

fit!

4_2010
www.dak.de

DAK MAGAZIN
für die besten Jahre

ERNÄHRUNG

Tipps für gesunden
Fleischgenuss

HAUTPFLEGE

So verwöhnen Sie
Ihre Füße im Winter

HAUSMITTEL

Wenn die Enkel
krank sind

MUNTER RUNTER

Bei den Kandidaten
purzeln die Pfunde

BEWEGUNG IM ALTER

**Mehr Schwung
für jeden Tag!**

DAK

Unternehmen Leben



16 Enkel trösten: Was Großeltern über Kinderkrankheiten wissen sollten



8 Aktiv im Alter: Bewegung und frische Luft sind die beste Medizin



26 Fitmacher Fleisch: Schonend zubereiten, maßvoll genießen

gesund leben

- 4 Tanzen:**
Glücklicher durch Tango
- 6 DAK-Nachrichten:**
DAK-Plakatwettbewerb: Die Gewinner von „bunt statt blau“
Leitfaden: Präventionsangebot
Die Ausgaben der DAK
Arzneimittelkosten: Wenn Apotheken nachfordern
Passende Klinik: Praktische Suche im Internet
Hilfsmittel elektronisch bewilligt
Rheuma: Lotse für Betroffene
Mit der DAK Steuern sparen
- X 8 Titelthema:**
Selbsteilungskräfte mobilisieren durch Bewegung
- 14 DAK-Gesundheitsprogramme:**
Studien zeigen:
Teilnahme zahlt sich aus

gut zu wissen

- X 16 Enkel zu Besuch:**
Hausmittel, die helfen, wenn die Kleinen krank sind
- 18 Lebensberatung:**
Sie fragen, die DAK-Experten antworten. Diesmal: Ehrenamtlich tätig im Alter
- 22 Sozialwahl 2011:**
Großes Preisrätsel
- 24 Forschung:**
Neue Therapien auf dem Prüfstand

X = unsere Titelthemen



8 Titelthema Bewegung: Aller Anfang ist nicht schwer

- ▶ **Wissenswertes:** Wie schon ein Spaziergang Krankheiten vorbeugt
- ▶ **Der richtige Sport:** Was bei Osteoporose, Herzinfarkt etc. hilft
- ▶ **Die Fitness-Uhr:** Ob beim Treppensteigen oder Zähneputzen – Übungen für den Alltag



32 Munter runter: Annemarie Heuer nimmt ab mit Spaß



38 Wohlfühlpflege: So schützen und pflegen Sie Ihre Füße im Winter

gut beraten

- X 26 Fleisch:**
Tipps für gesunden Feischgenuss. Plus: Drei leckere Rezepte
- 30 Medizin-Lexikon:**
Stress schadet dem Magen
- X 32 Munter runter:**
Die Pfunde purzeln bei unseren *fit!*-Kandidaten
- 34 Elektronische DAK-Kurse:**
Ihr Trainer aus dem Computer
- 36 Beiträge 2011:**
Die neuen Sätze



gut versorgt

- X 38 Körperpflege:**
Pflege- und Gymnastiktipps für die Füße. Plus: Vorsorge für den diabetischen Fuß
- 42 Insulin:**
Sieben Fragen zum Spritzen bei Diabetes
- 44 DAK-Infothek:**
Die Angebote auf einen Blick
- 46 Ernährung:**
Überlebensmittel Wasser
- 50 Bildrätsel:**
Original und Fälschung
Impressum

Alles richtig?: Erst lösen Sie unser Bildrätsel auf S. 50. Dann können Sie hier vergleichen, ob Sie alle Fehler gefunden haben

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine DAK-Kundin meldete sich jüngst und erzählte, wie gern Sie das Magazin *fit!* lese. Nur einen Wunsch hatte sie: Man möge bitte eine größere Schrift verwenden. Kein Problem: Diese Ausgabe ist bereits größer gedruckt. Viel Vergnügen beim Lesen!

■ Wir sind offen für die Wünsche unserer Kunden. Mancher liest *fit!* auch gern am Bildschirm und hält für sich persönlich eine gedruckte Ausgabe für entbehrlich. Deshalb haben wir ein neues Bestellverfahren entwickelt. Sie finden an dieser Ausgabe eine Postkarte, auf der Sie Ihren Magazinwunsch ankreuzen können: Wollen Sie weiterhin jede Ausgabe gedruckt erhalten oder lieber online lesen? – Sie dürfen wählen.

■ Dieses Bestellverfahren hilft uns, Kosten zu sparen. Es wird günstiger, wenn Internetfreunde nur noch online lesen und wir weniger Papier bedrucken. Seit Jahren ist die gesetzliche Krankenversicherung erfolgreich im verantwortungsvollen Umgang mit dem Geld ihrer Versicherten. Erfolgreicher als die Privaten! Das „Handelsblatt“ hat unlängst einen Kostenvergleich veröffentlicht: Bei den privaten Krankenversicherungen fallen im Schnitt 458 Euro Verwaltungskosten je Versicherten im Jahr an. Bei der DAK waren es 2009 nur 165,80 Euro – erneut weniger als im Vorjahr. Ihr



DAK-Vorstandsvorsitzender
Prof. Dr. h.c.
Herbert Rebscher

TITELFOTO: ANDRÉ ZELCK
FOTOS: ISTOCKPHOTO, HANS BIURLING/JOHNER (2), JAHRESZEITEN VERLAG/OLIVER SCHWARZWALD, ANDRÉ ZELCK, ANDIA/VISUM, DAK

Glückstango

Sobald die Musik erklingt, ist es da: das Bedürfnis, den Körper hin und her zu wiegen, in inniger Umarmung mit dem Partner über das

Tanzparkett dahinzugleiten. Damit dies in perfekter Harmonie gelingt, suchen die meisten Menschen eine Tanzschule auf. Schon die ersten Stunden können das pure Vergnügen sein. Die Bewegung kurbelt die Produktion der Glückshormone im Körper an, und die Konzentration auf eine Choreografie befreit den Kopf. Als Königsdisziplin des Paartanzes gilt der Tango. Seit 2009 zählt ihn die UNESCO zum Weltkulturerbe.

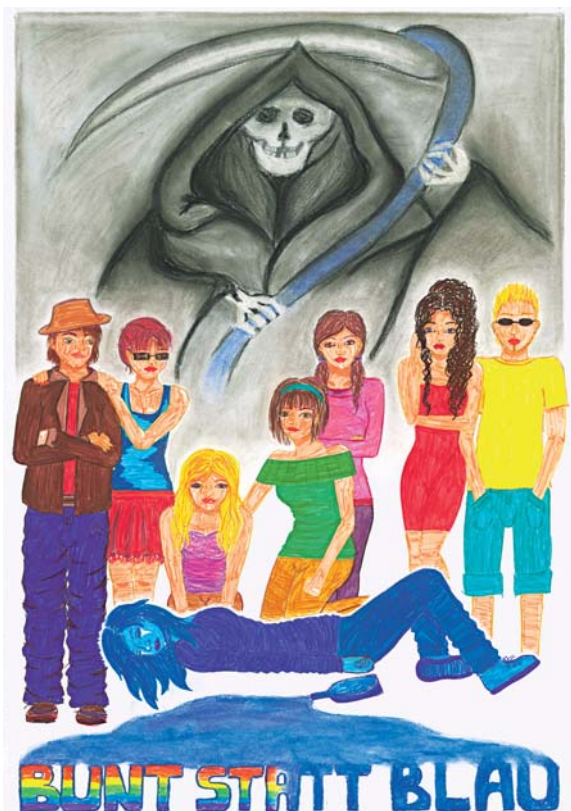
Den Grund für die aufkommende Leidenschaft beim Tangotanz hat jetzt eine Psychologin der Goethe-Universität in Frankfurt am Main genauer untersucht.

Sie nahm vor und nach dem Tanz Speichelproben von 22 Paaren. Das Ergebnis: Die Menge des Sexualhormons Testosteron im Körper stieg an und die des Stresshormons Cortisol sank. Es genügt also, mal wieder seine Lieblingsmusik aufzulegen, um sich rundherum sorglos und glücklich zu fühlen.



FOTO: RONNIE KAUFMANN/CORBIS

**Jungbrunnen
Tanz:** Drei von
vier Deutschen
über 60 fühlen
sich wesent-
lich jünger,
als sie sind –
Tänzer im
Schnitt um
14 Jahre



DAK-Plakatwettbewerb

Der „Sensenmann“ gewinnt

Tod, Teufel und Tequila: Mit bunten Bildern und fantasievollen Sprüchen haben sich 8000 Schüler aus ganz Deutschland am DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ gegen das Komasaufen beteiligt. Gewonnen haben die Berlinerinnen Janine Conrad (16) und Daniela Herbst (17). Ihr Bild zeigt einen Sensenmann, der auf ein betrunkenes und bewusstloses Mädchen wartet. Beschützt wird das „blaue“ Alkoholopfer von seinen „bunten“ Freunden. Weitere tolle Plakate unter www.dak-buntstattblau.de

Rund 300 000 ...

... DAK-Kunden haben 2009 ein Präventionsangebot genutzt. Wollen Sie 2011 mitmachen? Dann klären Sie bitte unbedingt vor Kursbeginn, ob sich die DAK an Ihren Kosten beteiligen kann. Der „Leitfaden Prävention“ ist in überarbeiteter Fassung erschienen. Er enthält die Grundsätze für alle Kassen und regelt vieles neu. Mehr unter www.dak.de/dakpraevention im Netz.

DAK-Jahresrechnung

Ausgaben 2009

So viel wie 2009 leistete die DAK noch nie für ihre Versicherten: über 15 Milliarden Euro. Auf seiner Juni-Sitzung hat der DAK-Verwaltungsrat die Jahresrechnung abgenommen. Demnach betragen die Leistungsausgaben der DAK-Krankenkasse 2009 umgerechnet auf jeden einzelnen Versicherten insgesamt 2530,83 Euro. Hier die Ausgaben in den größten Leistungsbereichen je Versicherten:

Krankenhaus	859,16 EURO	<div style="width: 30%;"></div>
Arzneimittel	519,02 EURO	<div style="width: 20%;"></div>
Ärztliche Behandlung	431,02 EURO	<div style="width: 15%;"></div>
Zahnärzte und Zahnersatz	178,45 EURO	<div style="width: 5%;"></div>
Heil- und Hilfsmittel	159,93 EURO	<div style="width: 4%;"></div>

Die DAK-Pflegekasse hat 2009 für die Pflegebedürftigen 1,64 Millionen Euro ausgegeben, je Versicherten 7,78 Prozent mehr als im Vorjahr. Die weitaus meisten Ausgaben entstanden im Bereich der stationären Pflege. Ausführlichere Informationen zur Jahresrechnung finden Sie unter www.dak.de/dakgeschaeftsbericht im Internet.



Arzneimittelkosten

Post von Ihrer Apotheke?

Wenn Sie in diesen Tagen ein schreiben von Ihrer Apotheke bekommen, dann sehen Sie besser genau hin: Viele Apotheker fordern Nachzahlungen für ein im vergangenen Jahr ausgegebenes Medikament. Der Hintergrund: Die DAK überprüft regelmäßig in ihrem Arznei- und Heilmittelfachzentrum

eingegangene Rezepte. Fallen dabei sogenannte Lifestyle-Mittel auf oder ähnliche Präparate, die nicht mit der gesetzlichen Kasse abgerechnet werden dürfen, behält die DAK die Kosten nachträglich ein. Die Apotheke ist dann aber keinesfalls berechtigt, den nachträglich gekürzten Betrag von Ihnen einzufordern! Sie darf nur die gesetzlich vorgesehenen Zahlungen verlangen, wie zum Beispiel Zuzahlungen. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihr DAK-Servicezentrum.



DAK-Service

Kliniksuche per Mausklick

Sie müssen ins Krankenhaus? Unsere Kliniksuche im Internet unterstützt Sie seit Jahren dabei, ein passendes Haus auszuwählen und Spezialisten zu finden, die sich mit Ihrer Erkrankung richtig gut auskennen. Über Qualität und Leistungen aller zugelassenen Krankenhäuser in Deutschland können Sie sich unter www.dak-krankenhauskompass.de informieren. Zusätzlich bietet Ihnen unter www.qualitätskliniken.de ein weiteres Portal Klinikauskünfte an. Allerdings beteiligen sich bisher erst gut 140 Krankenhäuser verschiedener privater Träger. Aber weil die Angaben der Häuser hier sehr übersichtlich ausgewertet werden, lohnt es sich reinzuklicken.



DAK-Leistung: Hilfsmittel

Elektronisch bewilligt

Hörgeräte, orthopädische Einlagen oder Rollstühle: Selbstverständlich übernimmt die DAK alle Kosten für ärztlich verordnete Hilfsmittel bis zur Höhe der vertraglich vereinbarten Preise oder des gültigen Festbetrages. Allerdings muss jede Kasse Hilfsmittel erst bewilligen. Damit dies bei der DAK besonders schnell geht, bieten wir Sanitätshäusern und anderen Vertragspartnern an, uns den erforderlichen Kostenvoranschlag elektronisch einzureichen. Wir können so blitzschnell antworten, und Sie als Kunde nehmen Ihr Hilfsmittel im Idealfall sofort mit nach Hause. Das spart Zeit und hilft Ihnen, schneller gesund zu werden.

DAK-Selbsthilfeförderung

Hilfe bei seltenem Rheuma

Was eine Arthrose ist, wissen viele Menschen, aber es gibt Hunderte von Rheuma-Varianten, die nur selten auftreten und die oft auch Ärzte nicht erkennen. Deshalb unterstützt die DAK ein Modellprojekt der Deutschen Rheuma-Liga für Menschen mit seltenen rheumatischen Erkrankungen im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Betroffenen und Angehörigen steht bundesweit eine „Rheuma-Lotsin“ als erfahrene Beraterin im Gesundheitswesen begleitend zur Seite. Unter anderem hilft sie bei der Suche nach geeigneten Fachärzten und speziellen Behandlungsformen. Mehr Infos zu diesem Lotsen-Service lesen Sie unter www.rheuma-lotse.de im Internet.



Bürgerentlastungsgesetz

DAK hilft Steuern sparen

Sind Sie Steuerzahler? Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, die Sie selbst zahlen, sind grundsätzlich absetzbar. Die DAK wird dafür, wie vom Gesetzgeber vorgesehen, alle Daten beim Finanzamt melden. Für den Fall, dass Sie erst seit dem 1. 1. 2010 oder später Mitglied bei der DAK sind, müssen Sie dieser Datenübermittlung ausdrücklich zustimmen. Am einfachsten geht das im Internet unter www.dak.de/steuern oder per Brief an DAK, 22778 Hamburg. Alle anderen, die schon länger bei der DAK (oder ehemals HMK) versichert sind, müssen nichts tun. Sie haben aber ein Widerspruchsrecht. Zu Ihrer Information erhalten Sie im neuen Jahr eine Bescheinigung über die zu meldenden Daten.

Bitte beachten Sie, dass das Finanzamt Vorsorgeaufwendungen nach § 10 Abs. 1 Nr. 3 EStG gegebenenfalls nur dann berücksichtigt, wenn Sie der Datenübermittlung nicht widersprochen bzw. ihr zugestimmt haben.

Bewegung ist die beste Medizin

Wer körperlich aktiv ist, wird schneller gesund. Noch dazu kann Sport viele Therapien unterstützen. Und das Beste: Schon ein Spaziergang hilft!



Training am Wegesrand: „Fürs Huckepacknehmen ist man nie zu alt!“

Vor Jahrmillionen in Afrika: Unsere Ahnen streiften durch die Savanne, suchten nach Nahrung, flüchteten vor wilden Tieren – und waren ständig in Bewegung. Heute ist der Mensch immer noch gern auf Nahrungssuche. Beute macht er allerdings meist im Supermarkt um die Ecke. Den Weg dorthin legt er im Auto zurück. Und wilde Tiere begegnen ihm unterwegs höchstens in Form von aggressiven Autofahrern.

Der Mensch ist auf Aktivität gepolt

Während sich unsere Verhaltensweisen grundlegend geändert haben, sind unsere Gene jedoch wie seit Urzeiten auf tägliches Laufen eingestellt. Knochen und Muskeln, unser Herz-Kreislauf-System, selbst das Gehirn warten auf regelmäßige Bewegungsreize. Kommen diese zu selten, geraten der Stoffwechsel aus dem Lot und das Herz aus dem Takt. „Wir essen mehr, als wir an Energie verbrauchen, sodass unsere Energiespeicher ständig überfüllt sind“, erklärt Sportmediziner Klaus-

Michael Braumann von der Universität Hamburg. „Und den Überschuss wandelt unser Körper in Fett um.“ Dieses wiederum kann zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen in den Arterien und Herzleiden führen. Bewegung ist nicht nur ein sinnvolles Gegenmittel, um das gefährliche Fett abzubauen, sie wirkt auch entzündungshemmend. „Es gibt kaum eine chronische Erkrankung, bei der Bewegung nicht heilsam wäre“, so Braumann. Dazu zählen etwa Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rückenschmerzen und selbst Osteoporose.

Sich bewegen heißt, die Selbstheilung anzukurbeln

Zahlreiche medizinische Studien belegen, dass ein ausgewogenes Ausdauer- und Krafttraining nicht nur Mittel zur Vorbeugung ist, sondern auch die Selbstheilungskräfte in Gang setzt, wenn eine Krankheit schon entstanden ist. Früher haben Ärzte Patientinnen nach einer Brustkrebsoperation zur Ruhe geraten. Heute weiß man um die stabilisie-



Sport mit Strandgut: „Ein Tau am Wegesrand bringt uns auf Ideen.“

rende Wirkung von Bewegung und Sport auf den Körper. Sportmediziner konnten nachweisen, dass beispielsweise Herzpatienten mit einem speziellen Ausdauertraining seltener ins Krankenhaus müssen. Und Forscher der Duke-Universität in North Carolina fanden heraus, dass regelmäßige körperliche Anstrengung ähnlich gut vor depressiven Verstimmungen schützt wie täglich eingenommene Stimmungsaufheller. Bewegung ist bei fast allen Erkrankungen eine wichtige Zusatzmedizin. Ausnahmen sind akute Infekte,

So hilft Bewegung ...

	Was steckt dahinter?	Warum wirkt Bewegung positiv?	Welche Sportarten helfen?	Wie fange ich an?
... bei Rückenschmerzen	Schuld ist oft eine abgeschwächte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Die Körperhaltung verändert sich in Richtung Rundrücken oder Hohlkreuz. Auch dauerhafte Verspannungen, verursacht durch Stress, können zu Schmerzen führen.	Zügiges Gehen mobilisiert die Wirbelgelenke und lockert die schmerzenden Muskeln – praktisch wie eine kleine Massage. Auch bei akuten Rückenschmerzen tut ein Spaziergang gut, frische Luft macht den Kopf frei, entspannt. Gesundheitsorientiertes Krafttraining stärkt die Rumpfmuskulatur, beugt Fehlhaltungen vor.	Zügiges Gehen, Schwimmen (bei Nackenschmerzen: Rückenschwimmen oder Kraulen), Rückengymnastik, Yoga, moderates Krafttraining, Skilanglauf	Lassen Sie bei Erkrankungen des Knochen- und Bandapparats oder einer chronischen Krankheit den Arzt über den passenden Sport mitentscheiden. Und: Steigen Sie langsam ein, vermeiden Sie Extrembelastungen.

So hilft Bewegung ...

	Was steckt dahinter?	Warum wirkt Bewegung positiv?	Welche Sportarten helfen?	Wie fange ich an?
... bei Osteoporose	Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse ab. Bei Frauen in den Wechseljahren sorgt der veränderte Hormonhaushalt für einen weiteren Abbau des Skeletts. Richtige Ernährung mit viel Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse beugt vor.	Knochen brauchen Bewegungsreize, um „Masse“ aufzubauen. Zügiges Gehen oder moderates Krafttraining verbessert die Knochendichte. Sport steigert außerdem die Beweglich- und Geschicklichkeit. Stürze im Alltag lassen sich leichter umgehen, Stürze besser abfangen.	Zügiges Gehen, Wandern, Aqua-Fitness (im Wasser droht keine Verletzungsgefahr), moderates Krafttraining, Skilanglauf, Tanzen	Jede Bewegung zählt! Wenn Sie können, benutzen Sie Ihr Fahrrad wieder häufiger. Und suchen Sie sich im Sportverein oder an der Volkshochschule einen passenden Kurs. Der Einstieg fällt in einer netten Gruppe leichter.
... bei Herzinfarkt/Schlaganfall	Häufig sind verengte Blutgefäße schuld. Bei hohen Blutfettwerten lagert sich Fett an den Innenwänden ab. Steigender Blutdruck schädigt zudem die Hautzellen an der Innenwand der Arterien. (Raucher sind besonders gefährdet!)	Regelmäßiger Ausdauersport senkt den Blutdruck, lässt überflüssige Pfunde schmelzen und reguliert den Stoffwechsel, die Blutfettwerte verbessern sich. Ein leichtes Krafttraining bringt ebenfalls den Blutdruck runter.	Zügiges Gehen, Wandern, Skilanglauf, Herz-Kreislauf-Training an Geräten wie Laufband, Stepper oder Ergometer, moderates Krafttraining	Bitte sprechen Sie vor Beginn mit Ihrem Arzt. Sie können sich bei einer Herzsportgruppe anmelden, um unter fachlicher Anleitung erste Erfahrungen zu sammeln. Steigern Sie sich langsam und überschreiten Sie nicht Ihre persönliche Belastungsgrenze.
... bei Brustkrebs	Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Aber es gibt mittlerweile viele Therapiemöglichkeiten, die zur Heilung führen oder wenigstens lebensverlängernd wirken.	Bewegung stärkt das Immunsystem und hilft, Rückfälle zu vermeiden. Ein leichtes Sportprogramm lindert Schmerzen und ist die beste Medizin gegen das Fatigue-Syndrom – eine Art Erschöpfungszustand –, der sich häufig nach der Brustkrebstherapie einstellt.	Yoga, Gymnastik, Wandern, Skilanglauf, Herz-Kreislauf-Training an Geräten wie Laufband, Stepper oder Ergometer, moderates Krafttraining	Viele Sportvereine und auch öffentliche Bildungsträger wie Volkshochschulen bieten passende Bewegungskurse an. Ein qualifizierter Therapeut wird die Übungen an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.
... bei Diabetes Typ 2	Diabetes ist bekannt als Zuckerkrankheit. Er tritt besonders häufig in Ländern auf, wo Überernährung und Bewegungsmangel zu seiner Entstehung beitragen können.	Sport verringert die Zuckerlast im Blut, denn bei Bewegung schleust der Körper Zucker als Brennstoff in die Muskulatur. Moderates Krafttraining baut Muskelmasse auf, der angelieferte Zucker kann noch besser verbrannt werden. Ausdauersport senkt den Blutdruck.	Radfahren, Tanzen, Skilanglauf, Herz-Kreislauf-Training an Geräten wie Laufband, Stepper oder Ergometer, moderates Krafttraining	Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Sportschuhe schnüren. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, müssen Diabetiker vor dem Sport unbedingt ihre Kohlenhydratspeicher auffüllen. Bei Sportanfängern ist eine Blutzuckerkontrolle sinnvoll.



Radfahren bei jedem Wetter: „Wir sind dann mal weg. So ein bisschen Nebel im Spätherbst hält uns nicht auf!“

Entzündungen oder neu auftretende Herzprobleme. Ideal ist in der Regel ein halb bis dreiviertelstündiges Ausdauertraining drei- bis viermal pro Woche – plus ein paar Kräftigungsübungen für die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Das Motto lautet dabei: Einmal ist in jedem Fall besser als keinmal.

Individuelle Bewegungsprogramme der DAK

Klar ist es gerade für Untrainierte nicht immer einfach, den inneren Schweinehund zu überwinden, aber es lohnt sich! Die DAK hat spezielle Trainingsprogramme (siehe Kasten) für verschiedene Patientengruppen entwickelt: Brustkrebspatientinnen, Diabetiker. Dabei stehen neben der körperlichen Fitness auch Freude und Kontakt zu anderen Patienten auf dem Plan. Das bestätigen auch die Teilnehmerinnen eines Bewegungsprogramms für Brustkrebspatientinnen. Sie fühlten sich nach dem Kurs seelisch ausgeglichener und besser gewappnet, ihren Alltag und den Umgang mit der Krankheit zu meistern. Keiner, der etwas für die Gesundheit tun möchte, muss gleich zum Hochleistungssportler werden. Wer bisher Bewegung eher gemieden hat, kann es langsam angehen lassen beim Laufen,

Radeln, Schwimmen oder Krafttraining. Ein Gesundheitscheck beim Arzt vorab ist auf jeden Fall sinnvoll, um gesundheitliche Risiken zu erkennen.

Aller Anfang ist gar nicht schwer

Und nehmen Sie sich als Erstes Zeit zum Nachdenken – am besten bei einem ausgedehnten Spaziergang –,

welche Sportart zu Ihnen passt. Worauf haben Sie Lust? Was hat Ihnen schon früher Spaß gemacht? Manche Menschen fällt die Bewegung zur Musik leichter, andere bevorzugen Sport in der Gruppe und wieder andere trainieren am liebsten in freier Natur. Unsere Tabelle (siehe links) gibt zudem Tipps, welche Sportart bei bestimmten Krankheiten empfehlenswert ist.

Gemeinsam sind Sie stark!

Im Rahmen ihrer Gesundheitsprogramme bietet die DAK den Teilnehmern in vielen Regionen neue Bewegungskurse an. Es sind bewegungstherapeutische Angebote für

- Brustkrebspatientinnen und
- Typ-2-Diabetiker

Die Patienten lernen in ihrer Kursgruppe Übungen zum Ausdauer- und Krafttraining kennen, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Die Übungen verbessern die körperliche Fitness und stärken die psychische Verfassung. In Gruppe sind die Patienten außerdem oft aktiver, sie ermutigen sich gegenseitig. Es entsteht eine besondere Form der Gruppendynamik mit heilender Wirkung. Wer sich für die Bewegungskurse im Rahmen der DAK-Gesundheitsprogramme interessiert, findet im Internet weitere Informationen unter www.dak.de/dmp Oder Sie rufen uns einfach an.

Wir beraten Sie gern:

DAKdirekt 0180 1 325325

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der DL Telekom, maximal 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen. Oder für Flatrate-Kunden **040 7344444**.



Die Fitness-Uhr

Auch im Alltag finden sich Zeitfenster für mehr Bewegung und Sport. Wir haben sechs Ideen für Sie, mit denen Sie sich von früh bis spät ganz nebenbei fit halten

07:00

Recken und strecken

Noch im Bett beide Hände hinter dem Kopf strecken, Füße zum Bettende schieben. Nun zuerst den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig vom Körper wegdrücken, danach den linken Arm und das rechte Bein. Kopf nach rechts und links neigen, herzhaft gähnen, herrlich!

9:00

Zähneputzen mit „links“

Haben Sie schon einmal mit der linken Hand Ihre Zähne geputzt oder als Linkshänder mit der rechten Hand? Versuchen Sie es einfach. Mit dieser kleinen Übung trainieren Sie ganz leicht täglich Ihre Geschicklichkeit.

11:00

Treppen-Training

Egal ob Behörde oder Kaufhaus: Zeigen Sie dem Fahrstuhl die kalte Schulter und nehmen Sie lieber die Treppe. Wenn Sie mögen, gern zwei Stufen auf einmal oder als Fleißarbeit auch mal ein Stockwerk zu viel. Von Woche zu Woche wird es leichter gehen, wetten?

13:00

Füße hoch!

Halten Sie nach dem Mittagessen gern einen Plausch am Telefon? Dann legen Sie dabei öfter mal die Füße auf den Tisch. Das unterstützt den Venenfluss und entlastet die Beine. Oder stehen Sie zwischendurch einfach einmal auf und gehen Sie eine Runde auf Zehenspitzen.

15:00

Aktiver Nachmittag

Das einfachste Mittel für mehr Fitness ist Gehen – wenigstens eine halbe Stunde „um den Block“. Oder Sie trimmen sich bei der Gartenarbeit: nur darauf achten, dass Harke und andere Geräte eine rückenfreundliche Höhe haben und Sie mit geradem Rücken arbeiten.

20:00

Gymnastik im Sessel

Eine gute Übung beim Fernsehgucken: aufrecht sitzen und mit beiden Händen an der Lehne festhalten. Nun heben Sie beide Beine – angewinkelt, wie sie sind – vom Boden hoch und ziehen sie etwa zehn Zentimeter nach oben. Schaffen Sie zehn Wiederholungen, ohne abzusetzen?



Kein Stress: Keiner muss zum Sportsportler werden. Mehr Bewegung im Alltag reicht

FOTO: GREGOR SCHUSTER/CORBIS

1 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der neue Gesundheitstrend!

Ein ganz neues Schlafgefühl! – Aus viskoelastischem Mineralschaum aus der Weltraumforschung.

Einfach auf Ihre alte Matratze legen und Sie schlafen auf dem Besten, was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. So schlafen Sie himmlisch und **vermeiden Verspannungen, Rückenprobleme sowie Kopfschmerzen.**

Sogar Schlafstörungen wirkt es entgegen, wie viele Tests beweisen. Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.



Entwickelt in der Weltraumforschung

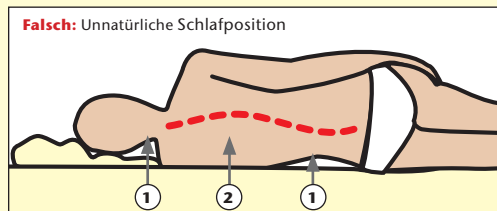


Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein

Karola S., Dortmund: »Seit ich auf Visko liege, schlafe ich viel entspannter und ruhiger. Die Rückenprobleme sind verschwunden.«

Jürgen V., Münster: »Die Auflage ist wie eine neue Matratze – herrlich bequem! Und ich schlafe viel ruhiger.«

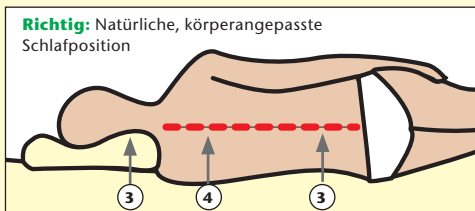
Eine Wohltat für die Wirbelsäule: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Schaumstoffs können Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und viele Beschwerden lindern.



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Dieses ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.

1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



Anatomisch geformt!

Auflage 4 cm dick

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

3 Heimtrainer X-Bike

Trainieren Sie einfach überall, z.B. zu Hause (vor dem Fernseher), im Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Handpulsmessung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Transportrollen
- Computer mit Anzeige von: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

Auch in silber!

Gewicht: ca. 18 kg
Maße: ca. L 87 x B 41 x H 115 cm,
geklappt: ca. L 37 x B 41 x H 139 cm

Silber Best.-Nr. **DF 10631**
Rot-Schwarz Best.-Nr. **DF 10715**

PREIS-HIT!

nur € 99,95

4 Mini-Heimtrainer

Trainieren Sie, wann & wo Sie wollen! Bein- und Armmuskulatur trainieren und Ihre Fitness verbessern – ganz bequem und rückenfreundlich im Sitzen.

- Maße: L 39,5 x B 34,5 x H 36 cm
- Gewicht: 5,3 kg
- Schwungmasse: Ca. 2 kg
- Widerstand stufenlos einstellbar
- Integrierter Trainingscomputer

Klein und fein! Best.-Nr. **DF 10625**

nur € 39,95

5 Hula Hoop Reifen

Mit Massageeffekt für eine schlanke Taille.

Effektiver Massageeffekt der Bauch- und Rückenmuskeln durch die speziellen, kugelförmigen Massagenoppen im inneren des Reifens. Die Massage unterstützt die Figurstraffung und Entschlackung des Körpers und regt zudem die Verdauung an.

- Durchmesser: 100 cm
- Gewicht: 0,73 kg
- Farbe: blau, weiß
- TÜV/GS geprüft

Best.-Nr. **DF 10705**

nur € 24,95

Bestellen Sie jetzt!

mit 14 Tagen Rückgaberecht!

TELEFON

0180 - 5 26 26 49*

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

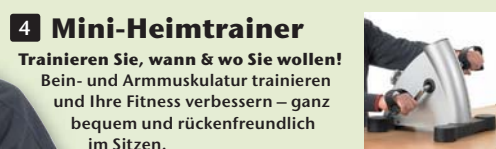
www.aktivshop.de

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

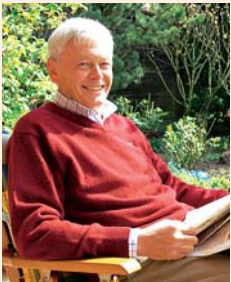
Bestellcoupon und weitere

interessante Artikel auf Seite 37

Fordern Sie auch unseren gratis Katalog an. Jeder Kataloganforderung liegt ein gratis Fitnessband bei!



Das sagen die Teilnehmer:



„Ich stehe im Mittelpunkt der Behandlung: Das ist mir wichtig.“

Franz-Josef Döhlings, DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2



„Lebe so, wie du kannst. Und man kann viel, wenn man dem Leben schöne Seiten abgewinnen will.“

Rosemarie und Bartholomäus Klatetzki, DAK-Gesundheitsprogramm KHK



„Ich habe mich intensiv mit meiner Krankheit auseinandergesetzt.“

Jens Lingemann, DAK-Gesundheitsprogramm COPD



„Für mich war es wichtig, die Krankheit anzupacken, um wieder gesund zu werden.“

Beate Heyden, DAK-Gesundheitsprogramm Brustkrebs



FOTOS: KHAONG HOANG/ISTOCKPHOTO, DAK (4)

Mit den besten Empfehlungen

Die DAK-Gesundheitsprogramme – wenn Sie eine bestmögliche medizinische Betreuung wollen

Die DAK hat für Versicherte, die an einer chronischen Krankheit leiden, besondere Gesundheitsprogramme im Angebot. Wer sich einschreibt, kann sicher sein, dass seine Ärzte ihn besonders intensiv betreuen und nach den neuesten und wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen der Medizin behandeln. Es gibt diese Programme für

- Diabetiker,
- Patienten mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK),
- Asthmatiker,

- COPD-Patienten (Lungenkranke),
- Brustkrebspatientinnen.

Über eine halbe Millionen DAK-Patienten machen bereits mit. Wie Studien zeigen, zahlt es sich aus: Die Teilnehmer fühlen sich körperlich deutlich fitter, schaffen es häufig, das Rauchen aufzugeben und regelmäßig Sport zu treiben. Und sie haben bessere Gesundheitswerte, leiden weniger unter Folgeerkrankungen und müssen seltener zur Notfallbehandlung ins Krankenhaus.

Machen Sie mit!

Möchten Sie auch an einem DAK-Gesundheitsprogramm teilnehmen? So funktioniert der Einstieg:

1. In Ihrem DAK-Servicezentrum gibt es ein Verzeichnis aller teilnehmenden Mediziner, und Sie erfahren, ob Ihr behandelnder Arzt dabei ist.
2. Machen Sie einen Termin in der Praxis und informieren Sie sich über die Teilnahmevoraussetzungen.
3. Ihr Arzt leitet dann gern alles für Ihre Einschreibung in die Wege.

BOSE® WAVE® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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

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

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

Wie ist uns das gelungen? Der entscheidende Punkt ist die US-patentiertere 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.



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch im Schlafzimmer.

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

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

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



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

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen oder GRATIS Katalog anfordern:

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer **10AWDAKZ044**



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

BOSE®
Better sound through research®

Wenn Pusteln nicht

Bei Kinderkrankheiten hat sich manches Hausmittel bewährt. **fit!** sagt, welchen Wehwehchen

Endlich sind die Enkelkinder allein bei Ihnen zu Besuch und dann das: Husten, Fieber, Halsschmerzen. Als Großeltern haben Sie jede Menge Erfahrung mit Kinderkrankheiten und lassen sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Doch wer unsicher ist, sollte lieber einmal häufiger den Kinderarzt aufsuchen, als allein zu Hause herumzudoktern.

Wunden: Um diese zu versorgen, sollte die Hausapotheke Heftpflaster, Verband und Schere sowie sterile Kompressen enthalten. Kleine Wunden mit Desinfektionsspray behandeln und mit Kompresse abdecken. Geeignet sind auch sterile Sprühpflaster.

Magen-Darm-Infekt: Auch wenn Kinder Cola und Salzstangen lieben – Pfefferminztee mit Traubenzucker und einer Prise Salz ist bei Durchfall und Erbrechen besser geeignet. Auch eine selbst gekochte Hühnerbrühe kann den Verlust an Salzen und Flüssigkeit ausgleichen. Babys und Kleinkinder trocknen leicht aus – sie sollten auf jeden Fall dem Arzt vorgestellt werden.

Blähungen: dem Kind Kümmeltee zu trinken geben oder den Bauch sanft massieren. Dabei auf Höhe des Bauchnabels starten und im Uhrzeigersinn in Richtung Darmausgang massieren. Oder das Kind rollt sich zu einem „Päckchen“ zusammen, sodass der Darm zusammengepresst wird und Luft entweichen kann.

Erkältungen: bei Schnupfen erst einmal mit Meersalz spray anfangen, damit die Nase frei bleibt. Nützt das nichts, auf abschwellende Tropfen aus der Apotheke umsteigen. Babys und Kleinkindern hilft zum Durchatmen in der Nacht Majoranbutter aus der Apotheke, die unter die Nase gerieben wird. Hustensaft ist nicht nötig. Für Kinder, die über ein Jahr alt sind: Die Brust mit einem Körperöl einreiben, das Lavendel oder Menthol enthält.



hilft

Sie wie zu Leibe rücken

Mittelohrentzündung: um die Schmerzen im Notfall zu lindern, eine klein gehackte Zwiebel in ein Taschentuch einschlagen und auf das Ohr legen. Beim Kinderarzt klären, ob außer Nasentropfen und Schmerzmitteln auch Antibiotika nötig sind.

Fieber: Als Mittel gegen Fieber sind Saft oder Zäpfchen mit den Wirkstoffen Paracetamol oder Ibuprofen geeignet. Weil Fieber ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers ist, sollten die senkenden Mittel allerdings erst eingesetzt werden, wenn das Fieber mehr als 39,5 Grad beträgt. „Kinder unter sechs Monaten dürfen allerdings kein Ibuprofen bekommen“, sagt DAK-Kinderärztin Elisabeth Thomas. Für sie seien etwa „ben-u-ron“-Zäpfchen geeignet, die 75 Milligramm Paracetamol enthalten.

Husten: Honig wirkt antimikrobiell und lindert den Hustenreiz besser als die meisten Hustensäfte. Den Honig pur geben oder in warmer Milch oder Tee auflösen. Auch Salbei- oder Fencheltee sind heilsam für die Schleimhäute.

Schnell handeln: Ist das Kind krank, muss man abwägen, wann Hausmittelchen sinnvoll sind



FOTOS: IVAVASTAR/ISTOCKPHOTO, FOTOLIA, BROOKE FASANI/CORBIS

Schreck in der Nacht

Monika Frömel ist eine erfahrene Großmutter. Für **fit!** erinnert sie sich an bange Stunden, als ihre Enkelin Atemnot bekam

Drei Töchter habe ich großgezogen, Kinderkrankheiten können mich nicht ängstigen. Doch als meine Enkelin Isabell aus heiterem Himmel Atemnot bekam, war es doch eine Schreckensnacht für mich. Dabei fing es harmlos an: Isabell verbrachte das Wochenende bei mir. Sie war zwar leicht erkältet, aber sonst quietschfidel. Wir gingen auf den Hamburger Dom, und Isabell war glücklich, Karussell fahren zu können. Abends fiel mir auf, dass sie etwas heiser sprach, doch gleich nach dem Zähneputzen schlief sie friedlich ein. Plötzlich hörte ich Isabell bellend husten. Sie schien immer schlechter

Luft zu bekommen, atmete pfeifend. Was konnte das sein? Mir fiel ein, dass ich Ähnliches mit einer meiner Töchter erlebt hatte, als sie Babys waren. Die Kinderärztin diagnostizierte damals Pseudokrupp und riet mir, bei weiteren Anfällen mit dem Baby an die kühle, feuchte Luft zu gehen. Gedacht, getan. Zur Sicherheit brachte ich Isabell in die Kinderklinik. Der Arzt bestätigte einen Pseudokrupp-Anfall, gab ihr ein Kortisonzäpfchen, und wir durften wieder nach Hause fahren. Am nächsten Tag holte meine Tochter eine gut gelaunte Isabell ab. Und sie war mächtig stolz auf mich, dass ich genau das Richtige getan hatte.

Tipp Ihrer DAK:

Sie können jederzeit unsere Kindermedizin-Hotline anrufen und sich bei unseren Medizinexperten Rat holen.

DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, maximal 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen.



„Das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, ist gut für die Gesundheit“

Seit zwei Jahren bin ich im Ruhestand, ich war Tischlermeister. Früher gab es bei uns im Mietshaus einen Hausmeister, der kleine Reparaturen erledigt hat. Jetzt muss gespart werden. Ich würde mich gern als eine Art Hausmeister anbieten. Geld brauche ich keins, meine Rente reicht. Aber ich langweile mich oft, während sich meine Frau um Haushalt und Enkel kümmert. Aber anderen einfach so meine Hilfe anzubieten – das traue ich mich nicht. Denn ich kann mich gut erinnern, dass ich als junger Mann alte Leute oft als Besserwisser erlebt habe. So möchte ich aber nicht erscheinen. Was kann ich tun?

Klaus F., 68, aus Köln

Die DAK-Experten raten:

Anderen Ihre Hilfe anzubieten, ist eine sehr gute Idee! Gesundheitsforscher wissen heute, dass

menschliches Miteinander und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, gut für die seelische Gesundheit sind. Und mit Ihrer Idee liegen Sie voll im Trend: Schon rund 23 Millionen Deutsche engagieren sich ehrenamtlich. Noch dazu setzen Sie mit Ihrer Aktion einen deutlichen Akzent gegen Anonymität in der Nachbarschaft. Sie sollten Ihren Plan unbedingt umsetzen!

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können Ihre Nachbarn einfach mal direkt im Hausflur ansprechen – am besten am Wochenende, wenn niemand in Eile auf dem Weg zur Arbeit ist. Falls Sie sich nicht trauen, bringen Sie einen Zettel im Hausflur an. Darauf könnte stehen: „Liebe Nachbarn! Sie brauchen Hilfe bei kleineren Reparaturen? Ich, pensionierter Tischlermeister, mache das gern und kostenlos.“ Dazu

schreiben Sie Namen und Telefonnummer. Ist Ihnen das zu öffentlich, werfen Sie Kopien in die Briefkästen Ihrer Nachbarn.

Vielleicht können Sie sich sogar vorstellen, Ihr Engagement über das Mietshaus auszudehnen? Einige Rentner unterstützen Kindergärten in der Nachbarschaft, indem sie den Kindern vorlesen, kaputtes Spielzeug reparieren oder neues aus Holz basteln – das dürfte für Sie als Tischlermeister kein Problem sein. Im Handwerk gibt es außerdem – über die Kammern und Innungen organisiert – sogenannte Generationenprojekte, in denen erfahrene Senioren Azubis und beruflichen Neueinsteigern ihren Rat anbieten oder sich ehrenamtlich engagieren.

Wir wünschen Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Pläne viel Glück und Erfolg!

Infos zum ehrenamtlichen Engagement bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e. V. unter www.bagfa.de

Neue Angebote der DAK-Fachkliniken

Haus Schwaben

Diabetes lässt sich vermeiden! Unser Haus in Bad Mergentheim bietet einen Aufenthalt für Betroffene, die noch keine Diabetiker sind, aber bereits ein gewisses Risiko dafür tragen. Die Fachleute in „Haus Schwaben“ leiten Sie an und erklären, wie man sich ernähren und bewegen muss, um nicht zuckerkrank zu werden. Das Angebot läuft im Rahmen der Vorsorge-Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Diabetes – die Katastrophe vermeiden.

14 Tage für 1.160,00 Euro

pro Person/EZ (zzgl. ortsüblicher Kurtaxe)

inkl. ärztlicher Betreuung, therapeutischer Maßnahmen & Vollverpflegung

Bestellen Sie bequem per Telefon: **07931 590 124**



Haus Weserland

Liegt Ihr Reha-Aufenthalt in unserem Haus in Bad Pyrmont bereits 12–15 Monate zurück?

Machen Sie eine Auffrischungswoche! Umfassende ärztlich-medizinische Leistungen und interessante Workshops (Psychologie, Ernährung und Gesundheitssport) bringen neuen Schwung.

7 Tage für 669,00 Euro

pro Person/EZ (zzgl. ortsüblicher Kurtaxe)

inkl. Vollverpflegung

Bestellen Sie per Telefon: **05281 913 124**

Sparen Sie über 200.- Euro

und genießen Sie die perfekte Qualität der Original-Wachsjacke aus England



Braun

Dunkelblau

Karl Wendlinger

Karl Wendlinger - 1991 bis 1995 Fahrer in der Königsklasse Formel-1, ist heute nach wie vor erfolgreicher Fahrer in der FIA-GT Meisterschaft. Höchste Qualitäts-Ansprüche und die Auswahl bester Materialien sind im Autorensport ein unbedingtes MUSS. Auch in seinem Privatleben setzt der beliebte Rennfahrer auf Stil und gute Qualität. Und genau das sind die herausragenden Merkmale unserer Royal Spencer Kollektion.

Abnehmbare Kapuze mit Original Schotten-Innenfutter aus 100% Baumwolle.



Außenmaterial feinste ägyptische Baumwolle, imprägniert mit dem originalen Cupra-Wachs. Optimaler Schutz gegen Wind und Wetter.

Strapazierfähiger, weicher Cordkragen. Klassisch in der Form, angenehm und warm auf der Haut.

Spezielle Verschlussklappe Schutz vor Wind, Sturm und Regen.



Arm-Abschlussbund. Aktiver Schutz vor Wind und Regen.

Unterarm-Ventilation.

Original Schotten-Innenfutter aus 100% Baumwolle.

Zwei wohlige warme Schlupftaschen für warme Hände bei jeder Witterung.

Druckknöpfe für einknopfbares Winterfutter

Reißverschluss verdeckende Windschutzleiste, Wind und Nässe bleiben draußen.

Solider Messing-Reißverschluss in praktischer 2-Weg-Technik.

Praktische Innentasche

Zwei große Außentaschen.

An den Nähten und am Gesäß mit Nylon verstärkt, damit auch dort kein Wasser eindringen kann.

Preisvorteil -71%

gegenüber UVP*
statt 282,70 € UVP*
Personal Shop Preis

€ 79,90

Art.Nr. siehe Text

5-Sterne-Personal-Garantie

- ★ **Höchster Qualitäts-Standard**
- ★ **Direkt vom Importeur**
- ★ **Bis zu 64% Preisvorteil**
- ★ **Mind. 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“**
- ★ **Rückgabegarantie innerhalb eines Monats ab Zustellung**

24h täglich persönlich für Sie da

☎ **0 180 / 104 0 104**

3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

www.personalshop.com

FAX 0 180 / 117 117 1

3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

Die Original-Wachsjacke aus England

Eine Wachsjacke gehört schon fast zum guten Ton. Entscheiden Sie sich für die „Royal Spencer“, die original englische Wachsjacke. Sie hat sich im verregneten England tausendfach bewährt und wird sogar vom Königshaus begehrt. Der Stoff ist aus

feinster ägyptischer Baumwolle und wurde mit dem Original Cupra-Wachs behandelt. Es lässt die Haut atmen und hält trotzdem wind- und wasserdicht. An den Druckknöpfen der

Innenseite lässt sich ein warmes Winterfell befestigen.

„Orig. Englische Wachsjacke“
dunkelgrün **Art.Nr. 38650**
dunkelblau **Art.Nr. 38661**
braun **Art.Nr. 38672**

GRATIS



IHR GESCHENK

Designer-Geldbörse aus feinstem Echtleder

Diese dunkelbraune Geldbörse in bewährter hoher Markenqualität von Thierry Mugler erhalten Sie zu Ihrer Bestellung als Geschenk, das Sie auf jeden Fall behalten dürfen.



„Wärme-Futter“

Art.Nr. 38683

Für kalte Tage! Herausnehmbares „Wärme-Futter“.

€ 28,99

Ihre Größe

Sie	36	38/40	42/44	46	48	-
Er	42/44	46	48/50	52/54	56/58	60

= Bestellgröße

S	M	L	XL	XXL	XXXL
---	---	---	----	-----	------

PERSONAL-BEZUGSSCHEIN mit 31 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	Einzelpreis €
			„Orig. Englische Wachsjacke“	79,90
	900		„Orig. Waxespray“ (Imprägniermittel)	9,99
1	21915G		Leder Geldbörse Thierry Mugler	GRATIS

Absender (bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- u. Versandkostenanteil € 4,95

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs. Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange Vorrat reicht.

Angebot gültig für fit! DAK Magazin - Leserinnen und - Leser

Aktion Nr. 9246

*Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unveränderte Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

Personal Shop Handels-GmbH

**Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.**

zusenden an:

DAK

Unternehmen Leben



Chevron-Daunen-Jacke

Die Isolierung mit Daunen hält wunderbar warm, ohne zu voluminös zu sein.

BestellNr.: 396512



Daunen-Weste

Die perfekte Ausrüstung an kühleren Tagen, die DriOff-Oberflächenbehandlung lässt Wasser abperlen.

BestellNr.: 392773



ThermaCheck 100

Perfekt für die Übergangszeit, die antistatische Ausrüstung verhindert Knister-Schocks.

BestellNr.: 393151



Squall-Kapuzenjacke

Mehrere wärmende Schichten schützen Sie perfekt bei Wind, Regen und Schnee.

BestellNr.: 396498

Ihr Gutschein gilt für das gesamte **Lands' End** Sortiment mit über 2.000 Artikeln!

LANDS' END

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Ihr Plus für angenehme Minusgrade

Einfach die DAK empfehlen, einen Gutschein sichern und elegant gekleidet den Winter genießen! Denn für jedes neu geworbene DAK-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von Lands' End im Wert von 20,- Euro. Ende des Aktionszeitraumes: 31.01.2011.

Sichern Sie sich Ihre Prämie!

Für Ihre Empfehlung!



Jetzt den aktuellen Katalog anfordern unter
0800 90 90 100 (für Anrufe aus Deutschland gebührenfrei)

Weitere Infos und Kataloganforderung
unter www.landsend.de



Der Gutschein wird nicht aus
Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon: Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 31.01.2011 an die DAK (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von Lands' End im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

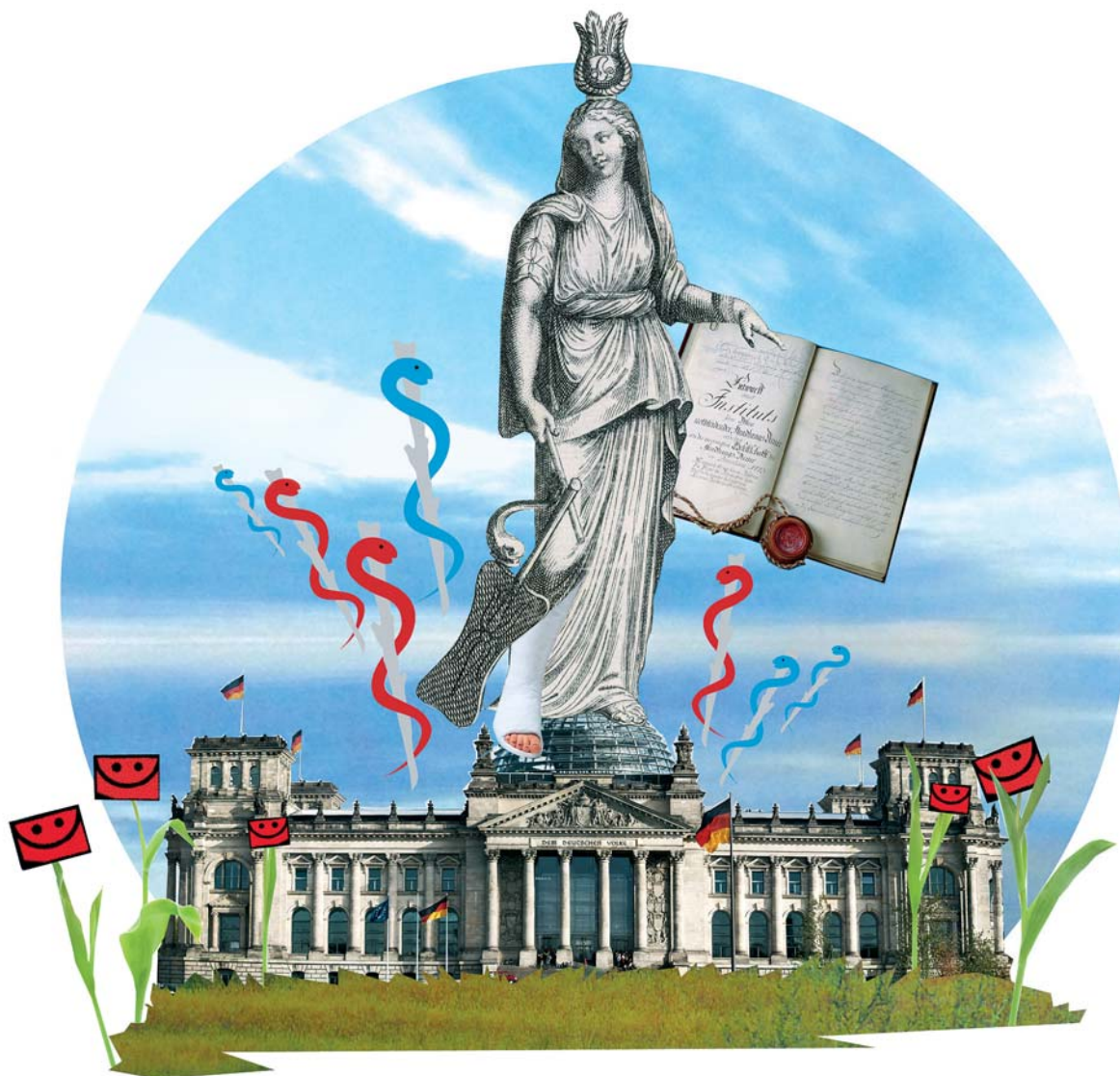
* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.01.2011 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Sozialwahl 2011

Am 1. Juni 2011 ist Wahltag bei der DAK. Sozialwahl – nie gehört?
Kein Problem. Lösen Sie unser Rätsel und Sie sind im Bilde



Die Lösung lautet: Die **Sozialwahl** ist eine

B **F** **L**

Machen Sie mit, Sie können nur gewinnen!
Unsere vier Rätselteile bringen Interessantes
zur Sozialwahl und zur erfolgreichen
Geschichte der Selbstverwaltung bei der

DAK. Beantworten Sie die angeschlossenen
Fragen und Sie bekommen sechs Buchsta-
ben für unser Lösungswort. Dieses schicken
Sie bis zum 31. Dezember 2010 per Post-

karte an die DAK, Redaktion **fit!**, Stichwort:
„Sozialwahl“, 20758 Hamburg. Oder
an **fitgewinnspiel@dak.de** per E-Mail.
Viel Glück!



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: 027 34-27 15 61, Telefax: 027 34-27 15 62,
www.dak-mitglieder.de

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

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

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 1289, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 077 31-5 34 76, Telefax: 077 31-92 29 55,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

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

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:
**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040-23 96 16 91,
Telefax: 040-23 96 19 96**

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates 2010 findet am **15. Dezember in Berlin** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

1. Eine Idee aus Breslau

Früher Vorläufer der DAK ist das „Institut zum Besten nothleidender Handlungs-Diener“, gegründet 1774 in Breslau. Kaufmannsgehilfen schufen eine Art wohltätige Privatversicherung, in der sie ihre Angelegenheiten selbst regelten. Sie begründeten eine Tradition der Selbstverwaltung. Noch heute haben in der Sozialversicherung die Mitglieder selbst das Sagen. Vertreter aus den eigenen Reihen, gewählt bei der Sozialwahl, treffen alle grundsätzlichen Entscheidungen.

An welchem Fluss liegt Breslau?

 4 2

2. Ein roter Brief

Bei den Sozialwahlen können rund 44 Millionen Wahlberechtigte entscheiden, wer bei der Renten-, Unfall- und Krankenversicherung in der Selbstverwaltung sitzen soll. Das geschieht per Briefwahl. Bei der DAK können alle Mitglieder wählen, die am 3. Januar 2011 das 16. Lebensjahr vollendet haben.

Wie nennt man dieses Recht?

 6

3. Ein Bundestag in Klein

Bei der DAK bilden die bei der Sozialwahl gewählten Vertreter den Verwaltungsrat. Zu seinen wichtigsten Aufgaben zählen die Satzungsautonomie und das Haushaltsrecht. Er legt fest, auf welche besonderen Leistungen DAK-Kunden Anspruch haben, und kontrolliert alle Ausgaben. Und er wählt den DAK-Vorstand, der für die Umsetzung der vorgegebenen Leitlinien zuständig ist. Am einfachsten stellt man sich den Verwaltungsrat vor wie einen Bundestag in Klein.

Wo sitzt der Bundestag in Berlin?

 3 8

4. Eine Frage der Ehre

Die Sozialwahl ist eine Listenwahl. Die Wähler geben ihre Stimme keiner Partei, sondern einer vorschlagsberechtigten Liste von Gewerkschaften oder selbstständigen Arbeitnehmervereinigungen. Wer sich um ein Mandat im DAK-Verwaltungsrat bewirbt, ist Mitglied wie du und ich, aber bereit, sich unentgeltlich für die DAK zu engagieren.

Wie heißt so ein Amt?

 7

Gewinnen Sie eine wunderschöne Reise!

Das Parkhotel Rügen wartet! Gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Personen im komfortablen Doppelzimmer inkl. Frühstücksbüfett „Muntermacher“, einer Rückenmassage und Nutzung der hauseigenen Wellnessoase „Aléa“. Das Parkhotel Rügen liegt in der Inselhauptstadt Bergen,

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Reise wird von unserem Kooperationspartner zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK, des Verlags, des Gewinn-Sponsors sowie deren Angehörige können nicht mitmachen.

die ein perfekter Ausgangspunkt für Inselerkundungen ist. Mehr Infos zum Vier-Sterne-Haus unter **www.parkhotel-ruegen.de**



ILLUSTRATION: GINA MÜLLER; FOTOS: MARY EVANS PICTURE LIBRARY/INTERFOTO, ISTOCKPHOTO, FOTOLIA, SHUTTERSTOCK (2.), PR



Neue Therapien: Nicht alle nutzen



Neue Medikamente: Nicht alle wirken



Neue Technik: Nicht jede ist verträglich

Nutzen geht vor **Risiko**

Nicht immer sind neue medizinische Verfahren zum Besten des Patienten. Deshalb prüft die DAK den Nutzen vorab und lässt sich dabei von Prof. Dr. Bartels beraten

Herr Professor Bartels, Ärzte bieten neue Therapien an, die oft vielversprechend klingen. Warum übernehmen die Krankenkassen nicht automatisch die Kosten?

Neue Verfahren können auch schädliche Wirkungen haben. Ein gutes Beispiel sind beschichtete Drahtgeflechte, die Stents, die Ärzte in verstopfte Herzkranzgefäße einsetzen – flächendeckend und auch außerhalb der zugelassenen Indikationen. Bei vielen Patienten stellte sich heraus, dass die Stents schlechter funktionierten als die unbeschichteten konventionellen. Also hinterfragen Krankenkassen zu Recht, ob ein Verfahren wirklich geeignet ist. Eine vorschnelle Entscheidung kann Versicherten sogar schaden.

Welche Rolle spielt der gemeinsame Bundesausschuss, in dem Ärzte, Kliniken und Krankenkassen sitzen?

Wenn ein neues Arzneimittel für den europäischen Markt zugelassen ist, prüft der Bundesausschuss anhand von Studien, ob die

Kosten von den Krankenkassen erstattet werden sollen oder nicht. Er wägt ab, ob das neue Medikament tatsächlich einen größeren Nutzen als die bisherige Therapie hat, betrachtet die Wirtschaftlichkeit – und nimmt das neue Medikament eventuell in den Leistungskatalog der Krankenkassen auf. Zudem legt er fest, welche Therapie für welche Patientengruppe sinnvoll ist. Als Beispiel: Ein junger Mann mit einer Störung der Testosteronproduktion benötigt Hormonersatz-Präparate. Bei älteren Männern, die aufgrund des natürlichen Hormonmangels unter Müdigkeit und Potenzproblemen leiden, kann die Gabe ebenfalls sinnvoll sein. Allerdings muss der Nutzen gegen das erhöhte Herzinfarktrisiko abgewogen werden. Deshalb können Entscheidungen des Bundesausschusses manchmal länger dauern.

Gibt es einen schnelleren Weg?

DAK-Kunden haben die Möglichkeit, sich in ihrem Servicezentrum

vor Ort zu informieren, ob eine neue Therapie in ihrem individuellen Fall angewendet werden kann. Wenn nötig, wird diese Anfrage an Spezialisten weitergegeben, die in kurzer Zeit Studien zum Thema bewerten und eine Empfehlung abgeben. Den höchsten Evidenzgrad haben qualitativ hochwertige Studien mit Daten aus vielen Kliniken und einer großen Teilnehmerzahl. Die niedrigste Stufe ist die Expertenmeinung, etwa die eines einzelnen Arztes.

Der DAK-Experte



Prof. Dr. med. Claus Bartels ist Geschäftsführer der MedAdvisors GmbH und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der DAK. Er berät zu neuen Diagnose- und Therapiemethoden. Zuvor leitete er das Uniklinikum Greifswald und das AK St. Georg in Hamburg.

FOTOS: DAK



Einzigartige Fitness- & Wohlfühlkreuzfahrten

Erleben Sie die schönsten Kreuzfahrten 2011 kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Wohlfühlprogramm

Fitness- & Gesundheitsexperten exklusiv für Sie an Bord!

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

Inhalte Ihres Fitness- & Wohlfühlprogramms: ➔ **Entspannungskurse:** z.B. Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Atemtherapie, Muskelentspannung; ➔ **Bewegungskurse:** z.B. Walking & Jogging; ➔ **Gymnastikkurse:** z.B. Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik, Muskelkräftigung u.v.m.

Zwei wunderschöne Kreuzfahrten mit den schönsten Schiffen!

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

12-Tage zu den sonnigen Kanaren mit der MSC FANTASIA (Flaggschiff MSC)



Reiseverlauf: 1.Tag: Genua (Italien); 2. Tag: Barcelona (Spanien); 3. Tag: Seetag; 4. Tag: Casablanca (Marokko); 5. Tag: Seetag; 6. Tag: Teneriffa (Kanaren/Spanien); 7. Tag: Funchal (Madeira/Portugal); 8. Tag: Seetag; 9. Tag: Malaga (Spanien); 10. Tag: Seetag; 11. Tag: Civitavecchia/Rom (Italien); 12. Tag: Genua (Italien)

Reisetermin: 05.11.2011 - 16.11.2011

Sonderpreise* inkl. Fitness- & Wohlfühlkurse, Vollpension u.v.m. schon ab (p.P. in Euro)			
Kabinen (2-Bett)	Frühbucherpreis bis 30.12.10	Sonderpreis ab 31.12.10	Katalogpreis MSC
Innen	599.-	649.-	1.239.-
Außen	825.-	849.-	1.429.-
Außen & Balkon	975.-	999.-	1.689.-

* zzgl. Service Entgelt in Höhe von € 6,- p.P./ ohne Servicebeanstandung an Bord verbrachtem Tag. Weitere Informationen im MSC Katalog 2011

12-Tage bis zum Schwarzen Meer mit der MSC OPERA (Berlitz Cruise Auszeichnung)



Reiseverlauf: 1. Tag: Venedig (Italien); 2. Tag: Bari (Italien); 3. Tag: Seetag; 4. Tag: Piräus/Athen (Griechenland); 5. Tag: Seetag; 6. Tag: Jalta (Ukraine); 7. Tag: Odessa (Ukraine); 8. Tag: Istanbul (Türkei); 9. Tag: Seetag; 10. Tag: Katakolon/Olympia (Griechenland); 11. Tag: Dubrovnik (Kroatien); 12. Tag: Venedig (Italien)

Reisetermin: 19.10.2011 - 30.10.2011

Sonderpreise* inkl. Fitness- & Wohlfühlkurse, Vollpension u.v.m. schon ab (p.P. in Euro)			
Kabinen (2-Bett)	Sonderpreis	Katalogpreis MSC	
Innen	949.-	1.399.-	
Außen	1.449.-	1.849.-	
Außen & Balkon	1.999.-	2.599.-	

12-tägige Kreuzfahrt zu den sonnigen Kanaren

p.P. schon ab **599.-**
in der 2-Bett-Kabine (Katalogpreis MSC 1.239,-)

12-tägige Kreuzfahrt ins Schwarze Meer

p.P. schon ab **949.-**
in der 2-Bett-Kabine (Katalogpreis MSC 1.399,-)

- ➔ inkl. Fitness- & Wohlfühlkurse (bis zu 20 Kurse während der Reise)
- ➔ günstige Sonderpreise & einmaliges Leistungspaket
- ➔ luxuriöse Premium-Schiffe
- ➔ inkl. Betreuung durch qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- ➔ inkl. Vollpension an Bord (bis zu 5 Mahlzeiten täglich)



Fakultative An- und Rückreise
nach/von Genua bzw. Venedig, deutschlandweit mit Bus, Flug oder PKW, Preise auf Anfrage.

Bitte fordern Sie unverbindlich & kostenfrei den ausführlichen Sonderprospekt zur Reise Ihrer Wahl an.

Unsere Reiseexperten beraten Sie gerne!

Telefon: 06128 / 740 810

E-Mail: team@riw-touristik.de

Neuer Reisekatalog 2011 - Jetzt anfordern!

Fordern Sie auch kostenlos & unverbindlich unseren neuen Reisekatalog 2011 mit ausgesuchten Kreuzfahrten auf Meeren & Flüssen sowie Rundreisen an.



RIW TOURISTIK
Reisekompetenz seit 25 Jahren

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

Fleisch als **Fitmacher**

Fleischgenuss ohne Reue? Das geht! Wer zu Fleisch aus artgerechter Haltung greift, ist in jedem Fall auf der sicheren Seite und tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes

Bio-Fleisch: Nicht ganz billig, aber wer weniger Fleisch isst, kann sich kostbare Stücke leisten

Beim Anblick eines saftigen Stücks Fleisch auf dem Teller läuft so manchem das Wasser im Mund zusammen. In der richtigen Portionsgröße genossen, tut man sich mit einer tierisch leckeren Mahlzeit durchaus etwas Gutes. Denn Fleisch liefert wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente wie Eisen und Eiweiß (Proteine). Und diese benötigt der Körper aus der Nahrung, um Zellen, Haut und Haare, Muskelfasern, Knochen, Hormone und Blut herzustellen. Auch viele Vitamine der B-Gruppe stecken in Steak oder Kotelett. Sie tragen dazu bei, dass unser Nervenkostüm stabil bleibt und der Umbau der Nährstoffe im Körper gelingt.

Zu viel Eiweiß ist schädlich

Natürlich können auch eingefleischte Vegetarier ihren Proteinbedarf decken. Top-Eiweißlieferanten sind neben Milchprodukten Erbsen, Linsen und Bohnen. Durchschnittlich nehmen wir täglich doppelt so viel Eiweiß auf wie wir brauchen, und der größere Teil davon stammt aus tierischen Quellen. Zu viele Proteine aber können negative Folgen haben: Die Abbauprodukte begünstigen die Entstehung von Arterienverkalkung. Die Nieren können Eiweiß nur bis zu einem gewissen Maß verarbeiten. Bei zu hoher Eiweißaufnahme riskiert man, seinen Körper mit Harnstoff, Harnsäure und Schwefel zu überlasten – besonders, wenn man zu wenig trinkt. Gichtfördernd wirken sich die im Fleisch vorhandenen Purine aus. In größerer Menge sind sie in Kalbsleber, Gans, Schweineschnitzel oder Schinken enthalten.

Ernährungsexperten empfehlen daher, höchstens 300 Gramm Fleisch pro Woche zu essen – möglichst von Tieren aus artgerechter Haltung. Diese Menge gilt auch als figur-

freundlich. Wild oder das Fleisch von Kaninchen und Geflügel sind besonders fettarm. Viel Fett sitzt unter der Haut von Geflügel und in Bauchfleisch und Keule vom Schwein. Hähnchenflügel sollten Ausnahme-Genuss bleiben. „Da sitzt das meiste Fett unter der krossen Haut“, sagt DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Auch Wurst ist zwar lecker, aber nur ein sogenanntes Fleischprodukt. Es enthält meistens viel Fett und weniger wertvolle Inhaltsstoffe als Fleisch.

Fleisch schonend zubereiten

Am besten fürs Braten geeignet sind hochwertige native oder kaltgepresste Öle. Sie werden mechanisch gepresst, alle gesunden Inhaltsstoffe und Aromen bleiben so erhalten. Allerdings dürfen diese Öle nicht zu hoch erhitzt werden, höchstens auf 200 Grad. Damit der Fleischsaft nicht entweicht, wird das Schnitzel oder Steak in heißes Fett gegeben – dadurch schließen sich die Poren und halten den Saft. Das funktioniert auch bei 200 Grad. Einen Braten vor dem Aufschneiden am besten noch acht bis zehn Minuten zugedeckt ruhen lassen – der Fleischsaft verteilt sich dadurch wieder gleichmäßig im Stück und läuft beim Tranchieren nicht so schnell aus. Verzichten darf man getrost auf Paniertes. Eine Portion Schweineschnitzel natur hat sechs bis neun Gramm Fett, die panierte Variante 16 bis 19 Gramm!

Beilagen – perfekt zu Steak und Schnitzel

Eine figurfreundliche Sahneseife gelingt leicht. Einfach fettarme Milch und Sahne zu gleichen Teilen mischen. „Auf diese Weise

spart man bis zu 50 Prozent der Kalorien ein“, so Willms. Wer statt Schmand (24 Prozent Fett) saure Sahne (10 Prozent Fett) nimmt, kocht schlanker. Die saure Sahne darf allerdings nicht aufkochen, sonst flockt sie aus.

Als Beilagen eignen sich zum Beispiel Vollkornreis und -nudeln, Risotto oder selbst gemachte Kartoffelecken aus dem Backofen, sie sind ein prima Pommes-Ersatz! Dazu viertelt man rohe Kartoffeln, gibt sie in eine Schüssel. Olivenöl, Salz und Kräuter darübergerben und gründlich mischen. Auf ein Backblech verteilen und bei 180 Grad in den Ofen schieben. Wenn die Schnittflächen hellbraun sind und Blasen werfen, sind die Backkartoffeln genussbereit – und mit Kräuterquark die perfekte Ergänzung zu einem leckeren Sonntagssteak.

Rezepte, wie Sie Fleisch gesund und einfach zubereiten können, finden Sie auf der nächsten Seite.



Schlanke Rezepte

Einmal die Woche Fleisch ist gesund: drei Ideen für leichte und tierisch köstliche Mahlzeiten

Brokkoli-Hähnchen-Ragout



Zutaten für 1 Person:

1 TL Sonnenblumenkerne, 1 kleine Zwiebel, 200 g Brokkoli, 100 g Hähnchenfilet, 50 g Bandnudeln, Salz, 1 TL Sonnenblumenöl, Pfeffer, Curry, 50 ml Gemüsebrühe (instant), 2 EL Sahne, 1 EL Wasser, 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebel in Spalten schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Fleisch in Streifen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungs-

anweisung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Die letzten zwei Minuten Zwiebeln und Brokkoli dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Brühe angießen, aufkochen. Sahne, Wasser und Stärke verrühren und in die Soße gießen. Erneut aufkochen. Mit Nudeln und Sonnenblumenkernen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 390 kcal
Eiweiß 33 g/ Fett 12 g/ Kohlenhydrate 35 g.

Wirsing-Kasseler-Rouladen

Zutaten für 1 Person:

40 g Langkornreis, Salz, 2 Wirsingblätter, 2 TL Frischkäse, 4 Scheiben Kasseler aufschnitt, 1 EL Öl, 1 kleine Zwiebel, 5 EL Gemüsebrühe (instant), Holzspieße

Zubereitung:

Reis in Salzwasser garen. Kohlblätter in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Reis und 1 TL Käse mischen. Kohl mit je 2 Scheiben Kasseler und Reis belegen, aufrollen, mit Holzspießen feststecken. In Öl ca. 6 Minuten braten. Zwiebel in Ringe schneiden. Rouladen aus der

Pfanne nehmen. Zwiebel darin dünsten, herausnehmen. Bratensatz mit Brühe lösen und 1 TL Käse einrühren. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
Pro Portion ca. 410 kcal
Eiweiß 26 g/ Fett 17 g/ Kohlenhydrate 38 g



FOTOS: CITY FOOD & FOTO, HAMBURG

Mariniertes Rinderfilet

Zutaten für 1 Person:

2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 Rinderfilet (80 g), 100 g Schalotten, 250 ml Gemüsebrühe (instant), 40 g Risottoreis, 100 g Kirschtomaten, 50 g Champignons, 1 TL Öl, flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Essig salzen und pfeffern. Rinderfilet darin marinieren. ½ Schalotte fein würfeln. Mit Reis in 200 ml Brühe ca. 20 Minuten garen. Tomaten halbieren. Champignons in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Fleisch von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten, dann warm stellen. Pilze im Bratöl braten, herausnehmen. Danach restliche Schalotten und Tomaten ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten braten. Mit Marinade und 50 ml Brühe ablöschen. Aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Pilze unter den Risotto heben. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 400 kcal
Eiweiß: 30 g/ Fett: 9 g/ Kohlenhydrate: 60 g

Geschenktipp

Rezepte zum Schlankbleiben finden Sie auch auf unseren Kochkarten „Gesund & Lecker!“. Das praktische Set aus sieben abwischbaren Karten mit 29 Rezepten trägt Blumenmotive aus dem DAK-Malwettbewerb und

kostet 9,95 Euro. Es ist versandkostenfrei unter www.flowerforlife-shop.de im Internet erhältlich.



Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

- Nur hinstellen, fertig
- Wohlbefinden durch gesundes Raumklima
- Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos
- Nur 22 cm hoch
- Nur 12 cm tief



- Erstaunlich sparsam
- Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen
- Keine gesundheitliche Belastung
- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub
- Wärme aus der Steckdose
- Fahrbar oder Wandmontage

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 Wärmeschamotte-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 werden 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 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.

Kostenloser Katalog-Service
Telefon 08 00 94 26 93 75

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • Kostenloser Katalog-Service 08 00 94 26 93 75 oder per Fax 040/58 49 00
• WIBO-Info Dienst • Postfach 61 05 04 • 22425 Hamburg



Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!



INFORMATION ^F **DK10B**
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.

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Deutsche Post 
ANTWORT

WIBO Info-Dienst
Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04
22425 Hamburg

Stress im Oberbauch

Der Magen ist unser Nahrungsspeicher. Hier erfahren Sie mehr über seinen Aufbau und warum er auf Stress leicht gereizt reagiert

Der **Magen** fasst in leerem Zustand weniger als eine Safttüte für Kinder. Doch prall gefüllt dehnt er sich aus – und wird groß genug, um fast zwei Liter Essen und Getränke aufzunehmen. Weil er eine Muskelschicht hat, kann er das Essen kneten, zusammendrücken und mit dem sauren Magensaft mischen. Fette Lebensmittel muss er am längsten bearbeiten: Sechs Stunden und länger hat er etwa an einer Frühstückswurst zu tun, die zur Hälfte aus Fett besteht.

Der **Magensaft** enthält Salzsäure und Pepsin – ein Enzym, das Eiweiße so aufspaltet, dass der Körper sie aufnehmen kann. Er schützt vor Infektionen, weil er die meisten Bakterien abtötet. Jeden Tag gibt die Magenschleimhaut zwischen zwei und drei Liter Magensaft ab. Um die Produktion anzuregen, genügt es bereits, Speisen zu riechen und zu sehen.

Die **Magenschleimhaut** kleidet den Magen komplett aus und schützt ihn davor, sich durch den sauren Magensaft selbst zu verdauen. Schmerzmittel wie Acetylsalizylsäure (ASS) oder Ibuprofen können eine chronische Magenschleimhautentzündung auslösen – sie bringen das Gleichgewicht im Magen durcheinander. Wenn Beschwerden wie Übelkeit und Druck im Oberbauch länger als drei Wochen anhalten, besser zum Arzt gehen. Niedrige Dosen von ASS, wie sie viele Patienten mit Herzproblemen einnehmen müssen, werden aber in der Regel gut vertragen.



Kleines Sensibelchen: Der Magen (gelb dargestellt) ist oft empfindlich

Das mag der Magen:

- kleine Mahlzeiten, wenig Fett, Obst, Gemüse, Vollkornprodukte

Das mag er nicht:

- Stress, Zigaretten, Alkohol, salzhaltige, fette Kost (zum Beispiel gepökeltes Fleisch)

Das **Nervensystem** des Magen-Darm-Traktes reagiert bei manchen Menschen überempfindlich gegen die Säurebildung. Ihr Bauch drückt, sie leiden unter Völlegefühl und Übelkeit. Von einem Reizmagen sprechen Experten, wenn die Beschwerden länger als drei Monate anhalten und bei Stress stärker werden. Studien zeigen, dass ein Reizmagen nur in ganz seltenen Fällen zu ernsthaften Komplikationen führt. „Patienten müssen lernen, mit den Beschwerden umzugehen“, sagt Magen-Darm-Spezialist Professor Wolfgang Fischbach von der Gastro-Liga. „Dazu gehört, Auslöser wie Stress zu vermeiden und auf individuelle Unverträglichkeiten zu achten.“

Mehr zum Thema: Aktionstag „Magen in Not“

Die Gastro-Liga ist ein Verbund namhafter Magen-Darm-Spezialisten, der eng mit der DAK zusammenarbeitet. Für den 6. November lädt die Liga bundesweit zum Aktionstag „Magen in Not – Neues aus der Wissenschaft“ ein. Die Veranstaltungen finden Sie

auf www.gastro-liga.de unter „Termine“. Um die Ratgeberbroschüren per Post zu erhalten, schicken Sie einen mit 1,45 Euro frankierten und adressierten Rückumschlag an die **Geschäftsstelle Gastro-Liga, Friedrich-List-Straße 13, 35398 Gießen.**

Unterwegs mit netten Leuten!

trendtours
Touristik

(K)urlaub auf Mallorca

8

**Kur-
Anwendungen
inklusive!**



Herrlich! In Deutschland herrscht im Winter Schmuddelwetter, aber Sie lächeln nur darüber: Mit diesem **8-tägigen (K)urlaub** genießen Sie die milden Temperaturen Mallorcas und tun dabei noch etwas für Ihre Gesundheit! Sie wohnen mit **Halbpension inklusive Wein und Wasser** im beliebten **3*-Hotel Java** nur wenige Meter vom kilometerlangen Sandstrand der Playa de Palma entfernt, werden mit einem **umfangreichen Kurpaket** verwöhnt und lernen beim **Inklusiv-Ausflugprogramm** einige der malerischsten Fleckchen Mallorcas kennen. Auch die Inselhauptstadt Palma mit ihrer großartigen Architektur, dem eleganten Yachthafen und fantastischen Einkaufsmöglichkeiten liegt nur wenige Kilometer von Ihrem Hotel. Ein toller Urlaub zum unschlagbaren Preis – typisch *trendtours*!

Ausflugspaket inklusive!



3* Hotel Java an der Playa de Palma inklusive!



Halbpension mit Getränken inklusive!



Inklusiv-Reiseleistungen

Aktions-Code: DAK3011

- ✓ 8-tägige Flugreise „(K)urlaub auf Mallorca“
- ✓ Hin- und Rückflug nach Palma de Mallorca mit airberlin, Tuifly oder gleichwertig
- ✓ Alle Steuern, Gebühren und Kerosinzuschläge
- ✓ Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- ✓ Deutschsprachige Flughafenassistenten bei Ankunft in Palma de Mallorca
- ✓ Begrüßungscocktail
- ✓ 7 x Übernachtung im guten 3* Hotel Java an der Playa de Palma in Can Pastilla
- ✓ Das Hotel Java liegt ca. 30 m von der Playa de Palma entfernt und verfügt über Rezeption, Restaurant, Bar, Lift, Swimming-Pool mit großer Sonnenterrasse, Sonnenliegen (kostenlos), beheiztes Hallenbad und SPA-Bereich
- ✓ Alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Klimaanlage, SAT-TV, Telefon und Safe (gegen Gebühr)
- ✓ 7 x Halbpension bestehend aus Frühstück und Abendessen in Buffetform
- ✓ Wein und Wasser zu den Abendessen

- ✓ Kurpaket bestehend aus 8 Anwendungen:
 - 2 x Massage (Dauer ca. 20 Min.)
 - 2 x Fango (Borowina-Heilschlamm)
 - 2 x Magnet-Therapie
 - 2 x Elektro-Therapie
- ✓ Ausflugspaket „Zauberhaftes Mallorca“ u.a. mit:
 - Ganztagesausflug nach Sóller, Deià und nach Valldemossa
 - Ganztagesausflug nach Alcúdia, Puerto Pollença und zum Cap de Formentor
 - Ausflug zum Wochenmarkt von Sineu
- ✓ Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ tägliche Abendunterhaltung u.a. mit 2 x Live-Musik und Tanz pro Woche
- ✓ Deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ Reisepreis-Sicherungsschein

Für Alleinreisende:
1/2 DZ zuschlagsfrei!
Einzelzimmer: + € 14 p.N.

Wunschleistung:
Zimmer mit Meerblick + € 25 p.P./Woche
Verlängerungswoche + € 199
(inkl. Halbpension mit Getränken)

Aktions-Angebot

Jeder Reisegast über 50 Jahre spart

€100

bei Buchung bis zum 30. November 2010

statt ~~498~~ nur

€398

Flughafen	Aufpreis	Januar 2011			Februar 2011			März 2011			April 2011					
München	€ 0	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Frankfurt	€ 25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Berlin-Tegel	€ 25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Düsseldorf	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Stuttgart	€ 25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Hannover	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Hamburg	€ 35	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Köln	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Münster	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Nürnberg	€ 25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Paderborn	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Leipzig	€ 30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Dresden	€ 30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10

Saisonzuschläge: □ 0 € □ 10 € □ 20 € □ 40 € □ 60 € □ 80 € □ 100 € □ 120 €

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten.
trendtours Touristik GmbH · Hans-Thoma-Straße 24 · 60596 Frankfurt · Telefon 0 69 - 260 910 20 · www.trendtours-touristik.de

Preisgünstig buchen - direkt beim Veranstalter!

trendtours
Touristik

Jetzt anrufen:

01805 - 01 51 89

(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem Mobilfunk)

Sie können **stolz** auf sich sein!



Die Teilnehmer der DAK-Munter-runter-Aktion haben die ersten Kilos verloren, sie fühlen sich rundum fitter – doch unterwegs galt es auch, Durststrecken durchzustehen

Nachmittags auf Kaffee und Kuchen zu verzichten – das fiel Annemarie Heuer besonders schwer. Doch inzwischen macht die 64-Jährige gute Fortschritte. Bei der Ernährungsberatung der DAK hat sie gelernt, dass es nicht nur darum geht, sich Süßes zu verkneifen, sondern sich vielmehr ihrem Alter entsprechend gesund zu ernähren. Wie es ihr und den anderen vier Teilnehmern auf dem Weg zum Wunschgewicht erging, lesen Sie hier.

„Mir passen wieder Hosen in Größe 40“ ▶

Mir geht es richtig gut! Nur noch drei Mahlzeiten am Tag – das war die Hauptbotschaft meiner Beraterin. Morgens kommen Marmelade und Quark aufs Brot, mittags koche ich Geflügel oder Fisch, abends gibt es Salat oder Quark mit Obst. Eine genaue Einkaufsliste hilft mir bei meinen Vorsätzen. Viermal in der Woche treibe ich Sport – da komme ich aus der Puste. **Annemarie Heuer, 64**



– 9 kg

FOTOS: ANDRÉ ZELCK (2), OLAF TIEDJE, ANDREAS REEG, SABINE BRAUN, MONIKA BÖRNER

- 5 kg



▲ „Ich fühle mich um 100 Prozent fitter als vorher“

Ich habe mir eine Ernährungspyramide an den Kühlschrank gehängt. Sie zeigt mir, was ich pro Tag essen darf, und ich kann die Portionen abstreichen. Das hat mir ungemein geholfen, den Überblick zu behalten. Den Tipp meiner Beraterin fand ich gut: sich nicht täglich zu wiegen, das zieht einen nur runter. **Anja Sippl, 46**

▼ „Mein Körper hat sich verändert, alles ist fester“

Viermal die Woche Sport, drei richtige Mahlzeiten am Tag, auf Süßes zwischen durch verzichten – das hat es bei mir gebracht. Super war auch, wie wir uns im Ernährungskurs gegenseitig unterstützt haben, wenn es mal nicht so gut lief.

Berit Hartmann, 47

- 7 kg



- 13 kg



◀ „Gegen Heißhunger: Buttermilch“

Statt Weiß- esse ich nur Vollkornbrot. Von meiner Beraterin weiß ich, wie viele versteckte Fette etwa in Fertigprodukten und Wurst stecken und bin auf Geflügel und viel frisches Obst und Gemüse umgestiegen. Und ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio.

Werner Aleschus, 25

- 5 kg



◀ „Schön zu essen, ist Lebensqualität“

Ich mache regelmäßig Gymnastik auf der Wii – die Ansprache finde ich witzig und motivierend. Auch nach einem langen Tag im Job koche ich frisch. Mein Freund freut sich darüber, und das wiederum motiviert mich. Nur manchmal gönne ich mir etwas Süßes, und das genieße ich dann sehr bewusst.

Jennifer Lynn Carroll, 26



Die Munter-runter-Kandidatin Jennifer (r.) mit Ernährungsberaterin Nicole Ertl



Lesen Sie mehr über die Aktion und die Kandidaten unter www.dak.de/munter-runter

Ihr Trainer aus dem Computer

Lernen, wo's am schönsten ist:
daheim am Bildschirm



Sie wollen bewusster essen, sich mehr bewegen oder leichter entspannen? Aber für einen Kurs in der Volkshochschule oder im Sportklub fehlt Ihnen die Zeit oder das Geld? Kein Problem! Die DAK bietet Ihnen Online-Programme an, die Sie auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil unterstützen. Die kostenlosen Lerninhalte bekommen Sie per Computer direkt nach Hause. Sie können die Trainingslektionen überall lesen, wo Sie einen Internetanschluss haben. Aufgaben und Tests bearbeiten Sie, wenn es gut in Ihren Alltag passt. Drei Angebote stehen zur Auswahl.

Clever essen

Mit „EAT-Mail“ schaffen Sie es, bewusster zu essen und zu trinken. Sie betrachten Ihr Essverhalten aus verschiedenen Blickwinkeln und bekommen wertvolles Wissen über Lebensmittel. Obwohl Abnehmen nicht das eigentliche Ziel ist, können sich ungeliebte Speckröllchen verabschieden. EAT-Mail begleitet Sie mit Übungen und E-Mails über

14 Wochen, damit Sie Zeit haben, sicher und dauerhaft Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten zu verbessern.

Gesund bewegen

„move on“ bietet Ihnen einen virtuellen Sporttrainer. Er erfragt Ihren Fitnessstand und schickt auf Basis dieser Analyse jede Woche Trainingsempfehlungen für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei berücksichtigt er Ihre persönlichen Vorlieben. Mit einer Langzeitdokumentation macht er Ihre sportlichen Erfolge sichtbar. „move on“ begleitet Sie bis zu sechs Monate – nun sind Sie fit genug, sich allein in Bewegung zu halten.

Leichter entspannen

Mit „Smarter leben“ finden Sie die richtige Balance zwischen Familie und eigenen Wünschen, Freizeit und Beruf. Es schärft Ihren Blick für die eigene Situation und zeigt Ihnen, wie Sie Stressbomben geschickt entschärfen. In sechs Wochen gelangen Sie so zu einem entspannteren Alltag. Bei allen Programmen erhalten Sie regelmä-

ßig neue Kursmaterialien per E-Mail. Ihre Fragen beantworten Experten innerhalb von 24 Stunden. Und falls Sie mal Ihr Programm vernachlässigen, blinkt auf dem Bildschirm eine freundliche Erinnerungsmail auf – das motiviert!

DAK-Online-Programme

Die Kurse „EAT-mail“, „move on“ und „Smarter leben“ laufen nur unter www.dakexklusiv.de im Internet.

Das ist ein Internet-Bereich, der exklusiv für DAK-Kunden reserviert ist. Wer schon Zugang zu diesem passwortgeschützten Bereich hat, kann dort gleich seinen Wunschkurs belegen. Alle anderen melden sich erst einmal an. Das ist ganz leicht: Einfach die Internetseite www.dakexklusiv.de anklicken und den Bildschirmhinweisen folgen. Nach ein paar Tagen kommt ein traditioneller Brief mit einem Einmal-Passwort ins Haus, und Sie können die Registrierung abschließen.

Drückt Ihr Schuh? Schluss damit!

Testen Sie den Wohlfühl-Slipper von Avena



Gerade die Ballenpartie ist häufig empfindlich (z. B. bei Hallux valgus) ...

Elastische Einsätze schützen vor Druckstellen

Kennenlern-Preis
nur **79,90**

Sie sparen € 10,-*

* Regulärer Katalogpreis: € 89,90

Seitliche Dehnzonen geben Halt ohne einzuengen



... das gesteppte Elastikmaterial im Vorfußbereich sorgt für druckfreien Sitz.

Hallux-Wohlfühl-Slipper

Obermaterial: Rindsleder und Synthetik. Futter: Synthetik. Herausnehmbare Innensohle mit kälteabweisender Iso-Therm-Beschichtung. PU-Laufsohle mit Anti-Rutsch-Intarsien. 40 mm-Keilabsatz. Weite G.

Größen: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42

Bestell-Nr.

EW-45-5886-8 braun

EW-45-5885-1 schwarz

Ihr
Gratis-
Geschenk!



Kleiderbürste und
Schuhanzieher in einem

4006

Porto und Verpackung nur € 4,95. Den Rest übernimmt Avena. Ihre Testbestellung liefern wir Ihnen mit garantiertem Rückgaberecht von 14 Tagen. Ihr Geschenk dürfen Sie behalten, auch wenn Sie von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch machen.

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

3 Jahre
Langzeit-
Garantie



Kompetente Beratung und Bestellung unter:

0180 - 512 0 512*

www.avena.de/magazin

Avena[®]
.....
Gesundheit aus Bad Kreuznach

*Festnetz T... € 0,14 /Min.
Mobilfunk bis zu € 0,42 /Min.

Beiträge 2011

BEITRAGSSÄTZE			
Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	- allgemeiner Beitragssatz	1,95 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	- inkl. Zuschlag f. Kinderlose	2,20 v. H.
Beitragsbemessungsgrenze		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		3.712,50 Euro	44.550,00 Euro
Geringfügigkeitsgrenze		400,00 Euro	
Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Rentenversicherung	15,0 v. H.
Einkommensgrenzen der Familienversicherung			
für Ehegatten und Kinder	365,00 Euro mtl.		
bei geringfügiger Beschäftigung	400,00 Euro mtl.		

Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der gesetzlichen Krankenversicherung der allgemeine Beitragssatz 15,5 v. H. Das ist auch so, wenn kein Anspruch auf Krankengeld besteht. Es ist vom Gesetzgeber so gewollt, dass der Beitragssatz bei diesen Einkommensgruppen nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht.

Die Bundesregierung will zum 1. Januar 2011 den Beitragssatz in der Krankenversicherung erhöhen und die Beitragsbemessungsgrenzen anpassen. Hier unser Überblick mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich aufgrund politischer Entscheidungen bis zum Jahreswechsel weitere Veränderungen, informieren wir Sie jederzeit aktuell auf www.dak.de/beitrag

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER				
Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ²⁾	
<i>Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.</i>	Beitragssatz	monatlicher Beitrag ¹⁾	allgem. monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Selbstständige (hauptberuflich) ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	561,16 Euro	72,39 Euro	81,68 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	583,44 Euro	72,39 Euro	81,68 Euro
Selbstständige mit Einkommensnachweis mindestens 1.916,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mindestens 293,52 Euro	mindestens 37,37 Euro	mindestens 42,16 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mindestens 305,02 Euro	höchstens 72,39 Euro	höchstens 81,68 Euro
Sonstige Mitglieder ³⁾ (freiwillig versicherte Rentner/Versorgungsbezieher/Ruhestandsbeamte)				
mindestens 851,67 Euro	15,5 v. H.	140,01 Euro	16,61 Euro	18,74 Euro
höchstens 3.712,50 Euro	15,5 v. H.	583,44 Euro	72,39 Euro	81,68 Euro

¹⁾ einschließlich 8 Euro Zusatzbeitrag

²⁾ Für Beihilferechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,975 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

³⁾ Für andere Einnahmen als Rente, Versorgungsbezüge oder nebenberufliche Arbeitseinkommen gilt abweichend der ermäßigte Beitragssatz.

6 Massagesessel »Komfort«

Unschlagbar gut für intensive und wirksame Massagen!
Das wird Ihr Lieblingsplatz – egal ob zu Hause, als Fernsehsessel oder im Büro: Denn während Sie ganz entspannt auf den angenehmen Polstern in Echtlederoptik sitzen, verwöhnt Sie der Massagesessel »Komfort« fast wie Ihr ganz privater Masseur. Die vielfältigen Relax- und Entspannungsprogramme wählen Sie bequem mit der Fernbedienung, die Sie immer griffbereit haben. Dabei stehen Ihnen voreingestellte Programme und zahlreiche frei kombinierbare Funktionen zur Verfügung.

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

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

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.



Besonders intensive Massage – einmalig günstig

- Basierend auf Ihrer Körpergröße ermitteln eingebaute Tastsensoren automatisch das zu massierende Areal.
- 4 Massagetechniken durch Spezialrollen in der Rückenlehne: Rollmodus, Knetmodus, Klopfmodus und Knet-/Klopfmodus
- 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 rotierende Shiatsu Massageköpfe sorgen für eine sanfte Massage Ihrer Beine, Waden und Füße
- 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung für eine individuelle Massage nach Ihren Wünschen.

Das Fußteil ist um 360° drehbar!

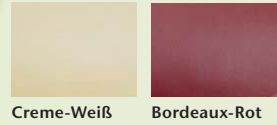


Shiatsu-Rollenmassage im Nacken-/ Schulter- und Rückenbereich!

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

Unser Spitzenmodell!

Weitere Infos und Fotos unter: www.aktivshop.de



Creme-Weiß Bordeaux-Rot

In 3 Farben erhältlich:

- Schwarz Best.-Nr. DF 21000
- Creme-Weiß Best.-Nr. DF 21002
- Bordeaux-Rot Best.-Nr. DF 21001

Kostet in vergleichbarer Qualität oft das Doppelte!

nur € 999,-

7 Fußwärmer

Mit diesem modernen Fußwärmer haben Sie garantiert immer warme Füße. Das Besondere: Auf Wunsch können Sie eine Massage dazuschalten.

- Wärmefunktion und Massage getrennt einsetzbar per Knopfdruck
- passend für alle Fußgrößen
- waschbares Teddy-Futter
- Stecker einfach in die Steckdose: 220V/16W
- Maße: L 31 x B 31 x H 23 cm

Best.-Nr. DF920109

nur € 24,95

10 Hörverstärker

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

- Einfache Bedienung
- Batteriewechsel ohne Werkzeug
- Lieferung inkl. zwei Knopfzellen

Best.-Nr. DF 21073

nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

11 Drehkissen

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

- Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe fürs Auto
- Ideal als Aufstieghilfe für Bett & Sofa
- ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Auch als gepolsterte Sitzerrhöhung nutzbar

Best.-Nr. DF 90508

nur € 19,95



Um 360° drehbar

8 Wärmewellengerät 1000 Watt

Erfreuen Sie sich bereits nach wenigen Minuten an der wohlthuenden, gesunden Wärme, die Ihnen diese Zusatzheizung bringt.

- Direkte Wärmeabstrahlung – der Sonnenstrahlung nachempfunden
- Standgerät oder Wandmontage
- Stufenlose Thermostat-Steuerung
- Überhitzungsschutz
- Schnelle Raumwärme
- 2 bzw. 3 Schaltstufen
- Kontrollleuchte



nur € 79,95

Best.-Nr. DF 30838

Gratis



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

Beachten Sie auch unsere Produkte auf Seite 13.

Internetshop: www.aktivshop.de

Unser neuer Katalog ist da! Gleich gratis anfordern!
Jeder Katalogbestellung liegt ein gratis Fitnessband bei!

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



9 Ergometer »Aktiv Pro 3.0«

Hochwertiger Trainings-Ergometer der Klasse HA geprüft nach EN 957-1/5 mit hoher Anzeigegenauigkeit.

Dieser einmalig günstige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Widerstand und Pulsfrequenz können voreingestellt werden. Das Gerät regelt den Widerstand automatisch, so dass die voreingestellten Werte nicht über- oder unterschritten werden.

- 7 kg Schwungmasse
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Transportrollen vorne



Für Fitness und kontrolliertes Herz-Kreislauftraining!

Handpuls-messung

- Max. Benutzergewicht: 150 kg
- Maße: ca. L 96 x B 54 x H 135 cm
- Gewicht: ca. 30 kg

Best.-Nr. DF 10638 **€ 199,-**

24 Trainingsprogramme: unter anderem Wattprogramm und Herzfrequenz

Die Produkte 1-10 finden Sie auf Seite 13.

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Matratzenauflage 80 cm breit	DF 20499	89,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	DF 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	DF 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	DF 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	DF 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DF 20567	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DF 20864	89,95 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DF 20453	Gratis*
2	Gästematratze	DF 20737	59,95 €
3	Heimtrainer X-Bike Silber	DF 10631	99,95 €
	Heimtrainer X-Bike Rot-Schwarz	DF 10715	99,95 €
4	Mini-Heimtrainer	DF 10625	39,95 €
5	Hula Hoop Reifen	DF 10705	24,95 €
6	Komfort Schwarz ³⁾	DF 21000	999,00 €
	Komfort Creme-Weiß ³⁾	DF 21002	999,00 €
	Komfort Bordeaux-Rot ³⁾	DF 21001	999,00 €
7	Fußwärmer	DF 920109	24,95 €
8	Wärmewellengerät	DF 30838	79,95 €
9	Ergometer »Aktiv Pro 3.0«	DF 10638	199,00 €
10	Hörverstärker	DF 21073	19,95 €
11	Drehkissen	DF 90508	19,95 €

Post an: **aktivshop GmbH**

Oldenburger Str. 17

48429 Rheine

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

E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
3) Artikel Nr.6 zzgl. 34,00 € Speditionskosten inkl. Aufbau.

Starker Auftritt für die Füße

Mehr als 40 000 Kilometer sind wir im Laufe unseres Lebens auf ihnen unterwegs – das ist rund einmal um die Welt. Damit unsere Füße das gut wegstecken, brauchen sie Pflege. Besondere Sorgfalt sollten Diabetiker walten lassen. **fit!** erklärt, warum

Steter Tropfen pflegt den Fuß:
Ein tägliches Bad entspannt

Wenn es draußen bitterkalt ist und drinnen so richtig gemütlich, ist es an der Zeit, auch mal den so oft vernachlässigten Füßen Erholung und Wellness zu gönnen – sei es mit einem warmen Fußbad oder Gymnastik, die für eine bessere Durchblutung sorgt. Also raus aus den Puschchen, und los geht's:

Einmal abtauchen, bitte!

Machen Sie täglich ein Fußbad mit milden, neutralen und rückfettenden Seifen oder Zusätzen. Ideal ist eine Wassertemperatur von 38 Grad Celsius. Baden Sie Ihre Füße aber nicht länger als fünf Minuten – so weicht die Haut nicht auf, und deren natürliche Barriere gegen Keime bleibt intakt. Trocknen Sie die Zehenzwischenräume besonders vorsichtig, damit die Haut nicht reißt. Sonst können sich dort leicht Pilze und Bakterien ansiedeln. Diabetiker, die bereits Verletzungen haben, sollten besser auf Fußbäder, Salben oder Puder verzichten. Reinigen Sie Ihre Füße stattdessen mit ungefärbten Hautdesinfektionsmitteln und verbinden die Wunde mit sterilen Mullauflagen.

Ins Fettnäpfchen treten

Fußsohlen haben keine Talgdrüsen, die sie ganz natürlich geschmeidig halten. Der Effekt: Es bildet sich Hornhaut. Gegen die trockene Haut hilft aber regelmäßiges Einfetten. Verwenden Sie möglichst einfach zusammengesetzte Salben oder Cremes, die viel Fett und wenig Wasser enthalten und ohne Emulgatoren, Duft- und Konservierungsstoffe auskommen. Mit einem



Kesse Sohlen: In jedem Alter möglich

Bimsstein oder Hornhautschwamm müssen Diabetiker sehr vorsichtig sein, damit sie sich nicht verletzen.

Wie nagelneu

Fußnägel werden am besten mit einer Feile in Form gebracht: die Kanten gerade formen und die Ecken abrunden. Den Umgang mit spitzen Scheren oder anderen scharfen Geräten sollte man lieber dem Profi überlassen. Diabetologisch geschulte Fußpfleger helfen bei eingewachsenen Nagelecken.

Rein in die Socken ...

Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe. Ideal sind Socken, Strümpfe oder Füllinge mit hohem Baumwollanteil, ohne Nähte und einschneidende Ränder. Diabetiker sollten besonders darauf achten, dass sie ihre Strümpfe nicht zu groß kaufen – diese können Falten werfen, was wiederum zu Druckstellen führt.

... und wieder frei machen

Untersuchen Sie Ihre Füße jeden Tag. Nehmen Sie vor allem Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse oder Hühneraugen ins Visier. Hilfreich dabei ist ein Spiegel. So entgeht Ihnen auch an den Fußsohlen

FUSS-TRAINING TEIL 1

Schritt für Schritt

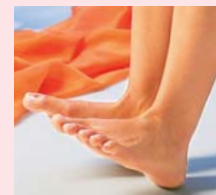
Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes: Planen Sie jeden Abend Zeit für eine leichte Fußgymnastik ein. Schon 15 Minuten täglich verbessern die Durchblutung. Die folgenden Übungen bitte jeweils zehnmal wiederholen. Sie können das Training in Ihrer DAK-Service-stelle auch als Poster bekommen.



einer der folgenden Übungen Schmerzen auftreten, brechen Sie bitte sofort ab und besprechen sich mit Ihrem Arzt.

Übung 1:

Fußzehen auf den Boden krallen und wieder ausstrecken. Sollten bei dieser oder



Übung 2:

Vorfüße anheben, während die Fersen am Boden bleiben. Anschließend

Vorfüße aufsetzen und die Fersen anheben und wieder absetzen. Auch diese Übung zehnmal wiederholen.



Warm und fettig: Die Füße mögen's

nichts. Behandeln Sie selbst kleinste Verletzungen frühzeitig, zum Beispiel mit einem klaren Desinfektionsspray. Dadurch verringern Sie das Risiko, dass sich die Wunde infiziert. Tipp für Diabetiker: Hühneraugenpflaster, -salben oder -tinkturen sind tabu, denn sie enthalten ätzende oder auflösende Substanzen. Gehen Sie mit Hühneraugen, Schwielen oder Druckstellen lieber zum Profi. Der medizinische Fußpfleger oder der Arzt behandelt auch Nagel- oder Fußpilz.

Der diabetische Fuß

Die Füße von Diabetes-Patienten sind oft besonders empfindlich. Langjährig erhöhter Blutzucker schädigt vor allem die feinen Hautnerven. Das Schmerzempfinden leidet. Kleine Fußverletzungen bleiben un bemerkt, können, gerade bei mangelhafter Durchblutung, nicht abheilen und entzünden sich möglicherweise. Unbehandelt vergrößern sich solche Wunden schnell, und ein diabetisches Geschwür kann entstehen. Um typische Veränderungen rechtzeitig zu erkennen, lassen Diabetiker ihre Füße einmal in jedem Vierteljahr vom Arzt gründlich untersuchen. Wichtig ist auch die tägliche Selbstkontrolle.

Jede zutreffende Frage kann ein erstes Warnsignal sein:

- Sind Ihre Füße an manchen Stellen gerötet oder ist die Haut eingerissen?
- Bildet sich übermäßig viel Hornhaut an den Füßen?
- Treten Druckstellen und Blasen auf, etwa an den Fußsohlen?
- Eingewachsene Nägel?
- Sind Ihre Füße verbreitert oder verformt?
- Haben Sie Schwielen und Hühneraugen, wiederholt feuchte Zehenzwischenräume?
- Leiden Sie unter Missempfindungen wie Taubheit oder Kribbeln und Schmerzen?
- Sind Ihre Füße auffällig blass und oft kalt?
- Treten häufig Wunden an den Füßen auf?

Gute Aussichten für Betroffene

Für Patienten mit diabetischem Fußsyndrom hat die DAK bundesweit Netzwerke von Spezialisten geknüpft: Wer sich im Netzwerk behandeln lässt, wird erstklassig versorgt. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk Oder rufen Sie uns an!

Wir beraten Sie gern:

DAKdirekt 0180 1 325325

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, maximal 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen. Oder für Flatrate-Kunden **040 7344444**.



FUSS-TRAINING TEIL 2



Übung 3: Vorfüße anheben, während die Fersen am Boden bleiben. Vorfüße abwechselnd nach

außen und innen kreisen lassen.



Übung 4: Fersen anheben, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Fersen abwechselnd nach

außen und innen kreisen lassen.



Übung 5: Beide Beine gleichzeitig gestreckt anheben. Abwechselnd Füße im Sprunggelenk aus-

strecken und wieder heranziehen.

Den Ernstfall absichern. Ohne Gesundheitsprüfung.

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

Streichung des Sterbegelds.

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

Jetzt vorsorgen.

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

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



Ihre Vorteile:

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

Monatsbeiträge: Versicherungssumme 2.000,- EUR + Überschüsse

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

Eintrittsalter zwischen 50 und 75 Jahren. Beitragszahlungsdauer bis Endalter 80.

Und das Beste:

Ganz einfach und bequem können Sie unter www.dak-zusatzschutz.de **DAKplus Sterbegeld** auch online abschließen.

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

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.
3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfo@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Sterbegeld** (ab 50 Jahren).

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass die HanseMerkur meine Angaben zur schriftlichen oder anderen Kontaktaufnahme (Telefon/E-Mail) und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Datum/Unterschrift

7 Fragen zu **Insulin**

Viele Diabetiker fürchten sich davor, eines Tages Insulin spritzen zu müssen. Dabei kann Insulin ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern



1 **Muss die Mehrheit der Diabetiker spritzen?**

Das kommt darauf an. Typ-1-Diabetiker, bei denen zumeist schon im Kindesalter die körpereigene Insulinproduktion versiegt, müssen immer spritzen. Bei vielen Typ-2-Diabetikern ist das nicht so. Rund 80 Prozent der ambulant betreuten Typ-2-Diabetiker lassen sich allein durch Diät oder mit Tabletten behandeln. Außerdem leistet regelmäßige körperliche Bewegung einen hervorragenden Beitrag zur Verbesserung der Stoffwechsellage. Das heißt, wer sich mehr bewegt, braucht weniger Medizin und kommt unter Umständen dauerhaft ohne Spritze aus.

2 **Ist Spritzen nicht sehr schmerzhaft?**

Nein, Diabetiker benutzen sehr feine Nadeln, deren Einstiche man kaum spürt. Die Nadel sitzt meist auf einer praktischen Injektionshilfe, die aussieht wie ein Kugelschreiber und auch so heißt: „Pen“. Mit einem Pen lässt sich die genaue Insulinmenge ganz bequem einstellen.

3 **Insulin ist doch Insulin, oder gibt es da Unterschiede?**

Durchaus. Je nach Wirkdauer und Herkunft lassen sich Insuline in verschiedene Klassen einteilen: Es gibt Humaninsuline, die vom menschlichen Insulin abgeleitet sind. Sie stehen als Normal-, Verzögerungs-



und Mischinsulin zur Verfügung. Normalinsulin wirkt schnell und wird zu den Mahlzeiten gegeben, Verzögerungsinsulin hingegen ist langwirksam und deckt unabhängig von den Mahlzeiten den Grundbedarf des Körpers an Insulin ab. Daneben sind noch die sogenannten Insulinanaloga auf dem Markt, die synthetisch hergestellt werden. Es gibt sie ebenfalls als kurz- und langwirksame Analoga.

Sind nur Insulinanaloge richtig gut?

Nein, der Nutzen der kurz- und langwirksamen Insulinanaloge ist bei Typ-2-Diabetes nicht größer als der der Humaninsuline, aber die Kosten liegen deutlich höher. Deswegen gelten Humaninsuline als das anerkannte Mittel der Wahl.

Muss ich bei einer Insulintherapie starre Ess- und Spritzzeiten einhalten?

Nicht unbedingt. Man unterscheidet die konventionelle Insulintherapie von der intensivierten. Bei der intensivierten können Patienten durch die Gabe von Normalinsulin ihre Essenszeiten und -mengen frei wählen. Sie müssen nur lernen, die Kohlenhydrateinheiten, die sie zu sich nehmen, selbst abzuschätzen und entsprechend zu spritzen. Ihren Insulingrundbedarf können sie über ein Verzögerungsinsulin abdecken. Die konventionelle Therapie ist hingegen tatsächlich weniger flexibel, weil bei ihr die Patienten nach einem festen Schema Mischinsulin spritzen.

Ist es wichtig, stündlich den Blutzucker zu messen?

Nicht unbedingt. Die Form der Insulintherapie bestimmt, wie häufig man seinen Blutzucker messen muss. Bei der konventionellen Insulintherapie spritzen sich die Patienten feste Mengen Insulin. Sie müssen längst nicht so häufig messen. Bei der intensivierten Insulintherapie hingegen hängt die Menge des Insulins vom aktuellen Blutzuckerwert des Patienten und seinen Mahlzeiten ab. Damit die Insulinmenge angepasst werden kann, ist hierbei häufigeres Messen des Blutzuckers sehr wichtig.

Wer bereits Diabetes hat, dem hilft eine Ernährungsumstellung nicht mehr, oder?

Doch, bewusster essen kann in jedem Fall den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Beim Typ-2-Diabetes kann gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine damit verbundene Gewichtsabnahme dazu führen, dass Sie die Arzneimittel in Absprache mit Ihrem Arzt verringern oder sogar absetzen können. Beim Typ-1-Diabetes lässt sich die Insulintherapie nicht vermeiden, aber Sie können mit bewusster Ernährung eine Vielzahl von schwerwiegenden Begleiterkrankungen verhindern.

DAK sichert Insulintherapie

Der Einsatz langwirksamer Insulinanaloge für Typ-2-Diabetiker wird in Zukunft nur noch eingeschränkt auf Krankenkassenkosten zulässig sein. Damit DAK-versicherte Diabetiker, die bereits mit dieser Insulinart behandelt werden, sich nicht umstellen müssen, hat die DAK mit den Pharmaunternehmen Sanofi-Aventis und Novo Nordisk Verträge abgeschlossen. Sie garantieren, dass die betroffenen Diabetiker ihre gewohnte Therapie beibehalten können, die Versicherten-gemeinschaft dadurch aber nicht mit höheren Kosten belastet wird.



FOTOS: DAK

Entspannen zwischen 50 heilenden Quellen

Marienbad (Westböhmen/Tschechien), Hotel Zentralbad****



7 Tage 6 ÜN/HP inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket p. P. **ab 289,- €**

Ihr Urlaubsort: Marienbad – Weltbad im böhmischen Bäderdreieck, unmittelbar an der Grenze zu Bayern. Heilbad der Kaiser und Könige mit 50 heilenden Quellen für Ihre Gesundheit.

Ihr Hotel: neu renoviertes, elegantes Kurhotel mit 108 Zimmern, direkt gegenüber der Hauptpromenade. Restaurant, Lobby-Bar, Friseur.

Ihr Wellnessbereich: weitläufiges Römerbad mit Hallenbad, Whirlpool, Dampfbad, Sauna und Relaxzimmer, Marienbader Trinkkur, inklusive. Gegen Gebühr: Solarium, verschiedene Massagen, Beauty-Center mit klassischen Kosmetikanwendungen, medizinische Bäder.

Ihr Zimmer: elegant-komfortable Nichtraucherzimmer, ca. 16-20 qm, mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Bademantel, Telefon, Sat.-TV, Internetanschluß, Minibar, Safe.

DAK Gesundheits + PLUS:

3x Aquagymnastik, 2x Entspannungstraining

Zusätzlich:

2x klassische Massage, Marienbader Trinkkur

7 Tage (6 ÜN/Halbpension)

Buchungsnr.: V-MKA44406-2089

Saison A: 14.11. - 22.12.2010

pro Person im Doppelzimmer 389,- €

– gesundAktiv-Vorteil* 100,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 289,- €

Buchungsnr.: V-MKA44406-2283

Saison A: 02.01.-31.03., 13.11.-23.12.2011

pro Person im Doppelzimmer 499,- €

– gesundAktiv-Vorteil* 200,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 299,- €

Saison B: 23.10.-12.11.2011

pro Person im Doppelzimmer 549,- €

– gesundAktiv-Vorteil* 200,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 349,- €

EZ-Zuschlag: EUR 90.00 pro 6 Übernachtungen.

Weitere Reisezeiten auf Anfrage

Anreisetag(e): täglich. Kurtaxe: zzgl. Kurtaxe – am Ort zu zahlen.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund

AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

Ihre DAK auf

Ob im Servicezentrum, am Telefon oder am Computer:



Sprechen Sie mit uns!

In unseren Servicezentren helfen Ihnen unsere Kundenberater kompetent vor Ort



Bei Fragen rufen Sie an:

■ Beiträge, Leistungen, Mitgliedschaft:
DAKdirekt 0180 1 325325*
Oder für Flatrate-Kunden: 040 7344444

■ Allgemeinmedizin, Kinder- und Sportmedizin:
DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326*

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

■ Erkrankungen im Ausland:
DAKAuslanddirekt 0049 621 5490022



wir haben die Antworten



Lesen Sie doch mal!

Unsere Magazine:

- Ihr *fit!*-Heft ab Sommer 2011 im Abo
- alle Magazine auch online
- Magazin praxis+ recht: Infos für Arbeitgeber

Unsere Broschüren:

50 verschiedene Titel zu Themen wie Familie, Ernährung, Bewegung, Naturheilverfahren und Vorsorge zum Blättern und Downloaden



FOTOS: DAK, SHUTTERSTOCK (1)



lesen und online blättern

allen Kanälen

Ihre Krankenkasse erreichen Sie in jedem Fall



**Klicken
Sie rein!**

www.dak.de



Auf über 12 000 Seiten im Netz erfahren Sie alles übers Gesundwerden und -bleiben.

Hilfreiche Suchfunktionen:

- Krankenhaus, Arzt, Zahnarzt, Pflegeplatz finden
- monatlicher Newsletter, auf Wunsch mit Magazin zum Blättern
- DAKexclusiv – der passwortgeschützte Bereich mit Formularen und Online-Coachings
- Firmenkunden-Infocenter
- family.de für junge Familien
- aha!live für alle unter 18

Interessante Filme:

Zehn Filme mit Anleitungen zu Yoga, Pilates, Rückentraining, Einkaufsberatung ...



einfach online gehen

Das steckt alles im Netz:



DAK.de: Willkommen! Hier finden Sie alle News und wertvolle Tipps



DAKexclusiv.de: Sie bekommen Ihr persönliches Postfach und sind immer informiert über unsere Top-Angebote



dak-aha-live.de: Der Jugendtreff mit Foren zu aktuellen Themen, Gewinnspielen und coolen Trendnews

Das Über

Jeder Deutsche verbraucht im Schnitt **124 Liter** Wasser pro Tag und benötigt davon nur drei Prozent fürs Trinken und die Lebensmittelzubereitung

In Europa haben **92 Prozent** aller Haushalte einen **Trinkwasseranschluss**

Faustregel für die tägliche Trinkmenge:
35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht

H₂O ist eine chemische Verbindung aus einem Sauer- und zwei Wasserstoffatomen, die flüssig, fest (Eis) oder gasförmig (Dampf) auf der Erde existiert

Nur **ein Prozent** der Gesamtwassermenge auf der Erde ist als **Trinkwasser** geeignet

Lebensmittel

Ob es aus der Leitung oder in Flaschen abgefüllt auf den Tisch kommt – um uns gesund zu fühlen, brauchen wir unsere tägliche Wasserration. **fit!** sagt Ihnen, welche Sorten es gibt, welcher Trinktyp Sie sind und wie Sie gar nicht erst durstig werden

Es ist geruchlos, klar und unscheinbar und doch der Grundbaustein des Lebens. Ohne Wasser wären die Bedingungen auf der Erde alles andere als lebensfreundlich. Der Mensch besteht je nach Alter zu durchschnittlich 70 Prozent aus Wasser. Ein Durstgefühl entsteht, wenn man im Laufe des Tages 0,5 Prozent seines Gewichts an Flüssigkeit verliert. Ab zwei Prozent macht sich der Mangel mit Müdigkeit und Konzentrationschwäche bemerkbar.

Individueller Wasserbedarf

Menschliche Zellen benötigen Wasser, um den Blutfluss und die Körpertemperatur zu regulieren, Nährstoffe zu transportieren sowie Gifte auszuschleiden. Erwachsenen ab 24 Jahren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich 1410 Milliliter Wasser zu trinken, für ältere Menschen gilt ein Richtwert von 1310 Millilitern. Säuglinge sollten über Mutter- oder Flaschenmilch täglich rund 620 Milliliter aufnehmen. Um auf der sicheren Seite zu sein, raten Mediziner daher einem gesunden Menschen, rund eineinhalb bis zwei Liter am Tag zu trinken. Der Rest ist

Gefühlssache. Um den Salzhshaushalt nicht durcheinanderzubringen, sollte man aber nicht mehr als einen halben Liter pro Stunde trinken, denn Magen und Nieren brauchen Zeit, um die Flüssigkeitsmenge zu verarbeiten.

Alltägliches Luxusgut

Traurige Wirklichkeit: Weltweit haben eine Milliarde Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser, obwohl die Vereinten Nationen dies zu den Menschenrechten zählen. In Deutschland haben wir das Privileg, unseren Durst auf vielfältige Art zu stillen: mit Leitungs-, Mineral-, Quell-, Tafel- oder Heilwasser. Neben dem Durstlöscher aus dem Hahn bieten rund 210 Mineralbrunnenbetriebe etwa 550 verschiedene Wassermarken an. Jedes individuell im Geschmack und ein Spiegelbild der Region und des Gesteins, das es auf seinem Weg durchs Erdreich durchdrungen hat. Unterwegs nimmt das Wasser eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen auf, die nicht nur Geschmacksache, sondern lebenswichtig sind – als Bausteine für Skelett, Gewebe, Enzyme und Blut.

Die Sorten auf einen Blick Wasser ist nicht gleich Wasser

Leitungswasser besteht zu zwei Dritteln aus Grund- und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser von Seen oder Talsperren. Es muss per Gesetz frei von Krankheitserregern und schmackhaft sein. Problem: Alte Blei- oder Kupferrohre machen die hervorragende Qualität auf den letzten Metern oft noch zunichte.

Mineralwasser ist das einzige deutsche Lebensmittel mit amtlicher Zulassung! Seine Herkunft: unterirdische, vor Verunreinigung geschützte Wasservorkommen. Ihm darf höchstens Kohlensäure zugesetzt oder Eisen und Schwefel entzogen werden.

Quellwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Es muss direkt vor Ort abgefüllt werden. Da es keiner amtlichen Kennzeichnung unterliegt, gibt es keinen Beweis für seine Ursprünglichkeit oder Reinheit. Für die Qualität gelten die gleichen Anforderungen wie für Leitungswasser.

Heilwasser enthält eine hohe Menge an Mineralstoffen und besitzt therapeutische Wirkung. Diese muss wissenschaftlich belegt sein. Deshalb ist das frei verkäufliche Medikament neben der Trink- und Wasserverordnung auch dem Arzneimittelgesetz verpflichtet.

Was ist nun wirklich drin im flüssigen Rohstoff? Reines H₂O fließt natürlich weder durch den heimischen Hahn, noch sprudelt es aus der Flasche. Trinkwasser ist ein in Deutschland gut kontrolliertes Lebensmittel. Ihm wird eine ausgezeichnete Qualität bescheinigt: In den letzten Jahren war es laut Gesundheitsministerium nur zu einem Prozent mit Nitrat oder Pestiziden belastet. Auch Mineralwasser ist ein gesundes Naturprodukt. Die Mineral- und Tafelwasserverordnung bestimmt detailliert, was das natürliche Getränk ausmacht: zum Beispiel Herkunft, Kontrollen, Behandlungsverfahren. Wobei Tafelwasser meist aus Trinkwasser und Zusätzen besteht, wie Mineralsalzen, Sole, Meerwasser oder Kohlensäure. Angaben auf dem Etikett, die zu Verwechslungen mit Mineralwasser führen könnten, sind nicht erlaubt.

Genuss ohne Umweltverdross

Um unerwünschte Inhaltsstoffe zu vermeiden und die Umwelt zu schonen, raten Experten zum Kauf von Mehrweg- statt Einwegflaschen. Auf Biowasser müssen Umweltbewusste (noch) verzichten, da die EU-Bioverordnung bisher nur für Lebensmittel aus pflanzlicher und tierischer Herstellung gilt. Eine Entscheidung für regionale Marken ist aus umweltschonender Sicht aber durchaus sinnvoll. Lokale Erzeugnisse haben einen kürzeren Lieferweg von der Quelle bis zu Ihrem Zuhause hinter sich und damit auch eine niedrigere CO₂-Bilanz. Den perfekten ökologischen Fußabdruck hat Leitungswasser: Für einen Liter gehen im Schnitt 600 Gramm CO₂ in die Atmosphäre. Zum Vergleich kann

man sich vor Augen führen, wie viel Gramm CO₂ bei der Produktion von Milch entsteht: Ein Liter belastet die Umwelt doppelt so hoch.

Wie wir vernünftig mit Wasser umgehen und was vor allem Trinkmuffel beachten sollten:

9 Tipps für einen gesunden Wasserhaushalt

1 Trinkmenge: Experten empfehlen 1,5 bis 2 Liter am Tag, mehr bei Hitze und körperlicher Anstrengung.

2 Morgens: Ein Glas Mineralwasser vor dem Frühstück erfrischt und macht munter!

3 Vorrat: morgens schon so viele Flaschen/Karaffen bereitstellen, wie man im Laufe des Tages trinken will.

4 Zwischendurch: jede Pause für einen Schluck Wasser nutzen, zum Beispiel auch zum Nachmittagskaffee.

5 Rituale: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zu jedem Essen ein Glas Wasser zu trinken.

6 Durst: Stellt er sich ein, ist es bereits zu spät. Glas oder Wasserflasche deshalb sichtbar platzieren!

7 Warnsignale: Gähnen, Kopfweh, trockene Schleimhäute zeigen Flüssigkeitsmangel an. Nachgießen!

8 Süßhunger: Greifen Sie zu saftigem Obst oder Gemüse, das liefert neben Zucker auch Flüssigkeit.

9 Mischung: zur Abwechslung Wasser mit reinem Fruchtsaft oder -mus mixen. Das schmeckt wirklich lecker und bringt mit Vitaminen einen zusätzlichen Energieschub für den Tag.



Welcher Wassertyp sind Sie?

Darf's eine Portion Kalzium, Natrium oder Magnesium sein? Für jeden Geschmack und Anspruch gibt es das passende Wässerchen. Ein genauer Blick aufs Flaschenetikett lohnt sich. Fünf Trinktypen und ihre Bedürfnisse im Überblick:

Nervenstark: Vom Manager über Studenten und Lehrer bis zur Hausfrau und Mutter – Vielbeschäftigte und Gestresste sollten ihren Magnesiumbedarf im Blick haben. Magnesiumreiches Wasser fördert die Konzentration, macht leistungsfähiger und gibt Power für den Alltag. 50 bis 100 Milligramm pro Liter sind ideal und Nervennahrung ohne Kalorien.

Ausdauernd: Wer körperlich aktiv ist, braucht vor allem Natrium. Das hält den Wasserhaushalt im Gleichgewicht. Mediziner empfehlen daher Sportlern und allen mit schweißtreibenden Berufen Mineralwasser mit mindestens 200 Milligramm Natrium pro Liter.

Vital: Gesundheitsbewusste und Kinder sollten kalziumreiches Wasser mit mindestens 150 Milligramm pro Liter wählen. Kalzium sorgt für stabile Knochen, feste Zähne und eine gesunde Haut. Da es im Mineralwasser bereits in gelöster Form vorliegt, kann es der Körper beim Trinken besonders gut aufnehmen. Wichtig in der Wachstumsphase!

Entspannt: Wer Wert auf Entspannung im Leben legt, liegt mit leicht mineralisiertem Wasser genau richtig. Durch seinen weichen, neutralen Geschmack passt es als Durstlöcher zu jeder Gelegenheit – ob Wohlfühl-Wochenende auf Balkonien, Museumsbesuch oder lockerer Hobbysport, Flüssigkeitsnachschub braucht der Körper allemal.

Genussfreudig: Gourmets finden zu jedem Menü den passenden Begleiter. Als Aperitif leicht salzig mit viel Kohlensäure, regt Mineralwasser den Geschmack an. Mit geringem Säure- und Mineralstoffgehalt unterstreicht es das Aroma leichter Vorspeisen, statt es zu überdecken. Und als Fettersatz zum Braten oder in Dressings macht es eine gute Figur.

Entspannen in Europas
größter Thermenlandschaft Anzeige

**Bad Füssing (Bayerisches Thermenland),
Kurhotel Panland**



7 Tage ^{6 ÜN/HP} ^{p. P.} **ab 259,- €**
inkl. DAK Gesundheits
+ PLUS-Paket

Ihr Urlaubsort: Bad Füssing – die Nummer 1 unter den deutschen Heilbädern: Drei heilende Thermen mit legendärer Wirkung bei Rücken- und Gelenkproblemen und ein beispielloses Freizeitangebot mit bis zu 2000 Veranstaltungen pro Jahr.

Ihr Hotel: In ruhiger Lage direkt im Ortszentrum bei der Therme 1, Restaurant, Café, Lobby-Bar und Lift.

Ihr Wellnessbereich: Sauna und Fitnessraum inklusive. Gegen Gebühr: Solarium, klassische Massagen, Fußreflexzonenmassagen, Heißluft, Lymphdrainagen.

Ihr Zimmer: helle und freundlich-moderne Nichtraucherzimmer, mit Dusche/WC, Bademantel (Gebühr) an der Rezeption, Radio-Wecker, Telefon, Sat.-TV, Balkon.

DAK Gesundheits + PLUS:

1x Nordic-Walking-Kurs, 1x Therapeuten begleitetes Training auf dem Wirbelsäulenthérapiepfad, 2x Massage

Zusätzlich: 1x Eintritt in die Therme, Parkplatz am Haus (nach Verfügbarkeit), Gratisleistungen der Kurverwaltung mit Kur- und Gästekarte im Wert von 100,- €

7 Tage (6 ÜN/Halbpension
inkl. Tischgetränk am Abend)

Buchungsnr.: V-QLG44430-2084

Reisezeit: November, Dezember 2010,
Januar, Februar 2011

pro Person im EZ/DZ **359,- €**

– gesundAktiv-Vorteil* **100,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 259,- €

Buchungsnr.: V-QLG44430-2142

Reisezeit: März, April, Juli, August 2011

pro Person im EZ/DZ **375,- €**

– gesundAktiv-Vorteil* **100,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 275,- €

Anreisetag(e): Samstag, Kurtaxe: zzgl. Kurtaxe – am Ort zu zahlen.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund

AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

Bildrätsel

Farbtupfer in den Alltag bringen – genau das gelingt mit der DAK-Malaktion Flower for Life. Gewonnen hat den Wettbewerb 2009 Irmgard Klamp mit diesem fantasievollen Blumengemälde. Im unteren Bild haben wir zehn Fehler versteckt. Viel Glück bei der Suche!



FOTOS: IRMGARD KLAMP/DAK



Die Auflösung finden Sie auf Seite 3.

Impressum 4_2010

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**

Dorothea Wiehe, DAK-Redaktion,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040/23 96-1016, Fax: -21 92,
E-Mail: fit@dak.de

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

Redaktionsbeirat Roland Dieckmann

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

**Verantwortliche Redakteurin
bei G+J Corporate Editors**
Hilde Frye

Artdirector Andrea Neuhaus

Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz,
Manuela Grosche, Sabine Henning, Kirsten
Khaschei, Arnd Schweitzer

Fotoredaktion Suse Walczak

Repro Otterbach Medien, Hamburg

Druck schlott gruppe AG

Gesamtanzeigenleiter (v.i.S.d.P.)

Heiko Hager (G+J Media Sales),
Tel.: 040/37 03-53 00, stellv. Anzeigenleiter:

Jan-Eric Korte, Tel.: 040/37 03-53 10,

Anzeigenverkauf: Anna-Ulrike Soldat,

Tel.: 040/37 03-53 04, Anzeigendisposition:

Sylvia Lamprecht, Tel.: 040/37 03-53 11

Es gilt die Anzeigenpreisliste

Nr. 13 vom 1. 1. 2010

Alle Anzeigen G+J Corporate Editors,
außer Seiten 20, 21 und 43.

Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen
Angestellten-Krankenkasse (DAK) ist kostenlos.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag ent-
halten. 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: 28. 9. 2010

In Teilen der Auflage finden Sie Beilagen von Josef Witt GmbH, Weiden, und
Peter Hahn. Wir bitten um freundliche Beachtung

Liifta – der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region:	Liifta in der Nähe
01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
10 Berlin	030-60 97 50 44
14 Brandenburg	030-60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362-50 25 58
17 Neubrandenburg	0381-128 17 98
18 Rostock	0381-128 17 98
19 Schwerin	0381-128 17 98
20 Hamburg	040-52 01 43 48
23 Lübeck	0451-30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431-30 03 644
25 Elmshorn	04823-92 17 66
26 Emden	0421-24 41 706
27 Bremerhaven	04761-92 41 428
28 Bremen	0421-40 94 978
29 Celle	04238-94 30 47
30 Hannover	05137-87 34 567
32 Herford	05225-86 38 42
33 Bielefeld	0521-16 44 768
34 Kassel	0561-20 79 943
35 Gießen	06441-44 42 737
36 Fulda	0661-38 06 877
37 Göttingen	0551-38 94 779
38 Braunschweig	05181-80 66 869
39 Magdeburg	0391-52 08 439
40 Düsseldorf	0211-44 07 18 50
41 Mönchengladbach	02131-60 69 446
42 Wuppertal	0202-74 73 000
44 Dortmund	0231-97 66 845
45 Essen	0201-18 05 737
46 Oberhausen	0208-60 90 662
47 Duisburg	02151-75 73 35
48 Münster	0251-89 91 886
49 Osnabrück	05422-92 60 746
50 Köln	0221-17 04 494
51 Köln/Leverkusen	0221-50 07 024
52 Aachen	02238-94 20 44
53 Bonn	0228-90 84 913
54 Trier	06821-90 46 668
55 Mainz	06133-57 02 42
56 Koblenz	0261-97 35 38 25
57 Siegen	0228-18 49 97 87
58 Hagen	0202-74 73 000
59 Arnsberg/Hamm	02307-26 11 730
60 Frankfurt	06102-50 17 98
61 Bad Homburg	06081-44 72 866
63 Aschaffenburg	06102-50 17 98
64 Darmstadt	06102-50 17 98
65 Wiesbaden	06081-44 72 866
66 Saarbrücken	06821-90 46 668
67 Kaiserslautern	0631-35 07 459
68 Mannheim	0621-33 61 994
69 Heidelberg	06207-92 31 31
70 Stuttgart	0711-90 72 09 47
71 Ludwigsburg	07154-80 57 898
72 Tübingen	0711-90 72 09 47
73 Göppingen	07307-92 42 02
74 Heilbronn	07135-96 99 617
75 Pforzheim	07231-42 46 213
76 Karlsruhe	0721-16 16 251
77 Offenburg	07665-94 72 289
78 Konstanz	07575-92 63 89
79 Freiburg	07633-93 85 68
80 München	089-30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821-90 89 131
83 Rosenheim	089-30 65 70 39
84 Landshut	0871-96 54 95 22
85 Ingolstadt	08761-72 18 456
86 Augsburg	0821-90 89 131
87 Kempten	08092-86 12 27
88 Friedrichshafen	07562-90 57 10
89 Ulm	07307-92 42 02
90 Nürnberg	0911-95 64 98 57
91 Ansbach	0911-95 64 98 57
93 Regensburg	09444-97 78 39
94 Passau	08679-91 30 386
95 Hof	09201-79 97 89
97 Würzburg	0931-40 47 09 16
99 Erfurt	0361-38 12 960



Jetzt preiswert mieten!



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
0800-22 44 66 1
 Auch am Wochenende für Sie da!
www.liifta.de



- ▶ *Zuhause mobil bleiben*
- ▶ *Sicher Treppenfahren*
- ▶ *Selbständigkeit erhalten*
- ▶ *Über 70.000 verkaufte Liiftas*
- ▶ *Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität*



GUTSCHEIN

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

✂ *Liifta GmbH, Abt. DA, Horbeller Straße 33, 50858 Köln*

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

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK - Postfach 10 14 44 - 20009 Hamburg

DAKdirekt: Telefon 0180 1 325325*
oder für Flatrate-Kunden 040 7344444

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

Optimal behandelt. Schneller fit.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Leistungen, die Sie schneller fit machen: Zum Beispiel garantiert unser Spezialisten-Netzwerk aufeinander abgestimmte Qualitätsangebote. So wird die Behandlungsdauer nach Operationen verkürzt. Denn wir wollen, dass Sie Ihr Leben lieben. Jederzeit.

www.dak.de

Deutschland
hat eine neue
Nr. 1: die DAK



ICH
LIEBE
MEIN
LEBEN

DAK

Unternehmen Leben