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

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

PREIS-HIT!

Best.-Nr. DV 920093
nur € 39,95



6 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. DV 910303

nur € 39,95



8 Heimtrainer X-Bike

Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!

Ideal für zu Hause, Büro, dem Balkon.
Nach dem Training können Sie das X-Bike
platzsparend zusammenklappen.

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

Handpuls-
messung



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

Höhenver-
stellbarer
Sattel
78 - 87 cm



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

Bestell-Nr. DV 10437 nur € 99,95

PREIS-HIT!

Bestellen Sie jetzt!

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON 0180 - 5 26 26 49*

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

Bestellcoupon und weitere
interessante Artikel auf Seite 29

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

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



Kopfsalat



Eisbergsalat

Nach Herzenslust zulangen kann man jetzt bei grünem Salat. Die Köpfe wachsen im Sommer unter freiem Himmel. Ihre Blätter sind daher fester, knackiger und verlockender als im Winter, wenn sie aus dem Gewächshaus kommen. Die größten Salatfans sind die Schlankheitsbewussten, denn der grüne Salat ist kalorienarm und im Zuge der Fitness- und Wellnesswelle gefragter denn je. Knapp fünf Kilogramm verzehrt der Bundesbürger jährlich davon: Das „Grünzeug“ wird mit Jugend, Frische und Sportlichkeit gleichgesetzt.

Gemüse mit Tradition

Dass es sich dabei um ein „altes Gemüse“ handelt, erscheint kaum vorstellbar. Doch tatsächlich wurde Salat, der vermutlich vom „Grünen Zaunlattich“ abstammt, schon vor 3.000 Jahren in Persien, Ägypten und Griechenland angebaut. In der griechischen Mythologie taucht das Gewächs in Verbindung mit der Liebesgöttin Aphrodite auf. Und die Römer betrachteten es als Medizin – wegen des weißen Milchsaftes in den Stängeln. Von ihm leitet sich auch der lateinische Name für Lattich ab: *Lactuca*. Heute sorgen Neuzüchtungen und die Wiederentdeckung alter Sorten für Variantenreichtum.

Kopfsalat (*Lactuca sativa*), auch Butter- salat genannt, ist besonders zart und entsprechend empfindlich. Seine Außen-

Göttliches Grünzeug

Leicht, gesund und knackig – Salat ist das ideale Sommergemüse. Und eines der vielfältigsten: Rund 50 Sorten sind in Deutschland auf dem Markt. *fit!* stellt die gängigsten genauer vor.



Romanasalat



Bataviasalat



Radicchio



Lollo Rosso



Lollo Bionda



Eichblattsalat

FOTOS: STOCK FOOD

blätter sind meist dunkelgrün. Die inneren Herzblätter erhalten weniger Licht und sind heller und feiner.

Eisbergsalat mit seinem geschlossenen festen Kopf wirkt dagegen geradezu robust. Er ist haltbarer und auch nach ein bis zwei Stunden in Marinade nicht unansehnlich und schlapp. Seinen Namen erhielt er in Amerika. Zu einer Zeit, als Kühltransporter noch selten waren, wurde er auf den sonnig-heißen Feldern Kaliforniens in Eiswürfel gepackt. Nur so war es möglich, die Köpfe knackfrisch auf den Markt zu bringen. Seitdem heißen sie Eisbergsalat oder Eissalat. Eine neue Variante mit gekräuselten Blättern ist der Crisp-Salat.

Romanasalat (auch Bindsalat genannt, weil er früher zusammengebunden wurde) stammt aus Italien. Er hat einen schmalen,

spitzen Kopf. Die Blattstruktur ist robust und fest, der Geschmack herb und herzhaft – er lässt sich auch dünsten. Ab Mai locken „Little Gems“, „kleine Juwelen“. Der Mini-Romana-Salat ist nach dem Entfernen der äußeren Blätter küchenfertig und besonders bei Singles beliebt.

Bataviasalat stammt aus Frankreich. Die stark gekrausten, dickfleischigen Blätter sind zwar weicher als Eissalat, doch haltbarer als schwachblättrige Sorten. Farbe: gelblichgrün bis dunkelgrün und rotgrün.

Radicchio – seine Heimat ist Südeuropa. Man unterscheidet Winter- und Sommer-Radicchio. Sommer-Radicchio hat einen kleinen runden, fest geschlossenen Kopf, die Wintersorte einen hochovalen. Die dunkelroten Blätter sind von weißen Blattrippen durchzogen. Radicchio schmeckt kräftig bitter durch den hohen Anteil am Bitterstoff Intybin. Am besten mischt man ihn mit anderen Blattsalaten.

Aus Italien stammt der herbe **Lollo Rosso**. Er hat starke krause Blätter von dunkelroter bis violetter Farbe. Ein Krauskopf ist auch der hellgrüne **Lollo Bionda**. Als Neuzüchtung gilt der grünrote **Eichblattsalat**, dessen Blätter würzig und leicht nussig schmecken.

Bitterstoffe regen den Appetit an

Grüne Salate haben wegen ihres hohen Wassergehalts wenig Kalorien – lediglich elf bis 14 Kalorien je 100 Gramm. Sie enthalten neben Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen auch Zink, Fluor, Kupfer und kleine Mengen der Vitamine A, B, C, E und K. Außerdem bietet Salat reichlich Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. Radicchio, Blattzichorie, Endiviensalat und Chicorée schmecken bitter – sind aber besonders gesund. In der Naturheilkunde gelten die Bitterstoffe, die sie enthalten, als stoffwechselfördernd und appetitanregend.

Worauf Sie achten sollten

Je frischer die Salatköpfe, desto höher ist ihr Vitamingehalt. Deshalb sollten Sie

- nur frische Ware einkaufen. Die Schnittstelle sollte nicht bräunlich verfärbt sein.
- Blattsalate so frisch wie möglich verzehren und sie nicht lange lagern. Der beste Aufbewahrungsort ist das Gemüsefach im Kühlschrank.
- Salat nicht neben Obst lagern. Früchte dünsten beim Reifen Ethylen aus. Das Pflanzenhormon verursacht braunrote Flecken auf den Blattrippen und verkürzt die Lagerfähigkeit.
- Salatblätter bei der Zubereitung nicht lange wässern, sondern kurz unter fließend kaltem Wasser reinigen.
- Gut abtropfen lassen oder vorsichtig in einem Tuch oder mit einer Salatschleuder trocknen.
- Das Dressing erst direkt vor dem Servieren an den Salat geben, damit er knackig und frisch bleibt.



Vinaigrette, Marinade und andere Soßen

Zarte Kopfsalate werden in der Regel mit milden Dressings angemacht. Mit einer Vinaigrette – beispielsweise aus Essig, Öl und Kräutern oder mit Soßen aus Zitronensaft. Herbe Salate hingegen verlangen nach kräftigen Marinaden mit Weinessig, Oliven, Gorgonzola und Senf. Wer es fettarm mag, zaubert mit Dick- oder Buttermilch, Quark und Joghurt schmackhafte Soßen – und würzt sie pikant mit Senf, Ketchup, Kapern, Gewürzgurken, Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch.

Geschmackvoll kombinieren

Wegen ihres dezenten Aromas eignen sich Blattsalate bestens für Kombinationen mit kräftigeren Partnern. Raffiniert verfeinern lassen sie sich mit Walnüssen, Sprossen oder in der Pfanne gebräunten Pinienkernen, die ihrerseits über einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen verfügen. Auch feine Apfelstückchen oder Orangenfilets bringen Abwechslung in die Salatschüssel. Eine Soße aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf und Honig verbindet die Kreation auf der Zunge zu einem süß-sauren Erlebnis.

Der Opa hätte gern mit seiner Enkelin die Trompete im Duett geblasen. Doch sie konnte dem Instrument kaum Töne entlocken. Auch mit der Flöte klappte es nicht. Zwei Jahre später war dem Opa und den Eltern klar, warum: Antje hat nicht genug Puste für Blasinstrumente. Die Luftröhre ist entzündet, die Bronchien verengt. Asthma hieß die Diagnose des Lungenarztes.

Heute ist Antje aus Seevetal (Niedersachsen) zehn Jahre alt, lebt seit vier Jahren mit der Diagnose und übt fleißig für das Duett. Opa auf dem Keyboard, sie am Schlagzeug.

Das Leben der Familie war kurz vor der Einschulung aus dem Takt geraten. Andere Kinder tollten fröhlich durch den Wald. Antje hatte Mühe, mit ihnen Schritt zu halten, sah dem Treiben völlig aus der Puste mit tränenden Augen zu. Denn Asthmatiker haben oft auch mit Allergien zu kämpfen, die Atembeschwerden verschlimmern. Die Eltern versuchten, sie fürs Schwimmen oder Rad fahren zu begeistern.

Heute wissen sie, dass auch diese Sportarten nicht für jeden Asthmatiker geeignet sind. Denn beim Brustschwimmen



Macht Spaß: Antje füttert gern die Hühner ihrer Großeltern im Garten und freut sich über die frischen Eier zum Frühstück.

atmet man die Chlordämpfe ständig ein. „Unspezifische Reize“, nennt das Dr. Christoph Runge, behandelnder Kinder- und Lungenfacharzt. Und die machen vielen Betroffenen schwer zu schaffen. In die Pedale zu treten ist an sich eine gute Idee, um die Kondition zu schulen.

Doch gerade die Größe der Kleinen wird dabei zum Problem: Sie atmen die Abgase direkter ein, weil sie niedriger sitzen.

Kleine Expertin

Ein Leben mit Asthma ist für die Familie Alltag geworden. Denn sie ist gut gerüstet: für den Alltag und den Notfall. Antje wird regelmäßig geschult – als eingeschriebene Patientin. In ein Programm, dessen englischen Namen sie noch nicht aussprechen kann: Disease Management Asthma bei Kindern (DMP). Sie ist eine von etwa 45.000 betroffenen DAK-Versicherten in Niedersachsen.

Einen Schulabschluss hat Antje noch nicht, aber ein Expertenzertifikat. „Lungenexperte“ steht auf der Urkunde, nachdem sie Schulungen im Rahmen des Programms besuchte. Das Lernen wird auch in diesem „Fach“ Schritt halten mit ihren schulischen Einblicken in die Welt der Biologie, Physik und der Mathematik. Welche Organe man zum Atmen braucht, wozu Nasenhärchen gut sind, warum

Chronisch krankes Asthma-Kind:
Da braucht man einen langen
Atem und ein gutes medizinisches
Behandlungsprogramm

„...und Musik
kann ich
trotzdem
machen!“





FOTOS: MARTIN KUNZE

beim Ski fahren kalte Luft zum Risiko werden kann, wie man verengte Bronchien entlasten kann, hat Antje gelernt.

Ist das Sellerie?

„Es reicht nicht, dass wir einen Allergietest machen, die Ergebnisse mitteilen und vor den Stoffen warnen“, sagt Dr. Runge. Sellerie führt bei Antje zu schwerer Atemnot. Doch wie erkennt man in einer Suppe, ob Sellerie enthalten ist, wenn man den Koch nicht fragen kann? Sehen sich Zwiebeln, Kohlrabi und Sellerie gekocht nicht sehr ähnlich? Antje bekam praktische Hilfe von den Asthmatrainern. Sie zerteilten mit ihr die Gemüsearten und verglichen die Struktur. Die praktische Anwendung ließ nicht lange auf sich warten: Bei der Klassenfahrt. Da gibt es am Anreisetag eben oft Eintopf mit Zwiebel, Sellerie und Kohlrabi.

„Alltagstauglich, detailliert und engagiert“ – das ist das Urteil der Eltern zu den Schulungen im Rahmen des DMP. Heute verstehen sie, was die Medikamente bewirken, wann und wie Technik zum Einsatz kommen muss, um ihrer Tochter das Atmen zu erleichtern. Sie erkennen jetzt sicherer, wann sie in Atemnot ist.

„Speckröllchen rollen“ haben die Kinder in Antjes Schulungsgruppe liebevoll eine Massage getauft, die ihre Eltern fast täglich anwenden müssen. Weil Asthma-

Starke Hand: Für die Runden auf dem Einrad braucht Antje noch die Hilfe vom Papa.



Beste Behandlung für chronisch Kranke

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

DAKdirekt 01801-325 325

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

Schönes Ziel: Die Zehnjährige übt Schlagzeug und möchte in der Big Band ihrer Schule, einem Gymnasium mit Musikzweig, mitspielen.



DAK befragt Eltern: Richtig versorgt?

Wie sieht die medizinische Versorgung asthmakranker Kinder in Deutschland aus Sicht der Eltern aus?

Um diese Frage zu klären, legt die DAK eine bundesweite Studie auf. „Wurde die Asthmaerkrankung Ihres Kindes rechtzeitig erkannt?“ „Wie gut werden Sie über die Erkrankung aufgeklärt und beraten?“ Die Antworten auf diese und weitere Fragen sollen dazu beitragen, vorhandene Mängel in der medizinischen Versorgung der betroffenen Kinder aufzudecken. Die DAK will mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse die Situation der Familien verbessern.

tiker oft nicht richtig ausatmen können, bildet sich Sekret, das die Atmung weiter erschwert.

Lesen wie im Fahrtenschreiber

Klar ist der Familie jetzt auch, warum zahlreiche Asthmatiker ein Tagebuch mit vielen Zahlen führen müssen. Zweimal täglich misst Antje, wie viel Puste sie hat. Dr. Runge liest im Tagebuch wie in einem Fahrtenschreiber. Reicht die Kortisondosis noch aus? Macht die feuchte Witterung zu schaffen? Müssen parallel die Allergien in Augen und Nase behandelt werden? Schlechte Werte immer mittwochs? Hat das Kind eventuell Angst vor Mathe? Mit eigenen Messungen geht der Kinder- und Lungenspezialist den Werten regelmäßig auf den Grund. Denn die Verantwortung für die richtige Medikation liegt in seinen Händen – als zertifizierter DMP-Arzt. Andere knifflige Aufgaben können Ärzte und Eltern manchmal nur gemeinsam lösen – wie die Sache mit den schlechten Werten am Mittwochmorgen. Angst vor Mathe? Das konnte sich niemand vorstellen, denn das ist eines von Antjes Lieblingsfächern. Aber: Am Vorabend geht Antje einer Freizeitbeschäftigung nach. In den Räumen breiteten sich nach einem Wasserrohrbruch Schimmelsporen aus. Sehen konnte man sie noch nicht. Aber ein Asthmatiker hat früh mit ihnen zu kämpfen.

Ein Organ für ein zweites Leben

Jedes Jahr benötigen viele tausend Menschen ein neues Organ in Deutschland. Es gibt aber zu wenige. Und deshalb ist die Warteliste entsprechend lang. Wer ein neues Organ bekommen hat, der weiß, dass er dieses zweite Leben der Spendenbereitschaft eines Verstorbenen zu verdanken hat. Jeder, der sich mit dem Thema Organspende auseinandersetzt, wird herausgefordert, eine sehr persönliche Entscheidung zu treffen. Wir möchten Ihnen diese Entscheidung erleichtern mit Fakten, die Klarheit schaffen.



1 Wozu ein Organspendeausweis?

Viele Menschen wären damit einverstanden, nach ihrem Tod Organe oder Gewebe zu spenden, aber die wenigsten reden darüber. Deshalb sind Angehörige oft verunsichert, wenn Ärzte sie im Ernstfall nach einer Organspende fragen. Was wäre der Wille des Verstorbenen gewesen? Ein Spendeausweis schafft Klarheit und erspart den Angehörigen unter Umständen eine große Belastung.

2 Was ist, wenn man keine Organspende will?

Die Frage für oder gegen eine Organspende kann nur jeder für sich persönlich beantworten. Der Organspendeausweis sieht auch Ankreuzmöglichkeiten für diejenigen vor, die keine Organspende wollen oder deren Spendebereitschaft sich auf ganz bestimmte Organe beschränkt. Man kann jederzeit seine Meinung ändern und einen neuen Ausweis ausfüllen.

3 Wo wird man als Ausweisträger registriert?

Nirgends! Es gibt keine Zentralstelle, die Ausweisträger erfasst. Viele Menschen befürchten, dass sie mit Ausweis nicht mehr optimal medizinisch versorgt werden. Tatsächlich wissen Ärzte gar nicht, ob man positiv zur Organspende steht. Von einem Spendeausweis erfahren nur diejenigen, mit denen man darüber redet.

4 Rettet eine Organspende tatsächlich Leben?

Ärzte verpflanzen ein Herz, eine Lunge oder eine Leber nur dann, wenn ein Patient an einer lebensbedrohlichen Erkrankung leidet, die mit keinem anderen Mittel mehr heilbar ist und in absehbarer Zeit zum Tode führen würde. Mit einem neuen Organ hat der Betroffene noch eine Lebenschance.

5 Kann man einen Empfänger für seine Organe bestimmen?

Nein, der Empfänger wird nach bestimmten Kriterien wie Blutgruppen- und Gewebeübereinstimmung ausgewählt. Die Stiftung Eurotransplant in den Niederlanden führt Wartelisten mit den Daten der Patienten und ermittelt nach medizinisch begründeten Regeln per Computer den optimalen Empfänger. Dabei spielen auch die Erfolgsaussichten und die Dringlichkeit der Transplantation eine Rolle.

6 Kann man zu Lebzeiten Organe spenden?

Ja, zum Beispiel eine Niere, weil es dieses Organ paarweise im Körper gibt. Das Transplantationsgesetz erlaubt eine Lebendspende aber nur unter direkten Blutsverwandten (Eltern – Kind, Geschwister), Lebenspartnern oder zu Gunsten von Menschen, die dem Spender ganz besonders nahe stehen.



Professor Dr. med. Dr. phil. Eckhard Nagel leitet das Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften der Universität Bayreuth sowie das Transplantationszentrum am Klinikum Augsburg.

„Organspende muss freiwillig bleiben“

In Deutschland sterben täglich Patienten, weil eine rettende Leber oder Niere fehlt. Viele Ärzte und Wissenschaftler fordern daher bereits seit Längerem, das Transplantationsgesetz zu ändern. „*fit!*“ sprach mit dem Arzt und Bayreuther Professor Dr. Dr. Eckhard Nagel über eine mögliche Neuregelung.

fit!: Warum sollte die Organspende neu geregelt werden?

Nagel: Transplantationen gehören seit zwei Jahrzehnten zum therapeutischen Standard. Organmangel ist jedoch ein Kardinalproblem in vielen Ländern. In Deutschland ist das Problem besonders ausgeprägt: Vergleiche zeigen, dass es bei uns – bezogen auf die Zahl der Einwohner – weniger Organspenden gibt als in anderen Ländern.

fit!: Wie entsteht dieser Mangel?

Nagel: Das deutsche Transplantationsgesetz war 1997 mit der Erwartung verbunden, die Zahl der Organspenden zu steigern. Doch diese Hoffnung hat sich nicht erfüllt. Hierzulande ist die postmortale Organentnahme von der Zustimmung der Spender oder ihrer Angehörigen abhängig. In den meisten Ländern Europas besteht jedoch die Widerspruchsregelung: Hat ein Bürger nicht ausdrücklich abgelehnt, seine Organe nach dem Tod weiterzugeben, gilt dies als Zustimmung.

fit!: Welche Alternative schlagen Sie vor?

Nagel: Grundsätzlich muss klar sein: Der Gesetzgeber darf das Prinzip der Freiwilligkeit nicht preisgeben. Organspende muss eine Gabe bleiben, zu der man weder rechtlich noch moralisch genötigt wer-

den kann. Ein vertretbarer Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht ist aber eine Erklärungspflicht: Jeder Bürger muss sich für oder gegen eine postmortale Organentnahme entscheiden. Diese Pflicht lässt sich auch ethisch rechtfertigen. Denn die Weitergabe ist ein Akt der Solidarität und Nächstenliebe, der Menschenleben rettet.

fit!: Wie sollte dieses „gestufte Zustimmungsverfahren“ Ihrer Ansicht nach aussehen?

Nagel: Jeder sollte erklären dürfen, dass er keine Entscheidung treffen und es bei der geltenden Regelung belassen will. Es ist auch möglich, die Ablehnung auf bestimmte Organe zu beschränken.

fit!: Für eine ausgewogene Entscheidung müssten Bürger aber noch viel mehr über die Praxis der Organentnahme wissen.

Nagel: Viele Patienten verdanken der Transplantationsmedizin ihr Überleben. Als eine Disziplin der modernen Hochleistungsmedizin ist sie auf das Vertrauen der Bevölkerung angewiesen. Das bedeutet im Klartext: Der Staat muss seine Bürger umfassend informieren.

Prof. Nagel ist Mitglied des Deutschen Ethikrates und des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK.



Organspendeausweise erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle oder auf telefonische Anforderung unter **DAKdirekt 01801-325 325**

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



Die zweite Chance

Vor neun Jahren bekam DAK-Mitglied Hanfried Braune ein neues Herz eingepflanzt. Ein Gespräch über Wartezeiten, Organspender, Ängste und Lebensmut.

Der Mann füllt die Türrahmen seiner Wohnung stattlich aus, 1,93 Meter groß, breite Schultern, kräftige Statur, ein richtiger Schrank. Wie erkrankt so einer an Herzmuskelschwäche, an einer sogenannten Kardiomyopathie? „Keine Ahnung“, erzählt Hanfried Braune, „jedenfalls hat das nichts mit der Statur zu tun. Das Herz war einfach meine Schwachstelle.“ Eine

Schwachstelle, an der immerhin 70 Prozent aller Betroffenen sterben.

„Auch bei mir war es sehr kritisch“, berichtet er weiter. „Als die behandelnden Ärzte mir eröffneten, ich hätte nur eine Chance, wenn ich ein Spenderherz bekäme, ging es mir absolut schlecht. Ich konnte mich mit dem Gedanken gar nicht anfreunden, dass ich auf einer Warteliste stehen und mit viel Glück ein neues Organ bekommen sollte. Ich hatte richtig Angst. Als dann aber meine Tochter zu mir sagte, sie werde Mutter, da hatte ich sofort ein ganz großes Ziel vor Augen: Ich wollte Opa werden.“

Auf das neue Organ hat Hanfried Braune ein halbes Jahr gewartet. Wie muss man sich solch eine, vielleicht von Ängsten geprägte Wartezeit vorstellen? „Das war das längste halbe Jahr meines Lebens. Meine Familie hat mich in dieser Zeit unheimlich unterstützt. Das musste sie auch, denn sonst hätte ich es nicht geschafft, glaube ich.“ Wie vertreibt man sich diese ungewöhnliche Wartezeit? „Das war bei mir recht einfach“, erzählt er und zeigt auf das Fensterkreuz im Wohnzimmer. Dort hängt das Hauptmastsegment des Schiffes „Victory“ von Napoleon. „Das habe ich in Kleinstteilen gebaut und mir damit die Wartezeit vertrieben.“ Für einen Mann, der in jungen Jahren zur See fuhr und eine Vorliebe für historische Schiffsmodelle hat, eine durchaus nahe liegende Beschäftigung.



Maritimes Schmuckstück: Hanfried Braune baut und sammelt mit Leidenschaft Schiffsmodelle wie Napoleons „Victory“.



FOTOS: PIERROT HOEFNER

Motiviert bis in die Fingerspitzen: Pensionär Hanfried Braune (61) unterstützt Transplantierte.

Schließlich wurde ein Spenderherz gefunden. „Sie glauben es nicht“, sagt der 61-Jährige, „die Transplantation hat gerade mal vier Stunden gedauert. Dann kommst du zu dir und denkst: Jetzt ist das Leben wieder da. Das war einfach krass.“ Will man eigentlich wissen, woher das neue Organ kam? „Auf keinen Fall“, betont Hanfried Braune. „Aber eines muss ich mit aller Deutlichkeit sagen: Ich bewundere den Menschen, der sich mit dem Thema Organspende auseinandergesetzt hat. Von solchen Menschen würde ich mir mehr wünschen, dann könnten viele länger leben.“

Neun Jahre ist das jetzt her, als er sein neues Herz bekam, am 19.3.1999 war das. Was bedeutet ihm dieses Datum? „Das ist mein zweiter Geburtstag, der ist mir jetzt wichtiger als mein eigentlicher“, lächelt er und fügt hinzu: „Mein Arzt sagte mir, ich könne noch 30 Jahre mit dem Herzen leben. Und das habe ich auch vor.“

Der gelernte Koch und Amateurfunker engagiert sich im Bundesverband der Organtransplantierten. „Ich möchte mich einbringen, möchte als zweite Chance auf zwei Beinen Organtransplantierte stärken, ihnen Mut machen.“ Das macht er mit ganzem Herzen.

Das liegt uns am Herzen



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Die DAK sah Handlungsbedarf und schloss mit dem Uniklinikum Schleswig-Holstein, verschiedenen Reha-Einrichtungen und der BNK Service GmbH des Bundes niedergelassener Kardiologen einen Vertrag zur integrierten Versorgung von Herzpatienten.

Damit soll die medizinische Versorgung Herzkranker im ambulanten und stationären Bereich optimiert werden. Unter dem Motto „HIT – Herz im Takt“ haben sich die Vertragspartner vorgenommen, die Zahl der Herzinfarkte und Herzinsuffizienzen zu minimieren und die Lebensqualität von Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit zu steigern. Dies soll unter anderem durch konsequente Vernetzung der Vertragspartner geschehen. „Von der Diagnose über die Therapie bis zur Reha erfolgt die Behandlung Hand in Hand, wovon die Patienten profitieren“, erklärt Prof. Dr. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK, den Versorgungsvertrag.

Modernste Behandlungsmöglichkeiten

Alle teilnehmenden Ärzte und Therapeuten der Kliniken sind auf Herzkrankheiten spezialisiert. Sie arbeiten im Schulterschluss mit den niedergelassenen Kardiologen zusammen. Und: Versicherte der DAK profitieren durch den Exklusivvertrag von der höheren Behandlungskompetenz und erhalten in den beteiligten Kliniken und Praxen kurzfristig und schneller Untersuchungs- und Behandlungstermine.

Zielgerichtete Behandlungen

Nach Diagnostik, Risikoeinordnung und Beratung beim niedergelassenen Kardiologen werden entweder direkt vor Ort oder in der Klinik Herzkatheteruntersuchungen durchgeführt. Ist eine Operation nötig, wird die Operationsmethode individuell ausgewählt. Bypass-OPs sind in Deutschland mittlerweile Routine. Exklusiver Bestandteil des Vertrages sind darüber hinaus neue, innovative Behandlungsmethoden wie zum Beispiel der Aortenklappenersatz über ein für den Patienten schonendes minimal-invasives Verfahren, eine sogenannte „Schlüsselloch-Operation“. Nach jedem Eingriff wird individuell festgelegt, ob der Patient eine der Reha-Einrichtungen besuchen soll. Durch die enge Zusammenarbeit und die Verzahnung ambulanter, stationärer und rehabilitativer Behandlungen werden teure und zeitaufwendige Doppeluntersuchungen vermieden – die Behandlungsqualität wird optimiert. Dies beschreibt das wesentliche Merkmal des DAK-Vertrages: das „Lotsenprinzip“. Der Patient wird durch den kompletten Behandlungsprozess lückenlos begleitet, ohne Rückschritte zu erfahren. Alle Behandlungspfade werden in der elektronischen Datenbank der BNK Service GmbH erfasst, verglichen und systematisch ausgewertet.

Überregionale Ausweitung geplant

Die DAK hat den Vertrag als erstes in Schleswig-Holstein abgeschlossen - hier nehmen vier Krankenhäuser, 28 Kardiologen und drei Reha-Kliniken an der Versorgung teil - und mittlerweile auch auf Hamburg ausgeweitet. Kompetente Vertragspartner fanden die Hansestädter im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Universitären Herzzentrum Hamburg sowie vier weiteren Reha-Kliniken und 40 niedergelassenen Kardiologen. Damit ist die Versorgung im gesamten Stadtgebiet und im Hamburger „Speckgürtel“ abgesichert. Die nationale Ausdehnung dieser DAK-Exklusivversorgung ist in Planung. Derzeit in Vorbereitung: Verträge in Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Baden-Württemberg, Bayern und Brandenburg.

Lebensqualität steigern

Dem Herzinfarkt oder dem plötzlichen Herztod geht oft die koronare Herzkrankheit (KHK) voraus. Daher ist die frühzeitige Erkennung und Behandlung der Krankheit ein weiteres wichtiges Ziel des Versorgungsvertrages. Durch die Teilnahme der an KHK erkrankten Patienten am entsprechenden Gesundheitsprogramm der DAK soll die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert werden und ihre Belastungsfähigkeit erhalten bleiben.



Koronare Herzkrankheit

Integrierte Versorgung „Herz im Takt“

Gemeinsamer Vertrag mit dem
Uniklinikum Schleswig-Holstein



Weitere Informationen zum Vertrag gibt es in unserer Broschüre

„**Koronare Herzkrankheit**“ – sie ist in Ihrer DAK-Geschäftsstelle erhältlich oder online zum Download unter: **www.dak.de**

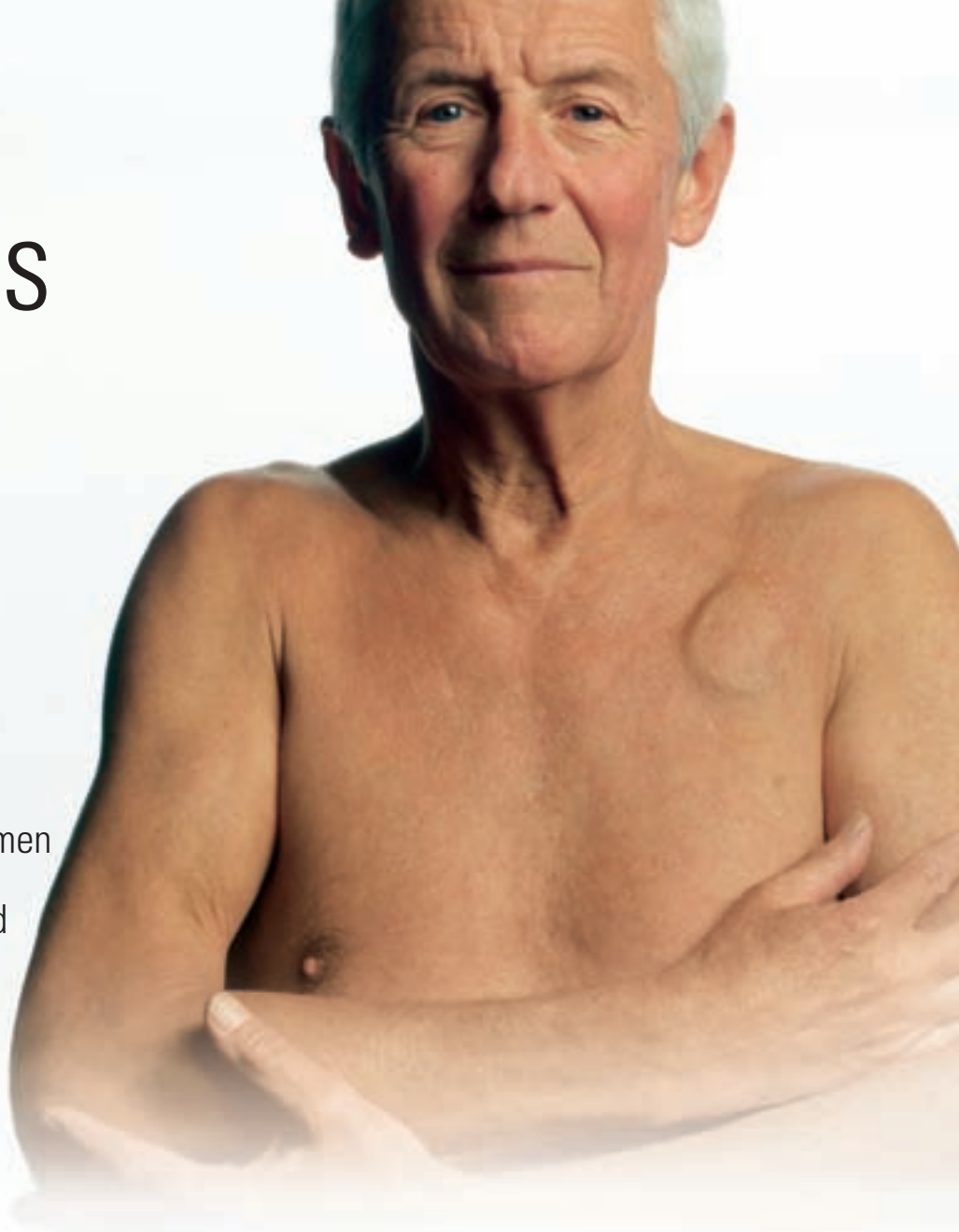
DAK-Medizinexperten beantworten gern Ihre Fragen über die Qualitätsbehandlung „Herz im Takt“:

DAKGesundheit *direkt*
01801-325 326

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

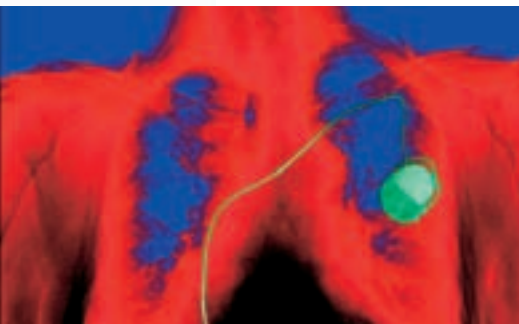
Wenn das Herz zu langsam schlägt

Im Berliner Stadtteil Neukölln entwickelt und produziert seit über 40 Jahren das Unternehmen Biotronik Herzschrittmacher, Defibrillatoren, Elektroden und Katheter für die ganze Welt. Ein Blick hinter die Kulissen eines „schlagkräftigen“ deutschen Unternehmens.



Viele Hände: Manuelle Arbeit bestimmt den Produktionsablauf, ...

... bevor die 117 Einzelteile in einem Gehäuse verschweißt werden ...



An der richtigen Stelle: Die Implantation eines Schrittmachers dauert keine Stunde. Eine Stelle unter dem Schlüsselbein wird lokal betäubt und ein kleiner Hautschnitt vorgenommen. Durch eine Vene schiebt der Arzt die Elektrode des Schrittmachers in das Herz, wo sie entweder im Vorhof oder in der Kammer verankert wird.

Manchmal ist unser Leben ganz schön aufregend. Beispiele gibt es genug, die das Herz schneller schlagen lassen: Wenn der Brautvater seine Tochter zum Altar führt. Wenn die Enkelkinder ihren ersten Schultag antreten. Wenn die Mannschaft des Fußballfans den Gegner mit 4:0 „an die Wand“ spielt. Das sind nur drei von vielen, banalen, alltäglichen Begebenheiten, die Glücksgefühle auslösen und das Herz „in Wallungen“ versetzen können.

Bei manchen ist das Herz aber krankheitsbedingt derart aus dem Takt geraten, dass sie neben medizinischer auch technologische Unterstützung benötigen: durch einen Herzschrittmacher. Ein Herz, das unregelmäßig oder verlangsamt schlägt,

besonders unter körperlicher Belastung, kann den Körper nur ungenügend mit Sauerstoff versorgen. In der Fachsprache heißt das „Bradykardie“. Ein künstlicher Taktgeber wie der Schrittmacher kann die Herzfunktion unterstützen oder ergänzen. Viele der etwa 95.000 im Jahr 2007 in Deutschland eingepflanzten Herzschrittmacher stammen aus dem Berliner Unternehmen Biotronik. Dessen Gründer Prof. Max Schaldach war der Erfinder des ersten deutschen Herzschrittmachers. Biotronik ist weltweit tätig und zählt zu den führenden Unternehmen auf dem Gebiet der Herzschrittmacher und Defibrillatoren mit dem Produktionsstandort Deutschland. Für Geschäftsführer Udo Tegtmeier ist das Prädikat „Made in Germany“ eine Herzensangelegenheit. Und es geht, unternehmerisch betrachtet, beachtlich aufwärts. Er hat dafür eine plausible Erklärung: „Der demografische Faktor spielt eine Rolle, oder anders gesagt: Die Menschen werden immer älter. Und je älter sie werden, desto mehr Herzschrittmacher werden benötigt, weltweit. Im Durchschnitt ist der Träger eines Herzschrittmachers 70 Jahre alt. Wir rechnen mit 15 Prozent Wachstum pro Jahr.“

Derzeit werden in Berlin 150.000 Herzschrittmacher pro Jahr produziert. Die elektronischen Hilfen sind so klein wie eine Streichholzschachtel und nur halb so dick. Und sie können sich den unterschiedlichen Lebensvorgängen im Organismus automatisch anpassen. Anders gesagt: Sie antworten auf veränderte Gefühle und geistige Belastungen. Mithilfe spezieller

Sensoren können diese Herzschrittmacher auf aktuelle Belastungssituationen reagieren. Die Fähigkeit dieser Geräte, die natürliche Herzfrequenz dynamisch an den individuellen Bedarf anzupassen, trägt deutlich zu einer besseren Lebensqualität der Patienten bei.

Das Innenleben dieser elektronischen Taktgeber besteht aus exakt 117 Einzelteilen inklusive Batterie mit einer Lebensdauer von etwa zehn Jahren. Dann ist ein neuer Schrittmacher fällig. Der ist dann wahrscheinlich noch kleiner. Sie sind jedoch jetzt schon so winzig, dass die Produktion und Kontrolle ohne Lupe gar nicht mehr möglich ist. Bereits bei der Produktion wird mit Mikroskop oder Lupe und Pinzette gearbeitet. „Etwa wie bei einem Uhrmachermeister, reinste Feinmechanik“, wie eine Mitarbeiterin treffend vergleicht. Sie und ihre Kolleginnen und Kollegen prüfen auch gegenseitig ihre produzierten Teile. Ihren wachsamen Augen entgeht nicht die kleinste Unregelmäßigkeit. Sind alle 117 Einzelteile in dem kleinen Gehäuse an genau vorbezeichneter Stelle positioniert, werden beide Gehäusehälften per Laser zusammengeschnitten. Rund 600 Endprodukte entstehen auf diese Weise an einem Tag. Die fertigen Herzschrittmacher werden schließlich einer eingehenden visuellen und technischen Endprüfung unterzogen. Dies ist die letzte Instanz, bevor die elektronischen Helfer auf den heimischen oder weltweiten Markt und somit zum taktgebenden Einsatz in einem schwächelnden Herzen kommen.

FOTOS: MARTIN KUNZE (4), MAURITIUS (2)



... und anschließend jeder Herzschrittmacher eingehend geprüft wird, damit das Endprodukt über dem Herzen einwandfrei arbeiten kann.



Alles im Griff: Zum festen Bestandteil im Tagesablauf von Manfred Langermantel gehört Bewegung, ob auf seinem Ergometer oder bei Spaziergängen mit seiner Frau Helga.



FOTOS: MARTIN KUNZE

Ein wirklich gutes Gefühl

Rund 22.000 chronisch kranke DAK-Kunden nehmen in der Testregion Bayern an dem zum Jahresbeginn gestarteten Zusatzprogramm „Besser leben“ teil. Einer von ihnen ist Manfred Langermantel aus Wolfratshausen an der Loisach.

Die Unterhaltung gestaltete sich schwierig am Ufer der Loisach, weil das Schmelzwasser aus den Bergen donnernd durch das breite Flussbett schießt. Also die wenigen Schritte zurück in den Ort, in die Wohnung, in die gute Stube. Die ist bei Manfred Langermantel und seiner Frau Helga eine der besonderen Art: eine kleine „Bayern-Stube“, eingebaut in die nicht gerade große Küche. Urgemütlich. Da lässt sich locker plaudern, ganz ohne tosendes Schmelzwasser.

Der gebürtige Münchener legt auch gleich los: „Bei einem Ausflug an den Tegernsee ging es mir plötzlich sehr schlecht, schwere Arme und Atemnot. Sofort in die Intensivstation einer Münchener Klinik. Dort wurde mir ein Herzkatheter gesetzt, und ich bekam zwei Stents. Der Arzt sagte aber, dass da noch zwei Baustellen wären. Jetzt lebe ich mit meiner koronaren Herzkrankheit und vier Stents sehr gut.“ Was er seitdem beachten und worauf er achten muss, wird ihm im Rahmen des DAK-Gesundheitsprogramms KHK durch seinen an diesem Programm teilnehmenden Arzt vermittelt. Dann fügt er hinzu: „Seit ich bei dem Zusatzprogramm ‚Besser leben‘ mitmache, geht’s

mir eigentlich noch besser. Ist gar nicht so genau zu erklären. In jedem Fall ist es gut, dass sich jemand ernsthaft nach meinem Befinden erkundigt, auch zwischen meinen regelmäßigen Arztbesuchen.“

Wer intensiv nachfragt, ist in seinem Fall Susanne Thiecke (siehe *fit!* 2/08, Seite 24). Sie ist eine von vielen speziell ausgebildeten Krankenschwestern, die sich per Telefon um chronisch kranke DAK-Kunden kümmern. „Das Programm“, fährt er fort, „ist gut, weil man einen Schub bekommt, das leichter zu tragen, was man zu tragen hat. Vor allem aber ist die Stimme wichtig. Sie ist ein wesentlicher Faktor der Sympathie. Wenn die vorhanden ist, entwickelt sich auch Vertrauen. Es ist wirklich ein gutes Gefühl, dass sich jemand ernsthaft für mich interessiert, wie ich etwa mit den Medikamenten zurechtkomme, was mein Blutdruck und mein Gewicht machen. Das Programm unterstützt mich dabei, die Therapie meines Arztes einzuhalten, meine Ernährungsweise zu befolgen und im Rahmen meiner Möglichkeiten Sport zu treiben.“ Der 72-Jährige schwingt sich jeden Tag für 20 Minuten auf sein Ergometer und geht viel mit seiner Frau an der Loisach

spazieren. Aber ist es da nicht immer so ohrenbetäubend laut? „Ach was, der Fluss führt ja nicht immer rauschendes Schmelzwasser mit sich. Es gibt auch ruhig fließende Zeiten, in denen man sich bestens unterhalten kann, auch nach 47 Ehejahren noch“, lacht er.

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 58 44**, 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

Nov. 08 - März 09



MALLORCA

ÜBERWINTERN IN DER SONNE!

15-tägiger Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel inkl. Frühstück

Mallorca, ohne Touristenströme: Das gibt es nur in den Wintermonaten! Lassen Sie sich von angenehm mediterranen Temperaturen zwischen 15 und 23 Grad verwöhnen und erleben Sie ganz ungestört die landschaftlichen Schönheiten der Insel. In Playa de Palma finden Sie alles für einen komfortablen und abwechslungsreichen Langzeitaufenthalt.

Ihr 4-Sterne-Hotel: Aparthotel Fontanellos Playa (Landeskategorie)
Das moderne 2007 renovierte Aparthotel liegt unmittelbar an der Strandpromenade und bietet einen zauberhaften Blick über die Bucht. Die elegante Empfangshalle, die gemütliche Bar, der Salon mit Sat.-TV, das Restaurant mit Meerblick und die Terrasse sind die beliebten Treffpunkte der Gäste. Zwei Pools mit Sonnenterrasse, ein beheiztes Hallenbad, Sauna und Massagen dienen der Entspannung. Das Hotel verfügt über Waschautomaten mit Münzeinwurf (Gebühr für 1x Waschen ca. € 3,-, 1x Trocknen ca. € 3,-). Direkt beim Hotel gibt es gute Busverbindungen für Ausflüge ins Umland oder in die Hauptstadt Palma de Mallorca. Zur Ausstattung der Doppelzimmer (25 qm) gehören Klimaanlage und Zentralheizung, Kühlschrank, Bad/Dusche und WC, Haartrockner, Sat.-TV, Telefon sowie Balkon. Die Doppelzimmer „Komfort“ (38 qm) sind bei gleicher Ausstattung zusätzlich mit großem Wohn-/Esszimmer, getrenntem Schlafzimmer, Küchenzeile mit Kühlschrank sowie Balkon mit Meerblick erweitert.

SONDERPREIS
bei 5 Wochen nur
200,-
p.P./Woche im DZ
inkl. FR

TERME UND PREISE PRO PERSON IM DZ IN €	
Angaben in Klammern zeigen die jeweiligen Flughafenzuschläge in Euro an	
Abflughäfen	Termine November 2008 - März 2009
Berlin/Tegeel, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt/Main, Hamburg (20,-), Hannover, Köln/Bonn, Leipzig (20,-), München, Münster/Osnabrück, Nürnberg (10,-), Paderborn, Stuttgart (20,-)	03.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.; 15.12.; 22.12.; 29.12.; 05.01.; 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.*
IHR SONDERPREIS	
2 Wochen € 550,-	
*nur 15-tägig buchbar, keine Verlängerung möglich	

BIS ZU 17 VERLÄNGERUNGSWOCHE FÜR NUR € 150,- PRO PERSON/WOCHE BUCHBAR!

WUNSCHLEISTUNGEN PRO PERSON/WOCHE	
• Einzelzimmerzuschlag	€ 100,-
• Verlängerungswoche	€ 150,-
• Halbpension	€ 55,-
• Vollpension	€ 90,-
• Doppelzimmer „Komfort“ Zuschlag	€ 70,-

Wichtiger Hinweis:
Bei einem Aufenthalt über Weihnachten und Silvester fällt ein Festtagszuschlag von je € 30,- an. Bei Anreise zwischen 18.12.2008 und 27.12.2008 fällt ein einmaliger Saisonzuschlag von € 149,- (inkl. Festtagszuschlag) an.

DAS ALLES IST FÜR SIE MIT DABEI!

- INKLUSIVLEISTUNGEN:**
- ✓ Flug mit der renommierten Fluggesellschaft AirBerlin oder gleich wertig von Deutschland nach Palma de Mallorca & zurück
 - ✓ Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
 - ✓ Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
 - ✓ Willkommensgetränk
 - ✓ 14 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Aparthotel Fontanellos Playa
 - ✓ Unterbringung in der gebuchten Zimmerkategorie
 - ✓ Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
 - ✓ Rundum-Gästebetreuung durch unsere Deutsch sprechende IPM-Reiseleitung vor Ort
 - ✓ 24h ärztliche Rufbereitschaft
 - ✓ Reisepreissicherungsschein



ÜBERWINTERN SIE AUCH IN DER TÜRKEI
im 5-Sterne-Hotel für nur € 500,- p.P./DZ für 2 Wochen inkl. HP und € 100,- p.P./DZ je Verlängerungswoche. Buchen Sie dazu kostenlos die erwünschte Bildungsreise „Biblische Spuren in Lykien“.

Ihr Urlaubskürzel: **EMÜW000308DBLN**

Nov. 08 - März 09



ZYPERN

ÜBERWINTERN WIE DIE GÖTTER!

15-tägiger Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel inkl. Halbpension

Von November bis März genießen Sie auf Zypern spätsommerliche Temperaturen und herzliche Gastfreundschaft. Der kleine Hotel- und Ferienort Protaras an der Südost-Küste der Insel verwöhnt seine Gäste mit einer ausgezeichneten Infrastruktur und einer Fülle von Freizeit- und Sportangeboten und auch für den Kulturliebhaber hat Zyperns Vergangenheit viel zu bieten.

Ihr 4-Sterne Tsokkos-Hotel: Odessa (Landeskategorie)
Die elegante und moderne Hotelanlage liegt im Herzen von Protaras, nur 100m vom Strand entfernt. Eine großzügig dimensionierte Lobby, drei Restaurants mit internationaler Küche, Café, Pool-Bar, Piano-Bar und Billard-Tische sorgen für Unterhaltung. Sie können Tennis spielen, sich im Fitnessraum sportlich betätigen oder in der Sauna und im Whirlpool entspannen. Der ausgezeichnete, freundliche Service ist 24 h für die Gäste da. Die geschmackvoll eingerichteten Standard-Doppelzimmer verfügen alle über Bad, Dusche, WC, Haartrockner und Balkon und bieten Annehmlichkeiten wie Klimaanlage, Sat.-TV und Mini-Bar. Die Doppelzimmer „Komfort“ verfügen bei gleicher Ausstattung zusätzlich über Meerblick, Strand- und Poollaken und kostenlosen Safe.

SONDERPREIS
bei 4 Wochen nur
175,-
p.P./Woche im DZ
inkl. HP

TERME UND PREISE PRO PERSON IM DZ IN €	
Angaben in Klammern zeigen die jeweiligen Flughafenzuschläge in Euro an	
Abflughäfen	Termine November 2008 - März 2009
Frankfurt/Main	03.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.; 15.12.; 22.12.; 05.01.; 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.*
Berlin-Schönefeld, Düsseldorf, Leipzig	06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.; 25.12.; 01.01.; 08.01.; 15.01.; 22.01.; 29.01.; 05.02.; 12.02.; 19.02.; 26.02.; 05.03.; 12.03.; 19.03.*
Hannover, München	07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.; 05.12.; 12.12.; 19.12.; 26.12.; 02.01.; 09.01.; 16.01.; 23.01.; 30.01.; 06.02.; 13.02.; 20.02.; 27.02.; 06.03.; 13.03.; 20.03.*
IHR SONDERPREIS	
2 Wochen € 500,-	
*nur 15-tägig buchbar, keine Verlängerung möglich	

BIS ZU 17 VERLÄNGERUNGSWOCHE FÜR NUR € 100,- PRO PERSON/WOCHE BUCHBAR!

WUNSCHLEISTUNGEN PRO PERSON/WOCHE	
• Einzelzimmerzuschlag	€ 100,-
• Verlängerungswoche	€ 100,-
• All-Inclusive-Light	€ 90,-
zusätzlich leichtes Mittagessen, freie Tischgetränke (Softdrinks, Wasser, Hauswein, Bier) zu den Mahlzeiten sowie täglich eine Flasche Wasser auf dem Zimmer	
• Doppelzimmer „Komfort“ Zuschlag	€ 35,-

Wichtiger Hinweis:
Bei einem Aufenthalt über Weihnachten und Silvester fällt ein Festtagszuschlag von je € 30,- an. Bei Anreise zwischen 18.12.2008 und 27.12.2008 fällt ein einmaliger Saisonzuschlag von € 149,- (inkl. Festtagszuschlag) an.

DAS ALLES IST FÜR SIE MIT DABEI!

- INKLUSIVLEISTUNGEN:**
- ✓ Flug mit Cyprus Airways / Eurocypria von Deutschland nach Larnaca oder Paphos und zurück
 - ✓ Alle Flughafensteuern, Zuschläge und Sicherheitsgebühren
 - ✓ Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
 - ✓ Willkommensgetränk
 - ✓ 14 Übernachtungen im 4-Sterne Tsokkos-Hotel Odessa
 - ✓ Unterbringung in der gebuchten Zimmerkategorie
 - ✓ Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
 - ✓ Täglich abwechslungsreiches Buffet-Abendessen mit einer Auswahl an internationalen Gerichten
 - ✓ Rundum-Gästebetreuung durch unsere Deutsch sprechende IPM-Reiseleitung vor Ort
 - ✓ 24h ärztliche Rufbereitschaft
 - ✓ Reisepreissicherungsschein



ÜBERWINTERN SIE AUCH IN ANDALUSIEN
im 4-Sterne-Hotel für nur € 630,- p.P./DZ für 2 Wochen inkl. HP und € 150,- p.P./DZ je Verlängerungswoche.

Ihr Urlaubskürzel: **CYÜW000308DBLN**

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

GLEICH BUCHEN: 01805-6666744
14 Cent/Min. aus dem Festnetz, ggf. abweichende Preise aus Mobilfunknetzen | Mo-Fr 8:00 - 20:00 Uhr, Sa 08:00 - 14:00 Uhr, Sonn- & Feiertage 12:00 - 16:00 Uhr
Gruppenanfragen: gruppenreisen@ipm-reisen.de (Gruppen ab 7 Personen) Fax: 089-212680299
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.



Bestellen Sie kostenlos den neuen IPM Reisekatalog 08/09: Bitte ausgefüllt zuschicken an: IPM Service & Reisen GmbH, Benzstrasse 1b, 85551 Kirchheim b. München

VORNAME, NAME _____ / _____
PLZ/ORT _____ / _____
STRASSE/NR. _____ / _____
TELEFONNUMMER _____
E-MAIL-ADRESSE _____ / _____
DATUM/UNTERSCHRIFT _____





Kinderlächeln

Schenk mir dein Lächeln!
Fotografieren Sie das schönste Lächeln, stellen Sie es ins Netz und gewinnen Sie einen von 200 tollen Preisen (siehe Seite 28)!



Süßes / lustiges Lächeln



Familienlächeln



Siegerlächeln

Gewinnen Sie mit einem Lächeln!

Lächeln ist Ausdruck von Lebensfreude, Begeisterung, Zuneigung und nicht zuletzt Gesundheit. Denn erst durch gesunde, gepflegte Zähne schenkt man seinen Mitmenschen gern ein Lächeln. Dabei lächelt jeder anders in unterschiedlichen Situationen. Dieses individuelle Lächeln wird gesucht. Deshalb startet Ihre DAK den großen Fotowettbewerb unter dem Motto „Schenk mir dein Lächeln!“. Machen Sie mit! Insgesamt über 200 wertvolle Preise warten auf Sie.

Lächeln spielt in unserem Zusammenleben eine große Rolle. Es ist Ausdruck der Freude. Es ist Zeichen des guten Willens, miteinander auszukommen. Mit einem Lächeln kommen wir am besten in Kontakt miteinander, vor allem mit einem gewinnenden Lächeln. Das steigert zudem unser Wohlbefinden – natürlich nur mit gesunden und gepflegten Zähnen. Und die hat man nicht automatisch. Dafür sollte jeder etwas tun. Denn die Zähne wollen vorbeugend gepflegt

sein, damit sie möglichst lange gesund bleiben. Das ist Ihrer DAK natürlich besonders wichtig.

Lächeln für die DAK

Da liegt es nahe, Zahnpflege und Mundgesundheit mal etwas anders zum Thema zu machen und die sympathische Seite eines Menschen, eben das Lächeln, in den Vordergrund zu rücken und für alle im Internet abzubilden. Sind Sie dabei? Machen Sie mit beim großen DAK-Foto-

wettbewerb „Schenk mir Dein Lächeln!“. Schenken Sie uns das Lächeln Ihrer Kinder, Ihrer Familie, Ihrer Freunde. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Lächeln einzufangen.

Was ist schöner als das Lächeln eines Babys: Es ist seine zufriedene Reaktion auf die Umwelt, die vor allem Eltern und Geschwister enorm beglückt. Kurzum: Das Lächeln ist dem Menschen von Geburt an mitgegeben und begleitet ihn (hoffentlich) ein Leben lang.



Fotografieren und gewinnen!

Fotografieren Sie das schönste Lächeln und stellen Sie es unter www.dak.de ins Netz. Jede Woche gewinnt das Bild mit den meisten Stimmen in den vier Kategorien

- Süßes/lustiges Lächeln
- Kinderlächeln
- Siegerlächeln
- Familienlächeln

Gewinnen können Sie auch als Juror: Wer bei der Bewertung der Fotos im Internet mitmacht, kann an der Preisverleihung teilnehmen.

Der Fotowettbewerb hat am 2. Juni 2008 begonnen. Ende der Aktion ist der **30. September 2008**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Bitte blättern Sie um und gewinnen Sie tolle Preise! →

So geht's

Jeder kann am großen DAK-Fotowettbewerb teilnehmen (auch wer nicht DAK-Kunde ist). Es geht ganz einfach: Stellen Sie Ihr „schönstes Lächeln“ unter www.dak.de ins Netz. Dort können „alle“ alle Fotos ansehen und ihre Stimme ihrem Lieblingsfoto geben.

Jede Woche gewinnt das Foto mit den meisten Stimmen in den verschiedenen Kategorien. Für die Sieger sind insgesamt über 200 wertvolle Preise vorgese-

hen. Die DAK hat dafür unter anderem die Partner Oral-B und Fujifilm gewinnen können (siehe Seite 28).

Gewinnen können Sie auch, wenn Sie als Juror an der Bewertung teilnehmen. Also: Alle Fotos anschauen und anklicken, welches Foto Ihnen am besten gefällt. Das macht Spaß (Sie sehen ja schließlich nur freundliche Gesichter), und außerdem sind Sie bei der Juror-Verlosung dabei.



Fotografieren und gewinnen!

Machen Sie mit und fangen Sie das Lächeln ein!
Über 200 wertvolle Preise warten auf Sie.
Sie wissen selbst: Mit einem Lächeln können Sie bei
Ihren Mitmenschen nur gewinnen. Probieren Sie
es im Büro oder auf der Arbeitsstelle doch mal aus.

15 x

TV direkt verlost unter
allen Teilnehmern
15 Jahresabonnements.



1x

FUJIFILM FinePix S100FS

Die inneren Werte der S100FS unterstreichen das
exzellente äußere Erscheinungsbild: 11,1 Megapixel
Super CCD mit 2/3 Zoll Flächendiagonale, weiter
Dynamikumfang, ISO-Werte bis 10.000, optischer
Bildstabilisator, lichtstarkes Fujinon-Objektiv mit
14-fachem Zoom und insbesondere die hervorragende
Farbwiedergabe mit den neuen Filmsimulationsmodi
„Velvia“ und „Provia“ lassen die Herzen aller
Fotobegeisterten höher schlagen.



30 x

FUJIFILM FinePix Z20fd

Die ultrakompakte Design-Kamera
FinePix Z20fd von FUJIFILM mit 3-
fachem optischem und 5,7-fachem
digitalem Zoom macht nicht nur tolle
Fotos, sondern verfügt zusätzlich über
jede Menge Videofunktionen, die auch
einem Camcorder alle Ehre machen
könnten. Mit dem 10 Megapixel CCD
und einer hohen Lichtempfindlichkeit
bis ISO 1600 bei voller Auflösung
gelingen dem Hobbyfotografen tolle
Fotos. Darüber hinaus ist die Z20fd,
die es in fünf ausdrucksstarken
Farben gibt, mit der FUJIFILM
Gesichtserkennungs-Technologie
ausgestattet.

FUJIFILM

30 x

Oral-B Triumph™ SmartGuide

Diese Hightech-Zahnbürste ist das
fortschrittlichste Modell von Oral-B.
Es löst die Plaque durch pulsierende
Bewegungen, die dann durch eine
Rotation entfernt wird. Der dazu-
gehörige SmartGuide ist ein draht-
loses externes Display, das Ihnen
durch visuelle Rückmeldung hilft,
Putzgewohnheiten zu verbessern –
für gründliches und sanftes Zähne-
putzen mit Andruckkontrolle.

150 x

Oral-B Vitality Precision Clean Farbedition

Die wiederaufladbare
Zahnbürste Oral-B
Vitality Precision Clean
in 3 modernen Farben
ist eine rotierende
Elektrozahnbürste
mit einem kleinen
runden Bürstenkopf,
der jeden Zahn um-
schließt und sanft
das Zahnfleisch
stimuliert. Für ein
frisches Gefühl im
Mund und gesundes
Zahnfleisch.



GRATIS-COUPON

Für 5 digitale Bilder sofort
auf Fotopapier an der Rossmann KODAK
Sofortbild-Station im Format 10 x 15 cm



4 306789 002607

Coupon an der Kasse abgeben. Es gilt nur ein Coupon je Einkauf.
Gültig vom 16. Juni bis 31. Dezember 2008. Keine Barauszahlung!

ROSSMANN

Tipps zur Zahngesundheit: www.dak.de

Die Gewinne werden von den Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

9 Best-Schlaf Visko-Auflagen von aktivmed

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

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

Zudem erhalten Sie ein besonders wohliges Schlafgefühl mit verbessertem Schlaf.

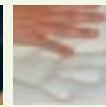
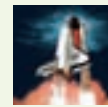
Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!



Länge 200 cm, Breite wählbar	Auflage 4 cm dick inklusive 2 Bezügen	Im 2er-Set sparen Sie mehr als 50 €!
Breite 80 cm	Best.-Nr. DV 20499	Best.-Nr. DV 20514
Breite 90 cm	Best.-Nr. DV 20400	Best.-Nr. DV 20515
Breite 100 cm	Best.-Nr. DV 20409	Best.-Nr. DV 20516
Breite 120 cm	Best.-Nr. DV 20481	Best.-Nr. DV 20527
Breite 140 cm	Best.-Nr. DV 20443	Best.-Nr. DV 20528

ab € **99,95** ab € **149,-**

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



Unser Testsieger-Kissen!

Das Best-Schlaf-Kissen »Premium«:

Orthopädisch geformt und sanft stützend – passt sich viskoelastisch exakt der Kopf- und Nackenform an. Mit einer Sommer- und Winterseite. Lieferung inkl. 2 Bezügen.



3 flexible Visko-Schichten zur körpergerechten Höhenanpassung

In zwei Größen: Breite 50 oder 60 cm x L 35 x H 8-13 cm	
Länge 50 cm	Best.-Nr. DV 20517 € 39,95
Länge 60 cm	Best.-Nr. DV 20430 € 49,95

Unverbindlicher Richtpreis € 99,-
Garantiert nur bei uns ab € **39,95**

10 Bettdecken mit der Wunderfaser 3M Thinsulate

Diese Decken vermeiden Schwitzen und sorgen für ein herrliches Schlafklima!



Gönnen auch Sie sich den Spitzenkomfort der modernen Schlafforschung!



Durch die Längsstepung in Richtung des Körperverlaufs passt sich die leichte, atmungsaktive Decke ideal dem Körper an.

Was sich für hochwertige Funktions-Sportbekleidung längst durchgesetzt hat, ist jetzt auch als Bettdecke erhältlich: Die von 3M entwickelte Wunderfaser Thinsulate sorgt dafür, dass Sie in warmen Sommernächten nicht mehr unangenehm schwitzen und doch angenehm wohlzig zugedeckt sind, wenn es im Laufe der Nacht abkühlt.

- **Extrem atmungsaktiv: Feuchtigkeit wird sofort nach außen geleitet!**
- **Besonders dünn und leicht, viel leichter als herkömmliche Betten!**

Mit diesen neuartigen Decken genießen Sie auch an heißen Sommertagen einen erholsamen Schlaf!

Best-Schlaf Sommerbettdecke nur 300 Gramm Füllgewicht

135 x 200 cm 300 Gramm, Best.-Nr. DV 20446

NEU: Jetzt auch in Übergröße

155 x 220 cm - 400 Gramm, Best.-Nr. DV 20613

Unverbindlicher Richtpreis € 136,-

Garantiert nur bei uns nur € **99,-**

Best-Schlaf Übergangsbettdecke nur 500 Gramm Füllgewicht

135 x 200 cm 500 Gramm, Best.-Nr. DV 20451

NEU: Jetzt auch in Übergröße

155 x 220 cm - 700 Gramm, Best.-Nr. DV 20612

Unverbindlicher Richtpreis € 164,-

Garantiert nur bei uns nur € **129,-**

Beide Decken zusammen als 4-Jahreszeiten-Bettdecke zum günstigen Kombipreis

Jetzt Sommer- und Übergangsbettdecke im Set zum Vorzugspreis bestellen: statt 228,- € zahlen Sie nur 198,- € für 2 herrliche Bettdecken für alle 4 Jahreszeiten. Mit separat beiliegenden Knöpfen verknüpfbar zum Winterbett. **Sie sparen nochmals 30 Euro!**

135 x 200 cm, Best.-Nr. DV 20452

NEU: Jetzt auch in Übergröße

155 x 220 cm, Best.-Nr. DV 20614

Unverbindlicher Richtpreis € 298,-

Garantiert nur bei uns nur € **198,-**

11 Kühlende Bettssysteme für ungetrübte Sommerfreuden!

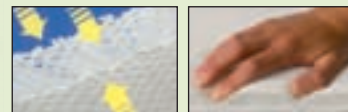
3D-Klima-Matratzenauflagen: Damit schlafen Sie praktisch auf kühlender Luft



3D-Best-Schlaf-Auflage statt Klimaanlage!

Endlich gibt es als bequeme Auflage auch ein extrem luftiges 3D-Abstandsgewebe.

Legen Sie einfach die Auflage auf Ihre vorhandene Matratze und schon genießen Sie einen ganz besonderen Schlafkomfort: Nicht zu warm, nicht zu kalt, rückenfreundlich und bequem!



- Kein Wärmestau durch die Matratze
- Kein Schwitzen, da Luft zirkuliert

Das Abstandsgewebe passt sich immer bequem Ihrem Körper an.



3D-Spitzenqualität Made in Germany

Klima-Matratzenauflage, 200 cm lang, ca. 2 cm dick.

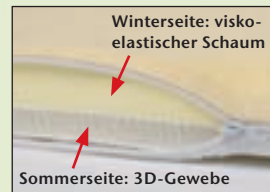
Breite 90 cm, Best.-Nr. DV 20460

Breite 100 cm, Best.-Nr. DV 20461

Lieferung inkl. passendem Baumwollbezug, bis 60°C waschbar. Unverbindlicher Richtpreis € 299,-

nur bei uns € **129,-**

Auch als »4-Jahreszeiten-Wendeauflage«, ideal für jede Jahreszeit!



Winterseite: viskoelastischer Schaum
Sommerseite: 3D-Gewebe

Der Clou: Obige Auflage zum Wenden mit Doppelleffekt. Eine Seite mit 3D-Abstandsgewebe für die heiße Jahreszeit und die andere Seite mit viskoelastischem Schaumstoff.

- Wendbar nach Jahreszeit, deshalb: Nicht zu warm, nicht zu kalt
- Beste Anpassung: Vermeidet Verspannungen, Rückenbeschwerden und Wundliegen

Wendeauflage, einseitig 3,5 cm Visko, einseitig 2 cm 3-D-Gewebe, 200 cm lang und 5,5 cm dick.

Breite 90 cm, Best.-Nr. DV 20440

Breite 100 cm, Best.-Nr. DV 20450

Lieferung inkl. 2 Bezügen. Unverbindlicher Richtpreis € 349,-

nur bei uns € **199,-**

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

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

Internetshop: www.aktivshop.de

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

Gleich gratis anfordern!

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



Die Produkte 1-7 finden Sie auf Seite 13.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ²
1	3D-Sitzkissen	DV 20605	19,95 €
	3D-Sitzaufgabe	DV 20606	29,95 €
2	Klapprad 16 Zoll o. Schaltung	DV 70587	129,00 €
	Klapprad 16 Zoll mit 6-Gang	DV 70592	149,00 €
	Klapprad 20 Zoll mit 6-Gang	DV 70554	199,00 €
3	Rio Laser-Haarentferner	DV 30256	199,00 €
4	Balance Plate Pro ³⁾	DV 20518	999,00 €
5	Nacken- & Schultermasser	DV 920093	39,95 €
6	Aktiv-Trimmer	DV 910303	39,95 €
7	Relax-Liege	DV 70555	99,95 €
8	Heimtrainer X-Bike	DV 10437	99,95 €
9	Matratzenauflage 80 cm breit	DV 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DV 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DV 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DV 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DV 20443	149,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DV 20514	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DV 20515	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DV 20516	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DV 20527	209,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DV 20528	249,00 €
	Best-Schlaf-Kissen 50 cm	DV 20517	39,95 €
	Best-Schlaf-Kissen 60 cm	DV 20430	49,95 €
10	Sommerbettdecke 135 x 200 cm	DV 20446	99,00 €
	Sommerbettdecke 155 x 220 cm	DV 20613	99,00 €
	Übergangsbettdecke 135 x 200 cm	DV 20451	129,00 €
	Übergangsbettdecke 155 x 220 cm	DV 20612	129,00 €
	Bettdecken-Set 135 x 200 cm	DV 20452	198,00 €
	Bettdecken-Set 155 x 220 cm	DV 20614	198,00 €
11	3D-Klimaaufgabe 90 cm breit	DV 20460	129,00 €
	3D-Klimaaufgabe 100 cm breit	DV 20461	129,00 €
	Wendeauflage 90 cm breit	DV 20440	199,00 €
	Wendeauflage 100 cm breit	DV 20450	199,00 €

Post an: **aktivshop GmbH**

Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine

Fax: **0180 - 5 26 26 50***

E-Mail: service@aktivshop.de

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop[®]

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten. 3) Artikel Nr. 4 zzgl. 19,95 € Speditionskosten.

FOTOS: CORBIS, STOCK FOOD



Kinder an den Herd

■ **Traurig, aber wahr: In vielen Familien wird kaum noch gekocht, schon gar nicht mit Beteiligung des Nachwuchses.**

Die meisten Kids fristen ihr kulinarisches Leben zwischen Snackregal und Pizzatruhe. Selber kochen gilt als uncool. Genau hier setzt der Ernährungstrainer und Buchautor Frank Bauer mit seinem neuartigen Konzept „Cool Cooking“ an. Seine Mission: die Kids zum Kochen bringen. Seine Methode: die Küche zur Partyzone erklären. Gemeinsam mit der DAK hat der Ernährungsprofi die leckersten und lustigsten Rezepte in seinem ersten Kochbuch zusammengestellt. „Cool Cooking – So macht Kochen mit Ihren Kids richtig Spaß“ spricht Eltern an, die ihren Kindern in Sachen Ernährung mehr mit auf den Weg geben wollen als das Kleingeld für den nächsten Supermarkt. Es wendet sich an Jugendliche, die ihren Eltern zeigen wollen, wo heutzutage geschmacklich der Hammer hängt. Und es ist eine unterhaltsame Lektüre für alle, die Spaß am Kochen und einer zeitgemäßen, leichten Küche haben.

➤ Mehr Infos über den Cool-Cooking-Club, interaktiven Kochspaß und eine Bestellmöglichkeit für das Kochbuch gibt es unter www.dak-family-cooking.de

Das wird was: Kochen kann richtig cool sein und Spaß machen.

Neue Hilfsmittelverträge

■ Die DAK hat neue Verträge für orthopädische Schuhe und Schuhzurichtungen geschlossen. Unsere Vertragspartner stehen für überdurchschnittliche Qualität und schnelle Lieferung. Außerdem werden für DAK-Versicherte besondere Angebote bereitgehalten, z. B. Rabatte auf frei verkäufliche Produkte.

Ab 1.1.2009 sind nur noch die DAK-Vertragspartner lieferberechtigt. Aber schon heute lohnt es sich, unsere Vertragspartner aufzusuchen und deren besondere Leistungsfähigkeit und Qualität zu nutzen. Und Sie müssen keine zusätzlichen Kosten befürchten.

Ausführliche Informationen zu den neuen gesetzlichen Regelungen finden Sie unter www.dak.de/content/dakkundenservice/hilfsmittel.html

➤ Den nächstgelegenen Vertragspartner für Schuhe erfahren Sie von Ihrem Hilfsmittel-Kompetenz-Zentrum:

✓ Für Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und das Saarland:

HKZ Karlsruhe, Telefon 0721/8106-619

✓ Für Berlin, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Sachsen-Anhalt:

HKZ Münster, Telefon 0251/7774-530

✓ Für Bremen, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Thüringen:

HKZ Gießen, Telefon 0641/4959-914



Schlank mit jedem Löffel

■ Eine große Studie aus den USA belegt, dass Frauen, die regelmäßig Joghurt essen, deutlich schlanker sind: Ihr Body-Mass-Index (BMI) liegt durchschnittlich um 15 Prozent unter dem Durchschnittswert. Weil Joghurt zudem reichlich Kalzium und Vitamin D enthält, schaffen sie es auch eher, die empfohlenen Mengen der beiden knochenstärkenden Vitalstoffe aufzunehmen.

Organspendeausweis für ganz Europa

■ Die Mitglieder des Europäischen Parlaments fordern einen europaweiten Organspendeausweis, um der Knappheit an Organen für die Transplantation zu begegnen.

Laut BBC warten in Europa rund 40.000 Menschen auf ein geeignetes Organ. Die Sterblichkeitsrate beim Warten auf ein Herz, eine

Leber oder eine Lunge liegt bei bis zu 30 Prozent. Die Mitglieder des Europäischen Parlaments stimmten für die Schaffung einer Spenderkarte und einer Hotline, die in ganz Europa erreicht werden kann. Beachten Sie bitte auch unseren Bericht auf Seite 18.

➤ Weitere Informationen auf www.europarl.europa.eu

Genießen Sie das Leben

Freuen Sie sich darauf wieder ohne fremde Hilfe zu baden.



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

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



Freiwillige Prüfung
des TÜV-Nord gemäß
DIN EN 60601-1/A2:1995

Fahren Sie wohin Sie wollen!

Proflex Elektromobile für freie Fahrt:

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



Machen Sie eine Probefahrt
Kostenlos und unverbindlich



Treppen fahren statt steigen!

Wir führen Treppenlifte für
praktisch jede Treppe

Gebührenfrei anrufen
0800 – 600 6004
Bundesweiter Service

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

Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

Wannenslift E-Mobil Treppenlift

FIT2408

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____ Telefon _____

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

TAUSENDE ZUFRIEDENER KUNDEN



Was wissen Sie über Ihren Zucker im Körper?



Unser Körper braucht ständig Energie – auch im Schlaf. Die meiste Energie nehmen wir über Zucker in der Nahrung auf. Machen Sie mit bei unserem Test, um zu erfahren, was Sie über Ihren Zuckerhaushalt und über Diabetes wissen. Und schätzen Sie Ihr persönliches Risiko ein mit der Checkliste.

- | | |
|--|--|
| 1. Wie lautet die wörtliche Übersetzung des Fachbegriffs Diabetes mellitus? | <input type="checkbox"/> A Das Leiden des Mellitus.
<input type="checkbox"/> B Honigsüßer Durchfluss.
<input type="checkbox"/> C Krankhafter Zuckeraustausch. |
| 2. Was ist Insulin? | <input type="checkbox"/> A Ein Naturheilmittel.
<input type="checkbox"/> B Ein Süßstoff.
<input type="checkbox"/> C Ein Hormon. |
| 3. Zuckerkrank wird man erst im Alter. | <input type="checkbox"/> A Richtig.
<input type="checkbox"/> B Falsch. |
| 4. Was kann Zeichen einer Zuckerkrankheit sein? | <input type="checkbox"/> A Ständiger Durst.
<input type="checkbox"/> B Kreisrunder Haarausfall.
<input type="checkbox"/> C Schwerhörigkeit. |
| 5. Diabetiker müssen immer Insulin spritzen. | <input type="checkbox"/> A Richtig.
<input type="checkbox"/> B Falsch. |
| 6. Diabetikerschokolade macht schlank. | <input type="checkbox"/> A Richtig.
<input type="checkbox"/> B Falsch. |
| 7. Diabetiker dürfen überhaupt keinen Zucker essen. | <input type="checkbox"/> A Richtig.
<input type="checkbox"/> B Falsch. |
| 8. Diabetiker müssen sich schonen und sollten keinen Sport treiben. | <input type="checkbox"/> A Richtig
<input type="checkbox"/> B Falsch |
| 9. Auch Tiere können zuckerkrank werden. | <input type="checkbox"/> A Richtig.
<input type="checkbox"/> B Falsch. |
| 10. Worauf müssen Diabetiker bei der Körperpflege achten? | <input type="checkbox"/> A Sich nach dem Duschen gut abzutrocknen.
<input type="checkbox"/> B Ihre Füße zu pflegen.
<input type="checkbox"/> C Sich regelmäßig die Achseln zu rasieren. |

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


Kontrolle: Ein kleiner Pikser bringt die große Gewissheit, wie es um den Blutzuckerspiegel bestellt ist.

FOTOS: CORBIS, MAURITIUS

Checkliste: Wie hoch ist mein Risiko?

- Ich habe Übergewicht
- Mein Blutdruck ist zu hoch
- Ich rauche
- Ich bewege mich wenig
- Ich habe Blutsverwandte mit Diabetes
- Ich esse wenig Obst, Gemüse, dunkles Brot
- Ich fühle mich oft schlapp
- Ich habe manchmal Sehstörungen
- Ich bin zurzeit durstiger als sonst

Treffen mindestens drei Aussagen zu? Dann sollten Sie vorsichtshalber mit Ihrem Hausarzt besprechen, ob der Blutzuckerspiegel untersucht werden muss.

 Weitere wichtige Informationen zum Thema Blutzucker erhalten Sie unter www.dak.de sowie unter **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326**

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

1. B

Diabetes mellitus bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Der Fachbegriff für die Zuckerkrankheit leitet sich aus dem altgriechischen „diabetes“ ab, das „hindurchfließen“ bedeutet. Die Übersetzung des lateinischen „mellitus“ lautet „honigsüß“. Der Name bezieht sich auf den hohen Zuckergehalt, den Diabetes-Patienten in Blut und Urin aufweisen.

2. C

Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse. Insulin ist das wichtigste Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Wir brauchen es immer dann, wenn wir Süßes oder Kohlenhydrate (zum Beispiel Brot) essen. Nur mit Hilfe von Insulin kann Zucker (Glukose) aus der Nahrung in die Zellen transportiert werden, die ihn als Energiestoff brauchen. Ist Insulin nicht in ausreichender Menge vorhanden (siehe auch Frage 3), bleibt zu viel Zucker im Blut. Dadurch können unter anderem Nerven und Gefäße geschädigt werden.

3. B

Falsch. Es gibt sogar sehr viele junge Diabetiker. Man unterscheidet zwei Hauptformen der Zuckerkrankheit: Der sogenannte Typ-1-Diabetes entsteht durch einen Mangel an Zellen, die Insulin produzieren. Die Veranlagung dazu wird oft vererbt, und die Krankheit beginnt häufig schon im Kindes- oder Jugendalter. Die meisten Diabetiker (95 Prozent) leiden allerdings an Diabetes Typ 2, der früher „Alterszucker“ genannt wurde. Die Ursache ist entweder eine Ermüdung der Zellen, die Insulin produzieren, oder eine Unempfindlichkeit der Körperzellen auf das Hormon. Dazu kann es kommen, wenn man den Körper über lange Zeit mit zu viel Zucker, Fett und Kohlenhydraten überfrachtet. Insofern haben vor allem Übergewichtige ein hohes Risiko, zuckerkrank zu werden. Da immer mehr Menschen schon in jungen Jahren zu dick sind, trifft Diabetes vom Typ 2 längst nicht mehr nur ältere Menschen.

4. A

Ein typisches Symptom ist ständiger Durst. Daneben sind auch unfreiwillige Gewichtsabnahmen und häufiger Drang zum Wasserlassen Symptome. Allerdings können diese Alarmsignale fehlen: Diabetes Typ 2 entwickelt sich meistens schleichend und symptomlos. Wenn die



Was Sie über Ihren Zucker im Körper wissen

Hier die richtigen Antworten auf die Fragen von Seite 32

Diagnose gestellt wird, haben viele Patienten bereits Folgeschäden am Herzen, an den Nieren, Nerven oder Augen. Mediziner empfehlen deshalb, ab dem 35. Lebensjahr mindestens einmal pro Jahr die Blutzuckerwerte kontrollieren zu lassen.

5. B

Falsch. Nicht alle Diabetiker brauchen Insulinspritzen. Nur Patienten, die an der Typ-1-Form leiden (siehe auch Antwort 3), sind in der Regel auf Insulinspritzen angewiesen. Beim Diabetes vom Typ 2 lässt sich der Zuckerstoffwechsel oft schon mit Tabletten regulieren. Manchen Typ-2-Patienten gelingt es sogar, den Blutzucker ohne Medikamente zu senken – durch konsequente Ernährungsumstellung (Abnehmen, weniger Fett und Zucker) plus mehr Bewegung.

6. B

Falsch. Auch von Diabetikerprodukten kann man dick werden. Diabetikerschokolade, -eis oder -gebäck sind ungeeignet für eine Diät, denn diese Produkte haben meist viel zu viel Fett. Zudem sind sie nicht komplett zuckerfrei: Sie enthalten zwar keinen Haushaltszucker, aber häufig Fruktose (Fruchtzucker). Dieser Zucker galt lange als besser verträglich für Diabetiker. Inzwischen haben Studien aber belegt: Fruktose ist für Diabetiker nicht gesünder als andere Zuckerarten, er belastet den Stoffwechsel fast genauso. Ernährungswissenschaftler raten deshalb von speziellen Diabetikerprodukten ab, zumal sie normalerweise teurer sind als vergleichbare Lebensmittel.

7. B

Falsch. Auch Diabetiker dürfen Zucker essen. Sogar Haushaltszucker ist erlaubt, allerdings nicht empfehlenswert. Besser sind Kohlenhydrate, z. B. aus Getreide, aus denen der Körper auch Glukose herstellt. Diese ist ein wichtiger Kraftstoff für fast alle Funktionen. Vor allem das Gehirn ist darauf angewiesen: Ein Drittel der aufgenommenen Glukose

wird dort „verheizt“. Sinkt der Blutzuckerspiegel zu weit ab, kann es zu Schwindel und Bewusstlosigkeit kommen (Diabetischer Schock). Ein Grund, warum viele Diabetiker Süßes als Notfallration bei sich haben.

8. B

Falsch. Sport tut Diabetikern gut, ist sogar eine der besten Therapien bei Diabetes. Bewegung senkt nämlich den Blutzuckerspiegel und steigert die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin. Insofern ist Sport auch eine gute Vorbeugung – idealerweise mindestens 150 Minuten pro Woche. Das kann sanftes Training wie Nordic Walking oder Spaziergänge sein, aber auch Leistungssport ist in Absprache mit dem Arzt möglich. So ist zum Beispiel Timo Wache, Torwart des Fußballvereins 1. FSV Mainz 05, trotz seiner Zuckerkrankheit ein erfolgreicher Profikicker.

9. A

Richtig. Vor allem Haustiere können Diabetes bekommen. Prinzipiell tritt Diabetes bei allen Säugetieren auf. Am häufigsten sind Hunde und Katzen betroffen – rund 400.000 Haustiere sind in Deutschland zuckerkrank. Das liegt nicht nur an falscher Fütterung oder Leckerlis. Die meisten leiden an einer angeborenen Zuckerkrankheit vom Typ 1, die aber wie beim Menschen durch Insulintherapie behandelt werden kann.

10. B

Worauf müssen Diabetiker bei der Körperpflege achten? Die Füße von Zuckerkranken sind sehr empfindlich. Durch mögliche Nervenschädigungen geht das Gefühl für sie verloren. Drücken, hohe Temperaturen oder kleine Wunden werden kaum noch wahrgenommen. Zudem können schon kleine Verletzungen zu schweren Entzündungen führen. Diabetiker müssen deshalb mehr als Gesunde auf ihre Füße achten – sie gut pflegen und sie täglich kontrollieren.

Die Erfolgs-Hose von Adelina!

Dieses hochwertige Kleidungsstück ist wirksam gegen Nässe und Flecken geschützt.

Hose mit Dehnbund

Form-Nr. 9219

Artikel-Nr. 8871

€ 49,50

- Nässe: Perlt einfach ab!
- Flecken: Dringen nicht ins Gewebe!
- Bi-Stretch
- Strapazierfähig und formbeständig
- Perfekte Paßform
- Pflegeleicht
- Bügeln ist überflüssig
feucht aufhängen -> anziehen!
- Dehnbund
- Elastische Qualität
- Maschinenwäsche
- Nano Care
- mit Comfortbund und Gewebeschutz
- Schmutzabweisend
- 100% Polyester
- 2 Taschen vorne
- Knopf mit Adelina Gravur
- farblich abgestimmter Reißverschluss
- Bundbreite 3cm
- Seitenlänge mit Bund
in Normalgrößen (36-52) 104cm
- Seitenlänge mit Bund
in Kurzgrößen (19-26) 100cm



Blazer Kurzarm

Form-Nr. 5639

Artikel-Nr. 84100

€ 49,50



Adelina
by Scheiter

Bestellen Sie unter
www.ladyset.de

Reisen nach Großbritannien

■ **Bisher genügte bei Arztbesuchen in Großbritannien oft der deutsche Personalausweis.** Seit dem Frühjahr dieses Jahres ist es auch dort notwendig, eine Europäische Krankenversicherungskarte (blaue Rückseite Ihrer DAK-Karte) oder eine entsprechende Ersatzbescheinigung vorzulegen. Genaueres erfahren Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.

fit!-TIPP: Der Versicherungsschutz im Ausland ist begrenzt. Ihre DAK bietet Ihnen daher gemeinsam mit der HanseMerkur auch für die schönste Zeit des Jahres mit **DAKplusReise** optimale Versorgung und mit dem 24-Stunden-Notruf-Service auf allen Reisen ein sicheres Gefühl.

DAKAusland direkt 0049-621-549 00 22. 24 Stunden an 365 Tagen helfen die DAK-Medizinexperten-Ausland Ihnen weiter, wo auch immer auf der Welt Sie sich befinden.



FOTO: MAURITIUS, STOCK FOOD

London: Tower Bridge und Rathaus.

Neue innovative DAK-Produkte für Ihre Gesundheit

Schwungvoll abheben

■ **Wie gewohnt bieten wir Ihnen hohe Qualität zu Vorzugspreisen. Diesmal: ein Trampolin.**

Es gibt wohl kaum eine dynamischere Methode, um auf der Stelle den Kreislauf anzuregen und die Fettverbrennung zu steigern: Trampolinspringen stärkt „sprunghaft“ Koordination, Motorik, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Und noch etwas: Die NASA hat festgestellt, dass Trampolinspringen dreimal effektiver ist als Joggen. Wäre das eine Alternative für mehr Bewegung? Springen Sie mit unserem Trampolin in ein gesünderes und fitteres Leben. Die Daten: Belastbar bis etwa 90 kg, Durchmesser 100 cm, Gewicht 9 kg, Griff abnehmbar, TÜV/GS geprüft. Dazu erhalten Sie das Buch „**Mini-Trampolin**“ mit Infos zum Training, Fettverbrennungsprogramm sowie zur Körperstraffung und -kräftigung.

📄 Für DAK-Kunden gibt es das Trampolin zum Vorteilspreis von **49,95 Euro** inkl. Buch plus Versandkosten. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten unter **Telefon 0180-524 25 20** oder **www.dak-trampolin.de**



Weitere Urteile zur Beitragspflicht der Kapitaleistungen

■ **Mit der Gesundheitsreform 2004 wurden per Gesetz alle Kapitaleistungen mit einem Bezug zum Erwerbsleben (z.B. Direktversicherungen) in die Beitragspflicht einbezogen.**

In ersten Urteilen hatte das Bundessozialgericht (BSG) am 13.9.2006 die Rechtmäßigkeit festgestellt. Die Sozialverbände VdK und SoVD haben dagegen Beschwerde beim Bundesverfassungsgericht eingelegt. Dessen Entscheidung bleibt nun abzuwarten.

In zwei weiteren Verfahren hat das BSG am 12.12.2007 die volle Beitragspflicht der Kapitaleistungen auch in den Fällen bestätigt, in denen Arbeitnehmer nach Beendigung ihrer Erwerbstätigkeit ihre Versicherungsverträge mit freiwillig gezahlten Beiträgen weiter aufrecht erhalten haben. Es sind weitere Verfahren vor dem Bundessozialgericht anhängig.

📄 Eine Übersicht finden Sie unter **www.bundessozialgericht.de** (Anhängige Rechtsfragen/Beitrags- und Mitgliedschaftsrecht/12. Senat).

fit! wird Sie selbstverständlich weiter informieren.

Manche mögen's heiß

Sie auch? Würzen Sie scharf und spielen Sie mit der Vielfalt der Gewürze.

Studien zeigen: Scharfes Essen heizt den Stoffwechsel an. Und: Capsaicin, der Scharfstoff der Chilischote, soll die Einlagerung von Fett in den Zellen blockieren.



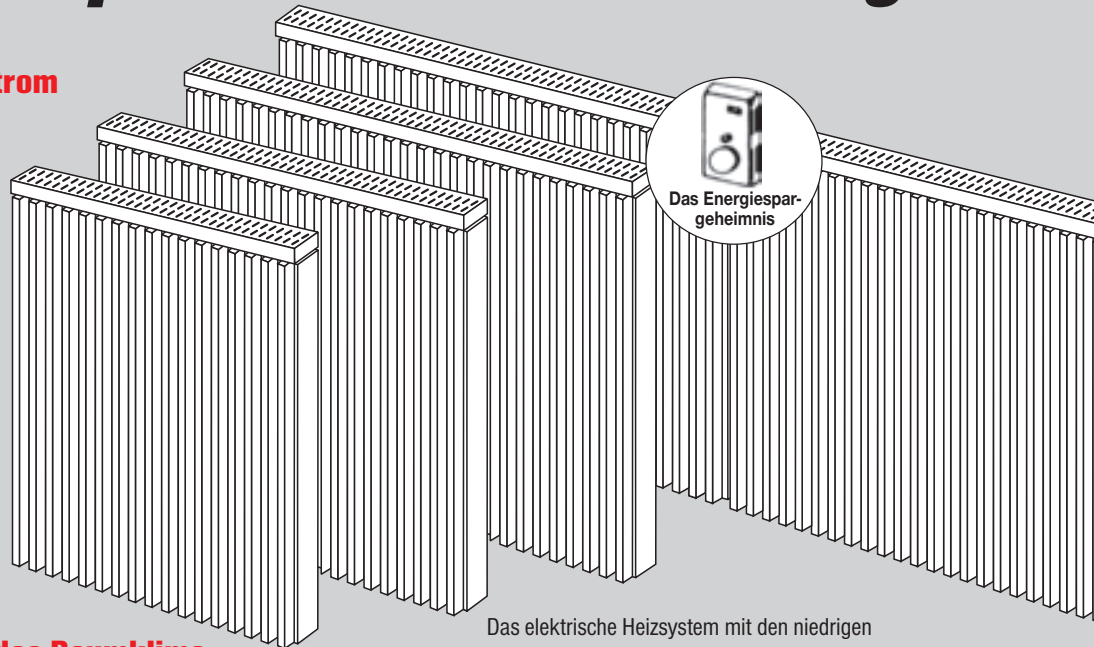
Chilischoten.

Die technisch neue, wärmesparende, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Ihre Vorteile:

- **Langes Nachheizen ohne Strom**
- **Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub, keine gesundheitliche Belastung**
- **Wärme aus der Steckdose**
- **Nur hinstellen, fertig**
- **Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos**
- **Nur 9 cm tief**
- **Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen**
- **Lieferung nur ab Fabrik**
- **Wohlbefinden durch gesundes Raumklima**



Das elektrische Heizsystem mit den niedrigen Anschlußwerten – aber hoher Heizleistung (500 - 750 - 1000 - 1500 - 2000 Watt)

Neue Zeit – Heizen ohne Wartung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern. Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, bei wirtschaftlichem Stromverbrauch immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. Überall aufstellbar, ob Wohn-,

Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen. Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung ohne Schwierigkeiten mitnehmen

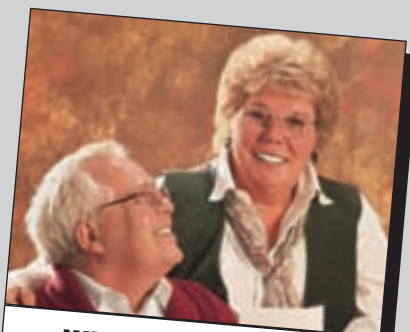
und sind dadurch unabhängig. Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes, das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellt. Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

Für Einzelräume, als Voll-, Zusatz- + Übergangs-Heizung

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen/-Häusern ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es

6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen Heizungsanlage

ausgestattet sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen.



„Wir würden wieder Thermatic wählen“

**Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!**

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • Katalog-Service: Telefon 040/55 48 01 80 oder per Fax 040/55 48 02 04 • TherMatic • Kollastr. 7-13 • 22529 Hamburg • E-Mail: katalog@wibo-werk.com



INFORMATION

Für Sie kostenlos

Senden Sie diesen Coupon noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Fußleisten-Heizgeräte und Teilzahlung.

Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Tel.

D86

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/55480204

Antwort

TherMatic

Abt. Energiesparen

Kollastr. 7-13

22529 Hamburg

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Eure DAK präsentiert

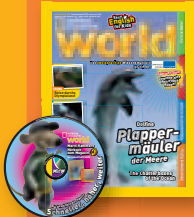
NATIONAL GEOGRAPHIC
WorldNews



Hier bin ich, Marvi Hämmer, Chefredakteur der zweisprachigen Wissenszeitschrift für Kinder NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD. Ich habe euch wieder rattenstarke Nachrichten aus meinem Magazin mitgebracht. Unterstützt werde ich von meinem WORLD-Reporter Mingh, der Englisch spricht und für euch Notizen in dieser Sprache verfasst. Viel Spaß!
P.S.: Vielen Dank für die zahlreichen tollen Briefe vom letzten Mal.

Marvi's "Quick Question"

Welche Themen interessieren dich am meisten? Tiere, Technik oder Menschen?



Schick eine Postkarte an:

Marvi Hämmer bei der DAK, Brieffach, 20656 Hamburg

Und gewinn eines von fünf Abonnements von NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD (mit Hörbuch).

Einsendeschluss: 31. Juli 2008

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Liebe Eltern, Sie kennen die Zeitschrift NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD noch nicht?

Zehnmals im Jahr berichten Marvi und seine WORLD-Reporter über Tiere und Natur, Geschichte und Kultur, Wissenschaft und Technik. Das zweisprachige Magazin NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD gibt es beim Zeitschriftenhändler. Bestellen Sie auch im Internet (www.nationalgeographic.de/worldtesten) oder per Telefon unter 01805/861 8000*. Sie erhalten ein Mini-Abo für nur 9,90 Euro! (3 Ausgaben mit deutsch-englischem Hörbuch)

*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.



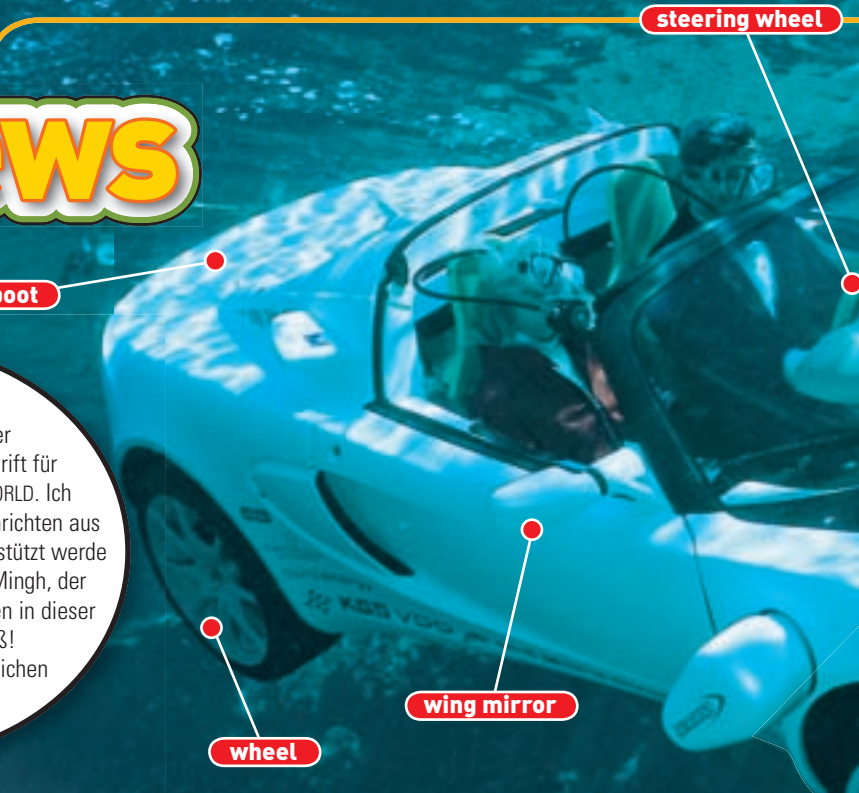
+++ Rekord-Kiefer +++

Termiten haben flinke Beißerchen. Ihre kräftigen Kiefer schnappen mit mehr als 250 Kilometern pro Stunde zu. Das ist die schnellste Muskelbewegung im Tierreich.

+++ Lehrer zu Ohrfeigen verurteilt +++

Nachdem ein Lehrer in Saudi-Arabien einen Schüler sechsmal geohrfeigt hatte, wurde er von einem Gericht zu der gleichen Strafe verurteilt. Er sollte spüren, was er dem Kind mit den Backpfeifen zugefügt hatte.

ILLUSTRATION: ©RINSPEED INC./ DINGO/H. STREIT/ JEEBEE



A Diving Tour By Convertible

Mit dem Cabrio auf Tauchstation

Genf, Schweiz

Die Szene könnte aus einem „James Bond“-Film stammen: **Ein Auto fährt auf einen See zu.** **a** Kurz vor dem Ufer hält es. **Der Fahrer setzt sich eine Taucherbrille auf.** **b** Dann rollt der Wagen in das Gewässer. Der Fahrer öffnet die Tür, so dass Wasser in das Wageninnere gelangt. Das Cabrio sinkt. Doch was ist das? **Das Auto taucht.** **c** Es gleitet wie ein Fisch durch das Wasser. Es bewegt sich dabei mithilfe von drei Motoren, Jetantrieb und Propellern vorwärts. Der Fahrer bekommt genug Luft über ein Pressluft-System, so wie es auch Taucher benutzen. Es ist fest im Wagen eingebaut. Das Auto durchquert unter Wasser den See, dann kommt es am anderen Ufer wieder an die Oberfläche. Es fährt aus dem Gewässer und rauscht davon. Was sich wie eine Filmszene anhört, ist nun tatsächlich möglich. Die Schweizer Firma Rinspeed hat einen solchen Wagen entworfen. Leider gibt es bislang nur ein Exemplar. Aber wer weiß, vielleicht können wir in Zukunft alle einmal mit dem Auto auf Tauchstation gehen.



windscreen

headlight

Das Modell „sQuba“ ist das erste Auto der Welt, das unter Wasser fahren kann.

Rüsselhunde ähneln Mäusen, aber sie sind mit Elefanten verwandt.



Hello, I'm an Elephant Shrew.

Gestatten, Rüsselhund!

Udzungwa-Berge, Tansania

Klein, putzig und mit einer langen, rüsselartigen Nase – als ein derartiges Tier einigen Forschern im ostafrikanischen Land Tansania vor die Kamera lief, staunten sie nicht schlecht. Sie hatten gerade eine noch unbekannte Säugetierart entdeckt, den „Graugesichtigen Rüsselhund“. Das war vor drei Jahren. Zunächst nahmen sie an, dass es sich um eine Art Spitzmaus handle. Neue Untersuchungen ergaben jedoch, dass das Tierchen, das in Gebirgswäldern zu Hause ist, eher mit Elefanten verwandt ist. Den Namen „Rüsselhund“ hat es seiner langen, beweglichen Nase zu verdanken.

FOTO: CALIFORNIA ACADEMY OF SCIENCES/ FRANCESCO ROVERO/ PICTURE-ALLIANCE/ DPA



Mingh's notes

a A car drives towards a lake.



b The driver puts on some diving goggles.



c The car dives down.



FOTO: BEN BEHNKE

Fiddling About Can Pay Dividends

Tüfteln als gute Sache

Hildesheim, Deutschland

Um einem Jungen zu helfen, der wundgescheuerte Hände hatte, entschlossen sich Marcel Zühlsdorff (15), Matthias Habenicht (16) und sein Bruder Lorenz (10), eine eigene Pflegecreme zu entwickeln. Mit Erfolg! In ihrem Kellerlabor rührten sie ein Mittel zusammen und testeten es im Eigenversuch und verkündeten danach: „Unsere Creme wirkt nicht nur bei Akne und Sonnenbrand, sondern auch bei neurodermitisch geschädigter Haut.“



Marcel, Matthias und Lorenz (von links) im Labor.

+++ Polizei nimmt Ballettstunden +++

Polizisten in der rumänischen Stadt Tameswar nehmen Ballettstunden, um den Verkehr in der Stadt künftig eleganter dirigieren zu können. Außerdem sollen die sanften Bewegungen nervöse Fahrer beruhigen.

+++ Vögel leben gesund +++

Vögel haben einen Spürsinn für gutes Futter. Einige Biologen aus Freiburg ließen den Tieren die Auswahl zwischen zwei Futterarten. Die Vögel bevorzugten stets die gesündere.



Zu viele Fragezeichen:
Wer viel fragt, tut seinen Kindern nicht unbedingt einen Gefallen.

Nicht zu viel fragen!

Die Absicht ist gut: Unsere Kinder sollen mitreden dürfen. Ihre Meinung zählt. Aber tun wir ihnen wirklich einen Gefallen, wenn wir sie ständig mit Fragen geradezu überschütten? Die Experten von ELTERN sagen „Nein!“. Auf das richtige Maß und die richtige Fragestellung kommt es an.

Achten Sie einmal darauf, was Große von Kleinen alles wissen wollen: „Was möchtest du essen?“ „Willst Du jetzt Pipi machen oder später?“ „Was wollen wir am Wochenende unternehmen?“ Fragen über Fragen. Natürlich steckt dahinter die beste Absicht. Wir möchten in allen Lebenslagen Übereinstimmung mit unseren Kindern herstellen. Wir wollen sie einbeziehen. Wir wollen ihnen schon früh zeigen, dass wir ihre Meinung schätzen.

Gut gemeint, aber schlecht gemacht, sagen die ELTERN-Experten. Tatsächlich wollen Kinder nämlich nicht ständig gefragt werden. Sie erwarten vielmehr, dass Mama und Papa sicher sind. Sie brauchen sie als Ordnungsfaktor in ihrem Leben. Es

lohnt sich deshalb, sich einmal all die Fragen anzusehen, mit denen wir unseren Nachwuchs täglich konfrontieren. Vier Kategorien von Fragen sind dabei besonders wichtig:

■ Einfache Fragen

Sie kommen täglich vor: „Was für ein Eis möchtest du?“ „Wo willst du sitzen?“ „Was wollen wir spielen?“ Diese Fragen sind gar nicht so einfach für Ein- oder Zweijährige. Sie können einen minutenlangen Denkprozess in Gang setzen. Wer sich für die Meinung seines Kindes ehrlich interessiert, darf da nicht ungeduldig sein. Besser wäre es, statt offener Fragen („Was möchtest du denn essen?“) Alternativfragen zu stellen: „Karotten oder Blu-



Partner der DAK:

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



menkohl?“ Das verkürzt die Prozedur, gibt dem Krabblender aber trotzdem das Gefühl, mitbestimmen zu haben.

■ Rhetorische Fragen

Eigentlich sind es gar keine Fragen, sondern eine Forderung oder der Ausdruck der Missbilligung, auf die wir ernsthaft keine Antwort erwarten: „Willst du nicht mal die Zähne putzen?“ Oder: „Warum hast Du Jens gehauen?“ Erwachsene kann man mit rhetorischen Fragen richtig ärgern. Kleine Kinder dagegen nehmen den Aufforderungscharakter häufig gar nicht wahr. Deshalb sind klare Worte besser: „Wir zwei gehen jetzt Zähneputzen!“ Oder: „Ich möchte nicht, dass du andere Kinder haust!“

■ Pseudo-demokratische Fragen

Sie sind eigentlich eine Untergruppe zur rhetorischen Frage. Zum Beispiel: „Sollen wir am Sonntag zur Oma fahren?“ Die Frage suggeriert dem Kind, es könne zwischen Ja und Nein wählen. Tatsächlich aber ist die Entscheidung längst getroffen. Die Eltern wollen fahren, hätten aber ein besseres Gefühl, wenn das Kind den Plan absegnen würde. Dumm nur, wenn die Antwort Nein heißt. Überhaupt: keine Demokratie vortäuschen, wenn keine echte Entscheidung gefragt ist.

■ Unbeantwortbare Fragen

„Was willst du lieber lernen: Flöte oder Gitarre?“ „Sollen wir im Sommer nach Italien oder nach Österreich fahren?“ Kinder sind oft schon damit überfordert, die nächste Stunde zu planen – wie sollen sie dann erst solche Fragen beantworten. Wir Erwachsenen, sagt die US-Psychologin Dana Chidekel, gehen oft selbstverständlich von unserem Wissenshorizont aus. Dabei

könnten Kinder mangels Ausreifung der zuständigen Partien im Frontalhirn noch gar keine komplexen Entscheidungen treffen. Abgesehen davon fehlt es Klein- und Vorschulkindern an Lebenserfahrung, um die Folgen verschiedener Optionen abschätzen zu können. Sie wissen vielleicht, wie Flöte und Gitarre aussehen, haben aber keine Vorstellung davon, welches Instrument mehr Übung erfordert, schnellere Erfolgserlebnisse bietet und dem eigenen Typ eher entspricht. Für ein Stimmungsbild eignen sich eher Fragen wie: „Welches Instrument klingt für dich denn schöner?“

■ Kinder brauchen Orientierung

Es gibt also harmlose, nichtssagende und ungeschickte Fragen. Ein paar davon werden ein Kind nicht verstören. Aber wenn es tagein, tagaus mit Fragezeichen bombardiert wird, fühlt es sich am Ende wahrscheinlich etwas unzulänglich. Oder es gewinnt den Eindruck, dass die Eltern selbst nicht wissen, wo es langgeht. Dabei brauchen sie gerade in diesem Alter Orientierung.

Leider lässt sich pauschal nicht sagen, mit welchen Fragen man Kleinkinder konfrontieren sollte. Auf jeden Fall mit ehrlichen, mit nicht zu vielen und mit solchen, die dem kindlichen Erfahrungsschatz entsprechen.

Manchmal macht man sich schon Sorgen...

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

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

DAK-Kindermedizin-Hotline

01801-325 326

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



Herausgeber

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

Verantwortlich

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

Martin Kriegel

Leiter Marketing und Kundenservice

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK

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

Chef vom Dienst

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

Redaktionsbeirat

Roland Dieckmann

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

Verantwortlicher Redakteur bei G+J Corporate Media

Joachim Bokeloh
Telefon: 040/88 303-558, Fax: -561

Art Director

Thomas Blachnitzky

Redaktionelle Mitarbeit

Ilse Auerswald, Silke Böhm, Birte Kaiser, Udo Kruse, Steffi Langerbein, Dagmar Metzger, Sandra Tondl, Dorothea Wiehe

Objektleitung

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

Druck

schlott gruppe AG

Anzeigenleiter

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

Anzeigen disposition

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

Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 20. 5. 2008

In einem Teil der Auflage finden Sie Beilagen von Sieh an! GmbH Amberg, Josef Witt GmbH Weiden/Oberpfalz, Tema GmbH & Co. KG Offenburg und ambria GmbH Neumarkt. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Mit *fit!* und dem DLV zum Leichtathletik-Fest!



**1.000
Eintrittskarten
für unsere
DAK-Kunden**


■ **Am 5. und 6. Juli trifft sich die Elite der deutschen Leichtathletik im Nürnberger easyCredit-Stadion zu den nationalen Meisterschaften des Jahres 2008. Rund 1.400 Sportler kämpfen dort um insgesamt 44 Titel, und – fünf Wochen vor Eröffnung der Olympischen Spiele von Peking – für die Besten geht es um die begehrten Olympiatickets.**

Die DAK und ihr Kooperationspartner, der Deutsche Leichtathletikverband (DLV), bieten 1.000 DAK-Kunden die Möglichkeit, die spannenden Wettkämpfe hautnah mitzuerleben: Einfach auf www.dak.de/dakmeister beim DLV anmelden, die Bestätigungs-Mail ausdrucken und zusammen mit den DAK-Versichertenkarten an der DAK-Kasse am Eingang Nord des easyCredit-Stadions in Nürnberg vorlegen!



Zu gewinnen:
Trekkingrad und Pflegeset.
Infos: www.ballistol.de und
www.morrison-bikes.de

Vor Ort hat die DAK noch etwas Besonderes parat: Unter allen DAK-Besuchern verlosen wir das hochwertige Trekkingrad TR-240 von MORRISON mit 24-Gang-Shimano-Kettenschaltung und einem Pflegeset von BALLISTOL, einem biologisch abbaubaren Universalöl für die Pflege des Fahrrads. Also unbedingt am DAK-Stand melden!

 Weitere Infos zur Deutschen Leichtathletikmeisterschaft:
www.leichtathletik.de

Lauftrainer des Jahres 2008 gesucht

■ **Jeder zweite Bundesbürger joggt – die meisten, weil sie etwas für ihre Gesundheit tun und sich fitter und leistungsfähiger fühlen möchten.**

Wer hat Sie zum Laufen motiviert? Die DAK und Runner's World, das größte Laufmagazin der Welt, möchten es genau wissen und legen deshalb die im letzten Jahr initiierte Aktion „DAK und Runner's World suchen den Lauftrainer des Jahres“ neu auf. Wichtig für die Auswahl sind auch in diesem Jahr vor allem Motivation und Teamgeist. Mitmachen können alle Laufbegeisterten, die ihren Trainer oder auch „Lauf-Motivator“ vorschlagen möchten.

Was zeichnet also Ihren Lauftrainer besonders aus? Was macht ihn oder sie zum Lauftrainer des Jahres 2008? Schreiben Sie uns. Als Belohnung winkt für die Laufgruppe des Gewinners ein Fitness-Catering für zehn Personen sowie zehn Sportpakete der DAK.

 Senden Sie Ihren Vorschlag mit Begründung und Fotos **bis zum 31. Juli** an:
Redaktion Runner's World
Stichwort Lauftrainer 2008
Leverkusenstr. 54
22761 Hamburg
oder an
leserservice@runners-world.de



Mit der DAK auf Walking-Tour

■ **Bis Mitte Oktober können sich Interessierte über die Sportart Walking bzw. Nordic Walking im Rahmen der DAK/DLV-Walking-Tour 2008 informieren.**

Mit den einzelnen Walking-Days möchten die DAK und der Deutsche Leichtathletik-Verband Menschen an ausgewählten Orten für diese Sportarten begeistern und sie motivieren, sich gemeinsam zu bewegen. „Wir möchten Menschen mitreißen, die bisher noch nicht oder nur wenig sportlich ambitioniert waren. Denn bei der DAK/DLV-Walking-Tour geht es nicht um Spitzensport oder um Rekorde. Es geht einfach um den gemeinsamen Spaß an der Bewegung. Und das kommt auch noch der Gesundheit zu Gute“, betont Prof. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK.

 Infos zur DAK/DLV-Walking-Tour und alle Termine:
www.leichtathletik.de

Auf die Plätze! Fertig! Los!

■ In den vergangenen Wochen fiel in mehreren Städten Deutschlands der Startschuss für den neuen DAK Kids-Marathon. Kinder und Jugendliche sammeln schrittweise Lauf-Kilometer, um beim großen Abschlussfest die letzten fehlenden 2.000 Meter bis zur Kult-Distanz von 42,195 Kilometern gemeinsam zurückzulegen. In vielen Städten ist noch Zeit zu starten und mitzumachen!

Mit der großen Fitness-Aktion setzen FALKE, LEX-Läden und der Gesundheitspartner DAK in insgesamt 15 Städten ein Zeichen gegen Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern. Unterstützt wird die Sportinitiative von HSV-Torwart Frank Rost.



Frank Rost

„Beim DAK Kids-Marathon läuft jeder die Strecke, die er schafft. Und das über eine längere Zeit immer wieder. Am Ende haben alle die Marathonstrecke bewältigt und das Ziel erreicht! Das ist eine tolle Herausforderung, mit dem Sport zu beginnen und seine Kondition zu verbessern – und die braucht man auch in der Schule oder bei vielen anderen Sportarten“, so Frank Rost.

Wann und wie die Strecken bis zum Schlussspurt absolviert werden, können die Schulen und Vereine selbst entscheiden. Neben dem Spaß winken Geld- und Sachpreise von bis zu 500 Euro. Außerdem gibt es im Ziel Urkunden und FALKE-Laufshirts für die jungen Sportler.

Hintergrund der Aktion: Kinderärzte stellen bei ihren kleinen Patienten immer häufiger große Bewegungsdefizite fest. „Unsere Kinder sind Weltmeister bei PC-Spielen, scheitern aber beim Purzelbaum“, erklärt DAK-Sportexperte Uwe Dresel. „Jetzt wollen wir bewusst auch Bewegungsmuffel zum Laufen locken. Der gemeinsame Start in den Schulen oder im Verein könnte für viele Kinder ein wichtiger Schritt zu einem gesunden Leben sein.“

Die Anmeldung zum DAK Kids-Marathon ist für alle Veranstaltungen direkt beim LEX-Laden im jeweiligen Veranstaltungsort möglich. Kontakt: www.kids-marathon.de



Sportlich: Der Kids-Marathon bringt Jugendliche mit Begeisterung auf die Beine.

Abschlussveranstaltungen im Jahr 2008 gibt es bis zum Herbst hier:

2. Juli	Leipzig
20. Juli	Passau (und Raum Deggendorf)
29. Juli	Ingolstadt
23. August	Mainz
4. September	Kaiserslautern
5. September	Jena
14. September	Aachen
20. September	Wuppertal
27. September	Essen
28. September	Hamm (und Raum Münster)
12. Oktober	Hamburg
8. November	Berlin

ANZEIGE



Entspannen und genießen am „Grünen Dach Europas“

Wellness-Wochenende im Vier-Sterne-Romantikhotel

St. Englmar, Bayerischer Wald Romantik-Hotel Gut Schmelmerhof ****

Der Bayerische Wald – das „Grüne Dach Europas“: endlose Wälder, Natur pur. Ideal zum Wandern im Spätsommer und im Herbst, zum Entspannen, Wohlfühlen, Genießen. Oase der Ruhe abseits der Hektik des Alltags.

Der Schmelmerhof – ein Vier-Sterne-Hotel mit dem Prädikat „Romantik-Hotel“ in einem aufwendig restaurierten Gutshof. Alle Zimmer individuell ausgestattet, Balkon oder Terrasse, SAT-TV und Premiere, Minibar, Sonnenterrasse, schöner Wellnessbereich mit Schwimmbad, Whirlpool und diversen Saunen.



DAK Gesundheits + PLUS:

- Begrüßungsgetränk
- 1x entspannende Ganzkörpermassage
- 1x Magnetfeldtherapie
- Nutzung der Wellness-Einrichtungen
- 1x Gesundheits-Check
- 1x Aquafit
- 1x Nordic Walking
- 1x Entschlackungsgetränk

Termine: 14.08., 25.09., 9.10., 7.11.2008

3 Übernachtungen/Halbpension
Preis pro Person im DZ

Statt 349,- €

298,-€

Weitere Termine und Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage
zzgl. Kurtaxe – vor Ort zu bezahlen.

Buchungshotline **gesund AktivReisen**
0700/11 50 10 22 GmbH

(12 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz,
Abweichungen bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz)

Buchung per E-Mail:
info@gesundheitsplusreisen.de

Nach langem Verhandlungsmarathon hat der Bundestag die Pflegereform verabschiedet. Am 1. Juli 2008 tritt sie in Kraft. Sie bringt wichtige Leistungsverbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen, aber auch eine Beitragserhöhung. *fit!* informiert über die wichtigsten Änderungen.

Pflegereform für mehr Leistung



Höhere Beträge

Bis 2012 werden schrittweise die Beträge für die **Leistungen ambulanter Pflegedienste** angehoben. Auch das **Pflegegeld**, das bei Betreuung durch die Angehörigen gezahlt wird, erhöht sich (s. Tabelle). **Demenzkranke** können ab 1. Juli je nach Betreuungsbedarf zusätzliche Leistungen bis zu einem Wert von 2.400 Euro jährlich in Anspruch nehmen. Diese Unterstützung erhalten auch diejenigen, die noch nicht im eigentlichen Sinne gepflegt, aber wegen ihrer eingeschränkten Alltagskompetenz betreut werden müssen. Pflegeheime werden zusätzliche Betreuungskräfte für Demenzkranke einstellen.

Freistellung für Pflege

Wer einen Angehörigen selbst pflegt, kann dafür künftig sechs Monate in Pflegezeit gehen und sich von seiner Berufstätigkeit freistellen lassen (ausgenommen: Betriebe mit bis zu 15 Beschäftigten). Freigestellte beziehen kein Entgelt, sind aber sozialversichert und haben ein garantiertes Rückkehrrecht. Bei akutem Pflegebedarf gibt es Anspruch auf unbezahlte kurzfristige Freistellung von der Arbeit bis zu zehn Tagen.

Qualitätssicherung

Ab 2011 wird jede Pflegeeinrichtung einmal im Jahr unangemeldet überprüft und nach

einheitlichen Kriterien beurteilt. Die Prüfergebnisse müssen in den Heimen zusammengefasst und gut sichtbar ausgehängt werden. Außerdem erscheinen sie in allgemein verständlicher Form im Internet.

„Die DAK-Pflegekasse zahlt die Leistungen automatisch in der neuen Höhe.“

Pflegestützpunkte

In Bundesländern, die sich dafür entscheiden, werden zentrale Anlaufstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entstehen. Sie sollen Auskunft, Beratung und individuelles Fallmanagement anbieten.

Betreute Wohnformen

Pflegebedürftige in Wohn- und Hausgemeinschaften sollen die dort erbrachten

Ein Schritt in die richtige Richtung

fit! sprach mit Hans Bender, dem Vorsitzenden des Verwaltungsrates der DAK-Pflegekasse, über die Bewertung der Pflegereform.

Herr Bender, sind mit der Reform jetzt die aktuellen Probleme gelöst?

Nein, es bleibt noch einiges zu tun. Auf jeden Fall aber ist die Reform ein Schritt in die richtige Richtung. Letztlich aber eben nur ein kleiner. Zu begrüßen ist, dass die Sachleistungsbeträge und das Pflegegeld jetzt steigen. Zu fragen ist allerdings, ob die Erhöhung ausreicht, um die Preisentwicklung der vergangenen 13 Jahre auszugleichen. Wichtig ist auch der Leistungs-

ausbau für Demenzkranke. Der DAK-Verwaltungsrat befürwortet ihn. Aber wir brauchen mehr: Die Demenzkranken müssen richtig mit einbezogen werden, auch wenn sie im strengen Sinne nicht pflegebedürftig sind. Ein neuer Pflegebegriff muss her! Gut an der Reform ist auch, dass sie neben vielen Ansätzen zu mehr Transparenz und Qualität auch Erleichterungen für Angehörige bringt – etwa die Zehn-Tage-Auszeit vom Beruf, wenn ein Pflegefall eintritt.



Hans Bender,
Vorsitzender des
DAK-Verwaltungsrates



Schrittweise Erhöhung der Leistungen

Die finanziellen Leistungen der Pflegeversicherung werden bis 2012 stufenweise angehoben. Hier der Überblick:

Leistungen für ambulante Pflegedienste

Pflegestufe	bisher	1.7.2008	2010	2012
Stufe I	384 €	420 €	440 €	450 €
Stufe II	921 €	980 €	1.040 €	1.100 €
Stufe III*	1.432 €	1.470 €	1.510 €	1.550 €

Unverändert: Stufe III für Härtefälle in Höhe von 1.918 €/mtl.

Pflegegeld

Pflegestufe	bisher	1.7.2008	2010	2012
Stufe I	205 €	215 €	225 €	235 €
Stufe II	410 €	420 €	430 €	440 €
Stufe III	665 €	675 €	685 €	700 €

Leistungen für Pflegeheime

Pflegestufe	bisher	1.7.2008	2010	2012
Stufe III	1.432 €	1.470 €	1.510 €	1.550 €
Stufe III Härtefall	1.688 €	1.750 €	1.825 €	1.918 €

Die Beträge der Stufen I und II bleiben zunächst unverändert.

Leistungen künftig flexibler in Anspruch nehmen und sie zum Beispiel gemeinsam abrufen können („poolen“).

Beitragserhöhung

Der Beitrag zur Pflegeversicherung steigt zum 1. Juli 2008 um 0,25 Prozentpunkte auf dann 1,95 Prozent. Für Kinderlose steigt er von 1,95 Prozent auf 2,2 Prozent des Bruttoeinkommens bis zur Beitragsbemessungsgrenze. Die Beiträge werden wie bisher zur Hälfte vom Arbeitgeber bezahlt. Als Ausgleich dafür wurde der Buß- und Betrag als Feiertag gestrichen. Am Beitragszuschlag für Kinderlose beteiligt er sich nicht.

Für versicherungspflichtige Auszubildende, die nicht mehr als 325 Euro brutto im Monat bekommen, übernimmt er dafür den gesamten Beitrag. Im Bundesland Sachsen gilt eine Sonderregelung. Weil dort kein Feiertag für die Pflegeversicherung gestrichen wurde, beträgt der Anteil zur Pflegeversicherung für Arbeitnehmer 1,475 Prozent und für kinderlose Mitglieder 1,725 Prozent. Der Arbeitgeber zahlt in jedem Fall nur 0,475 Prozent.

 **Pflegeversicherung – Anspruch und Leistungen.** Vollständiger Überblick, natürlich aktualisiert mit den Änderungen der Pflegereform: www.dak.de

Dafür steigt der Beitragssatz.

Ja, aber nur moderat. Die Erhöhung gleicht die bestehende leichte Unterdeckung der laufenden Ausgaben aus. Sie reicht aber für die Finanzierung der Leistungsverbesserungen nur bis Anfang 2015. Das sind gerade einmal sechseinhalb Jahre. Eine solide Finanzbasis sieht anders aus!

Der DAK-Verwaltungsrat hat einen Pfl egetag in Berlin initiiert. Was versprechen Sie sich davon?

Wir wollten ein Zeichen der Anerkennung für alle die Menschen setzen, die ihre Freizeit für die Pflege der Angehörigen opfern. Dieser Einsatz wird in der Öffentlichkeit oft nicht genügend gewürdigt. Mit einem Blick in den Alltag der Pflege – nämlich durch Schilderung von Einzelschicksalen, die oft sehr bewegend sind – wollten wir die Aufmerksamkeit erhöhen. Und damit – so unser weiteres Ziel – wollten wir Anstöße geben, über die Weiterentwicklung der Pflegeversicherung nachzudenken und zu diskutieren.



Verwaltungsrat
STIMME DER MITGLIEDER –
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

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

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

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

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

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

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

■ **ver.di-Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

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

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

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

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

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **27. Juni 2008** in Stuttgart statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der Sitzung. Die Sitzungen sind öffentlich.



Ihre Meinung für mehr Qualität

■ **Wer ins Krankenhaus muss, will bestmöglich versorgt sein. Der DAK-Krankenhaus-Kompass auf unserer Internet-Seite unterstützt Sie seit Jahren dabei, die geeignete Klinik auszuwählen.**

Jetzt haben wir diesen Service für Sie noch erweitert: Neben der Darstellung des Krankenhauses kann künftig auch die Bewertung der Klinik aus Patientensicht angezeigt werden! Auf www.dak.de/krankenhauskompass können Sie als DAK-Kunde direkt an der Bewertung teilnehmen und so durch Ihre persönlichen

Erfahrungen und Hinweise zur Qualitätsverbesserung in den Kliniken beitragen. Folgen Sie einfach den Bildschirmhinweisen. Sie benötigen dazu nur Ihre Krankenversicherungsnummer. Ihre Antworten fließen automatisch anonym in die Online-Darstellung ein.

i Wer keinen Internetzugang hat, kann trotzdem teilnehmen!

Einfach bei der DAK vor Ort einen entsprechenden Fragebogen anfordern und per Post zurück an die DAK senden.

Die DAK unterstützt Selbsthilfegedanken

■ **Die Förderung der Selbsthilfe ist ein zentrales Anliegen der DAK.**

In Zusammenarbeit mit dem Kindernetzwerk e. V. ist jetzt eine Broschüre für Eltern entstanden, deren Kinder an ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) leiden. Die Experten des Kindernetzwerkes, die Informationsangebote zu über 2.000 Erkrankungen und Behinderungen im Kindes- und Jugendalter bereithalten, geben darin Tipps und Hilfestellung, wie Betroffene sich verhalten und wohin sie sich wenden können.

i Die 40-seitige DIN-A-4-Broschüre ist für DAK-Kunden kostenfrei zu beziehen über das Kindernetzwerk e.V. (solange der Vorrat reicht).

**Hanauer Str. 15, 63739 Aschaffenburg,
Telefon 06021/120 30
info@kindernetzwerk.de
www.kindernetzwerk.de**



Die neue Materialsammlung informiert umfassend über ADHS.



DAK-Männerstudie:

Rettungsringe gefährden die Gesundheit!

■ **Männer sind – wenn mit den typischen Fettpolstern am Bauch ausgestattet – besonders herzkrankgefährdet. Viele legen ab dem 30. Lebensjahr schleichend an Gewicht zu, mit 59 Jahren hat schon mehr als jeder zweite Mann eindeutig zu viel auf den Rippen.**

Während weibliche Hormone Frauen in jungen Jahren meist vor Herzproblemen schützen, steigt das Risiko für Männer kontinuierlich mit jedem Kilo am Bauch. Bei Männern zwischen 45 und 49 Jahren sind Herzinfarkte die häufigste Todesursache. Männer sind leider Vorsorge-Muffel – nur knapp ein Viertel geben an, regelmäßig zum Check-up 35 oder zur Krebsvorsorge zu gehen, während fast die Hälfte der Befragten laut der DAK-Studie noch nie daran teilnahm.

i Ausführliche Informationen zum Thema Männergesundheit finden Sie im Internet unter www.dak.de/dakmaennergesundheit

Jetzt mit verbesserten
Zahn-Leistungen!

Mehr Leistungen. Weniger Zuzahlungen.

DAKplus 2 leistet für Brille, Zahnersatz, Heilpraktiker und Vorsorge.

Wenn Krankheit das Portemonnaie belastet

Die DAK bietet Ihnen umfassende Leistungen für Ihre Gesundheit. Aber in bestimmten Bereichen wie Zahnersatz, Brillen oder Krankengymnastik müssen Sie nach den gesetzlichen Vorschriften zuzahlen. Auch darf die DAK nur die anerkannten naturheilkundlichen Medikamente übernehmen.

Mehr Vorsorge für ein gesundes Leben

Vorsorge ist bis ins hohe Alter enorm wichtig. Darum enthält **DAKplus 2** eine deutlich erweiterte Krebsvorsorge. So erkennen Sie frühzeitig besser körperliche Schwachstellen und können gezielt vorbeugen.

Mehr Vorsorge bedeutet mehr Sicherheit für Ihre Gesundheit.

Jetzt noch mehr Implantat-Leistungen



Gemeinsam mit der HanseMerkur hat die DAK die Zusatzversicherung **DAKplus 2** entwickelt, die von ÖKOTEST mit „sehr gut“ ausgezeichnet wurde. Im Mai 2008 wurden außerdem die **Leistungen für Zahn-Implantate erhöht** – zum gleichen Preis!



Die Leistungen

- **Freie Wahl zwischen Naturheilverfahren und Schulmedizin**
- 30% Leistungen für **Zahnersatz** – Sie erhalten bis zu **90% der Gesamtkosten**
- **200,- EUR für Brillen/Kontaktlinsen** – alle 24 Monate
- **Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen** – auch für Kinder und Jugendliche
- Medikamente, Heilmittel, Krankenhausaufenthalt – **Erstattung der Zuzahlungen zu 100%**
- **Auslandsreise-Krankenversicherung** für beliebig viele Reisen
- **100,- EUR** für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen

So günstig ist DAKplus 2:

Mit nur **13,30 EUR im Monat** ist ein 30-jähriger Mann optimal abgesichert.

Und das Beste:

Selbstverständlich erhalten bereits **DAKplus 2** Versicherte auch die verbesserten Zahn-Leistungen.

+++ Jetzt mit noch mehr Implantat-Leistungen +++ Jetzt mit noch mehr Implantat-Leistungen +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline

(01 80) 1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

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

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zur ambulanten Zusatzversicherung **DAKplus 2** (ohne Höchstaufnahmealter).

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

Unternehmen Leben



SportScheck
Wir machen Sport.

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

www.sportscheck.com

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



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



Vacuum Boardshorts

mit Druckknopf und Klettband,
Print am Bein, Stickerei hinten am Bund.

Bestellnr.: 1648435 ab € 39,95



O'Neill Heidi

Sandale mit Stick und Schnalle am
seitlich genieteten Canvasriemen.

Bestellnr.: 1229779 € 42,50



Vacuum Trägertop mit Prints

Dekostitching an Trägern und Saum.

Bestellnr.: 1653682 ab € 24,95



Von Zipper Banshee

Top stylische, moderne Sonnenbrille,
mit 100 % UV-Schutz.

Bestellnr.: 1117674 € 89,95



Ihre doppelte Sommer-Sonne-Prämie!

Werben Sie einen neuen Kunden für die DAK. Sie erhalten als Dankeschön zwei Geschenk-Gutscheine von SportScheck im Gesamtwert von 20,- €.* Sie gelten wie Bargeld bei Ihrem Einkauf!

Und wenn Sie jemanden kennen, der zuerst einmal über die umfangreichen Leistungen der DAK informiert werden möchte, erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein im Wert von 10,- €.*

Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert!

Ende des Aktionszeitraumes: 31.08.2008.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

2 Gutscheine als Dankeschön



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

2-facher Spaß für Ihre Vermittlung!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.08.2008 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

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

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

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.08.2008 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

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

Frauen starten durch

Mit dem DAK-Fitnessprogramm kommen Sie locker, leichter und gesünder durch den Alltag.



Belastend: Stressiges Leben mit Haushalt, Job und Kita.

Anna schnell in die Schule gefahren. Es staut sich auf den Straßen. Im Büro fast zu spät gekommen. Gleich die erste Besprechung mit dem Chef, drei Stunden keine Pause und nur gesessen. Danach ständiges Telefonklingeln und viel zu viel Post zum Bearbeiten. Zum Abteilungstreffen wieder fast zu spät gekommen, dabei kaum etwas getrunken. Daheim wartet die nächste Schicht. Der Wäscheberg wird immer größer, und der Einkauf muss auch erledigt werden. Doch erst muss Anna zum Ballett...

Besonders Frauen kennen ihn, den stressigen Arbeitsalltag. Immer nur in Eile, und für persönliche Dinge reicht die Zeit kaum aus.

Die beste Methode für einen leichteren Alltag

Die DAK entwickelte dazu ein Konzept, das sogenannte „Cross-Coaching“, in dem es um eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung geht. Denn oftmals werden gerade hier Fehler gemacht. Mit Hilfe einer Tabelle gibt es Punkte für gute Leistungen. „Wichtig ist dabei, dass Sie nicht alles auf einmal ändern. Das Ziel ist es schließlich, die Lebensqualität langfristig zu verbessern“, erläutert DAK-Präventionsexpertin Hella Thomas. Das von der DAK entwickelte Online-Training dient in erster Linie dazu, Frauen zu einer positiven Lebensumstellung zu motivieren.

Vor allem gemeinsam ist man stark

Die DAK empfiehlt, sich regelmäßig mit einer Partnerin zu treffen und sich zusammen einen neuen Alltagsablauf anzueignen. Unter www.dak.de finden Sie vielversprechende Informationen, die Ihnen als Frau, Mutter und Kollegin helfen sollen, den Tag so zu koordinieren, dass dabei auch noch Zeit für Sie selbst bleibt. Eine Partnerin mit ähnlichen Zielen, wie die Schwester oder beste Freundin, ist

dabei so wichtig, weil innerhalb der ersten drei Monate die Gefahr besteht, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. „Die positive Resonanz Ihrer Coaching-Partnerin wird Ihr Selbstbewusstsein beflügeln“, so die DAK-Expertin. Alle weiteren notwendigen Informationen und Anleitungen sowie das Begleitheft zum Heraustrennen bietet die DAK-Broschüre für Sie. Sie finden dort viele Tipps und Anregungen, um sich wohler zu fühlen.

So bleiben Sie auf dem neuesten Stand

Das Coachingprogramm der DAK ist für Sie in allen Geschäftsstellen oder auch online unter www.dak.de verfügbar. Geben Sie einfach „Frauen starten durch“ im Suchfeld ein und machen Sie mit!

Tipps von der *fit!*-Expertin

Tipp 1: Bleiben Sie am Ball

Lachen Sie über gelegentliche Patzer. Auch wenn Sie an einigen Tagen mal die Punkte nicht gezählt haben oder das Ergebnis nicht so gut war: Machen Sie weiter, denn das gehört dazu!

Tipp 2: Belohnen Sie sich

Bald werden Sie sehen: Von Woche zu Woche fühlen Sie sich frischer und aktiver. Gönnen Sie sich auch gelegentlich Zeit für Entspannung oder unternehmen Sie zu zweit etwas Besonderes.

Tipp 3: Wettbewerb wirkt Wunder

Was haben Sie gemeinsam geschafft? Unterstützen Sie sich durch einen kleinen Wettbewerb gegenseitig. Tauschen Sie sich aus und vergleichen die Erfolge. Vielleicht können Sie sich untereinander Tipps und Erklärungen geben.

Drei Fragen an Hella Thomas

fit!: Frau Thomas, Frauen sind durch Familie und Beruf doppelt belastet. Mit welchen Folgen?

Hella Thomas: In Stresssituationen passiert es oft, dass Frauen sich falsch ernähren und zu wenig bewegen. Das Herzinfarkt-Risiko erhöht sich, doch viele Frauen sind ahnungslos. Dass der Herzinfarkt nur Männer trifft, ist ein gefährlicher Irrglaube.

fit!: Wie hilft die DAK nun mit dem Cross-Coaching-Programm?

Hella Thomas: Zunächst liegt es an den Frauen selbst, ihren Alltagsablauf zu verändern. Die DAK steht ihnen als persönlicher Trainer zur Seite. Mit Hilfe der Punktetabelle, der Broschüre oder unserem Online-Programm kann sich jeder einen geeigneten Trainingsplan erstellen, der die Türen in ein aktives und neues Leben öffnet.

fit!: Ändert sich der Alltag durch den Plan von heute auf morgen?

Hella Thomas: Schnelle Änderungen sind selten effektiv und nicht von Dauer. Zunächst sollten Sie sich aussuchen, was Sie ändern möchten. Durch eine kontinuierliche Ausdauer lassen sich dann aber schnell kleine Wunder bewirken.



DAK-Präventions-
Expertin
Hella Thomas

Lifto – der meistverkaufte Treppenlift



Große Auswahl an
Sitzliftmodellen – jetzt auch zur Miete

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



Der Treppenlift



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

Lifto in Ihrer Nähe



Lifto 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
- 22527 Hamburg 040-52 01 43 48
- 22955 Hoisdorf 04107-31 24 56
- 23560 Lübeck 0451-300 25 46
- 23936 Grevesmühlen 03881-75 84 05
- 24113 Kiel 0431-300 36 44
- 25451 Quickborn 04106-61 22 12
- 28325 Bremen 0421-409 49 78
- 28357 Bremen 0421-244 17 06
- 35633 Lahnau 06441-444 27 37
- 37083 Göttingen 0551-38 94 779
- 37181 Hardegsen 05555-99 54 80
- 41464 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
- 64295 Darmstadt 06151-10 18 230
- 68167 Mannheim 0621-33 61 994
- 70567 Stuttgart 0711-90 72 09 47
- 71634 Ludwigsburg 07141-299 47 32
- 79238 Ebrenkirchen 07633-93 85 68
- 80997 München 089-95 95 86 72
- 82140 Olching 08142-50 17 42
- 85368 Moosburg 08761-72 18 456
- 85386 Eching 089-30 65 70 39
- 86159 Augsburg 0821-90 89 131
- 89250 Senden 07307-92 42 02
- 95494 Gesees 09201-79 97 89
- 96142 Hollfeld 09274-80 79 177
- 99610 Sömmerda 03634-31 93 05

... und in weiteren 60 Städten



Freiwillig
geprüfte Beratungs-
und Servicequalität

GUTSCHEIN

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

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr.

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

Lifto GmbH, Abt. DA 32, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

DAK · Postfach 101444 · 20009 Hamburg
PVSt. 1336 · DPAG · Entgelt bezahlt

DAKdirekt: Telefon 01801-325 325

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

DAK

Unternehmen Leben

Gesund leben. Doppelt profitieren.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Angebote, die Freude bereiten: zum Beispiel Tarife, die Gesundheitsvorsorge belohnen. Denn wir wollen, dass Sie Ihr Leben lieben. Jederzeit.

www.dak.de/probalance

