

start!

CHEF LIEST MIT
Wird Online-Spaß
zum Karriererisiko?

KNACKIG BRAUN
5 tolle Trends in
Sachen Selbstbräuner

EIN STARKES TEAM
Dos und Don'ts für
erfolgreiche Teamarbeit

SO BLOCKEN SIE DIE POLLEN AB

Niesfrei

durch den Frühling

DAK

Unternehmen Leben

Die HanseMerkur gratuliert
allen Gewinnern der 500,- EUR
für die Altersvorsorge!

DAK ZusatzSchutz. Speziell für Kinder.

Für kleine und große Wehwehchen.

Die richtige Absicherung für Ihr Kind

Kinderkrankheiten können harmlos sein. Ein paar Tage Fieber, ein oder zwei Besuche beim Hausarzt und alles ist wieder im Lot. Schön, wenn es so ist. Aber nicht immer bleibt es nur bei einem Schnupfen. Da ist es gut zu wissen, dass **Ihr Kind bei der DAK gut abgesichert** ist.

Krankheiten können schon im Kindesalter schwerwiegende Folgen haben oder sogar zu einer Pflegebedürftigkeit führen. Das kann für die Eltern existenzbedrohende Folgen haben. Die **häusliche Pflege** ist **oft zeitaufwendig, umfangreich und kostenintensiv**.

Starke Partner. Starke Leistungen.

Gemeinsam mit der HanseMerkur bieten wir Ihnen deshalb die optimale Absicherung für Ihr Kind. Sie erweitern damit den **DAK-Versicherungsschutz Ihres Kindes bestmöglich** und kommen in den Genuss von privaten Extras.



ZusatzSchutz nach Maß

Mit folgenden Zusatzversicherungen ist Ihr Kind bestens abgesichert:

- **DAKplus 2** – für alternative Behandlungen durch einen Heilpraktiker, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, eine Auslandsreisekrankenversicherung und vieles mehr.
- **DAKplus Krankenhaus** – für eine bessere Unterbringung und die privatärztliche Behandlung im Krankenhaus.
- **DAKplus Pflege** – für die finanzielle Sicherheit im Pflegefall.



Die Vorteile für Ihr Kind

- **Optimale Absicherung** im Krankheitsfall
- Aufstockung der gesetzlichen **Leistungen im Pflegefall**
- **Beste Betreuung** im Krankenhaus
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden

+++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++ Exklusiv günstig für DAK-Kunden +++

Ja, ich möchte Informationen über den **DAK ZusatzSchutz** speziell für Kinder.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

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

Datum/Unterschrift

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline

(01 80) 1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

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

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur
Versicherungsgruppe



S. 8–11 Kein Beinbruch

Falsche Landung beim Fallrückzieher? Wir sagen Ihnen, wie Sie als Freizeitsportler bei Unfällen richtig reagieren



S. 16–18 Pollen ade!

Damit Sie dieses Jahr den Frühling so richtig genießen können: die besten Rezepte gegen Heuschnupfen



S. 20–21 Herzessache

Ein Organspendeausweis rettet Leben – aber die Entscheidung für ihn ist nicht einfach. Wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengestellt



Liebe dein Leben

Sind Ihnen die neuen DAK-Werbemotive aufgefallen? Sie zeigen verschiedene Menschen unter der Überschrift „Ich liebe mein Leben“. Wir hatten dazu in der letzten *start!*-Ausgabe unsere Leser gefragt, was

liebenswert an ihrem Leben ist, und sind von den vielen Antworten begeistert! Die meisten jungen DAK-Kunden gehen wohlgemut durchs Leben, weil sie Menschen um sich haben, auf die Verlass ist. „Ich liebe mein Leben, weil mir meine Familie die Kraft dazu gibt!“, schreibt etwa eine junge Frau. Wir fühlen uns auch als DAK Unternehmen Leben durch solche Aussagen bestätigt. Denn das ist unser Bestreben: Unseren Kunden zur Seite zu stehen, sie durch ihr Leben zu begleiten und es zum Mittelpunkt unserer Unternehmungen zu machen. Fühlen Sie sich bei uns in besten Händen!

Ihr DAK-Vorstandsvorsitzender
Prof. Dr. Herbert Rebscher



Inhalt 2_2008

News	DAK & mehr	4
	Gut versichert auf Reisen, Schutzengel Grüner Tee	
DAK	Risiko für echte Kerle?	14
	Harte Fakten aus der DAK-Männerstudie	
	Fit im Olympia-Jahr	33
	Die DAK und ihre Partner machen Sie fit!	
Gesundheit	Brettspiele? Nein danke!	6
	Trendige Spiel- und Sportideen für sonnige Tage im Park und am Strand	
	Schön braun in den Frühling	12
	Selbstbräuner-Methoden, die wirklich funktionieren	
	Ferngesteuert	22
	Mit einem Chip im Hirn sollen Lahme wieder gehen	
Leben	Ein starkes Team	24
	Alles, worauf es bei Teamarbeit ankommt – und Tipps, wie sie besser funktioniert	
Freizeit	Vorsicht, Chef liest mit!	30
	So überzeugen Sie digitale Spurensucher im Netz	
	Adrenalin pur	32
	Warum Achterbahnfahren so glücklich macht	
Impressum & Rätsel	3 Speedminton-Sets zu gewinnen	34
	Lösen Sie unser Bilderrätsel rund um Sport im Park	



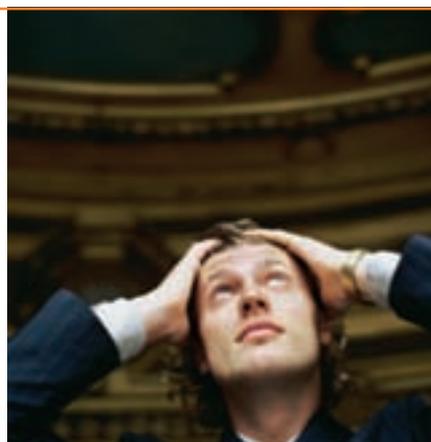
DAK-Versicherungsschutz Sorglos verreisen

Für viele Urlaubsländer bietet Ihnen die DAK einen beitragsfreien Versicherungsschutz. Sie haben in Ländern wie Frankreich, Griechenland oder Spanien, mit denen Sozialversicherungsabkommen bestehen, im Krankheitsfall Anspruch auf die ortsüblichen Leistungen. In welchen Ländern noch, und ob eine DAK-Versichertenkarte mit europäischer Rückseite ausreicht oder Sie einen auf Ihr Reiseland ausgestellten Auslandskrankenschein benötigen, erfahren Sie rechtzeitig vor Ihrem Urlaub telefonisch über **DAKdirekt 01801-325 325**. Allerdings entspricht in vielen Ländern der Krankenversicherungsschutz nicht dem hohen Niveau, das Ihnen die DAK im Inland bietet. Ratsam ist deshalb immer eine zusätzliche private Reisekrankenversicherung, die auch die Kosten für einen Krankenrücktransport umfasst.



DAK-Branchenreport Wie gesund sind Banker?

Bankangestellte sind weniger krank als Beschäftigte anderer Branchen. Das hat eine DAK-Studie zur Gesundheitsbilanz des Kreditgewerbes ergeben. Trotz des niedrigen Krankenstands steigt der Anteil der psychischen Erkrankungen. Diese liegen jetzt bei den Bankern auf Platz drei der wichtigsten Krankheitsarten. Infos zum allgemeinen Krankenstand aller Branchen unter www.dak.de, mit dem Suchbegriff „Gesundheitsreport“.



Schutzengel fürs Gehirn

Teetrinken gegen Alzheimer & Co.

Grüner Tee hält unser Gehirn auf Trab. Die im grünen Tee enthaltenen Polyphenole schützen vor freien Radikalen, die Nervenzellen schädigen können. Das Trinken von grünem Tee verhindert außerdem Eiweißablagerungen im Gehirn, die als eine Ursache von den Hirnkrankheiten Chorea Huntington, Parkinson und Alzheimer gelten. Doch mit einem gelegentlichen Tässchen ist es nicht getan. Nur wer mindestens zwei Tassen täglich trinkt, beugt richtig vor.



DAK-Versicherter bei den Paralympics Hoffnung auf Gold

Robert Dörries trainiert für Peking. Der Top-Schwimmer aus Bad Gandersheim will bei den Paralympics 2008 ganz vorn dabei sein. Er hat eine starke Sehbehinderung, sein Restsehvermögen liegt bei zehn Prozent, aber sein Ziel steht ihm klar vor Augen: die Goldmedaille über 400 m Freistil! 2004 in Athen landete er als jüngster männlicher deutscher Starter bereits auf Platz 4. Wir drücken die Daumen!





Ich liebe mein Leben

„Was ist toll, schön und wunderbar in Ihrem Leben?“ Das haben wir unsere Leser gefragt, und die Resonanz hat uns begeistert: Mit so vielen Antworten hatte keiner gerechnet! Gefreut haben sich auch Tina, Anne-Marie und Dominik, unsere Gewinner der iPod-nano-Verlosung. Lesen Sie hier und unter www.dak.de/start ihre Antworten.



„Ich habe gelernt, auch meine Schwächen zu akzeptieren. Das macht mein Leben noch kostbarer und wundervoller.“

Tina, 25 Jahre



„Mein Mann liebt mich, und unser Sohn lacht. Mein Leben könnte nicht schöner sein.“

Anne-Marie, 23 Jahre



„Ich stehe vor dem Abschluss meines Studiums. Klar, dass da auch Ängste aufkommen – aber die machen nur noch lebendiger.“

Dominik, 26 Jahre



DAK-Service

Auf dem Siegestreppchen



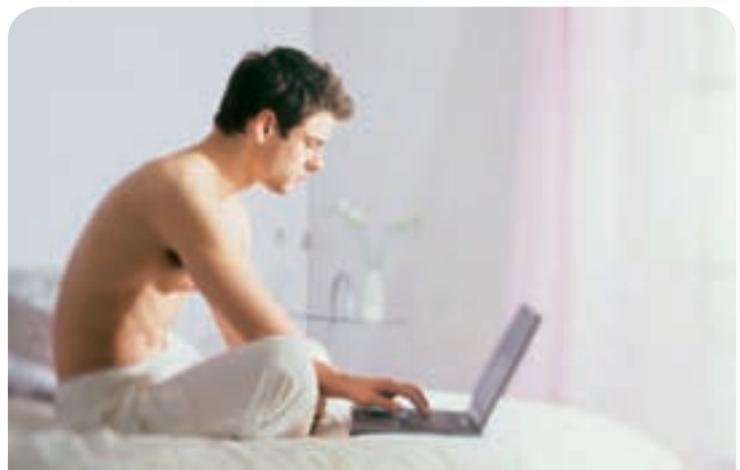
Die DAK ist ein Top-Partner in Gesundheitsfragen. Bei einer DAK-Befragung von 130.000 Versicherten erhielt sie Bestnoten für ihren Service. Unabhängige Experten verweisen seit Jahren auf die Qualitätsangebote der DAK in der medizinischen Versorgung.

Und beim Preis-Leistungscheck führender Krankenkassen der Zeitschrift FOCUS MONEY (Ausgabe 28/2007) landete die DAK mit Platz 2 wieder auf dem Siegestreppchen.

Single-Studie

Datingmeister

Die große Freiheit kann manchmal ganz schön langweilig sein: Deutsche Singles sind am unzufriedensten. Das hat die Europäische Parship Single- und Partnerstudie 2008 ergeben. Trotzdem ist fast die Hälfte schon seit mehr als drei Jahren solo. Single-Frauen geben fehlgelaufenen früheren Beziehungen die Schuld fürs Solo-Dasein, Männer ihrer eigenen Schüchternheit. 2,3 Rendezvous haben deutsche Singles pro Jahr, damit liegen sie mit den Franzosen auf Platz 4. Datingmeister sind die feurigen Italiener mit 3,5 romantischen Verabredungen im Jahr. Also bei Single-Frust: einfach schon mal das nächste Auslandssemester in Bologna planen!



Tabuzone

Keine E-Mails vor dem Einschlafen

E-Mails und SMS sind wahre Einschlafkiller. Das von den elektronischen Geräten ausgesendete Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kann so den gleichen Effekt haben wie zwei Espresso. Deshalb mindestens eine Stunde vorm Schlafengehen alle unnötigen Geräte ausschalten. Auch der geliebte Fernseher hat im Schlafzimmer nichts zu suchen. Ein kühler, dunkler Raum und tagsüber ausreichend Bewegung sind das beste Rezept für süße Träume.

Brettspiel? Nein danke!

Weg mit Monopoly und nix wie raus zum Spielen in die Sonne! Wem Frisbee, Boule und Diabolo zu langweilig sind, für den gibt's hier jede Menge neuer Ideen für Park, Strand und Garten

Text Sebastian Ring



◀ SPIEL MIT DEM JO-JO-EFFEKT

Wer mit Jo-Jo und Diabolo schon alle Tricks beherrscht, sollte sich dieses Frühjahr mal an „Astrojax“ versuchen: Dieses Geschicklichkeitsspiel besteht aus drei Kunststoffbällen an Schnüren, wobei der mittlere Ball frei beweglich ist. Durch gezieltes Ziehen an den Schnürenden werden die Bälle kunstvoll zum Tanzen gebracht – ein Spiel mit Schwung, Rhythmus und viel Bewegung! www.astrojax.com

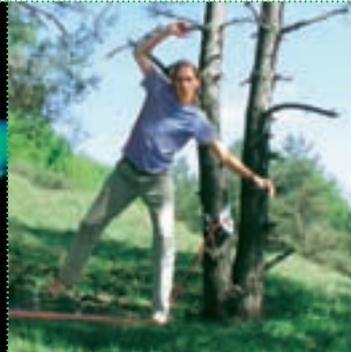
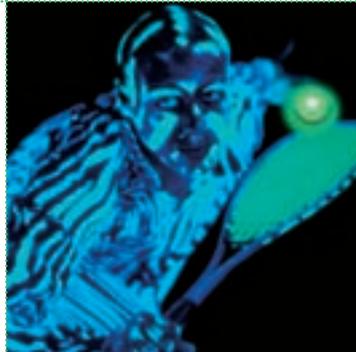
▶ LANGLAUF IM GRÜNEN

Skifahren bei 30 Grad ist zwar weiterhin unmöglich, aber mit dem „Skiken“ kommt man wenigstens dem Gefühl nahe. Die Lauftechnik gleicht der beim Skilanglauf, durch kraftvollen Stockeinsatz erreicht man hohe Geschwindigkeiten und trainiert gleichzeitig die Armmuskulatur. Mit den Gummireifen kommt man sogar auf ungeteerten Wegen gut voran – also auf ins Grüne! www.skike.com



▶ FEDERBALL FÜR NACHTEULEN

Diese Hochgeschwindigkeitsvariante des Badminton spielt man ohne Netz und wo man will: in der Halle, im Park, oder im Garten. Die „Speedminton“-Bälle fliegen sogar bei leichtem Wind noch zielgenau bis zu 30 Meter weit – und das mit einer Höchstgeschwindigkeit von immerhin 290 km/h! Extra-Bonus für sportliche Nachtschwärmer: Schläger und Bälle leuchten im Dunkeln! www.speedminton.de



◀ BALANCEAKT OHNE MANEGE

Zirkusartistik im Stadtpark: Mit der „Slackline“ wird jeder zum Seiltänzer. Das Balancieren auf dem ca. 25 mm breiten Band fördert Gleichgewichtsgefühl, Konzentration, Koordination und Körperspannung. Das Band federt dynamisch, sodass Profis sogar Sprünge und andere Tricks wagen können. Einfach zwischen zwei Bäumen aufspannen und sich wie in der Manege fühlen! www.slackstar.de



◀ BAGGERN AUF TUCHFÜHLUNG

„Beach Flingo“ ist das ideale Ballspiel für zwei. Dabei befestigt man ein elastisches Tuch am Hals und spielt sich damit gegenseitig den Ball zu. Im Prinzip wie beim Baggern im Volleyball-Spiel! Nur aufpassen, dass das Tuch immer schön gespannt ist, damit der Ball gut abprallen kann. Schnell zu Fuß sollten Sie auch sein: Richtig gebaggert, fliegt der Ball bis zu 30 Meter weit! www.beachflingo.de



▶ GOLF TO GO

Golfclubs sind Ihnen zu spießig? Kein Problem, im Park geht's auch! Die mobile Driving Range des „Golf Back Ball“ lässt sich einfach auf der Wiese aufstellen. Keine Angst, dass Sie bei Ihren Abschlagübungen andere Parkbesucher abschießen: Der Golfball ist an einer Polyesterschnur befestigt, die den Ball nur 18 Meter weit fliegen und dann zurückrollen lässt. Caddy unnötig! www.golf-back-ball.de



▶ FAHRRAD ZUM LAUFEN

Mit dem „Street Stepper“ treten Sie nicht mehr im Fitnessstudio auf der Stelle, sondern trainieren an der frischen Luft und kommen dabei gleichzeitig von A nach B! Der „Street Stepper“ sieht fast aus wie ein Fahrrad und erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 30 km/h. Die aufrechte Haltung ist noch dazu gesund für Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Steppen Sie los! www.streetstepper.com

▶ TANZEN WIE DIE MAORI

„Kiwido“ wurde von einem alten Spiel der neuseeländischen Ureinwohner, der Maori, inspiriert. Es kombiniert Dynamik, Ästhetik und Tanz und ist leicht lernbar: In jeder Hand hält man eine kleine Gummikugel, an der eine Schnur mit farbigen Schwänzen hängt. Beim Wirbeln durch die Luft entstehen damit spektakuläre Jonglierfiguren und Choreografien. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! www.kiwido.com

ratiopharm

**Für Aufbruch, Klarheit
und Bewegung.**

Mit ratiopharm unterstützen Sie WORLD IN BALANCE.
WORLD IN BALANCE. Concept für eine bessere Welt.



Photo: Daniel Abholz

www.world-in-balance.de
www.ratiopharm.de

ratiopharm

Hals- und Beinbruch

Ein misslungenes Ballmanöver auf dem Bolzplatz, ein falscher Schritt beim Joggen – schon ist es passiert: Sportverletzungen sind nicht nur schmerzhaft, sie können bei falscher Behandlung auch schlimme Folgen haben. So reagieren Sie richtig



Text Kristina Duwensee

Fußball, Tennis, Leichtathletik – Freizeitsport entspannt und macht Spaß, aber wenn im Eifer des sportlichen Gefechts doch mal etwas schiefgeht, ist es gut, vorbereitet zu sein. Rund zwei Millionen Menschen verletzen sich in Deutschland jährlich beim Sport, so eine aktuelle Studie der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg. Dabei erwischt es in drei von vier Fällen junge Männer, besonders häufig beim Fußball. Aber auch andere beliebte Freizeitsportarten können in einem unachtsamen Moment und mit etwas sportlichem Pech schmerzhaft Folgen haben. Besonders anfällig für Verletzungen sind Sprunggelenke, Knie, Schultern und Handgelenke, dabei sind „Art und Häufigkeit von Sportverletzungen stark abhängig von der Sportart“, sagt Dr. Thomas Wessinghage, Ärztlicher Direktor der Medical-Park-Kliniken in Bayern.

Verletzungen richtig einschätzen

Ein stechender Schmerz ist meist Signal genug, dass etwas nicht in Ordnung ist, aber was genau kaputtgegangen ist, lässt sich mitten im Amateur-Fußballturnier schlecht feststellen. Wer glaubt, die Schmerzintensität sei entscheidend für die Schwere der Verletzungen, der irrt. „Eine Rippenprellung ist zwar sehr schmerzhaft, aber nicht so schwerwiegend“, sagt Wessinghage. Ein Wadenbruch dagegen schon, der werde jedoch manchmal erst nach Spielende bemerkt. „Die Erkennung von Sportverletzungen ist die Aufgabe von Fachleuten mit entsprechender Ausbildung und Erfahrung.“ Nur: Ein Sportmediziner steht beim Sturz eben selten direkt daneben.

Erste Hilfe mit der PECH-Regel

Genau für solche Fälle gibt es die PECH-Regel. Sie ist einfach zu merken und in Erste-Hilfe-Situationen fast immer richtig. PECH steht für: „P“ wie Pause, „E“ wie Eis oder kaltes Wasser zum Kühlen, „C“ wie Compression durch Anlegen eines leichten Druckverbands und „H“ wie Hochlagerung des verletzten Körperteils. Völlig falsch ist es, akute Verletzungen mit Wärme zu behandeln, und auch ein zu fester Druckverband schadet anstatt zu helfen: Es darf weder kribbeln noch eine Verfärbung des Körperteils ober- oder unterhalb des Verbands entstehen. Und egal ob Fußballspieler, Jogger oder Snowboarder: „Jeder Freizeitsportler sollte immer ein selbstkühlendes Kältepack plus Bandage, ein Handy, einen Ausweis und eine Karte mit Notrufnummern von Angehörigen bei sich tragen“, rät Dr. Sven Schneider vom Mannheim Institute of Public Health der Universität Heidelberg. Entsprechende Kältepacks sind in jeder Apotheke erhältlich. Für alle, die noch mehr vorsorgen wollen, bietet zum Beispiel das Deutsche Rote Kreuz spezielle Erste-Hilfe-Kurse für die fachmännische Erstversorgung von Sportverletzungen an. ■



Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse

Muskelfaserrisse und Zerrungen passieren oft bei Sportarten mit plötzlichen Beschleunigungen und ruckartigen Stopps wie Fußball oder Tennis. Bei einer Zerrung ist der Muskel nur überdehnt, bei einem Muskelfaserriss gibt es zusätzlich kleine Risse im Muskel.

Symptome: krampfartige Schmerzen und Anschwellen durch Blutungen in dem verletzten Bereich.

Beste Sofortmaßnahmen: kühlen, Druckverband, hochlegen, sobald wie möglich zum Arzt gehen.



Bänderdehnungen

Bänderdehnungen, Verstauchungen und Bänderrisse am Gelenk entstehen durch Umknicken oder durch Stürze zum Beispiel beim Laufen, Skifahren oder Fußballspielen.

Symptome: Eine Bänderdehnung schmerzt und die Stelle schwillt an. Ist das Band gerissen, kommt es zu einem Bluterguss und stechenden Schmerzen bei Belastung.

Beste Sofortmaßnahmen: kühlen, **Druckverband** und hochlegen. Anschließend unbedingt zum Arzt gehen, sonst drohen Folgeschäden.

Hilfe ohne Nebenwirkungen

Spucke drauf und alles gut? So einfach lassen sich leider die meisten Verletzungen nicht behandeln. Die wichtigsten Erste-Hilfe-Regeln sollten Sie unbedingt parat haben. Hier ein kleiner Leitfaden

Knochenbrüche

Knochenbrüche sind häufig die Folge von Stürzen bei schnellen Sportarten wie Inlineskaten, Fahrradfahren oder Skifahren. **Symptome:** starke Schmerzen, Schwellungen und Blutergrüsse. Manchmal ist eine Fehlstellung des Knochens sichtbar.

Beste Sofortmaßnahmen: ruhig stellen, aber nicht versuchen, die Fehlstellung zu korrigieren. Schmerzlinderung ist durch Kühlung möglich. Brüche müssen unbedingt von einem Arzt behandelt werden.

Prellungen

Muskel-, Knochen- und Gelenkprellungen sind die Folge eines dumpfen, harten Schlags wie bei Ski- und Snowboardstürzen. Dabei werden Blutgefäße und Lymphbahnen zerquetscht, Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus.

Symptome: Schwellung, bei Druck auf die Stelle sofort sehr schmerzhaft.

Beste Sofortmaßnahmen: kühlen, Druckverband und hochlegen. Wenn Schwellung oder Schmerz sehr stark sind, zum Arzt gehen. Ansonsten eignen sich zur Nachversorgung schmerzlindernde und **abschwellende Gels oder Cremes** mit Ibuprofen oder Salicylsäure (auch bei Verstauchungen, Verrenkungen oder Zerrungen).



Verrenkungen

Sie entstehen, wenn die Flächen eines Gelenks voneinander getrennt werden und in dieser Position bleiben. Das passiert oft bei Stürzen und betrifft meist Schulter-

und Ellbogengelenken oder Kniescheibe.

Symptome: starke Schmerzen, Unbeweglichkeit des Gelenks, sichtbare Fehlstellung.

Beste Sofortmaßnahmen: ruhigstellen, kühlen mit einem **Gelpack aus dem Eisfach** und sofort zum Arzt, da ausgekugelte Gelenke möglichst schnell eingerenkt werden müssen.

Schürfwunden

Um eine Entzündung zu verhindern, auf keinen Fall mit den Händen in die Wunde fassen.

Beste Sofortmaßnahmen: Die Wunde sofort mit kaltem Wasser oder einer alkoholischen Lösung reinigen, dann mit sterilem Verband abdecken, um sie vor Schmutz zu schützen. Wenn die letzte **Tetanus-Impfung** lange zurückliegt, so schnell wie möglich auffrischen lassen. Ansonsten ist ein Arztbesuch nur nötig, wenn sich die Wunde entzündet.

Prellung oder Zerrung?

Meistens kommt es gerade am Wochenende dicke. Die DAK ist auch sonntags für Sie da.

Unsere Medizinexperten beraten Sie gern:

DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326

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



Gesunde Bräune



Schön braun in die erste Frühlingssonne? Klar, mit Selbstbräuner. Hier sind fünf angesagte Methoden und neue Produkte – auch für Männer!

Text Susanne Mayr

Besonders praktisch: Selbstbräunertücher

Die dünnen Vliestücher sind mit einer Selbstbräunerlotion getränkt, die sie bei Hautkontakt fein dosiert abgeben. Sie sind einzeln verpackt, und im Gesicht reicht ein Einmaltuch für eine komplette Behandlung. Für den Körper braucht man mehrere Tücher.

Die Anwendung ist ganz leicht: mit den weichen Tüchern einfach über alle Hautpartien wischen, die braun werden sollen. Für ein gleichmäßiges Ergebnis empfiehlt es sich, die Haut vorher gut zu reinigen und die Lotion anschließend noch mit den Fingern einzumassieren. Danach unbedingt Hände waschen, um Verfärbungen zwischen den Fingern und an den Handinnenflächen zu vermeiden.

Die Tücher eignen sich auch gut für Selbstbräuner-Neulinge. Sie sind praktisch für unterwegs und durch die Einmalverpackung sehr hygienisch.

Preisniveau >> „Comfort Bräuner Selbstbräunungs-Tuch“ von Ambre Solaire, etwa 1 Euro, „Capital Soleil Selbstbräunungstuch für das Gesicht“ von Vichy, etwa 1 Euro.

Profibehandlung: Airbrush-Bräune

Die Kosmetikerin trägt Selbstbräunerlotion mit einer Sprühpistole hauchfein auf Körper und Gesicht auf. Dabei hat man die Wahl zwischen unterschiedlich intensiven Bräunungsgraden. Das Ergebnis ist nach etwa zehn Stunden zu sehen und hält bis zu einer Woche.

Finger- und Fußnägel, Handinnenflächen, Fersen und Fußsohlen werden vorher mit einer Bodylotion eingecremt, um nicht zu stark zu bräunen. Dann sprüht die Kosmetikerin den feinen Nebel partienweise auf. Zuerst Beine und Arme, zum Schluss Bauch, Brust und Gesicht. Ein Einmassieren ist nicht erforderlich.

Absolutes Plus: Der Besuch bei einer Kosmetikerin zum Bräunen ist sehr entspannend, ein kleines Wellnesserlebnis. Das Ergebnis ist überzeugend gleichmäßig, und die Bräune wirkt natürlich.

Preisniveau >> Je nach Kosmetikstudio gibt es die so genannte Airbrush- oder Spray-Tan-Behandlung ab 25 Euro.

Natürliches Ergebnis: Männergel

Männerhaut produziert mehr hauteigenes Fett als Frauenhaut und braucht eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Pflege. Selbstbräuner für Männer sind deshalb leichte, fettfreie Gels, die meist nicht so stark bräunen, sondern nach und nach eine leichte Tönung aufbauen, die sehr natürlich wirkt.

Das Gel wird im Gesicht am besten nach der Rasur auf die gereinigte Haut so gleichmäßig wie möglich aufgetragen. Um Verfärbungen zu vermeiden, Bart und Augenbrauen aussparen. Je öfter man das Produkt anwendet, desto intensiver wird die Bräune.

Der große Vorteil für Männer ist, dass sich das leichte Gel besonders gleichmäßig auftragen lässt und auch an Problemzonen wie Bart- und Haaransatz gut verteilt bzw. verstrichen werden kann. Es zieht schnell ein und fettet nicht.

Preisniveau >> „Men Expert Hydra Energy Feuchtigkeitspflege Anti-Blasse-Haut“ von L'Oréal, etwa 10 Euro, „Powerbronze Feuchtigkeitsgel“ von Biotherm, etwa 29 Euro.



Künstliche Bräune sieht klasse aus, aber sie schützt nicht vor UV-Strahlung. Bei einem genüsslichen Sonnenbad deshalb unbedingt Creme oder Lotion mit passendem Lichtschutzfaktor auftragen!

Unkompliziert: **Sonnendusche**

Ein neues Angebot in Sonnenstudios: In einer speziellen, abgeschlossenen Kabine wird der Körper auf Knopfdruck aus feinen Düsen mit einer Bräunungslotion besprüht. Für eine schöne Bräune am ganzen Körper reicht eine einzige Anwendung. Sie hält fünf bis sieben Tage.

Um Verfärbungen zu vermeiden, werden vor der Behandlung Füße, Nägel und verhornte Stellen mit Bodylotion eingecremt. In der Kabine lässt man sich dann zuerst sechs Sekunden lang von hinten einsprühen, danach genauso lang von vorn. Anschließend muss man die Lotion leicht einmassieren.

Unter genauer Anleitung ist das Risiko von Verfärbungen relativ gering. Die gesamte Anwendung ist schnell und unkompliziert, aber auch recht teuer und nicht in jedem Sonnenstudio im Angebot.

Preisniveau >> Eine Behandlung in einer Sonnendusche kostet ab 15 Euro. Weitere Infos und Standorte der Sonnenduschen finden Sie unter www.magictan.de.

Einfach anzuwenden: **Spray**

Eine leichte, dünnflüssige Selbstbräunerlotion wird auf Knopfdruck als Spray aus der Dose aufgetragen und sollte anschließend einige Minuten in die Haut einziehen. Selbstbräuner zum Sprühen gibt es sowohl für das Gesicht als auch für den Körper.

So einfach geht das Bräunen mit einem Spray: aufsprühen, einziehen lassen, fertig. Das Produkt muss nicht einmassiert werden und lässt sich deshalb schnell und gleichmäßig auftragen. Am besten wird es in der Dusche angewendet, da sich das Produkt durch den Sprühnebel auch im Bad verteilen kann.

Vor allem Eilige werden diese Form der Anwendung lieben, denn sie ist besonders zeitsparend und unkompliziert. Man erreicht damit auch normalerweise sehr schwer erreichbare Körperstellen wie den Rücken.

Preisniveau >> „Fast Tan Quick-Dry Sunless Spray“ von Estée Lauder, etwa 25 Euro, „Sublime Bronze Selbstbräunungsspray“ von L'Oréal Paris, etwa 8 Euro.

Braun ohne UV



Dr. med. Hans-Peter Schoppelrey ist Dermatologe am Haut- und Laserzentrum München

Sind Selbstbräuner eine gesunde Alternative zur Sonne?

Auf alle Fälle. Selbstbräuner sind für die Haut absolut unschädlich. In sehr seltenen Fällen kann eine Allergie auftreten.

Was passiert in der Haut, wenn man Selbstbräuner aufträgt?

Diese Produkte enthalten den Wirkstoff Dihydroxyaceton (DHA), der mit der obersten Hautschicht reagiert und sie bräunlich-gelb färbt.

Gibt es Nachteile?

Keine bedenkllichen. Falsch angewendet, kann das Ergebnis fleckig werden oder die Creme abfärben, und manche Produkte riechen etwas unangenehm.

Wie schädlich ist Sonne für die Haut?

Leider sehr schädlich. Die UVB-Strahlen behindern die Reparaturmechanismen der Haut, Krebszellen bilden und vermehren sich. Die UVA-Strahlung schädigt die Kollagenfasern und lässt die Haut altern.

Sollte man Sonne komplett meiden?

Das wäre übertrieben. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft empfiehlt nicht mehr als 50 Sonnenbäder pro Jahr.



Risiko für echte Kerle?

Männer sind seltener krank und früher tot. Der DAK-Verwaltungsrat befürwortet die DAK-Kampagne zur Männergesundheit

Das starke Geschlecht ist benachteiligt – zumindest was die Lebenserwartung angeht. Durch ihren Lebenswandel haben Männer ein deutlich höheres Risiko, ernsthaft krank zu werden. Sie sterben im Schnitt fünfeneinhalb Jahre früher als Frauen. Ein Mädchen, das heute zur Welt kommt, hat die Chance, über 81 Jahre alt zu werden, ein neugeborener Junge kann statistisch nur mit 76 Jahren rechnen.

Männer sind seltener krank

„Dabei geht es den Männern scheinbar gut“, betont DAK-Verwaltungsratsvorsitzender Hans Bender mit Blick auf die Männer-Befragung im aktuellen DAK-Gesundheitsreport. Vier von fünf Männern bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut bis ausgezeichnet. Wie jedes Jahr hat die DAK die Krankenschreibungen ihrer erwerbstätigen Mitglieder ausgewertet.

Männer sind demnach mit durchschnittlich elf Tagen pro Jahr seltener krank als Frauen. Aber die traurige Wahrheit ist: Ernsthafte Krankheiten wie Herzprobleme, Lungenkrebs und alkoholbedingte Leberkrankheit sind eine Männerdomäne.

Männer leben riskanter

Viele Männer gehen wenig rücksichtsvoll mit ihrem eigenen Körper um. Dazu trägt nach Expertenmeinung das typisch männliche Rollenbild bei, das sich mit so genannten Wehwehchen nicht vereinbaren lässt. „Sogar massive körperliche Warnsignale werden häufig von Männern missachtet“, so Dieter Fenske, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats. Ist Krankheit ein Zeichen von Schwäche? Auf den ersten Blick würden die meisten Männer diese Einschätzung wohl ins Reich der Klischees verweisen. Dennoch handeln viele unbewusst danach. Männer sind nur halb so oft beim Arzt wie Frauen. Stattdessen gehen sie lieber auf volles Risiko. „Gerade im Jugendalter“, so Bender, „wollen sie sich selbst beweisen, ob im Straßenverkehr oder beim Sport.“ Risikosportarten zum Beispiel betreiben mehr Männer als Frauen.



Großes Special: Was Männern zu schaffen macht. Jetzt online unter www.dak.de/dakmaennergesundheit



Hans Bender (li.) und Dieter Fenske, Vorsitzender und stellvertretender Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrates, gingen der DAK-Männerstudie auf den Grund und durchleuchteten dabei nicht nur den medizinischen Torso des Mannes

Mehr Präventionsangebote für echte Kerle

In ihrer Kampagne informiert die DAK derzeit eine breite Öffentlichkeit über die verlorene Lebenszeit der Männer und klärt auf, wie Mann mehr für seine Gesundheit tun kann. „Zum Beispiel das Rauchen aufgeben!“, so Fenske. Aber Männer sind weniger bereit als Frauen, Zeit und Geld in gesundheitsfördernde Leistungen zu stecken. Deshalb macht die DAK flexible Präventionsangebote im Internet. Ganz neu: ein Programm zum Rauchstopp. „Es ist genau das Richtige für Männer, die regelmäßige Termine in ihrer knappen Freizeit scheuen“, so Bender. Es funktioniert unter www.dak-rauchstopp.de ganz ohne Termindruck – wann, wo und wie lange Mann will.

Die Schwachpunkte der Männer

	<p>Liebe zum Risiko Junge Männer suchen den Nervenkitzel. Kamikaze-Manöver, ob auf dem Motorrad oder dem Snowboard, müssen manche teuer bezahlen. Mit Anfang Zwanzig sterben fast dreimal mehr Männer als Frauen. Todesursache: schwerste Verletzungen.</p>
	<p>Hang zur Flasche Ob zum Feiern oder zur vermeintlichen Entspannung im Alltag, viele Männer greifen regelmäßig kräftig zur Flasche. Die Folge: Bei Männern um Mitte 40 ist die alkoholische Leberkrankheit die häufigste Todesursache.</p>
	<p>Nikotinsucht Die Lunge ist ein sehr empfindliches Organ, Tabakkonsum kann sie gar nicht gut verkraften. Wenn starke Raucher in die besten Jahre kommen, ist ihre Lunge meist zerfressen. An Lungenkrebs sterben deutlich mehr Männer als Frauen.</p>
	<p>Herz und Kreislauf Bei Männern wie bei Frauen führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen am häufigsten zum Tod. Aber bei Männern treten sie im Schnitt 10 bis 15 Jahre früher auf. Der Grund: Männer essen häufiger unausgewogen und bewegen sich weniger.</p>



Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Stark und frei. Allianz der Versicherten in der DAK und der Deutschen Rentenversicherung. Gegründet 1955**
Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 0 27 34 - 27 15 61, Telefax: 0 27 34 - 27 15 62,
www.dak-mitglieder.de

■ **DAK-Versicherten- und Rentnerversicherung (DAK-VRV) e. V. – freie und unabhängige Interessenvertretung in der DAK und „Deutsche Rentenversicherung Bund“**
Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 0 40 - 64 53 76 80, Telefax: 0 40 - 64 53 76 81,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte e. V.**
Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0 77 31 - 5 34 76, Telefax: 0 77 31 - 92 29 55,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:
c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 0 40 - 23 96 16 91, Telefax: 0 40 - 23 96 19 96

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



Pollen im Anflug

Hurra, der Lenz ist da! Nur leider mit ihm auch der Heuschnupfen. Verstecken ist zwecklos, aber was hilft bei Pollenalarm? Welche Therapien und Hilfsmittel bringen Linderung?

Text Kristina Duwensee

Wenn eine Niesexplosion die nächste jagt, die Augen tränen und die Nase tropft, dann wissen Pollenallergiker: Es ist wieder Frühling. Für die rund 13 Millionen heuschnupfengeplagten Menschen in Deutschland hat diese Jahreszeit wenig mit Frühlingsgefühlen zu tun. Sobald Hasel, Weidenkätzchen und vor allem Birke blühen, heißt es für Allergiker Taschentücher kaufen und Fenster schließen – und das bei schönstem Frühjahrssonnenschein!

Immunsystem-Irrtum mit Folgen

Der Heuschnupfen unterscheidet sich in seiner Ursache nicht von anderen Allergien. Pollen bestehen aus vielen verschiedenen Eiweißen, die der Körper normalerweise als harmlos erkennt. Bei überempfindlichen Menschen lässt sich die Immunabwehr jedoch täuschen. Sie geht von Krankheitserregern aus, die es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt und rüstet auf – mit jeder Menge Antikörpern. Beim nächsten Kontakt mit dem vermeintlichen Feind, dem Allergen, feuert sie dann die Antikörper ab. Das ruft wiederum die sogenannten Mastzellen auf den Plan, die große Mengen von einem bestimmten Botenstoff, dem Histamin, freisetzen. Histamin löst in Minutenschnelle allergische Symptome aus wie Juckreiz, Schwellung der Schleimhäute, Schnupfen, tränende Augen oder Atembeschwerden.

Nichts wie raus mit den Pollen!

Spätestens dann ärgert sich sicher so mancher, im vergangenen Herbst wieder nicht mit einer Hyposensibilisierung

Rezept für niesfreie Nächte: Fenster zu und Klamotten raus!

begonnen zu haben. Diese „Abhärtungskur“ dauert zwar bis zu drei Jahre, aber dafür können Therapierte danach in den allermeisten Fällen wieder unbeschwert im Gras liegen. Alle anderen müssen sich bei Pollenalarm einen guten Verteidigungsplan ausdenken, um die schönen Seiten des Frühlings genießen zu können. Am effektivsten ist es, die Allergie-Auslöser ganz zu vermeiden, der Facharzt nennt diese Maßnahme Allergiekarenz. Nun will natürlich niemand den ganzen Tag in hermetisch abgedichteten Räumen verbringen, aber mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Kontakt mit Pollen deutlich verringern. **1.** Nicht bei offenem Fenster schlafen und nur lüften, wenn wenig Pollen unterwegs sind (in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land abends von 19 bis 24 Uhr). **2.** Vor dem Schlafengehen am besten die Haare waschen und auch den Partner 

Heuschnupfen?

Den sollten Sie nicht unterschätzen. Unbehandelt kann die Pollenallergie zu Asthma führen.

Unsere Medizinexperten beraten Sie gern:

DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326

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



darum bitten. **3.** Kleidung, mit der man den ganzen Tag draußen unterwegs war, nicht im Schlafzimmer liegen lassen.

4. Ins Auto einen speziellen Pollenfilter einbauen lassen. Je weniger man als Allergiker mit Pollen in Berührung kommt, desto besser. Es lohnt sich, Hilfsmittel zu benutzen, die

Die Auswahl an Mitteln und Medikamenten ist schier unbegrenzt

schützen (siehe Kasten rechts). Aber manche Produkte halten nicht unbedingt, was sie versprechen. Pollencremes zum Beispiel sind nach Einschätzung des Berliner Allergologen Dr. Michael Silbermann unwirksam. Sie können – um die Nase geschmiert – gar nicht genug von den „Angreifern“ binden. Ganz grundsätzlich gilt: Heuschnupfen ist keine Bagatelle, sondern eine ernst zu nehmende chronische Erkrankung. „Wird falsch oder gar nicht behandelt, besteht die Gefahr des Etagenwechsels und es kommt zu Asthma“, warnt Silbermann. Bei jedem dritten bis vierten Pollenallergiker wandern so die Probleme nach etwa acht Jahren vom Nasen-Rachen-Raum in die Bronchien.

Hilfe für Heuschnupfen-Härtefälle

Medikamente spielen immer eine wichtige Rolle in der Allergitherapie. Hier lautet die Grundregel: Zuerst einmal Mastzellstabilisatoren testen, denn sie verhindern die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen. Damit sie wirken können, muss man sie bereits zwei Wochen vor der Pollensaison anwenden, am besten in Form von Augentropfen, Nasentropfen oder Nasensprays. Wenn Mastzellstabilisatoren nicht helfen, sind Antihistaminika das Mittel der Wahl. Sie schwächen die Wirkung des Histamins und kommen akut zum Einsatz, also wenn Augen und Nase bereits geschwollen sind. Histamin-Hemmer wirken als Spray, Tropfen oder in Tablettenform. Letztere helfen besonders bei Mehrfach-Allergien, können zum Teil aber etwas müde machen. Für besondere Heuschnupfen-Härtefälle gibt es außerdem Glukokortikoide, die Kortison enthalten. Kortisonpräparate gibt es sowohl als Nasenspray als auch in Tablettenform, beides muss allerdings vom Arzt verschrieben werden. Wer weiß, wann die Pollen fliegen, auf die er allergisch reagiert, kann natürlich auch seinen Jahresurlaub zusammenkratzen: An der Küste und im Gebirge gibt es quasi keine Pollen. ■

HILFE BEI POLLENFRUST



MUT ZUR MASKE

Eine Pollenschutzmaske wie zum Beispiel das Modell 2495 mit Klimaventil von Ohropax schützt verlässlich gegen Pollen, muss allerdings regelmäßig ausgetauscht werden. Preis: etwa 6,50 Euro. >> www.ohropax.de



GUT DURCHSPÜLEN

Eine Nasendusche wie Pari Montesol spült mit einer Salzwasserlösung die Pollen aus der Nase und kann – regelmäßig angewendet – Heuschnupfensymptome mildern. Preis: etwa 13 Euro. >> www.pari.de



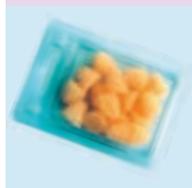
FRÜHJAHRSPUTZ

Nicht nur staub-, sondern auch pollenfrei wird Ihr Zimmer mit einem Staubsauger mit speziellem Lamellenfilter, z.B. von Philips. Der sorgt dafür, dass die eingesaugten Pollen hinten nicht wieder herausgepusht werden. Preis: ab 250 Euro. >> www.philips.de



ANGREIFER AUSSPERREN

Damit beim Lüften der Wohnung auch bei starkem Pollenflug keine Angreifer ins Schlafzimmer fliegen, gibt es spezielle Schutzgitter für die Fenster. Zum Beispiel Protect Pollenschutz Vlies und Protect Pollenschutzgitter von tesa. Preis: ab 8 bzw. 25 Euro. >> www.tesa.com



STÖPSEL REIN

Wem Pollenschutzmasken zu auffällig sind, der kann es mit Nasenstöpseln versuchen, zum Beispiel von Allergo Fit. Die Schaumstoff-Pfropfen werden so eingesetzt, dass sie keine Pollen mehr durch den Riechkanal lassen. Atmen kann man natürlich trotzdem. Preis: ca. 7 Euro für 6 Paar. >> www.allergo-fit.de

DAK

Unternehmen Leben

Lassen Sie sich doppelt belohnen!

Werben Sie jetzt einen neuen Kunden. Sie erhalten als Dankeschön zwei Geschenk-Gutscheine von SportScheck im Gesamtwert von 20,- €.* Die DAK ist immer eine Empfehlung wert! Und wenn Sie uns jemanden nennen, der zuerst einmal über die Top-Leistungen der DAK informiert werden möchte, erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein im Wert von 10,- €.* Auch der neue Kunde wird sich freuen, denn er nutzt vom ersten Tag an alle Leistungen einer ausgezeichneten Kasse! Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2008.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

2faches Dankeschön sichern.



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

SportScheck

Wir machen Sport.

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

2fachen Prämienspaß genießen!

Beispiele aus über 20.000 Artikeln des SportScheck-Sortiments



Garmin GPS

GPS Colorado 300 Handgerät.
Bestellnr.: 2998477 € 579,00



Salewa Jacke Männer

mit abzipfbaren Ärmeln.
Bestellnr.: 8008929 € 169,95



Salewa Jacke Frauen

wasser- und winddicht und atmungsaktiv.
Bestellnr.: 1999068 ab € 99,95

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis **zum 30.06.2008 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

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

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

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2008 an:
DAK Redaktion, Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

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



Eine Organspende schenkt Leben

Und doch ist die Entscheidung für einen Organspendeausweis keine einfache Sache. Fakten, die Klarheit schaffen

1 Wozu ein Organspendeausweis?

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

2 Was ist, wenn man keine Organspende will?

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

3 Wo wird man als Ausweisträger registriert?

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

4 Rettet eine Organspende tatsächlich Leben?

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

5 Kann man einen Empfänger für seine Organe bestimmen?

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

6 Kann man zu Lebzeiten Organe spenden?

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

Leben retten



Organspendeausweis – ja oder nein? Unsere Autorin Pamo Roth (29) aus Berlin hat sich dafür entschieden.

„Seit ich als kleines Mädchen meine Mutter zum Blutspenden begleitete, wollte ich es auch unbedingt: einmal Leben retten. Als ich zum Studieren auszog, war eines meiner ersten Ziele die Blutspende-Abteilung im Krankenhaus. Da ich mit hohen Werten punkten konnte, wurde ich bald zur Thrombozytenspenderin „befördert“. Die Aufwandsentschädigung wurde zu einem festen Posten, der karitative Aspekt verblasste etwas. Erst als man mir das Angebot machte, mich in eine internationale Knochenmarkspenderdatei aufzunehmen, habe ich über das Thema Organspende nachgedacht. Einerseits hatte ich Bedenken, dass mein Körper nach meinem Tod ausgenommen wird wie ein Autowrack. Andererseits sah ich auch eine moralische Verantwortung: Ein Organ, das mir nichts mehr nützt, könnte einem anderen Menschen das Leben retten. Das war ausschlaggebend. Wenn mir etwas zustößt, sollen andere Menschen eine Chance haben.“

AUSFÜLLEN, AUSSCHNEIDEN UND AB IN DEN GELDBEUTEL!

HIER KNICKEN UND ZUSAMMENFALTEN!

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Unternehmen Leben



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der Rufnummer 0800/90 40 400.

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
- oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
- oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

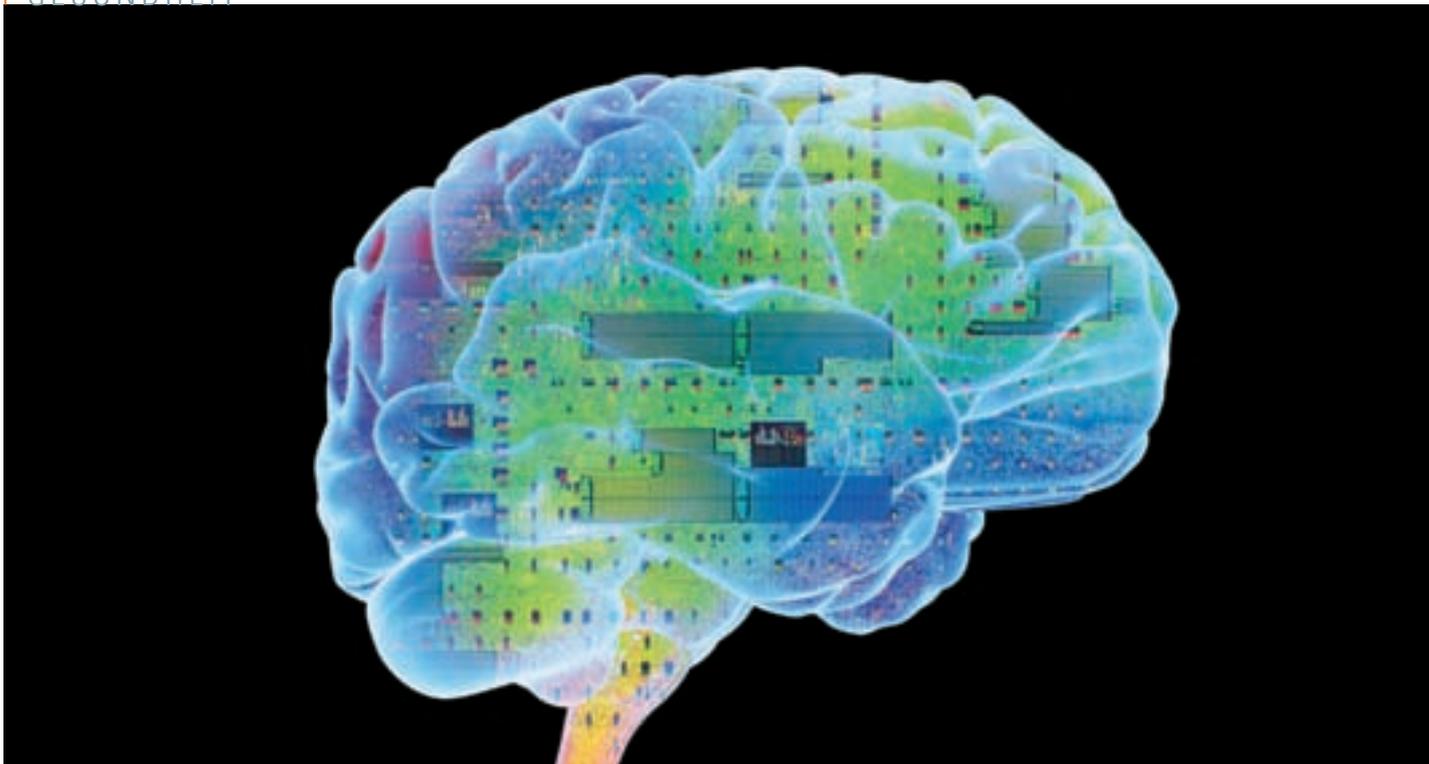


Foto: Science Photo Library/Focus

Chip im Hirn

Intelligente Implantate sollen Gelähmten das Laufen ermöglichen

Text Frank Grotelüschen

Was für viele auch heute noch Stoff für einen Science-Fiction-Film ist, könnte in Zukunft wahr werden: ein Chip im Hirn, mit dessen Hilfe durch pure Gedankenkraft Gelähmte eines Tages Prothesen steuern können.

Auf Knopfdruck stehen können

Vor zehn Jahren hatte Jennifer Fridge einen Skiunfall. Seitdem ist sie querschnittsgelähmt und sitzt im Rollstuhl. Doch die junge Amerikanerin hält eine Fernbedienung in der Hand. Sie drückt auf einen der Knöpfe – und steht auf. Zwar klappert es laut und sieht etwas hölzern aus, aber sie steht. Zu verdanken hat sie das mehreren Implantaten, eingepflanzt in ihre Beinmuskulatur – es sind Prototypen, entwickelt an der Case Western Reserve University in den USA. „Ich kann damit aufstehen und komme an Gegenstände heran, die ich im Sitzen nie erreichen würde“, erzählt Fridge. Denn sobald sie auf den Knopf drückt, reizt das Implantat die Beinmuskeln mit einem elektrischen Impuls. Als Reaktion zieht sich der Muskel zusammen, und Jennifer Fridge kann sich erheben.

Der entscheidende Impuls direkt ins Gehirn

Nun will John Donoghue von der Brown University in Providence (USA) noch einen Schritt weiter gehen. Er möchte erreichen, dass ein Gelähmter die Muskelimplantate nicht mit einer Fernbedienung ansteuern muss, sondern durch die Kraft seiner Gedanken. Dazu hat Donoghue ein winziges Hirnimplantat entwickelt, vier mal vier Millimeter groß. BrainGate,

so heißt das System, wird in die Oberfläche des Gehirns eingepflanzt, in jenen Bereich, der sämtliche Körperbewegungen steuert. Der Chip nimmt die Signale des Hirns auf und leitet sie an einen Prozessor weiter. „Damit kann der Patient dann einen Computer bedienen“, sagt Donoghue. „Er bewegt mit seinen Gedanken einen Cursor auf dem Bildschirm.“ Neuerdings gelingt sogar ein Mausclick.

Der nächste Schritt in die Zukunft

Bislang wurde das Implantat vier Patienten eingesetzt – einer davon leidet wie das berühmte Physikerie Stephen Hawking an der unheilbaren Nervenkrankheit ALS. Serienreif ist BrainGate allerdings noch nicht: So leitet der Chip die Signale durch ein Kabel aus dem Schädel nach außen. Außerdem braucht es die Unterstützung eines Technikers, um das System zu bedienen. Doch Donoghue arbeitet schon an einer leistungsfähigeren Version. Die Vision: Der Gelähmte denkt einfach nur ans Aufstehen. Der Chip erfasst das entsprechende Hirnsignal, leitet es über einen Computer an das Muskelimplantat weiter – und der Gelähmte steht und läuft. „Wir erwarten, dass wir in fünf Jahren gelähmten Patienten ermöglichen können, einen Löffel zu halten und zum Mund zu führen“, sagt Donoghue. „Langfristig hoffen wir, dass Gelähmte aufstehen und laufen können.“ Und später könnten solche Technologien auch für leichtere Fälle zum Einsatz kommen – etwa um per Gedankenkraft einzelne Arm- oder Beinprothesen zu steuern. ■

Ihr Direkteinkauf beim Experten: gesund, gut, günstig!



Finanzierung möglich!

Vergleichbare Geräte kosten oft ein Vielfaches unseres Preises.

Lieferung inkl. Übungsbroschüre!

Extra große Vibrationsplatte für ein intensives Training

Best.-Nr. AL 20396
Nur bei uns für nur € 399,-

1 Aktiv Balance Plate

Effektives Vibrationstraining für Jung & Alt: Ohne zu schwitzen trainieren Sie bequem und effizient, denn allein die Vibrationen dieses Gerätes stimulieren Ihre Muskeln.

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

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

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

www.aktivshop.de



Trainingscomputer mit gut lesbarem LED-Display

6 Klapprad Classic

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

- Backenbremse vorne- und hinten
- Räder 16 Zoll (Ø 39 cm)
- Sattelhöhe 64-92 cm
- Lenkerhöhe 90-95 cm
- Gewicht: 14,2 kg

Gepäckträger mit Federklappe

Dynamo-Beleuchtung vorn u. hinten

Mit zwei Reflektoren in beiden Rädern

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



Platzsparend klappbar!

Bestell-Nr. AL 910266

PREIS-HIT!
nur € 149,-

SHIMANO
6-Gang-Schaltung

Lenker verstellbar
Sattel verstellbar

Bremssichere Alufelgen
Stabiler Seitenständer

2 NEU: Relax-Schaukel-Liege

Sehr bequeme Relax-Schaukel-Liege mit robustem Alu-Rahmen für Balkon, Terasse, Strand & Pool. Der Bezug besteht aus witterungsbeständigem und atmungsaktivem Gittergewebe, ist somit pflegeleicht und abwaschbar!

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



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

Best.-Nr. AL 70555

Platzsparend klappbar! nur € 99,95

5 Profi-Crosstrainer Deluxe

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

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

- Riemen-Brems-System
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf
- Integrierte Handpulsmessung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittschalen
- Sicherer Stand

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



Handpulsmessung



Topqualität zum Spitzenpreis!

Best.-Nr. AL 910222 nur € 129,95

7 Rio Laser-Haarentferner

Profi-Laser-Technologie für schmerzfreie & dauerhafte Haarentfernung

Völlig ohne Chemikalien. Ideal für empfindliche Hautbereiche wie Gesicht und die Bikini-Zone.

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

Weitere Infos unter: www.aktivshop.de

Bestell-Nr. AL 30256 nur € 199,-



Haarentfernung wie im Kosmetikstudio!

3 Nacken- & Schultermasseur

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

- Komfortable Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb (230V)
- 15-Minuten-Timer

PREIS-HIT!

Best.-Nr. AL 920093 nur € 39,95



4 Magnetic Heimtrainer

Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren & wohl fühlen!

Dieser Qualitäts-Heimtrainer mit magnetischem Bremsystem und geräuscharmem Antrieb ist das ideale Gerät für ein ambitioniertes Herz-Kreislauftraining.

Maße: L 67 x B 51 x H 112 cm
Belastbar bis 100 kg
Gewicht: 25 kg
Tretwiderstand 8-fach verstellbar



Trainings-Computer: Zeit, Entfernung, Puls, Geschwindigkeit und ca. Kalorienverbrauch

- Handpulsmessung
- Magnet-Brems-System und Keilriemenantrieb
- Stufenlos verstellbarer Tretwiderstand
- verstellbare Sitzhöhe
- Schwungmasse 6 kg

Best.-Nr. AL 10386 nur € 99,95

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ¹⁾ :
1	Aktiv Balance Plate	AL 20396	399,00 €
2	Relax-Schaukel-Liege	AL 70555	99,95 €
3	Nacken- & Schultermasseur	AL 920093	39,95 €
4	Magnetic Heimtrainer	AL 10386	99,95 €
5	Profi-Crosstrainer Deluxe	AL 910222	129,95 €
6	Klapprad Classic	AL 910266	149,00 €
7	Rio Laser-Haarentferner	AL 30256	199,00 €
8	Vibrations-Massagegürtel	AL 20415	49,99 €
	Katalog		kostenlos

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.
2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

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



Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0180 - 5 26 26 50***
E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Im Team geht's besser!

Gute Teamarbeit ist kein Selbstläufer, sondern braucht auch feste Regeln. Was geht – und was geht gar nicht?

Text & Bilder Renate Giesler

Teamwork ist Trend. Unternehmer wünschen sich teamfähige Bewerber, in fast allen Jobprofilen ist von Teamfähigkeit die Rede, und auch im Studium steht die gemeinsame Lösung von Aufgaben auf der Tagesordnung. Bei guter Teamarbeit kann der Job oder die Vorbereitung eines Gruppenreferats richtig Spaß machen. Die Aufgabenfelder werden verteilt, und jeder ist für seinen Bereich selbst verantwortlich. Die Teamdiskussion eröffnet im Idealfall neue Perspektiven und bringt jede Menge Anregungen. Mehr Leute wissen eben mehr! Doch wenn eine Handvoll Einzeldarsteller aufeinandertrifft, kann die Suche nach gemeinsamen Lösungen schwierig werden. Es gibt Teams, die haben regelrecht Sand im Getriebe. Ein Konflikt folgt auf den anderen, und es wird richtig stressig.

Erfolg im Team

Wie kann Teamarbeit wirklich funktionieren, worauf kommt es an? start! hat zwei Teams an der Uni Lüneburg in Niedersachsen getroffen. Vier Studentinnen und ein Student bringen ihre Erfahrungen mit Teamarbeit auf den Punkt und geben Tipps für gute Zusammenarbeit. Hier ihre Do's und Don'ts.



**„Wir kommunizieren gut,
und jede kümmert sich
zuverlässig um ihren Teil“**



TEAM I

Maris-Anna Lustig (20)

Teambildung ist immer ein Sprung ins kalte Wasser. Selbst wenn ich eine Person privat schon kenne oder sympathisch finde, kann es Überraschungen geben. Mit Daniela und Sandra läuft es prima.

Do Sich ernsthaft einbringen. Schon beim Brainstorming eigene Ideen äußern und Interesse am Thema zeigen.

Don't Sich unmotiviert geben und Teamkollegen mit Bemerkungen abspesen wie: „Dazu fällt mir nichts ein.“



Daniela Zietz (20)

Ich bin eher der Typ, der sich nicht so gern auf andere verlässt. Ich übernehme von mir aus Aufgaben. Alles reiße ich mir aber nicht unter den Nagel!

Do Mitdenken und die anderen unterstützen. Was muss noch erledigt werden? Was braucht die Gruppe?

Don't Engagement verweigern! Das kostet Zeit und Nerven. Ungerecht ist es auch, denn später stehen die Namen aller Teammitglieder unter der Arbeit.



Sandra Schröpfer (20)

Um gut kooperieren zu können, ist es wichtig, dass Teamtreffen von allen ernst genommen werden und pünktlich beginnen. Ich finde es gut, wenn man nicht zwischen zwei Seminaren zusammenkommt, sondern abends. Dann ist es weniger hektisch.

Do Teamtreffen gut organisieren, Handylisten anlegen, damit man sich auch in letzter Minute noch gegenseitig über neue Räume oder Zeiten informieren kann.

Don't Teamtreffen ausfallen lassen, ohne vorher abzusagen, ständig zu spät kommen, Spielregeln missachten.





Worauf kommt es an?

■ Kooperationsfähigkeit

Bin ich bereit, mich in eine Gruppe zu integrieren, andere zu unterstützen und Kompromisse einzugehen?

■ Konsensfähigkeit

Bin ich in der Lage, Übereinstimmung mit anderen zu erzielen, ohne dabei aufzuhören, selbstständig zu denken?

■ Kommunikationsbereitschaft

Fällt es mir leicht, meine selbst erarbeiteten Lösungen weiterzugeben? Kann ich Wissen von anderen annehmen?

■ Kritikfähigkeit

Kann ich sachlich begründete Kritik akzeptieren? Bin ich zu kritischer Selbsteinschätzung in der Lage?

■ Persönlichkeit

Kann ich meine Eigeninteressen auch mal zurückstellen? Kann ich mich in die Denkweisen anderer Menschen hineinversetzen?

Teamfähigkeit und Selbstverantwortung

Keinen Stress hat Sandra im Team mit Daniela Zietz und Maris-Anna Lustig. Die drei unterstützen sich gegenseitig.

„Wir erarbeiten alle Schritte gemeinsam, kommunizieren gut, und jede kümmert sich anschließend um ihren Teil“, erklärt Maris-Anna. Die 20-Jährige hat in anderen Teams schon schlechte Erfahrungen gemacht: „Nicht jeder ist bereit, sich ernsthaft einzubringen, und nicht jeder kann gut kommunizieren.“ Das beginnt für sie schon beim Brainstorming. Interesse am Thema zu zeigen, ist mehr als die Frage: „Wann treffen wir uns nächste Woche?“ Richtig genervt waren Maris-Anna und Daniela von einem früheren Teammitglied, das sich überhaupt nicht einbringen wollte. Auf Nachfragen kamen Bemerkungen wie: „keine Ahnung“ oder „dazu fällt mir nichts ein“. Daniela erinnert sich: „Wir haben damals mehrfach vergeblich versucht, die Dritte im Bunde zu motivieren. Das war ärgerlich, denn so eine Art Verweigerungshaltung kostet Zeit und Nerven, und die Qualität der Arbeit leidet. Ungerecht ist sie auch, denn später stehen unter der Arbeit die Namen aller Teammitglieder.“

Teamleitung und Teamgröße

In solchen Situation kann ein Teamleiter hilfreich sein. Zwar ist der Begriff Teamleiter ein Widerspruch in sich, aber ohne einen Menschen, der die Sache in die Hand nimmt, klappt es oft nicht. Er sorgt letztlich dafür, dass das Team zu seiner vollen Entfaltung kommen kann. Seine Aufgabe ist es, Orientierungsprobleme zu Beginn des Projektes aus der Welt zu schaffen und den Arbeitsprozess zu steuern. Denise Fischli übernimmt diese Aufgabe gern. Und Frank Tenfelde kann sie gut in dieser Rolle akzeptieren. Sie hat schon Erfahrungen mit dem Thema ihrer Teamarbeit, und davon kann er jetzt profitieren. Frank schätzt die Arbeit in kleinen Gruppen. „Vor zwei Jahren war ich in einem großen Team mit 14 Leuten. Die alle unter einen Hut zu bekommen, war nicht leicht.“ Geholfen hat damals, dass alle in der Gruppe hoch motiviert und teamfähig waren. Um effektiv arbeiten zu können, ist es aber grundsätzlich gut, Teams auf maximal zehn Personen zu begrenzen. Forscher haben herausgefunden, dass fünf bis sechs Personen ideal sind. Bei dieser Größe gelingen Kommunikation und Abstimmung am besten.

Ziele, Spielregeln und Aufgaben

Jedes Team braucht klare Ziele und Spielregeln. Es muss für sich Fragen beantworten wie: Was wollen wir erreichen? Und wie soll die Arbeit verteilt werden? Studentin Sandra Schröpfer hat erlebt, wie es ist, wenn sich ein Team nicht gut organisiert. „Mir ist es einmal passiert, dass mich ein Team total versetzt hat. Ich war lange durch strömenden Regen geradelt, hatte mich gut auf das Treffen vorbereitet und wartete dann vergeblich.“ Nach 30 Minuten wurde ihr klar, dass die anderen bei so einem Wetter lieber zu Hause geblieben waren. Sie fühlte sich stehen gelassen und fand es unfair, dass sie keiner vorab informiert hatte. „Wir hätten unser Treffen damals natürlich auch besser organisieren müssen“, sagt Sandra. „Zum Beispiel unsere Handynummern austauschen. Aber um gut kooperieren zu können, ist es auch wichtig, dass die Teamtreffen von allen ernst genommen werden und pünktlich beginnen.“ Gelernt hat Sandra, dass Teammeetings besser nicht in der Wohnung eines Teammitglieds stattfinden. „Klingelt das Telefon, geht immer einer ran, oder jemand rennt noch schnell in die Küche, um sich ein Brot zu schmieren.“ An einem neutralen Ort entfallen diese Ablenkungen, und kleine Fluchten sind nicht möglich. „Generell finde ich es gut, wenn Treffen nicht zwischen zwei Seminaren stattfinden, sondern abends. Es geht dann weniger hektisch zu, und es gibt weniger Zeitdruck.“

Weiterlesen?

Unter www.dak.de/start gibt's Buchtipps.

Hinweise zur Arbeit im Team finden Sie auch in der DAK-Broschüre „Fit für den Job“.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar unter:

DAKdirekt 01801 - 325 325

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



„Wer immer darauf besteht, recht zu haben, nervt!“



TEAM II

Frank Tenfelde (19)

Denise ist unsere Teamleaderin. Sie hat schon Erfahrungen gesammelt mit dem Thema, das wir gerade gemeinsam bearbeiten. Davon profitiere ich jetzt und lerne viel dazu. Es ist manchmal wichtig, dass einer die Führung übernimmt. So eine Art Alphanoter ist in Ordnung. Der Mensch, der diese Rolle bekommt, muss aber auch dafür geeignet sein.

Do Kleine Teams bilden, schlechte Stimmung gar nicht erst aufkommen lassen, Probleme offen ansprechen.

Don't Positionskämpfe, Alleingänge, wenn es mal nicht so gut im Team läuft.



Denise Fischli (25)

Die Zusammenarbeit mit Frank funktioniert gut. Ich schätze ihn als echten Teamarbeiter ein. Da habe ich schon ganz andere Erfahrungen gemacht. Zum Beispiel mit einer Kommilitonin, die nicht kritikfähig war. Immer beharrte sie auf ihrer Meinung.

Wir haben in den Teamsitzungen die von ihr eingebrachten Aspekte besprochen, doch in den Diskussionen stellte sich heraus, dass sie für unsere Arbeit einfach nicht relevant waren.

Do Sich auch mal von Teamkollegen überzeugen lassen, offen sein für das Wissen anderer, Rückschläge ohne Schuldzuweisung verarbeiten können.

Don't Auf Behauptungen beharren, nur die eigene Meinung gelten lassen, sachlich begründete Kritik abschmettern, Eigeninteresse über Teaminteresse stellen.



Weitere Wohlfühl-Angebote finden Sie
unter www.gesundheitsplusreisen.de

München – Weltstadt mit Herz und Tradition

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich von der Lebensfreude und Weltoffenheit der süddeutschen Metropole verzaubern. Genießen Sie die bayerische Gemütlichkeit, das faszinierende Nachtleben und das kreative Shoppingangebot Münchens. Ihre DAK-Mitgliedschaft bringt Ihnen einen Preisvorteil im **Holiday Inn Munich-Schwabing** – nur wenige Schritte vom Englischen Garten und der U-Bahn entfernt.

Mögliche Reiseternine: 18.04., 25.07., 01.08., 08.08., 15.08., 22.08.2008.

Holiday Inn Munich-Schwabing ****



Komfort im Künstlerviertel

Alle Zimmer sind frisch renoviert mit Klimaanlage, High-Speed-Internet

und W-Lan. Hoteleigenes Hallenbad und Sauna.

DAK-Vorteilsangebot:

**2 x Ü/F, mit Begrüßungsdrink, pro Person/DZ
für nur
99 Euro**

Bequem per Telefon bestellen:

Tel. 0700-11 50 10 22

12 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.





Geisterbilder

Von Handynummern über Fotos von wilden Partynächten bis hin zur Konto-Pin: Viele von uns haben nicht die leiseste Ahnung, was da eigentlich so alles von uns und über uns durchs Internet geistert. Sollten wir aber, denn das Netz vergisst nichts ...

Peinliche Spuren im Netz

In diversen Foren und Blogs geben Menschen Privates preis und ahnen nicht, wer mitliest. Vielleicht auch ihre Chefs?

Text Richard Löwenstein

Wer mit der Suchmaschine „Google“ das Internet nach seinem Namen durchsucht, wird überrascht sein, was sich da alles findet. Das kann bei Bewerbungsgesprächen zum Beispiel problematisch werden. Der Bundesverband Deutscher Unternehmensberater (BDU) befragte 269 Personalberater und Headhunter, ob sie das Internet für Recherchen nutzen. 34 Prozent antworteten mit „Ja“, Tendenz stark steigend. Und 57 Prozent sagten, dass zweifelhafte Ergebnisse auch schon dazu geführt hätten, dass Bewerber von der Bewerberliste flogen. Man

sollte sich also überlegen, ob man das lustige Bild voll leerer Weinflaschen und voller Aschenbecher mit der Unterschrift „Letzte Nacht, wenn ich mich nur erinnern könnte, wer da in meinem Bett liegt“ in sein Lokaltisten-Profil stellt. Da hilft auch die schönste Bewerbungsmappe nichts mehr.

Kein Vergessen

Seit Menschengedenken prüfen Personalchefs Bewerbungen auf ihren Leumund; da ist das Internet letztlich nur ein weiteres

Instrument. Das Problem: Das Netz vergisst nicht. Aufgrund immer sorgfältiger arbeitender Suchmaschinen und Speicherdienste bleiben auch Peinlichkeiten jahrelang für jeden abrufbar. Babyfotos, Freundes- und Hobbylisten, persönliche Gedanken, verhängliche Partybilder: Infos ins Netz zu stellen, ist simpel. Sie daraus wieder zu entfernen, ist kompliziert und aufwendig. Eine sorglos angegebene Handynummer aus dem Netz zu bekommen, ist fast ein Ding der Unmöglichkeit. Die Auswirkungen unbedachter Einträge in eine Community-Seite sind immens und machen in letzter Zeit Schlagzeilen. So im Fall von Kevin Colvin, einem Banklehrling aus den USA. Er meldete sich bei seiner Arbeit krank, feierte stattdessen eine Halloween-Party – und stellte Bilder davon in sein Facebook-Profil. Seine Dummheit und sein Pech: Sein Chef sah das Bild und feuerte ihn. Noch dazu ist Kevin nun das Gespött der ganzen Internetgemeinde.

Der gute Eindruck

Doch man kann auch aktiv auf sein Erscheinungsbild Einfluss nehmen. So macht es laut Personalern durchaus Sinn, Spuren im Netz zu hinterlassen. Durch Blogs über bestimmte Themen beispielsweise kann man Kompetenz belegen. Mitgliedschaften in Foren zu berufsrelevanten Themen, in denen man höfliche und fundierte Aussagen hinterlässt, machen ebenfalls was her. Und warum nicht mal ein Foto von der letzten Feier der Freiwilligen Feuerwehr ins eigene Profil stellen? Mit nüchternem Gesichtsausdruck und der Unterschrift „5.000 Euro kamen für den neuen Wagen zusammen“, lassen sich Punkte sammeln. Schließlich beweist man damit sein soziales Engagement. Dann kann man in Bewerbungen auch direkt auf die eigenen Seiten im Internet verweisen. Inzwischen gibt es für Imagearbeit im Internet sogar professionelle Hilfe. So ist im Herbst 2007 der „Reputationsdienst“ myON-ID gestartet. Nach kostenloser Anmeldung kann man dort die im Internet gefundenen Adressen zur eigenen Person kommentieren und mit Schlagwörtern (Tags) versehen, also aufpeppen.

Wie sich schützen?

Auch die Europäische Agentur für Netz- und Informationssicherheit (enisa) sieht mögliche Probleme beim ID- und Datenschutz. Sie rät Internet-Usern zu dezentem, kontrolliertem Umgang mit persönlichen Daten. Wer auf Nummer sicher gehen will, ist sparsam mit eigenen Angaben und achtet darauf, was er von sich preisgibt. Am besten bei jeder Äußerung an die Zukunft denken, denn das Internet hat ein hervorragendes Gedächtnis. Und nur so viel veröffentlichen, wie man jedem x-beliebigen Menschen auf der Straße von sich erzählen würde. Nicht mehr und nicht weniger. Auch so kann man schließlich flirten ...

SO SCHÜTZEN WIR UNS VOR PEINLICHEM



STEFICA BUDIMIR-BEKAN, CONTENT-MANAGERIN

Ich bin bei Xing angemeldet und pflege das Profil sorgfältig. Das hat mir bei meinem Jobwechsel tatsächlich auch ein wenig geholfen. Der Personalchef meiner neuen Firma hat es sich angesehen – wir haben einen gemeinsamen Bekannten. Das war der Eisbrecher beim Bewerbungsgespräch.



NICHOLAS BURACAS, REDAKTEUR

Ich bin Mitglied in einigen Foren, in den meisten Fällen anonym. Man muss ja nicht alles an die große Glocke hängen. Mir unbekannte Leute kriegen nur die E-Mail-Adresse mit dem Fantasienamen, den ich bei web.de habe.



STEFFI DIRSCHERL, MARKETING-FACHFRAU

In Foren benutze ich Spitznamen, damit mich nicht gleich jeder Spinner nerven kann. Wer da seinen echten Namen angibt, dem ist nicht mehr zu helfen. Ich schaue außerdem regelmäßig nach, was über mich so im Netz zu lesen ist.



INGO SIEBECK, PROGRAMMIERER

Wenn ich mal anonym unterwegs sein will, nehme ich das Programm „Proxomitron“. Das verschleiert meine IP-Adresse halbwegs zuverlässig. Ich google regelmäßig, was über mich und meine Freunde zu lesen ist. In Communitys bin ich eigentlich nicht angemeldet, ich habe auch so genug Sex.



ILENA MITTERMEIER, ASTROLOGIN

Ehrlich gesagt, habe ich zwar von all diesen Problemen schon mal gehört, wäre aber vollkommen unfähig, selbst etwas dagegen zu tun. Gott sei Dank kennt sich ein Freund von mir gut aus. Den ruf ich dann an. So lange also mein Telefon funktioniert, bin ich hoffentlich nicht rettungslos verloren.



Wie im All

Wollten Sie sich schon immer mal richtig schwerelos fühlen? Während einer Fahrt mit der Achterbahn „Expedition GeForce“ im Holiday Park in Hassloch können Sie dieses Gefühl gleich sieben Mal erleben. Bei 120 km/h Fahrgeschwindigkeit müssen Sie beweisen, ob Ihre Nerven tatsächlich aus Stahl sind – und verschaffen Ihren Lungen ein ordentliches Workout!

Der ultimative Kick

Zittern, kreischen, Herzrasen: Achterbahnfahren ist nichts für schwache Nerven – und macht doch sooo glücklich! Ist es das Adrenalin? Was sonst ist das Geheimnis dieses Rauschs?

Text Kirsten Khaschei



Langsam geht es immer steiler hinauf. Zehn Meter, zwanzig Meter, dreißig Meter ... Fast senkrecht hinein in den blauen Himmel. Der Wagen ruckelt, bange Erwartung. Im Rücken die feste Sitzlehne, krampfen sich die Finger um den Sicherheitsbügel, bis die Knöchel weiß werden. Gleich, nur noch ein paar Sekunden ... JETZT! Die ersten vorn im Wagen schreien und kreischen, die Achterbahn rast in den Abgrund. Sechzig Meter tief. Herzklopfen, Magenflattern – das ist der Wahnsinn!

Nur ein Ziel: Überleben!

Achterbahnfahren versorgt den menschlichen Körper mit Adrenalin pur. Der körpereigene Botenstoff wird bei Stress ausgeschüttet und geht mit starker Erregung und einem gigantischen Leistungsschub einher. Gebildet wird Adrenalin in der Nebenniere, von dort durchflutet es in bedrohlichen Situationen den ganzen Körper und macht uns wach und aufmerksam. Angreifen? Fliehen? Reaktionen laufen in Blitzgeschwindigkeit ab. Es schießen uns Gedanken und Überlegungen durch den Kopf, die alle nur ein Ziel haben: ÜBERLEBEN! Die Muskelaktivität wird verstärkt, die Bronchien erweitern sich für eine bessere Sauerstoffaufnahme, Blutdruck und Herzfrequenz steigen, um den Körper noch besser zu durchbluten. Und als zusätzlichen Energiespender bekommt unser Kreislauf eine Extraportion Blutzucker. Kein Wunder also, dass Adrenalin absolut aktivierend wirkt, euphorisch macht, Leistungsfähigkeit und Konzentration pusht!



Freier Fall

Absturz aus 57 Meter Höhe – da stockt der Atem! Bis zu 15 Meter pro Sekunde rasen Adrenalin-Junkies am „T-Rex Tower“ im Freizeit-Land Geiselwind in Franken in die Tiefe. Im Jahr 2005 hielten es zwei Wagemutige für den Guinness-Rekord sogar 60 Tage in den Sitzen aus – acht Stunden am Tag!

Messbarer Hormonüberfluss

Aber der ultimative Kick einer Achterbahnfahrt kommt auch noch durch andere physiologische Reaktionen zustande, die beim rasanten Auf und Ab auf uns wirken. Um ganz genau herauszufinden, was passiert, haben Mediziner der Universitätskliniken Mannheim im vergangenen Jahr in der vielfach ausgezeichneten Achterbahn „Expedition GeForce“ im Holiday Park eine groß angelegte wissenschaftliche Untersuchung begonnen. Ihre Messungen – mit Blutproben vor und nach der Fahrt und Herzschlagmesser für die Passagiere – konzentrieren die Herzspezialisten auf den Ausstoß von Glückshormonen während des Achterbahn-Erlebnisses.



Nasser Nervenkitzel

Angst vor spritzender Gischt und Außerirdischen sollten Sie nicht haben, wenn Sie sich im Movie Park bei Bottrop ins „Bermuda Triangle Alien Encounter“ wagen. Aber keine Sorge, Ihr Boot ist garantiert schneller als die Lava des ausbrechenden Vulkans – und eine kleine kalte Dusche bringt den Adrenalinspiegel schließlich nur noch mehr auf Touren. Wasser marsch!

So aufregend wie Verliebtsein?

Die Studie soll – wenn sie abgeschlossen ist – auch grundsätzliche Fragen zur Reaktion des Körpers auf eine Achterbahnfahrt klären, etwa: Was genau passiert im Körper des Passagiers? Wie viel Adrenalin wird durch die Blutbahn gepumpt? Sorgen Endorphine für die rauschartige Euphorie? Macht Achterbahnfahren glücklich? Hinweise darauf hat bereits der australische Chemiker Dr. Peter Godfrey gefunden. Er konnte zeigen, dass



Wüste Fahrt

Auf die Plätze, fertig – und los geht's in 2,4 Sekunden von null auf hundert! Stundenkilometer, versteht sich. Für den ultimativen Kick lassen sich die Fahrgäste der „Desert Race“ im Heide Park Soltau sogar freiwillig abschießen

Verliebtheit mit einer chemischen Substanz namens Phenylethylamin (PEA) beginnt, die – in kleinen Mengen – auch in Schokolade enthalten ist. Interessanterweise ließen sich erhöhte PEA-Werte auch nach einer Achterbahnfahrt nachweisen. Deshalb ist es wahrscheinlich auch am schönsten, wenn man sich den ultimativen Kick zusammen mit dem bzw. der Liebsten oder in der Clique holt.

Action – gemeinsam am schönsten

Tatsächlich steht bei Freizeitparkbesuchern das Gruppen- und Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund, bestätigt Dr. Ulrich Müller-Oltay vom Verband Deutscher Freizeitparks und Freizeitunternehmen e.V. Oft wird ein Besuch lange geplant – und die intensiven gemeinsamen Grenzerlebnisse und Gefühle wirken lange nach. Vor allem junge Erwachsene genießen die prickelnde Mischung aus rasanter Geschwindigkeit, traumhaften Kulissen und hohem Spaßfaktor. Achterbahnen bieten Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse bei TÜV-geprüfter Sicherheit und einem Risiko, das gegen null geht. Auch das erklärt den wachsenden Erfolg der rund fünfzig Freizeitparks bundesweit. Und die Sehnsucht nach dem großen Kick kehrt immer wieder: Parks in Ballungszentren verkaufen ihre Saisonkarten für „Wiederholungstäter“ teilweise im fünfstelligen Bereich. ■

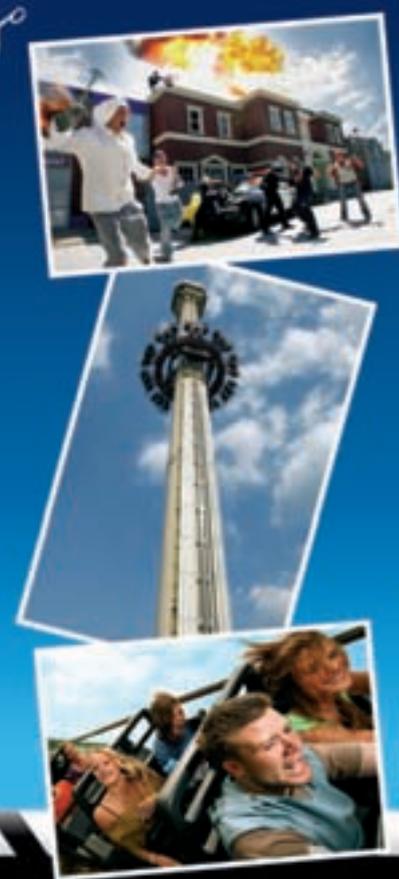
ANZEIGE

JETZT SPAREN

Bei Vorlage dieses Gutscheins an der Tageskasse des Movie Park Germany erhalten bis zu 5 Personen jeweils eine **Ermäßigung von 6€** auf den regulären Eintrittspreis für Erwachsene und Kinder.

Gültig vom 15. März bis 30. Juni 2008. Nicht gültig im Vorverkauf oder in Verbindung mit anderen Angeboten.

PLU Erw. 3017 Kind 3018



MOVIE PARK

Hurra! mit dem FILM

© 2007 WARNER INTERNATIONAL INC. All rights reserved. Created by Stephen Hillenburg. In the TM & © 2007 American Family Entertainment. All Rights Reserved. The TM Number 50 & © 1994-2007 Movie Characters. Warner Studios Inc. All rights reserved.

Öffnungszeiten jeweils ab 10 Uhr, vereinzelte Tage geschlossen. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch auf unserer Website unter: www.moviepark.de

MOVIE PARK GERMANY
WARNER ALLEE 1 - 46244 BOTTROP-KIRCHHELLEN



Fit im Olympia-Jahr!

Unsere Top-Athleten bereiten sich voller Begeisterung auf Peking vor. Werden auch Sie aktiv! Die DAK unterstützt tolle Veranstaltungen, bei denen dabei zu sein sich fast so gut anfühlt wie Olympia

Die DAK ist Partner der größten Stadtlauf-Serie Deutschlands, veranstaltet durch die Firma SportScheck. In acht Städten gehen in diesem Jahr Freizeitjogger, Walker und ambitionierte Läufer an den Start und erfahren die tolle Atmosphäre eines großen Lauf-Events. Je nach Leistungsstand kann man sich zu kürzeren oder längeren Läufen anmelden, in Augsburg, München, Nürnberg und Chemnitz sogar zum Halbmarathon. Ganz neu und attraktiv für Familien: Auch Kinder gehen bei einem eigenen Lauf an den Start. Anmeldeformulare für alle Läufe gibt es unter www.dak.de/dakstadtlauf online. DAK-Mitglieder bekommen 3 Euro Rabatt.

Aktionstage für Walker

Ganz kostenlos ist die Teilnahme an der DAK/DLV-Walking-Tour. Die DAK veranstaltet diese Event-Serie mit dem DLV bereits zum vierten Mal. Walker und Nordic-Walker können ohne Voranmeldung spontan teilnehmen und sich für unterschiedlich lange Strecken entscheiden. Anfänger erwartet ein Schnupperkurs. Und für alle gibt es ein tolles Rahmenprogramm, zum Beispiel mit Rückenkräftmessungen und Koordinationstests.

Stadtläufe

25.05.2008	5. Chemnitzer Citylauf 2008
06.06.2008	4. Hamburger SportScheck Nachtlauf
08.06.2008	7. SportScheck Stadtlauf Augsburg
22.06.2008	1. SportScheck Stadtlauf Dresden
29.06.2008	30. SportScheck Stadtlauf München
12.09.2008	6. SportScheck Nachtlauf Hannover
21.09.2008	9. SportScheck Stadtlauf Leipzig
03.10.2008	13. SportScheck Stadtlauf Nürnberg

Walkingtage

29.03.2008	RUN UP IN DARMSTADT
03.05.2008	DAK/DLV-Walking Day in Mainz
25.05.2008	DAK/DLV-Walking Day in Bad Grund
19.07.2008	DAK/DLV-Walking Day in Brandenburg/Havel
24.08.2008	DAK/DLV-Walking Day in Hanau
21.09.2008	DAK/DLV-Walking Day in Travemünde
11.10.2008	DAK/DLV-Walking Day in Karlsruhe

Bilderrätsel mal ganz sportlich

Gesucht wird:
ein Lösungswort.
Geraten werden:
vier Verben aus dem
Sport, welche die Bilder
rechts symbolisieren.
Kleiner Tipp: Im Volleyball
finden diese Wörter alle
Verwendung. Dann nur die
markierten Buchstaben ins
Lösungswort-Feld unten
einsetzen. Das Lösungs-
wort bis zum 30. Mai
2008 per E-Mail an
start@dak.de schicken.
Mit ein wenig Glück kön-
nen Sie eins von drei
Speedminton-Sets (siehe
Seite 6) gewinnen. Wir
drücken die Daumen und
wünschen viel Glück beim
Bilderrätseln!



1 2



3 4



6 9



8 10

Fotos: Imago (3), Fotolia

Lösungswort 1 2 3 4 A 5 6 B 7 8 9 10

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unser Lösungswort,
welches Sie uns per E-Mail an start@dak.de senden können.

3 Speedminton-Sets gewinnen

Für den superschnellen Aufschlag – auch nachts
Diese Speedminton-Sets (siehe Seite 6) ermöglichen durch
ihre Federballtechnik einen perfekten Ballflug. Und das bis
zu 290 km/h. Die Bälle und Schläger leuchten in der Nacht!



Der Rechtsweg ist ausgeschlos-
sen. Mitarbeiter der DAK, des
Verlags, der Speedminton GmbH
sowie deren Angehörige
können nicht mitmachen. Alle
Gewinne sind von unseren
Kooperationspartnern gespon-
sert und nicht aus Mitglieder-
beiträgen finanziert.

HERAUSGEBER

DAK Zentrale
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg

VERANTWORTLICH

Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.)
Leiter Kundenmanagement
Martin Kriegel
Leiter Marketing und Kundenservice

VERANTWORTLICHE

REDAKTEURIN BEI DER DAK

Dorothea Wiehe
DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44
20009 Hamburg
Tel. 0 40/23 96-10 16, Fax -30 16
www.dak.de
E-Mail: dorothea.wiehe@dak.de

HERSTELLUNG UND VERTRIEB

Gerd Brammer (C.v.D.)
Tel. 0 40/23 96-10 69
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Das DAK MAGAZIN start!
erscheint vierteljährlich in der
Journal International
Verlags- und Werbeges. mbH
Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München
www.journal-international.de
Tel. 0 89/64 27 97-0, Fax -77

OBJEKTL EITUNG

Stefan Endrös
Verantwortliche Redakteurin bei
Journal International:
Kristina Salaba

ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Norbert Misch-Kunert und Anneliese
Obermeier-Blauhorn (Lektorat),
Jürgen Stoll (Bild),
Birgit Scholz (Produktion)

REPRODUKTION

P & R Medienservice GmbH, Hamburg

DRUCK

schlottgruppe AG

ANZEIGEN

Christian Schlager
Tel. 0 89/64 27 97-58

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 5 vom 14.12.2006.
Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten
Krankenkasse (DAK) ist kostenlos. Der Bezugspreis ist
im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekenn-
zeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit
der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsen-
dungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Ver-
antwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste
und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern
wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger
schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktions-
schluss dieser Ausgabe: 30. November 2007

Einem Teil der Auflage liegt Werbung der
Firma Tema GmbH & Co.KG / Offenburg bei.



Weiterbildung für alle!



Wählen Sie jetzt Ihr Bildungsziel:

- SCHULABSCHLÜSSE**
 - Abitur 901
 - Fachhochschulreife 914
 - Hauptschulabschluss 930
 - Realschulabschluss 921
 - Allgemeinbildung – Lernen nach Maß 990
- SPRACHEN**
 - Englisch-Kurse 599
 - Englisch interaktiv 618
 - Cambridge First Certificate in English 605
 - Cambridge Certificate in Advanced English 617
 - Fremdsprachenkorrespondent/in 650
 - IHK in Englisch 650
 - Handelsenglisch 606
 - Technisches Englisch 615
 - Wirtschaftsenglisch-Kurse 660
 - Zertifikat-Kurse
 - „London Chamber of Commerce“ 609
 - Französisch-Kurse 613
 - Italienisch Grundkurs 629
 - Russisch 614
 - Spanisch/Diploma Salamanca 621
 - Wirtschaftspanisch (Certificado de Español Comercial) ... **NEU** 622
 - Latinum 640
- GESUNDHEIT & ERFOLG**
 - Ernährungsberater/in **NEU** 139
 - Feng-Shui-Berater/in **NEU** 143
 - Fachwirt/in im Sozial-und Gesundheitswesen IHK, gepr. **NEU** 158
 - Astrologische Psychologie **NEU** 140
 - Grundwissen Psychologie 153
 - Personal-Coach **NEU** 147

- Praktische Homöopathie **NEU** 146
- Psychotherapie 144
- Religionsphilosophie **NEU** 970
- Erfolgstraining 149
- Angst- und Stressbewältigung 156
- WIRTSCHAFT & BERUF**
 - Betriebswirt/in, staatl. gepr. 374
 - Betriebswirt/in ILS, gepr. 379
 - Betriebswirtschaftslehre 491
 - Bilanzbuchhalter/in IHK, gepr. 421
 - Bürosachbearbeiter/in 415
 - Call-Center-Manager/in ILS, gepr. **NEU** 395
 - Controlling 420
 - Existenzgründung 308
 - Fachberater/in für
 - Finanzdienstleistungen IHK 312
 - Fachberater/in im Vertrieb IHK, gepr. **NEU** 332
 - Finanzbuchhaltung mit SAP® R/3® 229 (in Koop. mit der Oskar Kämmer Schule)
 - Produktmanager/in - fachliche Grundlegungen 315
 - Handelsfachwirt in IHK, gepr. **NEU** 340
 - Haus- und Grundstücks-verwalter/in ILS, gepr. 408
 - Immobilienfachwirt/in IHK, gepr. 411
 - Immobilienmakler/in ILS, gepr. 410
 - Industriefachwirt/in IHK **NEU** 338
 - Internat. Rechnungslegung **NEU** 426
 - Kaufmännisches Grundwissen 405
 - Logistikmanagement 404
 - Managementassistent/in bSb, gepr. 294
 - Personalfachkauffrau/-mann IHK, gepr. 555
 - Personalreferent/in bSb, gepr. 554
 - Projektmanagement (Projektl./in IHK) **NEU** 337
 - Speditionssachbearbeiter/in 414
 - Steuerberater/in – Vorbereitungskurs **NEU** 419
 - Steuerfachwirt/in – Vorbereitungskurs **NEU** 418
 - Techn. Betriebswirt/in IHK, gepr. 380
 - Tourismusfachwirt/in IHK **NEU** 159
 - Wirtschaftsfachwirt/in IHK **NEU** 339

- MEDIEN & KREATIVITÄT**
 - AUTOR/IN- Schriftstellerin 944
 - Digitale Fotografie **NEU** 318
 - Drehbuchautor/in 946
 - Fotografie – professionell gemacht 317
 - Farb- und Stilberatung 951
 - Gartengestaltung **NEU** 141
 - Grafik und Design 316
 - Journalist/in **NEU** 945
 - Karikatur- und Comiczeichnen 950
 - Kindererziehung **NEU** 145
 - Kinder- und Jugendbuchautor/in 952
 - Medienbetriebswirt/in 381
 - Mediaexperte **NEU** 322
 - Raumgestaltung/Innenarchitektur 722
 - Kommunikationsberater/in **NEU** 321
 - Texter/in und Konzeptioner/in **NEU** 320
- COMPUTER & EDV**
 - Programmierer/in 232
 - C++ Programmierer/in für Windows 246
 - C++ Programmierer/in für Fortgeschrittene **NEU** 223
 - C++ Programmierer/in für Linux 233
 - Datenbankentwicklung mit MS Access **NEU** 220
 - Datenbank-Organisation 240
 - Digitale Musikproduktion 230
 - Digitale Videoproduktion 231
 - Europäischer Computer Führerschein 298
 - Grafik und Design am PC 258
 - Grundlehrgang Wirtschaftsinformatik 238
 - Grundlagen der Informationstechnologie **NEU** 239
 - Internet und Multimedia mit Windows Vista **NEU** 222.01
 - Internet-Betreuer/in 288
 - Internet-Publisher 268
 - IT-Betriebswirt/in ILS, gepr. **NEU** 382
 - IT-Manager/in **NEU** 234
 - IT-Sicherheit in Netzwerken 236
 - Java-Programmierer/in 269
 - JavaServer-Programmierung 243

- Microsoft-Office 241
- Multimedia-Designer/in **NEU** 247.01
- Netzwerkadministrator/in Windows 2003 .. 226
- Netzwerkmanager/in 225
- Online-Redakteur/in 949
- PC-Betreuer/in 289
- StarOffice 242
- SUSE Linux System Supporter 224
- Telekommunikationstechniker/in 228
- Visual Basic Programmierer/in 232
- Web-Master **NEU** 252
- VBA-Programmierer/in 253
- Fachinformatiker/in - Weiterbildung zum Schwerpunkt Anwendungsentwicklung **NEU** 218
- Diplom-Informatiker/in (FH) 820
- TECHNIKER & MEISTER**
 - Bautechniker/in 720
 - Elektro-Techniker/in 764
 - Heizungs-, Lüftungs- und Klima-Techniker/in 704
 - Kraftfahrzeug-Techniker/in 701
 - Maschinen-Techniker/in 710
 - NC- und CNC-Technik 702
 - Grundlagen der Elektrotechnik 712
 - Industriemeister Metall 840
 - Industriemeister Luftfahrttechnik 845
 - Meister im Elektrotechnikerhandwerk 870
 - Qualitätsmanagement 717
 - SPS-Technik **NEU** 768
 - Technisches Zeichnen mit CAD 753
- ... und weitere 73 interessante Bildungsziele!
- HOCHSCHULABSCHLÜSSE**
 - Europäische BWS, Bachelor of Arts 1026
 - Diplom-Kaufmann/ Kauffrau 1000
 - NEU! Wirtschaftswissenschaftler (Bachelor of Laws) 3000
 - MBA (Master of Business Administration) 2008



+++ über 200 staatlich zugelassene Fernlehrgänge +++ neben dem Beruf +++ bequem von zu Hause +++

ILS-Studienberatung von 8–20 Uhr:
0800-123 44 77
(gebührenfrei)



www.ils.de

ERFOLGS-GUTSCHEIN

Senden Sie mir bitte gratis und unverbindlich das aktuelle ILS-Studienhandbuch mit vielen wertvollen Tipps und ausführlichen Lehrgangsbeschreibungen.

Ich interessiere mich besonders für folgende Lehrgänge

Vorname, Name

Straße, Nr. 245 AP

PLZ, Ort

Jetziger Beruf Geburtsdatum

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK - Postfach 101444 - 20009 Hamburg
PVSt. C55457 - 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

Bewegung fördern. Gesundheit stärken.

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, setzt die DAK – Deutschlands innovativer
Krankenversicherer – einiges in Bewegung. Sie, zum Beispiel. Mit unserem innovativen
Angebot **DAKpro Balance** profitieren Sie jetzt doppelt: Durch aktive Gesundheitsvorsorge
genießen Sie einerseits mehr Lebensqualität und bekommen andererseits bares Geld von der DAK.

