

aha!

DAK MAGAZIN

Duffy Shooting Star

SEITE 20

Aimée Ann Duffy,
ein Mädchen
aus Nefyn, Wales

**Allein
gegen alle?**
Der erste Tag im Job
SEITE 8

**Ferienzeit
ist Partyzeit**
und hier sind die Ideen
SEITE 16

Leben im Internet
Gabi Wolfarth,
Hammerwerferin, und andere
SEITE 26



EM 2008

FUSSBALL FIEBER

Philipp Lahm, Abwehr
Torsten Frings, Mittelfeld
Mario Gómez, Sturm

SEITE 3

DAK

Unternehmen Leben



Gabriele
Wolfarth, 18,
Hammer-
werferin
26



Vom ersten
Tag an:
Super im Job
8



SPORT EM-FIEBER

Philipp Lahm, Torsten Frings,
Mario Gómez ... **3**

BERUF CHANCEN IN DER IT
haben auch Mädchen! ... **6**

DER ERSTE TAG IM JOB
Allein gegen alle? ... **8** !

SCHREIB UNS DOCH MAL
Wünsche und Ideen, Anregungen
und Bestellungen ... **11**

GESUNDHEIT!
Just be smokefree! ... **12**

DAK-GESUNDHEITSTIPPS
Allergien, Fahrradhelme etc. ... **14**

EXTRA PARTY-PLÄNE
Hawaii, 60er Jahre, Black & White
oder Bad Taste? ... **16**

ICH BIN ICH!
Briefe von *aha!*-Leserinnen ... **18**

MUSIK DIE SUPERSTARS
DUFFY UND JACK JOHNSON ... **20**

CD-TIPPS ... **23**

BERICHT AUS DER
DAK-SELBSTVERWALTUNG
über die Pflegeversicherung ... **24**

BRIEFE UND MAILS AN ANNE
Eure Fragen und Sorgen ... **25**

AKTUELL DAS IST DER HAMMER!
Gabi Wolfarth, die Hammerwerferin,
lebt gerne im Internet ... **26**

Rauchfrei werden?
12

BUCHTIPPS
für jeden ... **29**

GAMES
zu empfehlen ... **30**

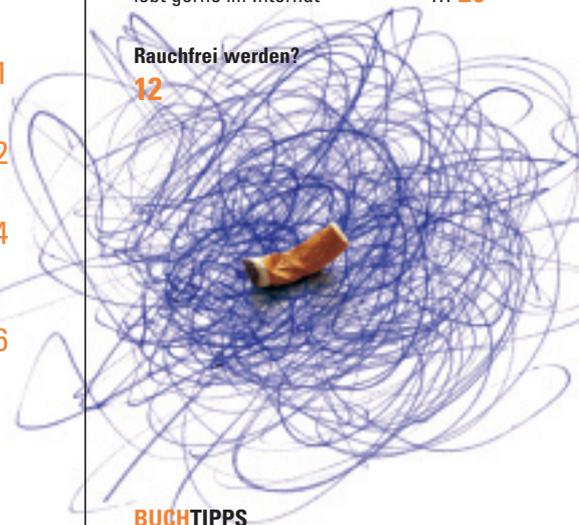
DAK AKTUELL
Du kannst gewinnen! ... **31**



Jack Johnson
ist immer gut drauf!
20



Party-Ideen
gesucht –
schreib uns
doch mal!
16



IMPRESSUM

DAK Zentrale
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, www.dak.de
Telefon 040 2396-1416, Fax 2396-3778
E-Mail anne.renken@dak.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Thomas Ollrogge, Leiter Kundenmanagement (V.i.S.P.)
Martin Kriegel, Leiter Marketing und Kundenservice

Redaktion: Anne Renken (verantwortlich)
Gerd Brammer
CvD:
Autoren: Maren Bock, Cornelia Gerlach, Renate
Giesler, Gitti Gülden, Sannah Koch,
Michael Krabs
Layout: Dieter Brachtl, München
Lithos: P&R Medienservice, Hamburg
Druck: Evers Druck, Meldorf

Redaktionsschluss: 30. April 2008

Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht
unbedingt mit der Meinung der Redaktion identisch.
Das Magazin wird auf Recycling-Papier gedruckt.
aha! erscheint viermal jährlich, es ist kostenlos.
Abonnementsbestellungen siehe Seite 11.

www.dak.de



Unternehmen Leben

Deutschland freut sich auf die vier weltbesten Fußball-Teams:

Weltmeister Italien, Vize-Champion Frankreich, den WM-Dritten Deutschland und Portugal, und natürlich auch auf Griechenland. Der Europameister von

2004 will mit seinem Trainer Otto Rehhagel das Wunder der Titelverteidigung schaffen.

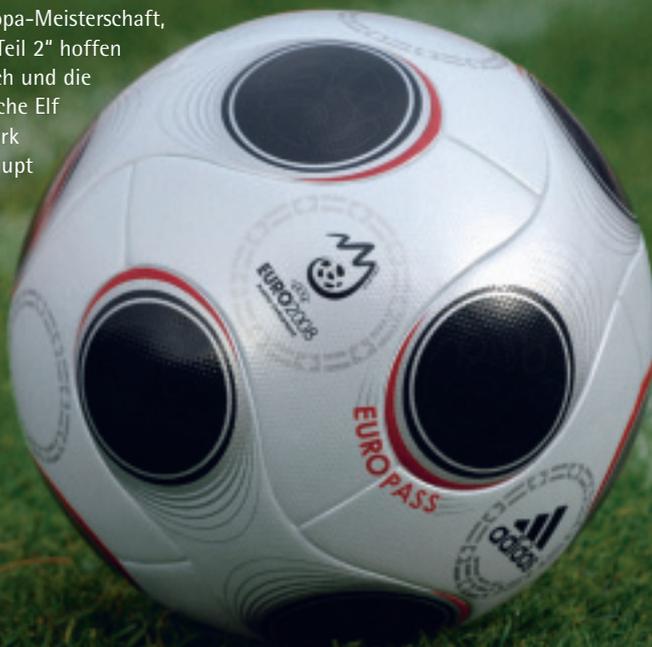
EM-Fieber

VON MICHAEL KRABS

Vom 7. bis 29. Juni läuft die Europa-Meisterschaft, und auf ein „Sommermärchen - Teil 2“ hoffen nicht nur die Gastgeber Österreich und die Schweiz. Wie wird sich die deutsche Elf präsentieren? Wird sie wieder stark aufspielen? Und wer wird überhaupt dabei sein?

DAS DEUTSCHE TEAM

Die 23 deutschen EM-Spieler hat Joachim Löw am 16. Mai nominiert. Doch wer von ihnen wird am 8. Juni wirklich in der Startelf auflaufen? Keine Frage, Kapitän Michael Ballack, Jens Lehmann im Tor und Miroslav Klose sind gesetzt. Zum Kreis der Top-Stars gehören aber auch Philipp Lahm in der Abwehr, Torsten Frings im Mittelfeld und Mario Gómez im Sturm. ➤



**DIE ABWEHR****Philipp Lahm, Matchwinner?**

In der Abwehr gilt nur einer als „gesetzt“: Philipp Lahm, der Matchwinner im WM-Eröffnungsspiel 2006. Mit einem Traumtor sorgte er gegen Costa Rica schon nach 6 Minuten für die deutsche Führung - und das, obwohl sein WM-Einsatz wegen eines Sehnenanrisses im linken Ellbogen lange gefährdet war. Lahm spielte mit einer Manschette und trumpfte trotzdem in allen Spielen groß auf. Am Ende der WM wurde er sogar ins All-Star-Team gewählt! Eine seltene Auszeichnung für einen so jungen Verteidiger.

Philipp Lahm ist ein bescheidener und eher ruhiger Typ. Als er mit 21 Jahren überraschend für die EM 2004 nominiert wurde, meinte er nur: „Das habe ich mir nicht erträumt!“ Der beidfüßige Linksverteidiger bekam seine Fußballer-Ausbildung in München, seinen Durchbruch hatte er allerdings beim VfB Stuttgart, wo er nach zwei Spielzeiten unter Trainer Felix Magath zur festen Größe in der Bundesliga aufstieg.

Bis dahin hatte Lahm schon einiges erlebt. Nach einem Ermüdungsbruch im Januar 2005 zog er sich im Mai 2005 auch noch einen Kreuzbandriss zu. Auf Krücken kam er im Sommer 2005 zum FC Bayern zurück, doch schon am Ende der Winterpause hatte er sich wieder in die Stammelf gespielt. Nach der Verpflichtung von Marcell Jansen wechselte Lahm zu Beginn dieser Saison in der Abwehrkette von der linken auf die rechte Seite: „Ich habe damit keine Probleme. Ich habe ja auch in der Nationalmannschaft oft rechts gespielt“, sagt er.

Philipp Lahm

geboren am: 11.11.1983 in München

Größe: 170 cm

Gewicht: 61 kg

Spielfuß: rechts, kann aber

auch mit links

www.philipp Lahm.de**DAS MITTELFELD****Die Rückkehr des Torsten Frings?**

Zwei Spieler gibt es, die wohl auf jeden Fall in der Startelf stehen werden: Mannschaftskapitän Michael Ballack und Torsten Frings. Michael Ballack ist wieder in Top-Form, aber die Position von Torsten Frings macht noch Sorgen, weil er nach langer Verletzungspause erst am Ende der Saison wieder für Werder Bremen antreten konnte.

Dabei ist Torsten Frings ein oft unterschätzter, aber extrem wichtiger Nationalspieler. Er war eine der Entdeckungen der WM 2006, galt als Schlüsselspieler und hatte die Funktion eines „zweiten Spielers“. Bis zu seiner Sperre im Halbfinale gegen Italien hatte Deutschland alle Spiele gewonnen.

Frings ist ein kreativer und kämpferischer Spieler.

So kam er auch zum Profifußball. „Rückblickend kann ich sagen, dass das ein hartes Stück Arbeit war. Aber ich kannte nur ein Ziel, und das habe ich letztlich durch drei Dinge erreicht: Viel Glück, viel Training, ein bisschen Talent“, sagt Frings über sich selber.

Da untertreibt er. Der heute 30-Jährige hat viele Entbehrungen auf sich genommen. Seine Empfehlung an junge Talente: „Du darfst dich niemals ablenken lassen, nie ans Aufgeben denken!“ Disotheken und Alkohol waren für ihn nie ein Thema.

Der gelernte Stürmer konnte sich bei Werder Bremen lange nicht durchsetzen. Bis sein Trainer Thomas Schaaf ihn im zentralen Mittelfeld spielen ließ, wo Frings auf einmal richtig aufblühte. Er organisierte das Spiel, ohne seine Defensivaufgaben zu vernachlässigen, und torgefährlich war er dabei auch noch. Seine Trainer (Sammer, Schaaf, Völler) schätzen seine professionelle Einstellung und seine Vielseitigkeit; er kann im offensiven wie im defensiven Mittelfeld spielen, zentral, rechts oder links.

WER NOCH IM MITTELFELD SPIELEN KÖNNTE

Das kreative Zentrum steht fest, die beiden Posten vor der Abwehr sind für Ballack und Frings reserviert, wobei Ballack meist etwas offensiver und Frings etwas defensiver spielt. Erste Alternative dürfte Thomas Hitzlsperger werden, weitere sind Tim Borowski und Simon Rolfes.

Im äußeren Mittelfeld gelten Bernd Schneider (rechts) und Bastian Schweinsteiger (links) als Favoriten. Als Ersatz auf der rechten Seite bieten sich Clemens Fritz oder auch Roberto Hilbert an, links könnten Hitzlsperger oder Borowski auflaufen. Aber auch Lukas Podolski ist nach seiner Gala gegen Zypern wieder eine Option.

WER NEBEN LAHM SPIELT

Für Bundestrainer Löw ist es ein riesiger Vorteil, dass der pfeilschnelle Philipp Lahm mit beiden Füßen schießen kann. Wenn er ihn links aufstellt, könnten Arne Friedrich oder Clemens Fritz rechts zum Einsatz kommen. Wenn Lahm rechts spielt, könnten Marcell Jansen oder Christian Pander links auflaufen. In der Innenverteidigung gelten Per Mertesacker, Christoph Metzelder und Arne Friedrich als Favoriten. Doch Lahm kann auch im defensiven Mittelfeld vor der Abwehr spielen. Es ist also alles offen, nur dass er spielen wird, steht fest. Wenn er nicht verletzt ist.

Fotos: Imago; Adidas



Torsten Frings

geboren am: 22.11.1976 in Würselen
 Größe: 182 cm
 Gewicht: 80 kg
 Spielfuß: rechts
www.torsten-frings.de



DER ANGRIFF

Mit Supertorjäger Mario Gómez?

Er trifft und trifft und trifft: Mario Gómez hat sich in der Rückrunde der Bundesliga eindrucksvoll zurückgemeldet. Bis ihn eine Verletzung zurückwarf. Dennoch gilt er neben Miroslav Klose als heißester Anwärter für den Stürmerposten in der Startelf. Mit Kevin Kuranyi steht ihm ein weiterer starker Angreifer zur Seite, und auch Lukas Podolski oder Mike Hanke sind noch im Rennen.

Ein cooler und überlegter Typ ist „Super-Mario“, 22, aus Unlingen, Landkreis Biberach, Schwaben. 2007 wurde er mit dem VfB Stuttgart Deutscher Meister und zugleich Fußballer des Jahres, und im Freundschaftsspiel gegen die Schweiz hat er mit gleich zwei Toren für Aufsehen gesorgt. Gomez ist ein Star, und von Christoph Daum bis zu Joachim Löw sind sich alle sicher, dass er bald in der Klasse der Rooneys und Drogbas spielt.

Der Senkrechtstarter bleibt dennoch auf dem Teppich. Nach dem Spiel gegen die Schweiz sagte er nur: „Ich habe ein gutes Spiel gemacht, wie die ganze Mannschaft.“ Seine Einstellung ist es, die den Stuttgarter wertvoll für die Nationalmannschaft macht. Dafür spricht auch sein Verhältnis zu Sturm-Konkurrent Kevin Kuranyi: „Ich werde jeden zweiten Tag gefragt, ob wir uns reiben. Wir reiben uns nicht, wir verstehen uns prima“, sagt Gómez lächelnd.

Gómez hatte schon als Kind nur Fußball im Kopf. Und später? Kein Alkohol, keine Discos, immer nur: Fußball! Marios erster Trainer, sein Vater Pepe, meint, von ihm habe Mario zwar den Ehrgeiz und das Temperament, angetrieben habe er den Filius aber nie.

Mario Gómez García

geboren am: 10.7.1985 in Riedlingen
 Nationalität: deutsch und spanisch
 (doppelte Staatsbürgerschaft)
 Größe: 189 cm
 Gewicht: 84 kg
 Spielfuß: beidfüßig
www.mario-gomez.de



DEIN EM-TIPP IST GEFRAGT

Was meinst du, wie wird die deutsche Mannschaft spielen?

Mach mit beim EM-Tippspiel der DAK! Im Internet unter www.dak.de Tolle Preise sind zu gewinnen.

GUT ZU WISSEN:

In Sachen Gesundheit spielt die DAK in der ersten Liga. www.dak.de



Der robuste und schnelle Stürmer hat ein super Reaktionsvermögen und steht fast immer an der richtigen Stelle. Wie Philipp Lahm kann er mit links und rechts gezielt schießen. Bevor ihn der Bundestrainer im Februar 2007 zum ersten Mal in die Nationalmannschaft berief, hatte er in 57 Bundesligaspielen 16 Mal getroffen.

Auch in dieser Saison hat Gómez

beim Kampf um die Torjägertrophäe wieder ganz vorne mitgemischt. Sein Marktwert wird auf unglaubliche 30-50 Millionen Euro geschätzt, und große Clubs wie Real Madrid oder Juventus Turin haben Gómez, der in Stuttgart noch bis 2012 unter Vertrag steht, schon lange im Visier.

Vorerst aber wird Deutschland bei der EM auf seinen Einsatz zählen können! ☹️



Etwa 210 000 offene Stellen gibt es derzeit im Bereich der Informationstechnologie (IT). In keiner anderen Branche sind die Job- und Karriereaussichten besser. Dennoch geht die Zahl der Informatikstudenten zurück, und nur wenige Frauen

JOBMOTOR IT-BRANCHE

FRAUEN AN DIE RECHNER!

interessieren sich für IT-Berufe. Noch immer heißt es, diese Jobs seien nur etwas für Computerfreaks und Mathefans. Stimmt das wirklich?



VON MICHAEL KRABS **Männlich, mit Karohemd und Hornbrille** und bis in die Nacht am Computer sitzend, so stellen sich viele den typischen IT-Experten vor. Doch IT-Leute brauchen nicht nur logische Fähigkeiten, die meisten müssen auch kommunikationsfreudig, teamfähig und kundenorientiert sein – und obwohl das gerade die Stärken vieler Frauen sind, gibt es kaum Mädchen, die sich für diesen Berufszweig entscheiden. Nur 14% aller Auszubildenden in den aussichtsreichen neuen IT-Berufen sind Frauen, Tendenz fallend.

Im Gegenteil: Die Grenzen zwischen den einzelnen Ausbildungen und Tätigkeiten verschwimmen mehr und mehr.

IT-JOBS OHNE ENDE

Etwa 265 000 neue Arbeitsplätze sollen laut einer Studie allein durch den Einsatz breitbandiger Internet-Zugänge bis 2010 in Deutschland neu entstehen. Das zeigt: IT-Ausbildungen machen Sinn und bieten eine gute Perspektive.

1997 wurden neue Ausbildungswege geschaffen (siehe Übersicht Seite 7). Programmieren, Einrichten, Wartung, aber auch Beratung, Kalkulation und Schulung – das sind typische Teile der Berufsausbildungswelt. Dabei sind die Grenzen zwischen den einzelnen Sparten fließend. Am ehesten lassen sich die verschiedenen Ausbildungen in zwei Bereiche einteilen: Den eher technisch und den eher kaufmännisch orientierten. **Die eher technisch orientierten IT-Berufe** beschäftigen sich hauptsächlich mit der Analyse und Konzeption von Systemen sowie der Installation von Hard- und Software. Auch die Beseitigung von Störungen und Fehlern gehört dazu. Berufe aus diesem Bereich sind Fachinformatiker/-in und System-Elektroniker/-in.

Im eher kaufmännischen IT-Bereich geht es um die Analyse von Geschäftsprozessen und -abläufen. Es werden Lösungen gesucht, die die Kunden unter Berücksichtigung wirtschaftlicher Aspekte unterstützen. Auch Marketing, Schulungen, Kundenberatung, betriebswirtschaftliche Analysen und das Erstellen und Verhandeln von Angeboten sind mögliche Aufgaben. Typische Berufe aus dem kaufmännischen Bereich sind vor allem Informatikkaufmann/-frau und System-Kaufmann/-frau. ☹️

Verena Starick, Auszubildende bei der DAK, mit ihrem Kollegen Kai Heinrichs



NUR MUT, MÄDELS!

Fast alle Betriebe würden im IT-Bereich gern mehr junge Frauen einstellen, doch sie bewerben sich meist gar nicht erst, meint Ute Külper, Ausbilderin bei der DAK. Dabei sind die Chancen gerade für junge Frauen sehr groß. IT-Systeme können heute nur in Teamarbeit entwickelt werden, zusätzlich zum Wissen sind also auch kommunikative Fähigkeiten gefragt. Mädchen, die Freude am logischen Denken haben, sollten sich daher bei der Berufswahl gezielter mit IT-Berufen auseinandersetzen. Denn: IT-Berufe sind anspruchsvoll, vielseitig und bieten auch ohne Studium gute Verdienstmöglichkeiten und Aufstiegschancen.

Oft ist es eher ein diffuses Gefühl, das einer ernsthaften Beschäftigung mit einem IT-Beruf entgegensteht. Aber: Schon jetzt machen in grafischen Berufen oder im Bereich der Neuen Medien sehr viele Frauen eine Ausbildung – teilweise liegt ihr Anteil bei über 50% – und auch in diesen Berufen muss man Software programmieren, komplizierte Berechnungen durchführen und Systemanalysen erstellen können. Kurz: Wer sich vorstellen kann, als Webdesignerin, Webgrafikerin oder Online-Redakteurin zu arbeiten, ist von einem IT-Beruf inhaltlich nicht weit entfernt.



Interview

MIT UTE KÜLPER, DIPLOM-INFORMATIKERIN UND AUSBILDERIN IM IT-BEREICH DER DAK

Frau Külper, gibt es eine starke Nachfrage nach IT-Kräften?

Ja, es gibt eine starke Nachfrage. Einerseits werden Fachkräfte in der Kern-IT gebraucht, nämlich in Rechenzentren und in der Anwendungsentwicklung, aber auch in der Organisation und Planung von Anwendungssoftware. Außerdem noch in der kaufmännischen Steuerung, und teilweise auch direkt in den Fachbereichen.

Eine unserer ehemaligen Auszubildenden arbeitet jetzt beispielsweise im Personalmanagement und begleitet dort die Einführung neuer IT-Systeme. Die meisten unserer Auszubildenden werden aber in den Bereichen Organisation und IT-Services eingesetzt.

Ist die IT-Ausbildung bei der DAK eher global ausgerichtet oder findet bereits eine Spezialisierung statt?

Wir bilden bei der DAK Fachinformatiker/-innen der Fachrichtung Anwendungsentwicklung sowie Informatikkaufleute aus. Die Grundausbildung vermittelt zunächst allgemeines Wissen über den Ausbildungsbetrieb. Weiterhin lernen die Auszubildenden Geschäfts- und Leistungsprozesse, Programmiersprachen und Bürosoftware sowie Arbeits- und Präsentationstechniken.

In der Fachausbildung gehen die Auszubildenden dann mehr ins Detail und lernen in den Abteilungen Organisation und Anwendungsplanung, Anwendungsentwicklung und Rechenzentrum alle am Softwareentwicklungsprozess beteiligten Arbeitsgruppen kennen.

Eine weitere Spezialisierung erfolgt in der Schwerpunkt-ausbildung, in der die Auszubildenden an IT-Projekten der DAK mitarbeiten. Sie können sich bereits während der Ausbildung für einen Schwerpunkt - z. B. technisch oder organisatorisch - entscheiden.

Welche Voraussetzungen sollten Azubi-Bewerber mitbringen?

Die meisten Firmen erwarten heute mindestens eine gute Mittlere Reife. Da die DAK grundsätzlich eine verkürzte Ausbildungszeit von 2 1/2 Jahren anbietet, erwarten wir Abitur oder Fachabitur. Die Noten sind natürlich auch wichtig; Bewerber/-innen sollten gute Noten in Deutsch, Englisch und Mathematik bzw. Informatik mitbringen. Viel Wert legen wir außerdem auf Teamfähigkeit, Engagement und gute Umgangsformen.

Warum interessieren sich so wenige Mädchen für eine IT-Ausbildung?

Viele Frauen scheinen zu glauben, dass sie Computerfreaks sein müssen, um einen IT-Beruf zu erlernen; es bewerben sich deutlich weniger Frauen als Männer, auch bei der DAK. Wir bemühen uns deshalb, junge Frauen in Anzeigen direkt anzusprechen und ihr Interesse zu wecken. Von den 49 Auszubildenden der Jahrgänge 2002 bis 2008 sind 31 männlich und 18 weiblich.

Wie sind die Arbeitsmarktchancen nach der Ausbildung, und wie viele Auszubildende werden in der Regel von der DAK übernommen?

Die Arbeitsmarktchancen sind gut, ebenso die Verdienstmöglichkeiten. Die DAK bildet jedes Jahr 6 bis 10 Nachwuchskräfte aus, und in den letzten fünf Jahrgängen konnten alle übernommen werden. Das freut uns natürlich, denn wir bilden vor allem für unseren eigenen Bedarf aus, und die DAK investiert viel in die Ausbildung und die spätere Qualifizierung.

Vielen Dank für das Interview, Frau Külper!

Ute Külper



NEUE IT-BERUFE

IT-System-Elektroniker/-in
Wartung, Pflege, Einrichtung und Entwicklung neuer Computersysteme, Festnetze, Funknetze, Endgeräte und Sicherheitssysteme

Fachinformatiker/-in, Fachrichtung Systemintegration
Betreuung und Entwicklung von Rechenzentren, Netzwerken, Client-Server-Systemen und Funknetzen

Fachinformatiker/-in, Fachrichtung Anwendungsentwicklung
Betreuung und Entwicklung von kaufmännischen Systemen, technischen Systemen, Expertensystemen, Mathematisch-wissenschaftlichen Systemen und Multimedia-Systemen

Mathematisch-technische/r Softwareentwickler/-in
Anwendung mathematischer Modelle, Realisieren objektorientierter komplexer Softwaresysteme

IT-System-Kaufmann/-Kauffrau
Wartung, Pflege, Einrichtung und Entwicklung von Branchensystemen, Standardsystemen, technischen Anwendungen, kaufmännischen Anwendungen und Lernsystemen

Informatikkaufmann/-kauffrau
IT-orientierte Arbeit in Industrie, Handel, Banken, Versicherungen und Krankenhäusern

www.it-jobs.stepstone.de

www.it-berufe.de

www.informatikkauffrau.de

www.hk24.de

ALLEIN GEGEN ALLE?

Der erste Tag im Job

Nur keine Panik vor dem ersten Tag als Praktikantin oder Azubi! Schließlich hast du den Job bekommen, und ganz bestimmt triffst du auf viele hilfsbereite Kolleginnen und Kollegen. Hier sind ein paar einfache Regeln für den optimalen Einstieg. Außerdem: Einsteiger und alte Hasen verraten, wie es bei ihnen gelaufen ist.

VON RENATE GIESLER

SUPER EINSTIEG TROTZ LAMPENFIEBER

Davon erzählt die *Gymnasiastin Julia Giesler, 14*: „Klar, ich hatte Lampenfieber vor dem ersten Tag in der Bank“, sagt sie. Pünktlich und ausgeschlafen kam die Schülerpraktikantin morgens in der Zweigstelle an. „Es passierte ganz viel: Ich wurde den Mitarbeitern vorgestellt und mir wurden die wichtigsten Abläufe im Tagesgeschäft erklärt.“ Dann ging es zur Post. Julia half, das Postfach zu leeren. „Später sortierte ich Geldscheine vor und rollte Berge von Kleingeld ordentlich abgezählt in Spezialpapier.“



Konzentriert war sie bei der Sache. Dabei vergaß sie prompt einige Namen: „Als ich eine Mitarbeiterin etwas fragen musste, habe ich die direkte Ansprache vermieden; es war einfach zu viel Neues am ersten Tag!“ Zu Hause setzte sich Julia an den PC und rief die Internetseite der Bank auf. Dort fand sie unter anderem auch namentlich gekennzeichnete Fotos aller Mitarbeiter. Am nächsten Morgen begrüßte sie die neuen Kollegen dann freundlich mit Namen. Diese Aufmerksamkeit kam gut an!

GEPFLEGT AUFTRETEN

Was in einer Bank selbstverständlich ist, das gilt auch in anderen Branchen. *Eva Brandis, Leiterin der Lehrstellenagentur Handwerk der Handwerkskammer Hamburg, rät*:

„Wer in einem guten Fachgeschäft oder Friseursalon arbeiten will, sollte am ersten Tag gepflegt erscheinen. Fettige Haare und Fingernägel mit abblätterndem Lack machen bei Kundinnen und Chefs keinen guten Eindruck. Vor allem in noblen Gegenden wird Wert auf ein adrettes Outfit und höfliche Umgangsformen gelegt. Wem das nicht gefällt, der sollte sich besser unkonventionelle Arbeitgeber suchen. Beispiel: Wirkt die Einrichtung frech und herrscht im Laden ein lockerer Ton, dann werden Praktikanten mit grünem Haar oder Piercing kein Problem bekommen.“

**PÜNKTLICHKEIT UND KORREKTE KLEIDUNG**

Amelie Schwerzel, 21, Einzelhandelskauffrau mit sehr gutem Abschluss, berichtet: „Obwohl ich mich gut vorbereitet hatte, passierten mir doch

ein paar Patzer in den ersten Wochen meiner Ausbildung. Einmal stand ich morgens mitten in Hamburg im Stau. Kein Problem, dachte ich und griff zur Tasche auf dem Beifahrersitz. Doch das Handy, auf dem die Nummer meiner Firma

gespeichert war, hatte ich zu Hause vergessen. Da half es auch nicht, bei der nächsten Gelegenheit an den Straßenrand zu fahren und nach einem öffentlichen Telefon zu suchen. Es war der GAU in der Ausbildung: Ohne Vorwarnung zu spät zu erscheinen.

Noch ein Missgeschick passierte mir. Stichwort korrekte Kleidung: Ich hatte mir für den Job ein schönes weißes Marken-Sweatshirt gekauft. Es hatte Stil und stand mir gut. Mittags nahm mich die Ausbildungsleiterin zur Seite und stellte klar, dass sie unter Business-Kleidung etwas

Bitte zurücktreten!**ODER: WENN AUS EINEM WITZ ERNST WIRD**

Boris Palmer, Oberbürgermeister der Universitätsstadt Tübingen:

„Mein erster Tag als Oberbürgermeister lag noch vor mir, da hatte ich schon Rücktrittsforderungen am Hals. Warum?

Ich hatte kurz nach meiner Wahl einen Witz erzählt, und das Gelächter war groß gewesen. Als aber die örtliche Tageszeitung den Witz stark verkürzt zitierte, brach ein Sturm der Entrüstung los. Ein Professor forderte mich auf, wegen „verbaler Sex-Schweinereien“ mein Amt gar nicht erst anzutreten. Und in Leserbriefen wurde ich scharf attackiert. So habe ich gelernt, dass in großer Öffentlichkeit aus einem Witz leicht Ernst wird. Was viele lustig finden, ist für manche würdelos und anstößig. Darauf achte ich nach dieser Erfahrung mehr als früher.“



anderes verstehe: Hosenanzug, Kostüm oder Rock mit passendem Blazer. Heute weiß ich, ich kann meine Kleidung nutzen, um Botschaften zu senden. Im Job geht es ja immer auch um Zugehörigkeit und Akzeptanz. Dabei kann Underdressing genauso störend sein wie Overdressing.“

FIT SEIN UND GEWANDT

Tom Martens, 18, macht nach der Realschule eine Ausbildung als Restaurantfachmann auf der Insel Usedom:



„Als Vorbereitung übte ich zu Hause, ein Tablett voller Gläser durch einen Raum zu tragen – ohne zu stolpern. Mein Einstieg im Promadenhotel Admiral lief dann bestens. Selbst als mir einmal ein Teller aus der Hand rutschte, behielt ich die Nerven.

„Ist nichts passiert“, beruhigte ich die Dame am Tisch und räumte schnell die Krümel weg. Sie lächelte, und ich bekam zum Glück keinen roten Kopf, so wie mit 16. Damals jobbte ich in den Ferien in einem Lokal – und es war mir peinlich, ➤

**CHECKLISTE
DARAUF KOMMT ES
AM 1. TAG AN**

- **Erscheine pünktlich.**
- **Melde dich im Krankheitsfall unbedingt telefonisch ab.**
- **Wähle saubere und dem Beruf angemessene Kleidung.**
- **Stell dich mit vollem Namen vor.**
- **Duze nicht einfach Vorgesetzte und Kollegen; „Sie“ ist höflicher.**
- **Kläre, wer dein Ansprechpartner ist und zu welcher Tageszeit du ihn oder sie am günstigsten fragen kannst.**
- **Erkundige dich nach den gängigen Regeln in der Abteilung (zum Beispiel Arbeitszeiten- und Pausenregelung).**
- **Schalte dein Handy aus und schick während der Arbeitszeit keine SMS an Freunde oder Familie.**
- **Surfe auf keinen Fall in eigener Sache im Internet.**
- **Verabschiede dich am Ende des ersten Tages mit ein paar freundlichen Worten.**

Weiterlesen?**Josefine Janert****MEIN ERSTER JOB**

Grundwissen über Rechte und Pflichten. *Eichborn-Verlag, 6,95 Euro*

Quittschau/Tabernig**BUSINESS-KNIGGE**

Die 100 wichtigsten Benimmeregeln *Haufe, 6,90 Euro*

Ingrid Ute Ehlers, Regina Schäfer**BIN GUT ANGEKOMMEN :)**

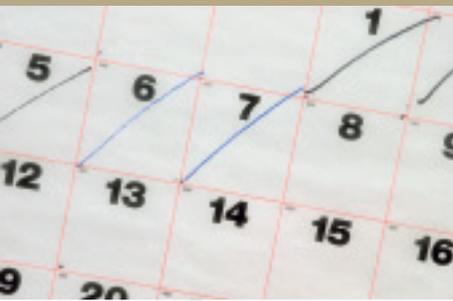
Die wichtigsten sozialen Spielregeln für Azubis *BW Verlag, 14,90 Euro*
Das ultimative Buch für angehende Azubis – top!

Eberhardt/vom Grafen/Papke**RATGEBER FÜR AZUBILDENDE**

Azubi – und jetzt? *Kiehl, 8,50 Euro*

Frank Naumann**DIE KUNST DER SYMPATHIE**

Die selbstbewusste Art, sich beliebt zu machen *rororo, 8,90 Euro*
Sympathie ist ein soziales Talent, das man ausbauen kann.



Der 2. Tag

UND DIE TAGE DANACH ...

Spätestens am zweiten Tag stellt sich die Frage: Welche Regeln gelten im Betrieb? Ist duzen oder siezen angesagt? Wie ist es mit der Pausenregelung? Was gilt in Sachen Telefon und Internet? Alles ungeschriebene Gesetze! Für die Kollegen so selbstverständlich, dass sie gar nicht auf die Idee kommen, sie dir zu erklären. Jetzt heißt es also aufpassen. Und den richtigen Ton finden.

Höfliches und eher zurückhaltendes Verhalten erleichtert den Einstieg. Wähle also besser das „Sie“ als das vertrauliche „Du“. Und überlege, was du wie erzählst. Beispiel: Schwärme nicht in rosaroten Farben vom letzten Praktikum. Aber fall auch nicht ins andere Extrem und kritisiere Ex-Chef oder Ausbildungsleiterin als unfähig und ungerecht. Mach es wie die Diplomaten, erzähle erst auf Nachfrage und bleibe sachlich. Und frage lieber einmal öfter.

Auch am Montagmorgen. Wer allzu vertrauensselig von seinen Disco-Abenteuern berichtet, darf sich nicht wundern, wenn er nicht ernst genommen wird. Fazit: Du entscheidest, welche Rolle du spielst.

Stell das Handy aus am Arbeitsplatz. Dein Privatleben ist Privatsache, und Intimitäten sind erst recht tabu.

Privates Surfen ist in vielen Betrieben sogar während der Pausen absolut verboten, und wer gegen diese Regel verstößt, riskiert eine Abmahnung und die Kündigung.

Und die Pausen? Es macht keinen guten Eindruck, wenn du immer als Erster zur Pause gehst, und die Pausen zu überziehen, das geht schon gar nicht.

Ein weiterer Konfliktpunkt: Kaffeekochen. Lächle und mach den Job. Aber pass als Azubi auf, dass es keine Dauerbeschäftigung wird. Falls du unsicher bist, wo die Grenze liegt: Wende dich an den Ausbilder. Oder rede mit einer netten Kollegin.

die Gäste nach ihren Wünschen zu fragen. Heute habe ich damit kein Problem. Auch das stundenlange Hin- und Herrennen nervt mich nicht. Ich spiele regelmäßig Volleyball und bin fit. Das Schönste ist für mich, wenn sich Gäste für den guten Service bedanken.“

OFFENHEIT UND FITNESS

Thilo Naumann, Geschäftsführender Gesellschafter Promenadenhotel/Bansiner Hof auf Usedom, berichtet aus seiner Erfahrung:

„Wir wünschen uns von Praktikanten und Azubis Neugier und echtes Interesse am Job. Alles andere vermitteln wir; selbst ‚linke‘ Hände können trainiert werden. Als Vorbereitung empfehle ich jedoch dringend, sich fit zu machen. Im Restaurant muss man sehr viel laufen. Am Empfang oder in der Küche müssen die jungen Leute lange stehen und auch mal Lasten wie einen 30 Kilo schweren Sack mit Kartoffeln tragen. Natürlich sollten die wichtigsten Knigge-Regeln bekannt sein. Wer am ersten Tag vor unseren Gästen in der Nase bohrt oder nur dumm herumsteht, der hat schlechte Karten.“

FREUNDLICH AM TELEFON

Tino Kummerfeldt, 15, Realschüler und Praktikant bei der DAK, erzählt:



„Ich war allein im Zimmer, und das Telefon klingelte Sturm. Da war ich ganz schön aufgeregt! Sollte ich abnehmen – oder lieber nicht? Ich habe beim fünften, sechsten Klingelton einfach zum Hörer gegriffen. Knie und Hände zitterten.“

Schnell machte ich mir klar, ich muss einen anderen Ton anschlagen, als wenn ich mit meinem Fußballkumpels rede. ‚Tino Kummerfeldt, Schülerpraktikant‘, sagte ich und griff zu einem Blatt Papier, um auch etwas notieren zu können. Zum Glück war es ein interner Anruf, ich brauchte kein Gespräch weiterzuleiten. Von den vielen zusätzlichen Tasten auf diesem Bürotelefon hätte ich bestimmt die falsche Taste gedrückt. Am nächsten Tag bat ich eine Mitarbeiterin, mir ein paar Tipps zu geben. Jetzt weiß ich auch, wie wichtig die Vorbereitung für ein Telefonat ist. Was will ich sagen? Was will ich wissen? Damit ich in der Aufregung an alles denke, mache ich jetzt vorab Notizen. Erst dann wähle ich die Nummer. Am Ende

des Gesprächs bedanke ich mich und sage freundlich: Auf Wiedersehen!“

PROFI-TELEFON-TIPPS

Nicht nur im Job: Bitte lächeln! – Das hört man. Sprich den Gesprächspartner mit Namen an, das ist persönlicher. Vermeide das Wort „muss“. Also nicht: „Ich muss erst fragen. Ich muss Sie weiterleiten ...“ – das klingt so, als wäre es eine Last zu arbeiten. Besser: „Ich helfe Ihnen gern weiter, haben Sie bitte einen Moment Geduld!“ Oder: „Ich bin nicht der richtige Ansprechpartner, darf ich Sie mit einem Kollegen verbinden?“ Beim Telefonieren auf jeden Fall vermeiden: essen, trinken, gelangweilt oder gestresst klingen, undeutlich sprechen.

FLIRTEN AM ARBEITSPLATZ?

Ein Kollege lächelt dir aufmunternd zu, und du lächelst zurück – was ist schon dabei? Wo ist das Problem? Grundsätzlich gilt, Flirten ist so lange erlaubt, wie der Arbeitsablauf nicht gestört wird, auch darf sich keiner dadurch belästigt fühlen. Aber kannst du als Anfängerin das wirklich einschätzen? Und: Gegenüber deinem Ausbilder giltst du als „Abhängige“, jedenfalls, solange du noch unter 18 bist. Außerdem: Wer zuviel „flirtet“, mindert seine beruflichen Chancen.

ECHTES INTERESSE PUNKTET

Tipps von Thomas Jannke, Innung des Kfz-Handwerks Hamburg:

„Wer in einer Kfz-Werkstatt arbeitet, muss Interesse an Autos und Technik haben, handwerkliches Geschick und höfliches Auftreten. Er sollte auf jeden Fall mitdenken und nachfragen. Selbst am ersten Tag macht es sich immer gut, auch mal Arbeit zu suchen und nicht nur zu warten, bis der Meister ruft oder Zeit hat, um Kenntnisse zu vermitteln. Schließlich geht es darum, dass du möglichst viele Erfahrungen machst, um festzustellen, ob der Beruf zu dir passt.“ ❌

Mehr Infos

FIT FÜR DEN JOB

– das ist die DAK-Broschüre, die dich nicht nur für die ersten Tage im Praktikum oder im Job fit macht.

Sie ist kostenlos.

Einfach anfordern – mit Seite 11 oder über www.dak.de/startklar

.....
Auch, wer erst Azubi werden will oder sich für seine Gesundheit interessiert, kann bei der DAK richtig gute Infos bekommen.

FIT FÜR DEN JOB

Tipps für den Start in den Beruf
Seite 10



BALD AZUBI

Wenn du einen Beruf und eine Stelle suchst



STARTKLAR - alles für den Erfolg CD-ROM



GESUND LERNEN
Gegen Prüfungsangst und Klausurenstress



RAUCHFREI WERDEN?

just be smokefree
Infos, Tests und Tipps
Seite 13



ATEMWEGS-ERKRANKUNGEN

Wenn du unter Astma oder COPD leidest
Seite 14



PFLEGEVERSICHERUNG

Leistungen der DAK
Seite 24



PFLEGE ZU HAUSE

Praktische Hinweise und Anregungen
Seite 24



Möchtest du DAK-Infos? Kostenlos? Einfach ankreuzen und Brief oder Fax abschicken! Die Adresse steht auf der Rückseite oder unten auf dieser Seite.

GUT GESICHERT

Infos über die Sozialversicherung und die DAK-Selbstverwaltung
Seite 24



RUNDUM GESCHÜTZT
bist du in der DAK



DEIN THEMA!

Worüber möchtest du in *aha!* etwas lesen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ADRESS-ÄNDERUNG?
Hat sich deine Adresse geändert? Wenn ja, bitte hier ankreuzen und die neuen Daten unten aufschreiben. Danke!

→ MITGLIED WERDEN IN DER DAK

interessiert mich - ich möchte Infos.

Ich möchte eine persönliche Beratung.

Handy/Telefon

Unterschrift (erforderlich)

MEINE ANGABEN

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

Name		Vorname	
Straße		Hausnummer	
PLZ	Ort	Geburtsdatum	
Schule		Klasse	Schulabschluss (voraussichtlich)
Telefon/Handy	E-Mail	Unterschrift (erforderlich)	

Bitte schicke diese Seite direkt an deine Geschäftsstelle; Adresse und Faxnummer findest du auf der Rückseite des *aha!*-Magazins. Oder klick an: www.dak.de/startklar. *aha!*-Bestellungen bitte direkt an die *aha!*-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg.



Endlich



Nichtraucher!



Echt cool! Du hast dich entschieden, das Rauchen aufzugeben. Vermutlich rauchen viele deiner Freunde auch nicht (65 Prozent aller Jugendlichen sind nämlich Nichtraucher), und es macht dir auch nicht so richtig Spaß, alleine mit der Zigarette vor der Tür zu stehen. Oder willst du ein Trendsetter in deiner Clique sein?

VON SANNAH KOCH

Wenn du jetzt doch ein bisschen Angst hast, weil du nicht weißt, was in den ersten Tagen ohne Zigarette auf dich zukommt: Hier sind einige Tipps und Informationen, die dich auf deinem Weg zum Nichtraucher unterstützen. Du kannst aber auch bei der Aktion **just be smokefree** mitmachen, siehe Kasten rechts.

Jetzt geht es los!

Beim Aufhören ist vor allem eines sehr, sehr wichtig:

Du musst es wollen! Umso besser wirst du klarkommen.

Der körperliche Entzug ist sowieso nicht gefährlich, nicht schlimm und dauert auch nicht lange. Aber du musst mit einigen Gewohnheiten brechen, und das kann schwierig werden.

SO MACHST DU ES DIR LEICHTER

- Wähle einen festen Stichtag, ab dem du Nichtraucher sein willst. Günstig können die Ferien sein, weil dann die Alltagsroutine wegfällt und du dich öfter und leichter mit schönen Dingen ablenken kannst. Kurz vor einem Party-Wochenende ist bestimmt kein guter Zeitpunkt.
- Sag deinen Freunden auf jeden Fall, dass du mit dem Rauchen aufhören willst, und bitte sie um Unterstützung. Dann können sie Rücksicht auf dich nehmen. Und dich immer wieder ablenken und motivieren.
- Wenn du gemeinsam mit Freunden aufhörst, könnt ihr euch gegenseitig bestärken. Dabei hilft euch die Aktion *just be smokefree*.
- Wirf alles weg, das dich ans Rauchen erinnert. Verstecke Aschenbecher und Feuerzeug. Bunkere keine Zigaretten im Schrank.
- Du kannst dir ein Belohnungssystem ausdenken: Immerhin tust du etwas für deine Gesundheit und sparst auch noch Geld dabei. Stecke zum Beispiel für jeden rauchfreien Tag 1, 2 oder 5 Euro in ein Sparschwein. Für Klamotten, Kino oder das lang ersehnte Bike.

WIE DER KÖRPER REAGIERT

Wenn du schon eine Weile geraucht hast, könnte dein Körper auf den Entzug reagieren. Das ist bei Nikotin aber ungefährlich und hält nur wenige Tage an, manche spüren sogar nur sehr wenig. Die erste Zeit bist du möglicherweise gereizt und nervös, hast schlechte Laune, kannst nicht so gut schlafen, musst viel husten oder hast mehr Appetit. Auf jeden Fall wirst du wohl einen „Schmacht“ auf Zigaretten haben.

ABLENKUNGSSTRATEGIEN HELFEN

Damit deine schlechte Laune nicht zu unnötigem Streit führt, erkläre den anderen, dass du gerade mit dem Rauchen aufhörst. Lenke dich ab und lass dich ablenken. Sport kann gegen die Nervosität helfen und den Kopf frei machen, und mehr Bewegung ist gut gegen die Folgen von übermäßigem Appetit. Ansonsten: Schlafe ausreichend lange, trinke viel Wasser und iss viel Obst. Und denke daran: Dieser Zustand hält nicht lange an, es wird dir schnell besser gehen!

DICK WERDEN MUSS NICHT SEIN

Besonders Mädchen haben oft Angst, durchs Nichtrauchen dicker zu werden. Das muss aber nicht so kommen, wenn du jetzt ein wenig mehr darauf achtest, was du isst. Bei Heißhungerattacken helfen Wasser und etwas Obst, fettarmer Joghurt oder Studentenfutter. Treppen steigen statt Rolltreppe fahren und das Fahrrad nehmen statt den Bus, das verbrennt extra Kalorien.

Noch etwas: Wenn dein Körper sich an den Nikotinentzug gewöhnt hat, dann stellt sich der Stoffwechsel auch wieder um. Mach also in der Übergangszeit nicht den Fehler und lege dir schlechte Ernährungsgewohnheiten zu, dann hast du auch keine Probleme mit dem Gewicht.

WENN DER SCHMACHT KOMMT ...

Auch das wird passieren: Du hast eine Krise und denkst: Jetzt eine Zigarette!

In solchen Augenblicken ist es wichtig und richtig, sich sofort etwas Gutes zu tun: Rufe deine beste Freundin / deinen besten Freund an. Verabrede dich zum Shopping, zum Fußball oder ins Kino. Nimm ein heißes Bad. Zieh die Joggingsschuhe an und lauf los. Oder mache es dir mit einem spannenden Buch gemütlich.

Lenke dich ab, denk an die Nebenwirkungen des Rauchens. Mundgeruch und schlechter Geschmack, stinkende Klamotten, der schmutzige Aschenbecher im Zimmer, gelbe Finger, eklige Küsse, Kopfschmerzen und das viele Geld ...

Noch etwas: Im Tabak sind nicht nur Nikotin und Kondensat enthalten, sondern insgesamt 4000 chemische Stoffe. Darunter Gifte wie Arsen und Blausäure, das radioaktive Plutonium 210 und das giftige Kohlenmonoxid.

WIE DEIN KÖRPER AUFATMET

20 Minuten nach der letzten Zigarette werden Hände und Füße wieder besser durchblutet.

Nach 8 Stunden ist das giftige Kohlenmonoxid in den roten Blutkörperchen durch Sauerstoff ersetzt, und dein Atem riecht nicht mehr nach Rauch.

Nach 48 Stunden werden Geschmacks- und Geruchssinn wieder besser.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten verbessert sich die Durchblutung, deine Haut sieht viel frischer aus.

Nach 1 bis 9 Monaten verringern sich Husten und Müdigkeit. Deine Lungen arbeiten wieder normal.

WENN DIR DAS AUFHÖREN NICHT GLEICH GELINGT

Dann gibt es noch einen anderen Weg. Reduziere es drastisch und setze dir Regeln. Rauche beispielsweise nie vor 18 Uhr abends. Oder stecke dir nie eine Zigarette an, wenn du allein bist. Warum das gut ist? Forscher haben herausgefunden: Wem es gelingt, täglich fünf Zigaretten weniger zu rauchen, der hat in den nächsten drei Jahren eine doppelt so hohe Chance, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. ☒

Mach mit bei der Aktion **just be smokefree!**

Die DAK, die Deutsche Krebshilfe und das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) unterstützen dich auf deinem Weg zum Nichtraucher. Aber auch, wenn du jemanden kennst, den du beim Aufhören unterstützen möchtest.

Anmelden kannst du dich allein oder mit anderen als Gruppe, die aufhören will. Oder aber, du meldest dich mit einem Paten an, der dich unterstützen will.

Du/Ihr bekommt dann **kostenlos Materialien mit nützlichen Tipps und Infos** zugeschickt.

Regelmäßig werden auch **Geldpreise im Gesamtwert von 1 000 Euro** unter den angemeldeten Teilnehmern verlost, die es geschafft haben, rauchfrei zu werden, und denen, die Teilnehmer erfolgreich unterstützt haben.

ANMELDEN:

www.justbesmokefree.de

oder

IFT-Nord

Telefon: 0431/570 2970

E-mail:

just.be@ift-nord.de



Viel Erfolg!



Plakat gestalten. Sieger malen.

Heizt euren Favoriten richtig ein. Zu den Deutschen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften im Berliner Olympiastadion (18.-20. Juli 2008) veranstalten die DAK und die DLV-Jugend den Kreativwettbewerb 2008.

Als Gewinn gibt es bis zu 250 Euro!

Malen, Kleben, Tackern – alles geht. Ihr und eure Freunde habt freie Hand. Teilnehmen darf jeder, der nicht älter ist als 19 Jahre.

Schickt euer Plakat mit:
Name / Verein / Geburtsdatum / Adresse an:

Deutscher Leichtathletik-Verband
Bärbel Wöckel
Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt

Einsendeschluss: 4. Juli 2008
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Weitere Infos:

www.dak.de
www.leichtathletik.de



Heuschnupfen & Co.

Die Nase läuft, aber es ist nur Wasser. Atemnot ist häufig und anfallsartig, selten tritt Fieber auf. All diese Symptome werden nach einem Aufenthalt im Freien stärker – und genau daran kannst du eine **Pollenallergie** erkennen. Bei einer **Erkältung** dagegen sind die Beschwerden unabhängig von einem Aufenthalt im Freien. In diesem Fall kommt aus der Nase eitrige Flüssigkeit, Fieber ist häufig, aber Atemnot ist gering ausgeprägt.

WAS TUN? POLLEN ABBLOCKEN!

Nicht unnötig im Freien aufhalten.
Die Wohnung nur kurz morgens (in der Stadt) oder abends (auf dem Land) lüften.
Sonst die Fenster geschlossen halten.
Damit nachts Ruhe ist: Im Schlafzimmer keine getragene Kleidung ausziehen oder aufbewahren und abends die Haare waschen.
Stöpsel für die Nase oder Atemschutzmasken schützen und sind preiswert zu haben (Apotheke).

MEDIKAMENTE

wie Histamine oder Cortison helfen gegen die Beschwerden – in der Apotheke beraten lassen.

WANN ZUM ARZT?

Aus einer (unbehandelten) Allergie können sich chronische Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Asthma bronchiale entwickeln. Kennzeichen sind u. a. plötzlich einsetzende Atemnot mit Hustenattacken und pfeifenden Atemgeräuschen, Nebenhöhlenentzündung und Halsschmerzen. Manchmal verbirgt sich ein solches Asthma auch hinter allergischen Beschwerden; deshalb sollten Allergiker lieber einmal öfter zum Facharzt für Allergologie gehen.



UND WENN DIE DIAGNOSE ASTHMA LAUTET?

Dann hilft die DAK durch ihr Gesundheitsprogramm Asthma bronchiale, die Krankheit im Alltag und in besonderen Situationen zu bewältigen. Extras sind u. a. Asthma-Pass und Asthma-Tagebuch. Und eine einmalige Einschreibepremie gibt es auch.

Infos in dem Flyer ATEMWEGSERKRANKUNGEN.
Einfach kostenlos anfordern mit Seite 11 aus diesem Heft oder unter www.dak.de



Du hast Fragen?

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen
DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

Fragen zur Krankenversicherung: DAKdirekt 01801-325 325

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

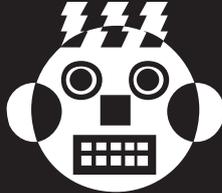
Eine einzige Nacht in der Disco

... und schon sind bei rund 90 % der Besucher erste Anzeichen einer Hörschädigung feststellbar. Das ergab eine Untersuchung. 1 400 junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren nahmen teil, nur 3 % trugen regelmäßig Ohrstöpsel. Viele fanden sie zu medizinisch oder unattraktiv oder meinten, dass sie damit die Musik nicht voll genießen können.

Das ist aber nicht wahr: Die Musik wird nur gedämpft, und schädigende Frequenzen werden herausgefiltert.

Die Stimme der Freundin dringt immer durch!

Quelle: n-tv.de



Noch ist Zeit für die Reiseschutzimpfung

In fernen Ländern sind Polio, Typhus oder Gelbfieber eine reale Gefahr, gegen die sich jeder leicht absichern kann. Mit einer Impfung, die in vielen Fällen auch noch Stunden vor der Abreise wirksam wird.

Informationen gibt es in der kostenlosen DAK-Broschüre IMPFUNGEN. Zu bestellen über www.dak.de



Ein Lächeln punktet!

Schick uns ein Foto. Digital. Aus den Ferien oder von zu Hause. Motiv? Ein oder mehrere freundliche Gesichter.

Wir veröffentlichen dein Foto unter www.dak.de und du kannst gewinnen. Infos und Preise? Ab 2. Juni unter: www.dak.de

Helm auf!

„Bei Radunfällen stürzen die Betroffenen meist mit dem Kopf voran auf den Asphalt“, sagt Prof. Dr. Kurt Ullrich, Direktor der Kinderklinik am Universitäts-Klinikum Hamburg-Eppendorf. Ein Helm kann schützen. Zum Beispiel vor einem Schädel-Hirn-Trauma, Hirnblutungen oder einem Schädelbruch.

So ein Helm muss nicht teuer sein. Die Stiftung Warentest hat 25 Fahrradhelme geprüft. Gute Helme gibt es für 80, aber auch schon ab 19 Euro. Der ausführliche Test findet sich in der Mai-Ausgabe der Zeitschrift test und im Internet unter www.test.de

WAS VIELE NICHT WISSEN: Ein Helm ist nach 5 Jahren verbraucht. Auf jeden Fall aber muss er nach einem Sturz sofort ausgetauscht werden, denn er funktioniert danach nicht mehr richtig.

Guter Auslandsschutz. Gute Reise.

Sicher in die Ferien mit **DAKplus Reise**

Nur 7,10 EUR im Jahr!

Wer unbeschwert reisen will, der ergänzt für wenig Geld den DAK-Schutz durch die private Auslandsreise-Krankenversicherung **DAKplus Reise**.

DAKplus Reise ist ein Angebot des DAK-Partners **HanseMerkur** und weltweit gültig für Urlaubsreisen mit einer Dauer von jeweils bis zu 8 Wochen.

Die Vorteile

- Weltweit ambulante und stationäre Behandlung als Privatpatient
- Medizinisch sinnvoller Rücktransport
- 24-Stunden-Notruf-Service auf allen Reisen im Ausland

Günstige Jahresprämien für DAK-Kunden:

- 7,10 Euro pro Person/Jahr
- 19,90 Euro pro Familie/Jahr

+++ Jetzt online abschließen +++

www.dakplusreise.de

Infos anfordern unter

HanseMerkur Hotline 0180-1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

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

KARAOKE
MIT OPAS PLATTEN-
SAMMLUNG, SÜDSEE-
ZAUBER MIT BLUMEN-
KETTEN, OHNE STRASS KEIN
EINTRITT ODER BAD TASTE ALS
MOTTO – LASS DICH ANREGEN
VON UNSEREN IDEEN.
MIT FANTASIE WIRD DEINE
PARTY GARANTIERT
ZUM EVENT!

Was
geht?

Party Pläne

VON MAREN BOCK

Bad Taste, das sind grelle Farbkombis. Plastikgeschirr, bunt zusammengewürfelt, kreischige Polyesterstoffe (aus Dekoläden), kitschige Lichterketten. Gartenzwerge, Plastikpalmen, alte Stofftiere, Ölbilder und verblichene Poster (vom Flohmarkt!).



Black-and-White-Party:

Wände mit Schwarz-Weiß-Fotos oder Zeitungsseiten. Essen & Trinken: Schwarze Nudeln mit weißer Mohn-Sahne-Sauce, Raffaellos, Schoko-Muffins, schwarzer Teepunsch, auf weißen oder schwarzen Tellern. Und als Styling für dich und die Gäste sind natürlich auch nur Schwarz oder Weiß erlaubt!

BAD TASTE

Alles ist erlaubt, was grässlich oder hässlich ist!

Lad deine Freunde ein zur Plastik-Party. Setzt euch auf Plastikgartenmöbel oder Sofas, mit Plastikplanen überzogen. Serviere rote Brause und garniere die Glasränder mit Salatgurkenstückchen.

Und die Musik? Einfach Opas Schlagersammlung ausgraben und auf CD brennen. Bei Udo Jürgens, David Hasselhoff & Co hält sich garantiert jeder die Ohren zu. Oder – Überraschung! – deine Gäste fangen an, mitzusingen. Wenn nicht: Peinliche Songs und „normale“ Musik abwechselnd auflegen!

Langeweile ist kein Thema mit diesen Action-Tipps: Die Freunde kommen als Mr. oder Mrs. Bad Taste, und das schrillste Outfit wird prämiert. Oder: Jeder bringt ein kleines Geschenk mit (möglichst billig und möglichst schrecklich), die Päckchen bekommen eine Nummer und werden verlost.

60er JAHRE**Beatles, Pop und Comics**

Lade ein mit poppig-bunten Bildern im Stil von Andy Warhol oder Roy Lichtenstein, mit Comics oder Marilyn Monroe (aus dem Copyshop) und dekoriere auch die Wände damit. Oder mit Fotos aus den 60ern, per Beamer an die Wand projiziert. Stilecht dazu: Sitzkissen auf dem Boden.

Schallplatten aus den 60ern gibt es für jeden Geschmack: Beatles, Rolling Stones, The Doors, Jimi Hendrix, Pink Floyd, Dusty Springfield ... Passendes Styling: Minirock, blauer Lidschatten, 3-fache falsche Wimpern.

Und die Action? Neu in den 60ern waren so genannte Happenings, da passierte Kunst. Wie wär's also mit kleinen Theater-Szenen? Karaoke? Oder einer Sandskulptur? Die beste Performance gewinnt!

HAWAII-PARTY**Sommer, Sonnenschein und Südseezauber**

... schon bei der Einladung. Binde die Karte an eine Blumenkette. Oder ein Palmenmotiv farbkopieren und auf eine weiße Karte kleben.

Lass die Party im Garten steigen. Mit Blumengirlanden und Kunstblumen. Sonnenschirmen, Planschbecken und Gartenstühlen. Und überall Strandmatten. Und serviere Obstspieße, Obstsalat, Frucht-Bowle, Eis, Ananas-Bananen-Pizza, Karibische Reispfanne. Mit Fruchtstückchen gefüllte Eiswürfel sind bestimmt ein Hit.

Action: Reggae, Salsa, Hula. Und ein Dance-Contest. Oder lieber doch eine Wasserballonschlacht?

Typisch für die 60er Jahre:

Käseigel (Käse- und Weintraubenspieße auf einen in Alufolie gewickelten Kohlkopf geiekt), Cracker, Fliegenpilze (gefüllte Eier mit Tomatendeckel), Fruchtcocktails mit Maraschinokirschen, Wackelpeterpudding.



GLAMOUR ODER MEN IN BLACK

Glamour Deko: Filmplakate, roter Teppich, Barhocker, Kristalleuchter. **Styling:** Glamourös – jede Menge Strass und Glitter zum Cocktailkleid und eine Fliege zum Smoking. Essen & Getränke: Fruchtcocktails, Fingerfood und edle Knabbereien.

Al Capone

Deko: Roulettetisch, Spielchips, Italien-Flaggen, Schwarz-Weiß-Bilder im Mafiosi-Look. **Styling:** Nadelstreifen, schwere Ledertaschen, finsterner Blick. Essen & Getränke: Pizza, Pasta. Eis. **Musik:** Italo-Schlager. **Action:** Poker, Roulette & Co.

Men in Black

Deko: Alles, was nach Science-Fiction aussieht. DVD über einen Beamer an die Wand projizieren. **Styling:** schwarze Lederhose und -jacke, dunkle Sonnenbrillen. **Musik:** Soundtrack zum Film. Oder mach deinen Lieblingsfilm zum Thema. ☒



Schreib uns deine Party ideen

Du hast Ideen, aber noch nie eine Party organisiert?
Und keine Ahnung, wie man das macht?
Wie es geht und Rezepte dazu: www.dak.de/startklar
Schreib uns doch mal, wie deine Party so war und was toll angekommen ist!
Wir stellen die Tipps in das nächste *aha!*-Magazin oder ins Internet. Und Preise gibt es auch.

ICH LIEBE MEIN LEBEN.

Ich liebe liebe liebe es!

Ich mag mich, ich leb gern – und ich hab mich verändert, ein Glück. Ich bin 17 und hab mir vor ein paar Wochen meine erste Hüfthose gekauft, hab mich mit 16 zum ersten Mal geschminkt, und davor bin ich nur in ausgebeulten Jeans und Pullovern für Jungs rumgelaufen. ... Ich hab in der 9. Klasse eine neue Freundin gefunden, damit fing es an, und dann kam der obligatorische Tanzkurs dazu mit meinem allerersten großen Schwarm, und es passierten ab da eine Menge Dinge, bis ich irgendwann merkte, wow, ja, ich bin ich und will ganz sicher niemand anders sein. Kein Stück! Kann sich jemand vorstellen, wie sich das anfühlt? Es ist ziemlich cool!
Außerdem bin ich inzwischen soweit, dass ich gern ein Mädchen bin. War auch nicht immer so!



FEST STEHT: In unserer Gesellschaft gibt es ein Idealmaß, nachdem sich die Mehrheit richtet. Wer anders sein will, braucht viel Mut & ein starkes Selbstbewusstsein. ... Ich traue mich oft nicht zu zeigen, was ich wirklich kann & wer ich wirklich bin. Deshalb haben viele Menschen ein falsches Bild von mir. Gut geht es mir dann, wenn ich doch mal über meinen Schatten springe, zeige, was ich kann, und dafür gelobt werde. Es ist ein schönes Gefühl, von Menschen in der Umgebung beachtet zu werden & ein nettes Wort zu bekommen. Und so Kleinigkeiten sind für mich sehr wichtig.

Das, was ich will, ist Freiheit, das, was ich will, ist Spaß.
Ich will so bleiben, wie ich bin!
Ich lass mich nicht mehr stoppen,
Ich hab's mir selbst so ausgesucht.
Ich geh den Weg, den ich gewählt hab!!!

Ich habe einen starken Charakter und bin selbstbewusst. Ich gehe einfach an die Sache ran. Manchmal ist es gut und manchmal nicht. Trotzdem kann ich mich als ein starkes Wesen bezeichnen, weil ich schon einiges durchgemacht habe und gelernt

Fotos: Cordula Kropke; Styling: Maren Bock



Ich bin Ich

ÜBER NINA HABEN WIR IM LETZTEN AHA!-HEFT BERICHTET. UND WIR HABEN EUCH, DIE LESERINNEN UND LESER, GEFRAGT: WIE SIEHST DU DICH SELBST? UND: LIEBST DU DEIN LEBEN? HIER SIND NUN – OHNE NAMEN – EINIGE ANTWORTEN, BRIEFE UND MAILS.

habe, mich nicht direkt aufzugeben, sondern immer weiter zu gehen. Ich habe sehr gute Freunde, die mich immer unterstützen, auch wenn manche Emo-Punks sind, macht es mir nichts aus. Ich finde, das Äußere ist nicht so wichtig wie das Innere. Im Großen und Ganzen liebe ich mein Leben. Wenn ich manchmal nachdenke und mich mit den Menschen in Afrika vergleiche, ist mein Leben ein Luxus. Vor allen Dingen, weil ich meine liebe Familie habe und auch viele nette Menschen, die mich mögen und mich in meinem wunderschönen Leben begleiten.

ICH WAR MAL DAS TOTALE MAUERBLÜMCHEN, das sich nie was getraut hat und immer nur das gemacht hat, was ihm gesagt wurde. Ich hab die Musik gehört, die jeder gehört hat, und trug die Klamotten, die jeder hat. Ich sagte das, was andere sagten ... Ich war ein Mitläufer, aber ich hatte etwas, was die anderen Mitläufer nicht haben, eine geniale beste Freundin. Sie schleifte mich eines Tage mit zum Treffpunkt der Jugendfeuerwehr, und dafür bin ich ihr ewig dankbar. Denn dort war jeder sein eigener Mensch, und ich konnte meine eigentliche Persönlichkeit, die ich schon immer hatte, ausleben.

Es gab schon viele Menschen, die ich verletzt und verloren habe, aber nicht nur ich habe verletzt, sondern ich selber wurde auch verletzt und vernachlässigt. Vielleicht ist es das, was mir in meinem Leben so große Schwierigkeiten bereitet. Vielleicht habe ich hier die Möglichkeit, einigen Personen „Entschuldigung!“ zu sagen.

Am liebsten höre ich zu. – Natürlich rede ich auch gerne, sowohl über unsinnige als auch über sinnige Dinge. Meine Gefühle vertraue ich aber nur den Menschen an, die mir sehr wichtig sind und denen ich vertraue. In Bus und Bahn verzichte ich meist auf Musik, denn meiner Meinung nach gibt es viele Dinge, die spannender sind als in einer eigenen Welt voller Töne und Melodien zu verschwinden, auch wenn dies manchmal unverzichtbar ist! Aber ist es nicht viel schöner, Menschen zu hören? Ihnen beim Reden zuzuhören, sie zu betrachten, und das nicht aus reiner Neugierde! Einfach, um möglichst viel über das Leben zu erfahren, über die Menschen, mit denen man sich tagtäglich umgibt, und auch, um vielleicht etwas mehr über sich selbst zu erfahren. ... Es sind die kleinen Dinge, die mich glücklich machen, allem einen Sinn geben, die Magie der Worte und der



Zauber der Natur. Manchmal kann ich einen Sonnenuntergang mit eben der Euphorie lieben, die ich sonst nur für einen Jungen empfinden kann.

.....

Das Glitzern des Flusses im Sonnenschein, die goldenen Blätter im Herbst, der frische Duft nach einem Regenschauer, die zerzausten Haare nach einem Sturm, die duftenden Rosen im Sommer, die leuchtenden Sterne in der Nacht – alles so natürlich, so bunt und so wunderschön Und doch ist alles grau und trist, weil wir Menschen in Hektik leben, weil wir die Schönheit nicht erkennen, sie nicht schätzen. Diese Hektik, die uns das Schönste raubt, was wir besitzen ... unsere Zeit.

.....

Die meiste Zeit sehe ich mich als ruhiges, willensstarkes und fleißiges Mädchen, das sehr nachdenklich ist. ... Oft werde ich als „Besserwisser“ oder „Streber“ bezeichnet. Weil ich mir viel Wissen angeeignet haben und es auch einsetze. ... Aber auf der anderen Seite sehe ich ein ungeduldiges, unsicheres und zweifelndes Mädchen, das sich viel zu oft zurückzieht und sehr selbstkritisch ist.

.....

Meine Freunde und mein Freund sind mir das Wertvollste, ich bin immer für jeden von ihnen da. Man sagt, ich sei teilweise zu sozial und würde mich selbst häufig hinter andere stellen. Mein Handy liegt auch nachts eingeschaltet neben mir, damit ich erreichbar bin, wenn jemand meine Hilfe braucht.

.....

Ich bin unzufrieden, während Menschen auf dieser Welt verhungern, sterben. Und ich denke daran, dass es mich manchmal von innen zerfrisst, weil ich keinen Sinn sehe. Dann gehe ich mit Freunden Party machen, um glücklich zu sein.

.....

ICH BIN LANGWEILIG, FAUL, KOMPLIZIERT.

So sah ich mich früher. Ich fand mich und mein Leben schrecklich trist. Ständig nur Probleme, Tränen und Lügen. Die ganze Zeit habe ich mich gefragt: Wo ist der Sonnenschein, der mein Leben lebenswert macht? Und wo ist das Glück, das ich oft so sehr brauche? Irgendwann gab ich mir selbst die Antwort. Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, doch es ist ganz unmöglich,



es anderswo zu finden. Also musste ich erst mal in mit mir selbst ins Reine kommen, ehe ich auch das Leben wieder genießen konnte. Es dauerte unglaublich lange, bis ich endlich jede Macke an mir akzeptieren konnte, sie sogar sympathisch fand. Letztendlich schaffte ich es ganz allein. Noch ein Grund mehr, mich zu lieben.

Ich bin stark, ausgeglichen und liebenswert.

Ich bin etwas ganz Besonderes. Genauso, wie jeder Mensch auf dieser Welt etwas Besonderes ist.

Ausführliche Texte findet ihr unter www.dak.de/startklar Wer sich für die Leute interessiert, kann gerne eine kurze Nachricht an die DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, oder an aha@dak.de schreiben, wir leiten sie dann weiter.

Star von morgen

Duffy

„Mir geht es in erster Linie nur um die Musik. Ich liebe halt den klassischen Soul der Motown-Ära. Ich mag Herzscherz-R&B-Balladen und die große Gefühlstiefe von Gospelmusik. Für mich ist das alles andere als retro.“

VON GITTI GÜLDEN

Deutschland sucht immer noch den Superstar – in Wales wurde Duffy schon 2004 bei einem regionalen Talentwettbewerb entdeckt. Die zierliche, blonde 19-Jährige mit der Riesenstimme landete auf dem 2. Platz, und das war ihr Glück. Eine Platten-Managerin in London sah sie. Ein bekannter Produzent hörte von ihr. Und nun sieht alles so aus, als ob Duffy demnächst ein internationaler Superstar ist.

Alles fing ganz harmlos an. An der nördlichen Küste von Wales, in einem kleinen Dorf namens Nefyn. Wo nichts los ist. Absolut gar nichts. Es gibt kein Kino, keinen Plattenshop, keinen Burger-Laden, kein Jugendzentrum, nichts. Nur einen Pub für Erwachsene. „Wir gingen einfach jeden Tag zur Schule“, erzählt Duffy. „Dann nach Hause, Schularbeiten machen. Am Wochenende vielleicht Treffen mit den anderen, auf der Straße, Blödsinn

machen. Heimlich Bier trinken und so. Manche Mädchen wurden früh schwanger – aus lauter Langeweile. Ich wollte das alles nicht. Ich wollte raus. Ich wollte mehr. Ich wollte Sängerin werden, schon immer. Ich konnte das nur niemandem erzählen. Die hätten mich alle für vollkommen bescheuert gehalten. Ein Mädchen aus Nefyn und Sängerin, hahaha! Wovon träumt die nachts?"

Aimée Ann Duffy ist schon als Kind immer gerne allein. Tagträume und Tagebuch, das ist ihre Welt. Sie schreibt Gedichte, kleine Texte über Sehnsucht, Verlassenwerden, Eifersucht und große Hoffnungen. Ihr Notizbuch schleppt sie überall mit hin. Mit 11 Jahren bekommt sie zu Weihnachten eine Karaoke-Maschine. Nun wird in ihrem Zimmer lauthals gesungen und aufgenommen. Alles singt sie nach, was sie bei Mutter und Stiefvater im Wohnzimmer hört; die beiden tanzen gerne zu Hits aus den 60er und 70er Jahren.

Ab und zu packt Duffy ihre Tapes und ein Foto von sich in eine Tüte, schickt es an Radio-Stationen oder nach London, zu einer Plattenfirma. Bekommt nie eine Antwort. Sie macht weiter, einfach, weil's Spaß macht: „Da hatte ich wenigstens etwas zu tun. Ich wollte nicht so herumhängen wie die anderen.“

Auf dem Land aufzuwachsen, das hieß für Duffy: „Einfach das Leben und die Leute so akzeptieren, wie das nun mal bei uns ist. Niemand wusste, was modisch angesagt war, weil wir nur das kannten, was zu kriegen war. Stilbewusstsein – das ist bei uns das große Niemandsland. Wenn bei uns was kaputt geht, dann wird's repariert. Man weiß ja nie, wann oder ob man überhaupt was Neues bekommt.“

Als ihr Vater seine alten Video-Cassetten von Fernseh-Popmusik-Shows ausrumpelt, bekommt Duffy den ganzen Stapel. Frühe Live-Auftritte von Stars wie den Beatles, den Rolling Stones, Sandie Shaw oder Dusty Springfield und Millie. „Die haben live gesungen, hatten tolle Stimmen, haben sich cool bewegt. Und die Songs sind zeitlos. Ich fand die Musik von damals super aufregend und sexy.“

Duffy singt alles nach, übt fleißig, tritt auf bei dem TV-Talentwettbewerb in der walisischen Hauptstadt Cardiff. Sie kommt zwar nur auf Platz 2, gewinnt aber die Chance zu Demo-Aufnahmen in London. Sie fährt hin – zweimal umsteigen mit dem Bus, zweimal mit dem Zug, rein ins Studio und abends wieder die gleiche Tour zurück nach Hause. Die Produktionsleiterin einer Plattenfirma hört ein paar Tage später im Studio zufällig ihre Aufnahmen – und ist begeistert. Jeanette Lee lädt Duffy noch einmal



nach London ein und schlägt vor, alles mit einem erfahrenen Produzenten noch einmal neu aufzunehmen. Duffy erzählt: „Ich habe mich auf Anhieb mit Jeanette verstanden und ihr vertraut. Sie hat ihren Job bei der Plattenfirma für mich aufgegeben und wurde meine Managerin. Sie teilt meinen Musikgeschmack, und der ist ja mehr als retro. Aber diese Musik, diese klassischen Soul-Pop-Songs passen nun mal perfekt zu meiner Stimme.“

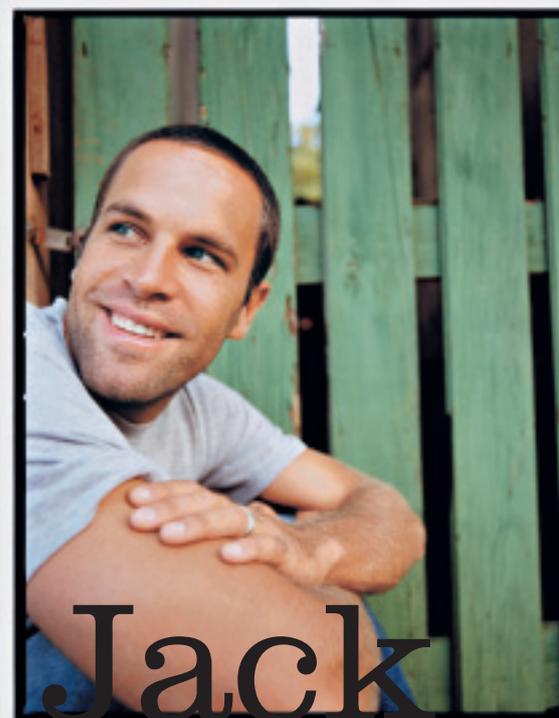
Duffys Produzent wird Bernard Butler, Ex-Gitarist von der Supergruppe Suede. Er ist von ihrem Gesang und ihrer natürlichen Art sofort überzeugt. „Duffys Welt ist unglaublich weit entfernt von der Welt, in der ich lebe. Nicht nur räumlich, auch von der ganzen Lebenseinstellung her. Vielleicht klingt deshalb bei ihr alles so selbstverständlich. Sie kann ihre Gefühle ganz unbefangenen zeigen, sie kennt es nicht anders. Das ist eine ganz seltene Gabe. Für sie ist alles normal, für mich hat das etwas Magisches.“

Jeanette Lee, ihre Managerin, war ihr „von Anfang an eine riesengroße Hilfe. Ich kenne mich in der zynischen Welt der Medien und Musikmärkte nicht aus. Ich hab nur Mut und Ehrgeiz, und ich kann singen. Das reicht aber nicht, um im knallharten Musikgeschäft auch nur ein Bein an die Erde zu kriegen. Da braucht man erfahrene Orientierungshilfe und vor allem eine gute Freundin.“

Duffy hat keine großartige Ausbildung. Sie hat keine der englischen Talentschmieden besucht, weder die Performance-Uni von Liverpool noch die BRIT School Academy von London. Chancen wie Amy Winehouse, Adele, Katie Melua oder Kate Nash hatte Duffy nicht. „Ich wollte schon als ganz kleines Mädchen Sängerin werden. Warum, weiß ich echt nicht. Mich interessiert kein kurzer Erfolg als Pop-Star. Auch berühmt sein ist mir ziemlich egal. Ich will mit dem Singen mein Geld verdienen und vor allem mein Leben ausfüllen. Ich möchte zeitlose Musik machen, die den Leuten auch noch in ein paar Jahren gefällt. Ich denke, das ist alles möglich.“

Duffys Debüt-Album Rockferry (Island) ist im März erschienen. Der Titel bezieht sich auf einen walisischen Grenzort mit dem gleichen Namen. Seit Wochen sind die ersten beiden Singles *Mercy* (Nr. 1 in England!) und *Rockferry* in den Top Ten. Presse, Radio, Fernsehen, alle überschlagen sich vor Begeisterung: „Das wichtigste Debüt

2008!“ – „Die neue Dusty Springfield!“ – „Duffy wird den Sound der nächsten Jahre bestimmen!“ – „Wunderbarer Retro-Soul für die ganz große Zukunft!“



Jack Johnson Der freundliche Superstar

„Das hat Jack von seinem Vater“, sagt Kelly Slater, einer der besten Profi-Surfer der Welt. „Er reitet die Wellen so, als sei er im Meer geboren. Er geht das genauso an wie seine Musik. Er will die Wellen nicht bezwingen und auch nicht seine Musik beherrschen. Er hat das perfekte Gefühl für den richtigen Moment.“

Jack Johnson war nie einer von den Boys, die nur am Strand herumhängen und von Riesenwellen erzählen. Keiner von denen, die vom schönen Surferleben singen, aber noch nie auf einem Brett gestanden haben. Jack surft seit seinem 5. Lebensjahr. Er ist auf der hawaiianischen Insel Oahu geboren und der jüngste von drei Söhnen des Bootsbauers und Bauunternehmers Jeff Johnson. Der hat als junger Mann seinen Traum vom Leben im Paradies verwirklicht. Er segelte alleine in 30 Tagen von Kalifornien über den Pazifik nach Hawaii, kaufte sich in Oahu ein Haus und wurde ein berühmter Profi-Surfer.

Jack erbt das Talent des Vaters. Mit 17 war er der jüngste Teilnehmer des härtesten Surf-Wettbewerbs der Welt, des *Pipeline Masters* in Maui, und wurde Zweiter. Eine Woche später riss ihn eine Riesenwelle vom Brett und schleuderte ihn auf ein Korallenriff. Er verletzte sich schwer an Stirn, Wangen und Mund und musste mit 150 Stichen zusammengeflickt werden. „Ich sah aus wie eine Horror-Comic-Figur“, sagt Jack heute. ➤

„Dieser Unfall hat mich verändert. Eigentlich bin ich nämlich sehr schüchtern. Ich wurde nun bescheidener und ruhiger.“

Der Traum von einer Profi-Karriere war vorbei, aufs Surfen verzichtet Jack aber bis heute nicht. „Durch das Wellenreiten habe ich gelernt, mich total zu konzentrieren. Wenn man eine Welle richtig erwischt, dann kommt man in einen wunderbaren Glückszustand. Bei Musik geht es mir oft ähnlich. Wenn ich das Gefühl habe, den Leuten das zu geben, was sie mögen. Etwas, das sie glücklich macht. Das ist fantastisch.“ Jack Johnson ist es gleich, ob er wie bei *Live Earth* vor 50 000 Menschen spielt oder vor einer Gruppe von Kindern in der Schule.

Musikmachen gehört schon immer zum Strandleben wie das Lagerfeuer zum Sonnenuntergang, mit der Clique, mit Freunden. „Ich

hab Gitarre tatsächlich als Teenager am Lagerfeuer gelernt. Ich spielte immer Lieder, die alle konnten und mitsingen konnten. Erst viele Jahre später habe ich mich an eigene Songs getraut. Hauptsächlich, um Kim zu beeindrucken.“

Kim ist nun seine Frau und Managerin und die Mutter seiner beiden kleinen Söhne. Jack lernte sie mit 20 an der Universität in Berkeley/Kalifornien kennen. Er studierte damals Filmkunst und Kamera, drehte ein paar Surf-Filme und Musik-Videos. Und spielte nebenbei in einer College-Band. Kim war beeindruckt. „Ich fand seine Stimme gut. Seine Lässigkeit auf der Bühne. Und ich fand, er sieht gut aus. Finde ich immer noch.“ Liebe auf den ersten Blick! Es folgt eine romantische Europa-Reise im VW-Bus. Genug Zeit, um Songs

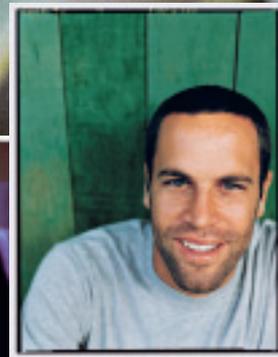
zu schreiben. Zurück in Kalifornien, hören Surfer-Freunde wie die Musiker Ben Harper und Eddie Vedder Jacks Lieder – einfache Texte über Natur, Liebe, die Umwelt, schöne, weiche Melodien – und sind angetan. Die Konzerte sind prompt ausverkauft.

Seit seinem Debüt **Brushfire**

Fairytales (Universal, 2001) hat Jack locker 15 Millionen Alben verkauft. Dazu noch einen wunderbaren Soundtrack für einen ebenso schönen Kinderfilm (*Curious George*) und eine Schlaflied-CD für Kinder (*Sing-A-Longs Et Lullabies*). Gerade hat er mit seinem dritten Album *Sleep Through The Static* (Universal) bewiesen, dass sein Umweltbewusstsein nicht nur hohles Gerede ist. Der Mann singt nicht nur, er handelt. Sein neues eigenes Studio arbeitet zu 100 % mit Solar-Energie. Mit seiner Frau gründete er in Hawaii eine Stiftung für Umwelterziehung an Schulen, die *Kokua Hawaii Foundation*. „Es gibt in Hawaii keine Mülltrennung. 80 % der Nahrung wird importiert, dabei wächst dort alles. Schulkinder sollten Bio-Nahrung und kein Fast-Food bekommen. Dafür trete ich auch immer wieder in Schulen umsonst auf, rede und singe davon.“ Und 1 % seines Einkommens gehen immer an die Organisation *Wir für den Planeten* (*1 % For The Planet*).

„Er ist der freundlichste Superstar aller Zeiten“, schreibt die Musikpresse. Man wundert sich immer wieder darüber, dass ein derart erfolgreicher Musiker so normal sein kann. Jack wehrt ab: „Dieser Erfolg ist mir nicht einfach so zugeflogen, als ich singend am Strand saß und träumte.“

Ich hab klein angefangen, täglich geübt und acht Jahre hart dafür gearbeitet. Ich bin allerdings kein echter Rockstar, das ist mir zu unnatürlich. Ich liebe das ganz normale Leben mit meiner Familie, meinen Freunden, und auch die Natur mag ich einfach zu sehr. Zum Glück werde ich auch selten erkannt. Wahrscheinlich bin ich zu normal. Ich mag keinen Erfolgsdruck. Wenn ich das Gefühl habe, es wird mir alles zu viel, lege ich eine Pause ein. Und geh surfen. Ich brauche das Meer. Für mich ist das Wichtigste, glücklich zu sein. Und dazu gehören die Wellen. Jede Welle zeigt mir, dass sich alles immer weiter verändert.“ Eins hat sich nicht geändert: Jacks Vater surft immer noch, so oft er kann. ☘



„Ich will die Leute nur dazu bringen, etwas mehr nachzudenken. Dadurch muss man sich ja nicht die Laune verderben lassen. Nachdenken hat noch niemandem geschadet. Dabei kann man sogar lächeln.“

Jack Johnson

CRISTIN CLAAS**Paperskin** (Sony BMG)

„Ihre Musik ist wie ein kleiner Urlaub vom Alltag“, schrieb die Kritik durchweg begeistert von Cristins Debüt

vor einem Jahr. Nun hat die zierliche singende Songschreiberin mit der wandelbaren Stimme mit dem Pianisten Christoph Reuter und dem Gitarristen Stephan Bornemann ein zweites Album fertig eingespielt, mit viel Gefühl und Fantasie. Und so hören wir bunte, fröhliche, melancholische, filigrane Klänge, die die Stimmung einer Frühlingnacht, eines Sommerabends oder eines warmen Nachmittags im Regen widerspiegeln. Da bekommt die Seele ganz zarte Flügel.

MADSEN**Frieden im Krieg** (Universal)

Schon bei ihrem Debüt vor fünf Jahren war klar: Madsen verbiegen sich nicht. Sie sind überzeugt von ihrer

Musik; sonst geht's nicht, sagen sie. In diesem Jahr bekamen sie für ihre tollen Konzerte den *Live Entertainment Award*. Hier ist das dritte Album mit einer geprüften Mischung aus Rock und tanzbarem Pop: 13 Lieder lang jede Menge Spaß am Musikmachen und jede Menge Gefühl.

MARLANGO**The Electrical Morning** (Emarcy)

Bei Musik aus Spanien denkt man an andalusische Folklore mit Kastagnetten, Gitarren, Händeklatschen –

Flamenco eben. Oder an knallharten, schnellen Punk der Multi-Kulti-Bands aus Barcelona. Aus Madrid kommt jetzt ein Trio, das seit ein paar Jahren eine wunderbare Mischung aus sanften Klängen und tanzbaren Grooves macht. Sängerin Leonor Watling singt mit warmer Stimme über Träume von paradiesischen Ferien in Ländern, wo häufig die Sonne scheint und das Leben etwas gelassener läuft. Eine echte Entdeckung!

**ADELE****19** (XL Beggars Banquet)

Wer Adele Atkins zum ersten Mal hört, glaubt nicht, dass eine Sängerin mit einer so ausdrucksstarken Stimme erst 19 sein soll. Ist sie aber tatsächlich. Und dennoch hat sie in ihrer Heimat England längst alle Herzen erobert, auch durch ihre vielen Konzerte in Cafés, Clubs, sogar auf der Straße. Sie gewann den Kritiker-Preis als beste junge Sängerin, als hoffnungsvollste Stimme 2008. Inzwischen hat Adele als Vorprogramm bei Konzerten von Paul McCartney (ein Förderer) und Björk (ein Fan) gesungen. Ihr sogenannter Blue Eyed-Soul war vor 40 Jahren angesagt und kommt jetzt wieder. Adele klingt total unbekümmert und schreibt dazu noch echt schöne Songs. Sie hat sicher eine große Zukunft, denn ihre Musik macht Spaß. Uns und ihr selbst auch!

DUSTY SPRINGFIELD**Dusty In Memphis**

Sie kam wie Duffy aus England und war in den 60er Jahren der absolute Superstar der Pop-Musik. Eine hoch toupierte, blonde Bienenkorbfrisur und Tonnen von Augen-Make-Up, das waren ihre äußeren Mar-

kenzeichen, und Blue Eyed- oder Blond-Soul nannte man ihren Stil. Soul war bis dahin die Musik schwarzer US-Musiker wie der Supremes oder Aretha Franklin gewesen; die Firma Motown hatte diesen tollen Sound aus Blues, R&B und Gospel entwickelt und produzierte nun auch Dustys Alben.

Dusty Springfield schaffte es, in England von einer braven Folksängerin zur größten weißen Soul-Sängerin zu werden. Mit Hits wie *I Only Want To Be With You*, *Wishin' And Hopin'* stürmte sie die internationalen Charts, und ihr Album *Dusty In Memphis* wurde zum Meilenstein der Pop-Geschichte. Dusty gilt bis heute als Vorbild aller neueren Retro-Sängerinnen.

**ZASCHA MOKTAN****The Bottom Line**

(Universal)

Zascha ist weit gereist und hat

viel erlebt. In Frankfurt sang sie in einer Punkband, in London in einem Gospelchor. Heute lebt sie glücklich in Hamburg und hat nun all ihre Erfahrung zu ihrem ersten Album zusammengetragen. Eine gekonnte und freche Mischung aus tanzbarem Pop. Ihrer Stimme merkt man die gute Schule an, der Umweg über Punk und Gospel hat sich wirklich gelohnt.

**FJARILL Pilgrim**

(RinTinTin)

Aino Löwenmark ist Schwedin, Hanmari Spiegel

Südafrikanerin, und beide leben in Hamburg. Ihr neues Album verbindet ganz natürlich rhythmische und melodische Elemente aus Nord und Süd und erzählt von der Suche nach Heimatgefühl, von Reisen, von ständigen Veränderungen und vom Glück, wenn ein Tag einfach nur schön ist, die Sonne scheint und man plötzlich und unerwartet rundum zufrieden ist.

**TANGO Around The World**

(Putumayo)

Der Tango entstand in Argentinien,

in Finnland liebt man ihn seit Jahren, und in Norwegen gibt es schon lange regelrechte Tango-Wettbewerbe. In Portugal, Griechenland und Deutschland wird an schönen Sommerabenden gerne draußen Tango getanzt. Ein Tipp für Partys!

**LATIN REGGAE**

(Putumayo)

Rund um die Welt hat sich der Reggae in den

letzten 40 Jahren zu dem bekanntesten Tanz-Rhythmus entwickelt. Er entstand aus der Volksmusik Jamaicas und der karibischen Nachbar-Inseln, und bald spielte man ihn in Buenos Aires, Barcelona, Madrid, Rom, Kapstadt und Köln. Rhythm is it!



Julian, 15, hat eine pflegebedürftige Großmutter und einen behinderten Onkel. Um die Pflege kümmert sich seine Mutter, und das ist sehr viel Arbeit.

Oma wartet

VON DOROTHEA WIEHE

Morgens läuft die Mutter zu Fuß 1,5 Kilometer zu ihrem Elternhaus und pflegt die Großmutter. Jeden Tag. Bis auf die 2 Tage im Monat, an denen die Tante aushilft.

Es war ein Schlaganfall, als Julian noch nicht einmal drei Jahre alt war. Die Oma kam gerade aus dem Garten, ihr wurde schwindelig, die Beine knickten weg, und es brach nur noch Wortsalat aus ihr heraus. **Julians Mutter konnte die Oma nicht im Stich lassen.**

Körperpflege, Wäsche waschen – sie kümmert sich um alles. Heizt den Ofen an, kauft ein, bezahlt Rechnungen, backt Kuchen, gräbt den

Garten um und mäht den Rasen. Wenn der Onkel aus dem Behindertenheim zum Wochenendbesuch kommt, ist sein Zimmer geputzt und steht sein Essen in der Küche. Andere Mütter gehen zur Arbeit, seine zur Oma. Nur, dass sie kein Geld dafür bekommt und oft genug kein freundliches Wort.

Als kleiner Junge war Julian sehr eifersüchtig. Wie soll man sich fühlen, wenn man die Mutter mit zwei Pflegebedürftigen teilen muss? Heute sagt er oft: „Geh' ruhig, die Oma wartet!“

Zum Glück bekommt die alte Frau mittags Essen auf Rädern, und abends ist eine Pflegerin von der Sozialstation da, um ihr eine Windel anzuziehen. So muss die Mutter nicht noch einmal hinaus.

Manchmal ist Oma aber doch im Heim. Zur Kurzzeitpflege, wenn alle in Urlaub fahren. Dort ist es nicht leicht für sie, mit ihren Sprachproblemen. Wer ihre verdrehten Sätze nicht gewohnt ist, versteht sie kaum. Aber die Mutter braucht die Erholung dringend. Für ihre Familie, für ihren Mann, für Julian, für dessen kleine Schwester. Und für ihr eigenes Leben. ☹️

Wie soll man sich fühlen, wenn man die Mutter mit zwei Pflegebedürftigen teilen muss?



DAK-VERWALTUNGSRAT

Herausforderung Pflege

Immer mehr Menschen sind pflegebedürftig. Nicht nur Julians Oma.



Hans Bender, Vorsitzender des Verwaltungsrates der DAK-Pflegekasse, erläutert, was die Kasse für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen tut.

Wie hilft die DAK bei einem Pflegefall in der Familie?

Die meisten Pflegebedürftigen möchten weiter zu Hause leben, deshalb stellt die DAK-Pflegekasse technische Hilfen zur Verfügung, ein besonderes Pflegebett zum Beispiel. Sie übernimmt auch je nach Pflegestufe die Kosten für einen Pflegedienst oder zahlt Pflegegeld, wenn sich die Familie selbst kümmern will. Einen Familienangehörigen zu pflegen, ist anstrengend. Die DAK hilft mit Pflegekursen und einem Pflegevideo.

Und wenn jemand doch ins Heim muss?

Dann zahlt die DAK-Pflegekasse auch dafür Leistungen. Pflege-Experten vor Ort kümmern sich und helfen bei der Suche nach einer passenden Pflegeeinrichtung.

Seit wann gibt es die Pflegeversicherung eigentlich?

Sie ist seit 1995 die fünfte Säule der Sozialversicherung und hat sich bewährt. Aber die Leistungen der Pflegeversicherung wurden 13 Jahre lang nicht angehoben. Deshalb hat sich der DAK-Verwaltungsrat, also das Parlament der DAK, dafür eingesetzt, dass sich etwas tut. Die Pflegereform 2008 bringt jetzt endlich Verbesserungen für die Betroffenen.

Auch für die, die körperlich noch fit sind, aber im Kopf schon ziemlich verwirrt?

Ja, nach der Reform stehen Altersverwirrte endlich besser da. Und es gibt noch andere Verbesserungen: Berufstätige dürfen zum Beispiel in Zukunft eine Auszeit von zehn Tagen nehmen, wenn plötzlich ein Pflegefall in ihrer Familie eintritt.

Außerdem steigt der Beitragssatz ...

Ja, aber es ist nur ein kleiner Anstieg. Die Beiträge zur Pflegeversicherung sind sehr moderat, wenn man bedenkt, dass über 2 Millionen Menschen eine Unterstützung aus der Pflegekasse bekommen. Darunter übrigens auch jüngere, denn auch nach einem Mofa-Unfall zum Beispiel kann man pflegebedürftig sein.

Die DAK informiert zum Thema mit den Broschüren **PFLEGEVERSICHERUNG** und **PFLEGE ZU HAUSE**

sowie mit **GUT GESICHERT** über die DAK-Selbstverwaltung. Sie sind kostenlos zu haben mit Seite 11 oder www.dak.de



IHR SCHREIBT & ANNE ANTWORTET

- ❖ **SANNAH** ist sehr verliebt, aber vorsichtig und schüchtern.
- ❖ **SINAs** Mutter ist schon seit Jahren arbeitslos, wie kann sie ihr helfen?

❖ **Sannah** ist seit einem Jahr in einen Jungen verliebt. Sie sieht ihn häufig und chattet manchmal auch mit ihm. Leider sind sie beide schüchtern.

Wie schade, dass ihr beide euch nicht näherkommt! Die Frage ist tatsächlich, ob er nur schüchtern ist oder was sonst hinter seinem Verhalten steckt. Ist er immer derjenige, der beim Chatten nicht mehr antwortet, oder bist du es auch mal? Wenn er immer derjenige ist, dann könnte das schon bedeuten, dass er den Kontakt zu dir nicht so wichtig nimmt. Andererseits sind Jungen ganz allgemein weniger kontaktfreudig.

Was kannst du tun? Mein Tipp: „Small Talk“. Ihn ins Gespräch ziehen, wenn ihr zu mehreren zusammen seid. Mit einer sachlichen Frage, die du in dieser Situation auch jedem anderen stellen würdest.

Schau ihn dabei an und lächle. Das kannst du auch sonst tun, wenn ihr euch seht. Klar, es braucht etwas Mut, aber du gewinnst dafür auch viel: Du weißt endlich, woran du bist, und brauchst nicht mehr endlos zu grübeln, ob er dich mag oder nicht. Es gibt ja immerhin die große Chance, dass er auch Mut fasst, auf dich zuzugehen. Und wenn nicht? Dann könntest du dich (vielleicht mit Unterstützung deiner Freundin) endlich frei machen von den quälenden Gedanken an ihn.

Eine andere Möglichkeit wäre, ihn während des Chattens zu fragen, ob ihr euch nicht mal auf eine Cola treffen wollt. Wenn er ja sagt, will er dich gewiss treffen, wenn er aber nein sagt oder ausweicht und keinen anderen Termin vorschlägt, dann - leider - nicht. Es so über den Chat zu machen, ist vielleicht deshalb eine gute Idee, weil er so nicht mitbekommen kann, wie du reagierst.

Oder du bringst beim Chatten gelegentlich das Thema Schüchternheit auf.

Hier noch eine ganz andere Idee: Entscheide dich jetzt sofort dafür, dass er nicht der Richtige für dich ist, und gib jedes Bemühen um seine Liebe sofort auf. Wie fühlst du dich bei diesem Gedanken? Ist da nicht auch ein bisschen Erleichterung?

Die Erfahrung zeigt: Es ist auf alle Fälle besser, sich zu entscheiden und aktiv zu werden als die Dinge immer weiter laufen zu lassen. Du wirst sehen, das macht dich freier. Und wird dir Mut machen, auch andere Dinge offen anzugehen.

❖ **Sina**s Mutter hat seit Jahren keine feste Arbeit. Sie kann sich zu nichts mehr aufraffen und vernachlässigt auch ihre Hausarbeit. Wenn sie aber darauf angesprochen wird, dann reagiert sie ärgerlich. Sina versucht, ihrer Mutter zu helfen, aber sie muss auch immer mehr für die Schule tun.

Ich finde es ganz toll, dass du deiner Mutter helfen möchtest, dich so sehr um sie kümmerst und auch etwas tust! Sicher hast du schon gemerkt, dass es in eurer Situation nicht reicht, wenn du deine eigenen Sorgen zurückstellst und dich immer bemüht, so zu tun, als ob nichts wäre.

Was ich aus deiner Schilderung vermute, ist, dass deine Mutter unter einer Depression leidet. Es wäre also wichtig, dass sie sich einem Arzt anvertraut, damit ihr geholfen werden kann. Unter Depressionen zu leiden, ist nichts Verwerfliches, es ist eine Krankheit wie jede andere, man braucht sich nicht zu schämen dafür. Schon gar nicht, wenn man wie deine Mutter schon so lange keine Arbeit hat und darüber unglücklich ist.

Mein Tipp: Könntest du mit einem Onkel oder einer Tante oder mit den Großeltern über all diese Dinge sprechen? Damit die dann wiederum deiner Mutter und deinem Vater raten und sie ermutigen? Oder auf welche

anderen Erwachsenen würden sie hören?

Rat holen kannst du dir auch bei der Jugendberatungsstelle in eurer Stadt oder in eurer Kreisstadt. Oder du vertraust dich der Beratungslehrerin eurer Schule an.

Und du selbst? Was kannst du für dich tun?

Es ist sehr gut, dass du jetzt viel für die Schule arbeitest. Mit einer soliden Schul- ausbildung hast du bessere Chancen, später eine Stelle zu finden und Arbeitslosigkeit zu vermeiden. Deshalb ist es

ganz wichtig, dass du eine Lehrstelle suchst oder zielbewusst das Abitur machst. Deine Eltern werden sich für dich freuen, wenn du das schaffst. Also nimm dir die Zeit, die du für die Schule brauchst, und nimm dir auch Zeit für Freundinnen und für Hobbys. So kannst du gelegentlich eure Situation vergessen und auf andere Gedanken kommen, bist entspannt und kannst Kräfte tanken. Und deinen Eltern vielleicht sogar besser Mut machen.

Sina, du musst kein schlechtes Gewissen haben, wenn du das für dich tust! Es ist bekannt, dass man nur dann etwas wirksam für andere tun kann, wenn man auch für sich selbst sorgt. Denn nur dann hat man auf Dauer auch genügend Kräfte für andere.

.....
Übrigens:

Niemand, der mir schreibt, braucht Angst wegen einer Veröffentlichung zu haben. Wenn wir Fragen in *aha!* bringen, dann immer unter einem anderen Namen und ohne Alter, sodass man nicht herausbekommen kann, wer das Problem hatte.

Wenn du Fragen zu deiner Gesundheit hast, rufe an:
DAKGesundheitdirekt
01801 325 326

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



Meine Anschrift:
DAK, aha!-Redaktion
Anne antwortet
Postfach 10 14 44
20009 Hamburg
anne.renken@dak.de

Das ist der Hammer!

Leben im Internat

Alle drei wohnen sie im Internat. Gabi, weil sie so beides schafft: Für Olympia trainieren und das Abi machen. Anne, weil sie die Gemeinschaft mag. Und Minje, weil sie wertvolle Kontakte fürs Leben knüpfen will.

VON CORNELIA GERLACH



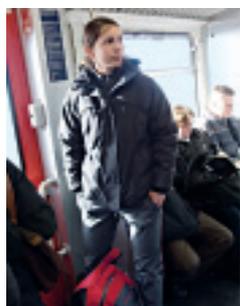
2 Uhr, Schulschluss. Gabi legt einen Sprint ein. Federleicht und voller Vorfreude auf das, was jetzt kommt: das Training. Ein silberner Bus steht bereit, ihr Shuttle. Eine Betreuerin bringt sie auf dem schnellsten Weg ins Internat, wo sie sich umziehen und etwas essen wird.

Gabi Wolfarth, 18, ist Hammerwerferin, und sie ist Deutsche Meisterin der unter 20-Jährigen und eines der größten Talente des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Aber Gabi ist auch ein Mensch mit Prinzipien. „Nur Sport“, sagt sie, „geht nicht. Lass was dazwischen kommen, dann steh ich vor dem Nichts.“ Sie peilt gleich zwei Ziele an: Die Olympischen Spiele 2012. Und das Abi, in zwei Jahren. Deshalb ist sie ins *Haus der Athleten* nach Frankfurt gezogen. Das Sportinternat gehört zum Olympiastützpunkt Hessen.

Die Pause ist kurz, um 3 Uhr muss Gabi los, zum Training. Ein Freund hat ihr das Essen vor die Zimmertür gestellt. Hühnchen mit Reis, abgedeckt mit Alufolie. Sie nimmt den Teller, geht an den Schreibtisch, schiebt die Hefte zur Seite und setzt sich. Vor dem Fenster traben Läufer vorbei, ihre Nachbarn. 30 Nachwuchstalente leben im Internat, Volleyballer, Tischtennispieler, Leichtathleten und andere.



Gabis Zimmer ist schlicht: Tisch, Bett, Stuhl, Schrank und ein Regal für Bücher, dazu ein kleines eigenes Bad. An der Wand ein Trikot, das ihr ein erfolgreicher Speerwerfer geschenkt hat, als Ansporn. Dazu Fotos von Wettkämpfen, bei denen sie gut war. Und eine Pyramide aus bunten Karten, auf denen steht, wie ihre Leistung derzeit ansteigt: Von 57,97 Metern auf 60,90 Meter innerhalb weniger Wochen.



Das Zimmer ist ein Sportlerinnen-Reich. Aber nicht nur. Im Regal liegen neben einer großen Sammlung Turnschuhe auch hochhackige Pumps. Gabi grinst: „Hammerwerferinnen müssen nicht so wuchtig aussehen, wie viele denken“, sagt sie.

Jeans aus, Sporthose an, eine Flasche Saft-schorle einpacken, und schon ist Gabi wieder unterwegs. Zu Fuß diesmal, zur S-Bahn; mit dem Auto quer durch die Stadt dauert es um diese Tageszeit zu lange. Normalerweise würde Gabi unterwegs Hausaufgaben machen, Musik hören, lesen. Jetzt aber erzählt sie ihre Geschichte.

Lange ist Gabi Einzelkämpferin gewesen. Bei ihr zu Hause, in Niederrhall, einem 4 000-Einwohner-Städtchen im Nordosten von Baden-Württemberg. Da war sie die einzige Leicht-

athletin. Zwar hat ihr Verein sie toll unterstützt, aber irgendwann kam sie ohne Profi-Training nicht mehr weiter. Zweimal in der Woche hat ihr Vater sie dann zum Landestrainer nach Mannheim gefahren, 180 Kilometer hin und zurück. Im Sommer 2007 entstand die Idee mit dem Internat. So kam Gabi nach Frankfurt, dorthin, wo die besten Hammerwerferinnen Deutschlands trainieren.

Die U-Bahn zuckelt durch grüne Wiesen. In Kalbach, einem Vorort, steigt Gabi aus. Hier draußen ist ihr Trainingszentrum. In der hinteren Ecke der Leichtathletik-Halle steht ihr „Käfig“. Ein Rund aus grünem Netz, hoch bis oben unter die Decke, mit dichten und festen Maschen. Auf dem Boden ist ein Kreis markiert. Wie im Stadion.

Gabi zieht die Jacke aus, schiebt den Rucksack unter die Bank. Und ist plötzlich wie verwandelt. Nicht mehr das Mädchen, das locker aus seinem Leben erzählt, sondern voll konzentriert. Jetzt dreht sich alles nur noch um den Hammer. Von dem sie sagt: „Den liebe ich. Den brauche ich. Ich kann nicht ohne ihn leben.“

Bundestrainer Michael Deyhle kommt dazu, ein drahtiger, energischer Mann. Er schickt Gabi und die anderen erstmal auf die Laufbahn. Runde um Runde. Bis sie warm geworden sind. Dann verordnet er Kraft-Training. Heute hüpfen alle auf weichen Matten, mit Bleigewichten an den Füßen. Wenn andere schon müde würden, gehen die Mädchen in ihren

Kreis. Und drehen, drehen, drehen sich. Bis der Hammer fliegt.

Michael Deyhle ist ein Mann, der Weltmeisterinnen macht. Betty Heidler zum Beispiel. Auch sie hat im Haus der Athleten gewohnt, 2003 Abi gemacht. Im August wird sie bei den Olympischen Spielen starten. Gabi erinnert sich noch an den Tag, als sie Betty das erste Mal werfen sah. „Der Hammer flog und flog und kam gar nicht wieder runter!“

Jetzt beobachtet Gabi wieder aufmerksam, wie Betty wirft. Dann ist sie selbst dran. Tack, Tack, Tack, klacken die Füße, wie eine Balletttänzerin dreht Gabi sich im Kreis, schnell, immer schneller, der Hammer schwingt im Bogen, links herunter, dann hoch. Und fliegt. Gabi strahlt. Noch mal wirft sie. Und noch mal. Und noch mal. 70 000 Würfe, schätzt der Trainer, braucht eine Hammerwerferin, bis sie an die Weltspitze gelangt. Für Gabi überhaupt kein Problem! ➤



Leben im Internat



Gabi Wolfarth mit dem Hammer im „Käfig“, mit ihrem Trainer Michael Deyhle und nach dem Training.



Die Sonne steht schon tief, als das Training endet. Gabi nimmt ihren Rucksack und macht sich auf den Heimweg. Sie klappt das Handy auf, ruft die Betreuerin an. „Ich bin jetzt in der S-Bahn“, sagt sie. Wenn der Zug am Bahnhof ankommt, steht ihr Shuttle schon da, und im Speisesaal wartet das Abendbrot.

Schule und Sport, Sport und Schule, das ist Gabis Leben. Um alles andere kümmern sich andere. Zum Beispiel die Wäsche. Ihre verschwitzten Klamotten gibt Gabi ab und bekommt sie sauber zurück. Termine beim Arzt? Betreuer bringen sie hin, holen sie ab. Drei Wochen Trainingslager in den USA? Klar doch! Die Betreuerin regelt das mit den Lehrern, guckt, welche Klausuren vorgezogen werden können, welche hinterher dran sind. Sie organisiert sogar Nachhilfestunden. Oder Massagen; zwei Physiotherapeuten arbeiten im Haus. „Da war ich noch nie“, erzählt Gabi. „Ich mag die Spannung im Körper, sogar Muskelkater hab ich ganz gern. Da spüre ich, dass ich was getan hab.“

„Dadurch, dass man im Internat wohnt, wird man stärker“, sagt Gabi. „Die anderen muntern einen auf, wenn man mal durchhängt. ‚Hey, mach weiter!‘ Man unterhält sich, und schon geht es dem anderen besser und einem selbst auch.“

Zum ersten Mal gespürt hat sie das in der Nacht vor ihrem 18. Geburtstag. Alles war neu, alles war fremd. Um halb elf war sie eingeschlafen. Punkt Mitternacht klopfte es. Sie murrte, wollte weiter-schlafen. Aber dann ging die Tür auf, und all die anderen Internatsbewohner standen da, mit einem Kuchen, und gratulierten. Da begriff Gabi, was es heißt, in einer Gemeinschaft zu leben. „Alle hier wissen, wie das ist – so als Sportler. Weil sie selbst alle auch Sportler sind.“



Anne Labinski, 19 Jahre, lebt im Internat auf der Insel Scharfenberg und macht gerade ihr Abitur

„Die Insel Scharfenberg liegt mitten im Tegeler See in Berlin. Es ist eine Schulinsel, mit Mittel- und Oberstufe und einem Internat. Ich wohne seit drei Jahren hier. Vor allem im Sommer ist es richtig schön, wir haben einen eigenen Strand und eine kleine Bucht. Obwohl man nur 30 Minuten bis ins Zentrum braucht, ist man doch ganz weit draußen. Tagsüber gibt es eine Fähre, aber wer nach 21.15 Uhr zurückkommt, muss rudern.“

Das Leben ist hier viel ruhiger als in der Stadt, und man kann sich besser konzentrieren. Das Verhältnis zu den Lehrerinnen und Lehrern ist intensiver als auf einer normalen Schule, man läuft sich ja ständig über den Weg. Am schönsten finde ich es, an den Wochenenden mit den anderen zu kochen, zu essen und dann noch zusammensitzen und zu reden. Dann spüre ich eine Gemeinschaft, die ich als Einzelkind so nicht kannte.

Ich fand es auch schön, in den ersten Jahren das Zimmer mit zwei anderen Mädchen zu teilen. Wir haben uns abends oft noch lange etwas erzählt. Jetzt, in der 13. Klasse, habe ich ein Einzelzimmer. Das ist auch klasse, weil ich gerne Musik höre und das andere ja manchmal stört.“



Minje Lüder, 17 Jahre, besucht als Externe die 11. Klasse in Louisenlund bei Schleswig

„Louisenlund ist ein klassisches Internat. Ich wohne bei meinen Eltern ganz in der Nähe, und ich hatte oft schon davon geträumt, dort zur Schule zu gehen. Eines Tages las ich, dass man sich um ein Stipendium bewerben kann. Das habe ich getan, und es hat geklappt! Jetzt brauche ich nicht mehr eine Stunde mit dem Bus ins Kreisgymnasium zu fahren und kann mich auf mein Fahrrad setzen.“

Das Gute an Louisenlund ist, dass man hier viel mehr Möglichkeiten hat. Hier muss sich jeder noch in Gilden engagieren. Ich bin bei den Kutterseglern, da lackieren wir im Winter unsere Boote und segeln im Sommer auf der Schlei. Jeder macht, was er oder sie gut kann, und alle packen mit an. Wir haben aber zum Beispiel auch Berufs-Vorbereitungseminare. Da berichten Leute aus der Wirtschaft; viele von ihnen sind selbst hier zur Schule gegangen. Sie helfen uns, gute Praktikumsplätze zu finden.

Ich glaube, dass man hier Kontakte fürs Leben knüpft – zu Leuten von überall her, vom Schwarzwald bis in die USA, die Schweiz und nach Lettland.



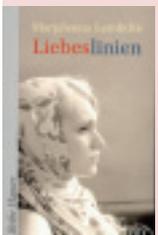
Andreas Schlüter, Mario Giordano
PANGEA
Der achte Tag



Fantastische Wesen wie die Kalmare, elefanten-große Kraken, die sich reiten lassen, heilende Kratzkäfer oder Hoopis, echsenartige Gras-fresser, bevölkern Pangea, eine Welt in der Zukunft, in

200 Millionen Jahren. Huan ist der Sariel, ein Mensch mit einer Gen-Mutation, der ohne Gefahr ein Virus vernichten kann, das das Über-leben der Saris bedroht. Mit einer Zeitmaschine wird er aus dem Jahr 2008 in ihre Welt geholt. Doch er trifft auf Liya, eine Kriegerin aus dem Volk der Ori, den Feinden der Sari, die zwar nicht über eine perfekt entwickelte Technologie verfügen, aber ihren Gefühlen vertrauen und mit der Natur leben. Ein gedankenreicher, fantasievoll und fesselnd erzählter Wälzer, genau richtig für die Ferien. *cbj, 16,95 Euro*

Marjaleena Lembcke
LIEBESLINIEN

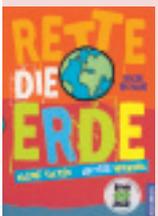


Aulikki, 17, macht ihren Sommerjob in der Eisdielen und spricht nicht viel. Der Tod ihrer Mutter hat sie schon lange aus der Bahn geworfen. Ihr Vater kümmert sich nur noch um seine neue Frau.

Aulikki hat keine Freundinnen mehr, und die Schule bricht sie schließlich ganz ab. Eines Tages im Herbst beschließt sie, nach Helsinki zu ziehen.

Wie sie dort wieder zu sich selbst findet, das ist knapp, aber atmosphärisch dicht erzählt. *dtv, Reihe Hanser, 7,95 Euro*

Rich Hough
RETTE DIE ERDE



Kleine Taten – große Wirkung
Der Klimawandel ist zwar von den Titelseiten verschwunden, aber die Fakten bleiben aktuell. Und wichtig. Nicholas Stern, der

Autor, der 2006 die Folgen erstmals abgeschätzt hat, hält sie inzwischen für noch gravierender als damals. Hier ist dargestellt, was jeder Einzelne tun kann. Jeden Tag. *Kosmos, 12,95 Euro*



BUCH DES QUARTALS
CHARLOTTE WINTER
DIE HERRIN DER PFERDE
Historischer Roman

4 000 Jahr vor unserer Zeit. Elin, ohne Mutter aufgewachsen, ist anders als die Menschen in ihrem Dorf, schön und unnahbar. Sie muss von dort fliehen. Auf sich allein gestellt, folgt sie einer Wildpferdherde, und zähmt die Stute Sternauge. Bela, ebenfalls ein Einzelgänger, ist fasziniert vom Beruf des Schmieds. Als sein Dorf überfallen wird, überlebt er als Einziger. Aber er findet geheimnisvolle Steine ... Ein packender Roman von Liebe und Verrat, mutigen Menschen und umwälzenden Entdeckungen an der Schwelle zur Bronzezeit. *Wunderlich, 19,90 Euro*



Katrin Stehle
ZWISCHEN TRAUM UND MORGEN
Jule, 17, ist hin- und hergerissen. Eigentlich liebt sie ja Flo, seit sie 12 ist. Obwohl er damals einfach weggegangen ist. Aber jetzt hat Daniel ihr Herz erobert ... Eine nette Liebesgeschichte, leicht zu lesen. *dtv, 7,95 Euro*



Ron Koertge
EIN VIEL ZU SCHÖNES MÄDCHEN
Auch Überflieger haben es nicht leicht. Margaux, schön, intelligent und reich, ist der Traum aller Jungs und der Star der Schule. Aber das alles langweilt sie unsagbar, sie will keinen ihrer Verehrer als Freund, und mit ihren Eltern hat sie nichts gemeinsam. Mit Danny, dem Tierschützer, aber freundet sie sich an. Vielleicht gerade, weil er nicht so leicht zu erobern ist wie all die anderen? *dtv, 5,95 Euro*



Elisabeth Raffauf
ONLY FOR GIRLS
Alles über Liebe und Sex
Ein Aufklärungsbuch für Mädchen. Knapp, sachlich und so gut wie *For Boys Only* von Manne Forsberg aus dem gleichen Verlag. *Beltz & Gelberg, 12,90 Euro*

Elke Reichart
DEUTSCHLAND, GEFÜHLTE HEIMAT



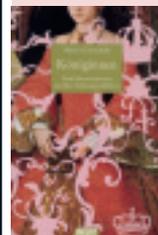
Gerald Asamoah schrieb das Vorwort, und Stefan aus Kasachstan, Rami aus Palästina, Marla aus der Türkei und Isabella aus Bolivien sowie viele andere erzählen von ihrem Leben in Deutschland. Wie sie hierher kamen, wie sie sich zurechtgefunden haben, welche Ziele sie haben. Dieses Buch wirbt für ein vorurteilsfreies Zusammenleben. *dtv, Reihe Hanser, 8,95 Euro*



Annette Weber
IM CHAT WAR ER NOCH SO SÜß!
Die Eltern haben ihr das Chatten verboten, aber Sarah tut es doch.

Bis einer ihrer Partner ihr unheimlich wird und sie richtig Angst bekommt. Spannend und ergänzt mit Hilfe-Tipps. *Verlag an der Ruhr, 5,00 Euro*

Maren Gottschalk
KÖNIGINNEN



Fünf Herrscherinnen und ihre Lebensgeschichten
Elisabeth I und Katharina die Große sind bekannt, aber wer ist Leonore von Aquitanien? Was hat Isabella von Kastilien geleistet, und was Christina von Schweden? Entscheide dich: Welche Herrscherin magst du am liebsten? Welche könnte dein Vorbild sein? *Beltz & Gelberg, 16,90 Euro*



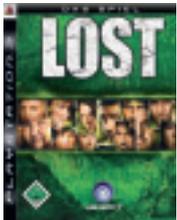
Wolfgang Herles, Hrsg.
BÜCHER, DIE GESCHICHTE MACHTEN
50 wichtige Werke aus Kultur, Politik und Wissenschaft, in Kurzfassung. Beispiele: Das Totenbuch der Ägypter, Pippi Langstrumpf, Max und Moritz, Kritik der reinen Vernunft, Der Wohlstand der Nationen sowie das Neue Testament. Lass dich anregen, das eine oder andere Buch in Gänze zu lesen. *cbj, 19,95 Euro*

UEFA EURO 2008 (PC, PS3, PS2, XBOX 360)



Auf Rechnern und Konsolen ist die EM 2008 längst gestartet! Das offizielle Spiel zur Fußball-Europa-meisterschaft enthält über 50 Nationalmannschaften und alle Austragungsstadion. Daneben frische Ideen: Für Einzelspieler gibt es einen Modus namens *Captain Your Country*, bei dem du die Führung eines Teams übernimmst und auch die Kontrolle über deine Spielfigur behältst, wenn der Ball bei einem Mitspieler landet. Online-Spieler freuen sich auf *Battle of the Nations*, in der Spieler aus aller Welt gegeneinander antreten. *UEFA EURO 2008* wäre sicher der Hit des Quartals geworden, würde nicht die Grafik (vor allem auf dem PC) mit leicht veralteter Technik und Ballphysik aufwarten. Wer noch kein Fußballspiel in seinem Regal hat, ist mit dieser Fußballsimulation trotzdem gut bedient. www.electronic-arts.de

LOST: DAS SPIEL (PC, PS3)



Die TV-Serie *Lost* war ein Renner, aber überzeugt auch das Computerspiel? Die Story: Ein Flugzeugabsturz. Überlebende. Eine gefährliche Insel: Mysteriöse Rauchzeichen, verfluchte Zahlen, böse Einsiedler und anscheinend kein Ausweg. Als Spieler übernimmst du die Rolle von Elliot, der neu ins Team aufgenommen wird. Elliot trifft auf die wichtigsten Charaktere, darunter Jack, Kate und Locke, alle mit deutschen Originalstimmen, und auch die Atmosphäre der Serie wurde bestens auf den Computer übertragen. Doch wer die Fernsehserie nicht gesehen hat, wird Schwierigkeiten mit diesem Spiel bekommen; man versteht kaum etwas und erhält auch keine Hilfestellung. Für Fans der Serie wäre *Lost* dagegen perfekt, wenn nicht manche Aufgaben zu kurz und ideenlos daherkommen würden. So bleibt das Spiel ein etwas kurzatmiges, wenn auch grafisch und atmosphärisch absolut beeindruckendes Vergnügen. lostgame.de.ubi.com



Lara Croft is back

Spiel des Quartals

TOMB RAIDER: UNDERWORLD (PC, XBOX360, PS3)

Mit *Underworld* kehrt Lara Croft auf die Monitore zurück, und nach einigen Enttäuschungen haben die Entwickler von Crystal Dynamics diesmal anscheinend aus ihren Fehlern gelernt. Lara wurde komplett überarbeitet: Neue Bewegungen, neue Fähigkeiten, mehr Details – das Mädels wirkt überzeugend realistisch. Auch die Details stimmen. Rennt Lara durch den verregneten Dschungel, spritzt das Wasser aus den Pfützen auf ihre Stiefel, und der Matsch bleibt hängen. Ebenso, wenn sie über den Boden robbt: Nach und nach wäscht der Regen den Schlamm dann wieder von der Kleidung, in geschlossenen Räumen dagegen trocknet er fest und bröckelt mit der Zeit ab.

Fazit: Grafik und Gameplay sind wirklich gelungen. Ob die Story mithalten kann, bleibt aber vorerst ein Geheimnis, ebenso die Frage, wann genau die neue Lara in den Regalen stehen wird. Wir tippen auf Mitte 2008 und wagen daher bereits in diesem *aha!*-Heft ein Preview mit der Vorschuss-Note: 1A.

www.tombraider.com



TREASURE ISLAND (PC)



England, Mitte des 18. Jahrhunderts. Jim Hawkins – das bist du – findet eine Schatzkarte. Sie gehört einem Kneipengast, der kurz darauf von Piraten in die Mangel genommen wird. Das

lässt nur einen Schluss zu: Offensichtlich ist die Karte echt! Hawkins fasst den Entschluss, das Gold aufzuspüren. Deine erste Aufgabe besteht logischerweise darin, eine geeignete Mannschaft anzuheuern und ein Schiff zu finden. Die zweite: Unversehrt bis zur Schatzinsel und zurück zu gelangen. So weit die nicht ganz neue Story. Alles andere ist schnell gesagt: Grafik, Atmosphäre und Sound sind absolut top! Leider sind die Quests aber für Adventure-Profis zu einfach. Wer auf Piraten, Rum, Schiff und Säbel steht und vielleicht noch nicht allzu viel Adventure-Erfahrung mitbringt, kommt mit *Treasure Island* jedoch voll auf seine Kosten. www.treasureisland.com

GRAND THEFT AUTO IV (PS3, XBOX360)



Mit über 60 Millionen verkauften Einheiten ist die GTA-Reihe eine der am weitesten verbreiteten Rennspielserien. Auch der vierte Teil wird ein Kassenschlager. Denn *Grand*

Theft IV setzt nicht nur grafisch, sondern auch in Sachen Gameplay, Spielgefühl, Handlung und Interaktion neue Maßstäbe. Diesmal schlüpft der Spieler in die Rolle von Niko. Sein Taxiunternehmen läuft nicht gut, und so rutscht Niko ab in einen Sumpf aus Waffen, Drogen und Korruption. Die Story erstaunt weniger, mehr dafür die Bewegungsfreiheit der Figuren. Basierend auf der neuen *Advanced Graphics Engine*, kurz R.A.G.E., erlebt der Spieler eine unglaublich realistische Umgebung und kann sich völlig frei bewegen. Effekte mit Licht und Schatten, Reflektionen und Explosionen wirken ebenso echt wie die Menschen, die man beim Einkaufen, Flirten oder Telefonieren trifft. *Grand Theft Auto IV* bietet mehr Realismus, mehr glaubwürdige Verfolgungsjagden und mehr taktische Varianten als seine Vorgänger. Ein Spiel wird erwachsen – und seine Fans wieder begeistern!

www.rockstargames.de/IV

DAK

Unternehmen Leben



Doppelte Meister-Prämie sichern!

Wirb jetzt einen neuen Kunden. Du erhältst als Dankeschön zwei Geschenk-Gutscheine von SportScheck im Gesamtwert von 20,- €.* Sie gelten wie Bargeld bei deinem Einkauf! Und wenn du jemanden kennst, der zuerst einmal über die umfangreichen Leistungen der DAK informiert werden möchte, erhältst du einen Geschenk-Gutschein im Wert von 10,- €.* Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert! Ende des Aktionszeitraumes: 31.08.2008.

*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Jetzt 2 Gutscheine sichern

SportScheck

SportScheck

€ 10,-

Geschenk-Gutschein



www.sportscheck.com

Deine Gutscheine geben für einen Einkauf in den Filialen oder für deine Katalog- sowie Internetbestellung unter www.sportscheck.com

2-facher Kick für Vermittler!

Beispiele aus über 20.000 Artikeln des SportScheck-Sortiments



NIKE T90
Funktionstank Männer

mit Grafikprint vorne,
aus atmungsaktivem Mesh.
Bestellnr.: 4096403 ab € 34,95



NIKE Fußball T90

formstabiler Trainingsball aus strapazierfähigem Material.
Bestellnr.: 4087526 € 19,95



NIKE T90
Trainingsshorts Männer

mit Kordelzug am elastischen Band,
2 Einschütschen vorne.
Bestellnr.: 4108872 ab € 29,95

SportScheck

Wir machen Sport.

0180/55050*

Bandenwahl im Festnetz der
T-Euro 14 Cent pro Minute
Mobilfunktarif sind abweichend.

www.sportscheck.com

Sichere dir deine Prämie mit diesem Coupon. Kreuze Zutreffendes an und sende den Coupon ausgefüllt bis zum 31.08.2008 an die DAK (siehe Anschrift unten).

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

Ja, ich nenne nebenstehend jemanden, der persönlich über die Leistungen der DAK informiert werden möchte. Für diesen Tipp erhalte ich **1 x** den SportScheck-Gutschein im Wert von 10,- €.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

Ja, ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert. Ich bitte um eine persönliche Beratung und bestätige dieses durch meine Unterschrift (siehe unten).

VORNAME/NAMEN

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

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

VORNAME/NAMEN

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

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

Ändert sich deine Anschrift?
Oder hast du Fragen? **Dann ruf an:**

DAK • PF 10 14 44 • 20009 Hamburg
PVSt 5598 • DPAG • **Entgelt bezahlt**

DAKdirekt 01801-325 325

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

DAK

Unternehmen Leben

Erst einsteigen. Dann durchstarten.

Die DAK, Deutschlands innovativer
Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete
Angebote für Berufseinsteiger wie dich.
Wenn du uns also brauchst: Wir sind da.

www.dak.de/berufseinsteiger

