

start!

SUPERCHANCEN

Lächeln & gewinnen!
Großer Fotowettbewerb
mit über 200 Preisen



WILDE ATHLETEN

Olympia- & EM-Sportler
mit dem besonderen Etwas

GLÜCKSBRINGER

Vergessen Sie die!
Wirklich happy werden
geht anders

KURIOS

Videos und Hinter-
gründe von YouTube

GROSSES SPECIAL

So werden Sie

jobfit

DAK

Unternehmen Leben

DAK

Unternehmen Leben

Jetzt doppelte Power-Prämie sichern!

Werben Sie einen neuen Kunden für die DAK.

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

*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

2 Gutscheine für Sie



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

SportScheck

Wir machen Sport.

0180/55050* Bundesweit im Festnetz der T-Com 14 Cent pro Minute. Mobilfunktarife sind abweichend.

www.sportscheck.com

Ihre Vermittlung lohnt sich 2-fach!

Beispiele aus über 20.000 Artikeln des SportScheck-Sortiments



NIKE Shox R4

bietet optimales Bodengefühl, gute Dämpfung und Haltbarkeit.

Bestellnr.: 1791814 € 189,95



NIKE Top

topmodisch und in weicher, elastischer Qualität.

Bestellnr.: 1703367 ab € 34,95



NIKE 3/4 lange Tights

mit geschlitztem Beinabschluss.

Bestellnr.: 1703258 ab € 39,95

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

- Ja**, ich habe einen 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 31.08.2008 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

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



S. 8–11 Wilde Athleten

Sie schwimmen gern mal gegen den Strom. 12 Olympia- & EM-Sportler, die uns einen heißen Sommer versprechen



S. 16–19 Umsonst in die Welt

Ehrenamtlich arbeiten, weit weg von zu Hause – der neue Freiwilligendienst „weltwärts“ macht es möglich



Beratung auch nachts

Versicherung ist zu einem erheblichen Teil Vertrauenssache, aber natürlich sind auch Verbrauchertests hilfreich, bei denen Fachleute wichtige Qualitätskriterien überprüfen. Die DAK stellt sich diesen Tests und wird

regelmäßig bestens bewertet. Besonders gefreut hat mich, dass FOCUS MONEY der DAK das Siegel „Bester Service“ verliehen hat (Ausgabe 48/2007). Das Wirtschaftsmagazin lobte unter anderem die gute telefonische Erreichbarkeit der DAK. Wer Auskunft benötigt, erhält sie von unseren Experten zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ich weiß, dass schon mancher Versicherte sehr froh war, wenn er noch am späten Abend drängende Fragen am Telefon klären konnte. Sie sehen, dass Sie für den „Fall der Fälle“ bei der DAK bestens versichert sind. Ich wünsche Ihnen trotzdem, dass Sie das nicht selbst testen müssen.

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



S. 28–30 Glücksbringer

Was macht uns wirklich glücklich? Geld, Glamour oder doch Genügsamkeit? Neue Studien zeigen, dass niemand sein Leben umkrepeln muss, um zufriedener zu leben

Inhalt 3_2008

News	DAK & mehr	4
	Fitte Füße, Zuzahlungen bei Arzneimitteln	
DAK	DAK-Fotowettbewerb	6
	Tolle Gewinne für Ihr schönstes Lächeln	
	DAK-Athletendate mit Christian Reif	12
	DLV-Star besucht Rugby-Rollstuhlmannschaft	
	DAK-Infothek	21
	Gratis hilfreiche Broschüren anfordern	
	Pflegereform 2008	26
	DAK-Verwaltungsrat kommentiert die Neuerungen	
Gesundheit	Kühlschrank-Storys	22
	Mach den Kühlschrank auf – ich weiß alles über dich!	
	Plus: Lebensmittel, die jeden Kühlschrank aufmotzen inklusive Rezepten	
	Wasser zu Champagnerpreisen	31
	Der große Mineralwassertest	
Special	Schule, und dann?	13
	Die besten Alternativen zum Traumjob	14
	Countdown: Gut vorbereitet in die Ausbildung starten	20
Freizeit	Do you YouTube?	32
	Die Erfolgsgeschichte der Online-Plattform und die kuriosesten Videos	
Impressum & Rätsel	5 Minikühlschränke für unterwegs gewinnen	34
	Lösen Sie unser Bilderrätsel „Ein Tag am See“	



DAK-Männerstudie

Rettungsringe gefährden die Gesundheit!

Männer sind mit den typischen Fettpolstern am Bauch besonders herzkrankgefährdet. Während weibliche Hormone Frauen in jungen Jahren vor Herzproblemen schützen, steigt das Risiko für Männer kontinuierlich mit jedem Kilo am Bauch. Herz-Kreislauferkrankungen sorgen bei Männern für fast doppelt so viele Fehltag bei der Arbeit wie bei Frauen. Das belegt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport. Risiko Mann? Ausführliche Infos zum Thema Männergesundheit finden Sie im Internet unter der folgenden Adresse: www.dak.de/dakmaennergesundheits



DAK-Leistungen

Natürlich heilen



FOCUS MONEY hat der DAK das Siegel „Beste Naturverfahren“ verliehen. Im großen Kassenvergleich des Wirtschaftsmagazins bekam die DAK in dieser Kategorie die höchste Punktzahl. In der DAK-Vertragsklinik Bad Elster zum Beispiel gehören Naturheilverfahren wie Akupunktur und Heilfasten zum regulären Therapieumfang.



Pillen & Co.

Zuzahlungspflicht

Ab dem 1. Juli 2008 werden bestimmte Arzneimittel zuzahlungspflichtig, die bisher von der gesetzlichen Zuzahlung befreit waren. Der Hintergrund: Krankenkassen dürfen Medikamente nur unter bestimmten Bedingungen von der Zuzahlung ausnehmen. Unter anderem muss der Apothekenverkaufspreis mindestens 30 Prozent unterhalb des Festbetrags liegen. Da zum 1. Juli die Festbeträge für viele Arzneimittel sinken, aber nicht alle Pharmahersteller ihre Preise entsprechend anpassen, fallen einige dieser Medikamente dann aus der Befreiung heraus.



Forschung aktuell

Jazz macht uns hemmungslos

Wenn Jazzmusiker improvisieren, verlieren sie nach neuesten Studien jegliche Hemmungen: Wissenschaftler konnten jetzt nachweisen, dass die für Selbstkontrolle zuständige Hirnregion beim freien Spielen unterdrückt wird – Regionen für die Darstellung der Persönlichkeit hingegen sind aktiver, das haben Gehirn-Scans gezeigt. Jazz pusht damit auch das Ego!



Deutsche Meisterschaften

Tickets für *start!*-Leser

Wenn sich am 5. und 6. Juli in Nürnberg die deutschen Top-Athleten zu den nationalen Meisterschaften 2008 treffen, geht es für die Besten um die begehrten Olympiatickets. *start!*-Leser und ihre Familien haben die Möglichkeit, die spannenden Wettkämpfe hautnah miterleben: Einfach über www.dak.de/dakmeister anmelden, die Bestätigungs-Mail ausdrucken und zusammen mit der DAK-Versicherungskarte an der DAK-Kasse, Eingang Nord des easyCredit-Stadions in Nürnberg vorlegen. Für die ersten 1.000 ist der Eintritt frei. Alle DAK-Besucher haben zudem die große Chance, ein tolles Trekkingbike zu gewinnen!

Gesprächsstoff

Das ultimative Schimpfwörterbuch fürs Büro



Tonerverschütter, Anhang-Vergesser, Bewirtungsbeleg-Anzweifler, Vorstandsgroupie, Abteilungsmutti, C-Kunden-Beschaffer, Druckertreiber, Frühheimkehrer, Pförtnerkenner oder Praktikantenschoner – hier ist mit Sicherheit für jeden das Richtige dabei, um Chef oder Kollegen mal so richtig aufs Korn zu nehmen. Das 128-

seitige Buch mit dem selbstredenden Titel „Das ultimative Schimpfwörterbuch für's Büro“ von Andreas Rother (Redline, bei Verlag moderne Industrie & Ueberreuter, 9,90 Euro) ist aber nur für Leute mit Humor geschaffen.



DAK-Krankenhaus-Kompass

Ihre Meinung bitte!

Die Krankenhaussuchmaschine der DAK wird jetzt noch besser. Sie zeigt künftig auch die Bewertung der Klinik aus Patientensicht an. Dazu brauchen wir Ihre Mithilfe. Wenn Sie kürzlich in stationärer Behandlung waren, geben Sie einfach unter www.dak.de/krankenhauskompass Ihre Bewertung ab. Ihre Antworten fließen automatisch anonym in die Online-Darstellung ein und tragen so zur Qualitätsverbesserung in den Kliniken bei.



Fitte Füße

Zähne geputzt, Hände gewaschen – und die Füße?

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes, sie tragen Sie schließlich treu durchs Leben! Nach dem Duschen immer gründlich abtrocknen, auch zwischen den Zehen – das beugt Fußpilz vor. Fußbäder mit Kräuterzusatz sorgen für Entspannung und bringen müde Füße wieder auf Trab. Rosmarin, Wacholderöl oder Meersalz regen beispielsweise die Durchblutung an. Die aufgeweichte Hornhaut kann anschließend leicht mit einem Bimsstein entfernt werden. Wird sie zu dick und rissig, drohen Entzündungen. Anschließend spenden Fußcremes der Haut Feuchtigkeit. „Massieren Sie beim Eincremen Zehen und Fußsohlen“, rät DAK-Sprecherin Nina Osmer. „Sanfter Druck auf die Fußreflexzonen fördert das Wohlbefinden.“ Ein Muss für Sommer, Strand und Meer: Sonnencreme auch auf die empfindlichen Fußsohlen auftragen.



Fotos: Imago (2), Corbis, Colourbox, Fotolia, DAK



Tolle Gewinne für Ihr schönstes Lächeln

Machen Sie mit beim großen DAK-Online-Fotowettbewerb und gewinnen Sie einen von über 200 Preisen. Einfach ein Lächeln mit der Kamera einfangen und ins Netz stellen

Mehr als 200 Preise!



FUJIFILM



1 x FUJIFILM FinePix S 100 FS

Das schönste Lächeln zu fotografieren, ist mit der S 100 FS kein Problem, bei den inneren Werten: 11,1-Megapixel-Super-CCD mit 2/3-Zoll-Flächendiagonale, weiter Dynamikumfang, ISO-Werte bis 10.000, optischer Bildstabilisator, lichtstarkes Fujinon-Objektiv mit 14-fachem Zoom und insbesondere die hervorragende Farbwiedergabe mit den neuen Filmsimulationsmodi „Velvia“ und „Provia“ lassen die Herzen aller Fotobegeisterten höher schlagen.

30 x FUJIFILM FinePix Z 20 fd

Die ultrakompakte Design-Kamera FinePix Z 20 fd von FUJIFILM mit 3-fachem optischen und 5,7-fachem digitalen Zoom macht nicht nur tolle Fotos, sondern verfügt zusätzlich über jede Menge Videofunktionen, die auch einem Camcorder alle Ehre machen könnten. Mit dem 10-Megapixel-CCD und einer hohen Lichtempfindlichkeit bis ISO 1600 bei voller Auflösung fangen Hobbyfotografen jedes Lächeln ein. Darüber hinaus ist die Z 20 fd mit der FUJIFILM Gesichtserkennungstechnologie ausgestattet. Es gibt die Kamera in fünf knalligen Farben.

30 x Oral-B Triumph™ SmartGuide

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

150 x

Oral-B Vitality Precision Clean Farbedition
Mit gesunden Zähnen hat man gut lachen! Die wiederaufladbare Zahnbürste Oral-B Vitality Precision Clean sorgt für ein frisches Gefühl im Mund und gesundes Zahnfleisch. Sie hat einen kleinen runden Bürstenkopf, der jeden Zahn rotierend umschließt und sanft das Zahnfleisch stimuliert. In drei modernen Farben.



Die Gewinne werden nicht aus Mitgliederbeiträgen bezahlt, sondern von Kooperationspartner gesponsert.



„Ich schenke euch mein süßestes Lächeln, damit kann ich nur gewinnen!“



GRATIS-COUPON

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



4 306789 002607

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

ROSSMANN

MITMACHEN!

Stellen Sie Ihr Teilnahmefoto unter www.dak.de online. Es gibt vier Kategorien zur Auswahl:

- süßes/lustiges Lächeln
- Kinderlächeln
- Siegerlächeln
- Familienlächeln

Wer gewinnt, entscheiden die Besucher unserer Web-Seite.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Fotowettbewerb läuft bis zum 30. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Wilde Helden

Olympische Spiele und Fußball-EM – jetzt drehen sie auf! **start!** stellt die coolsten Sportler dieses Sommers vor

Jede Sportveranstaltung braucht Stars, die Ecken und Kanten haben. Fast 11.000 Athleten aus 204 Nationen sind **bei den 29. Olympischen Sommerspielen** in Peking dabei; 16 Fußballteams treffen **bei der EURO 2008** in Österreich und der Schweiz aufeinander. Mit dabei: junge Wilde, Exzentriker und Mädchenschwärme vom großmäuligen Beachvolleyballer bis zum jähzornigen Basketballer. Diese jungen Sportler müssen Sie einfach kennen!



Gegensätze ziehen sich an

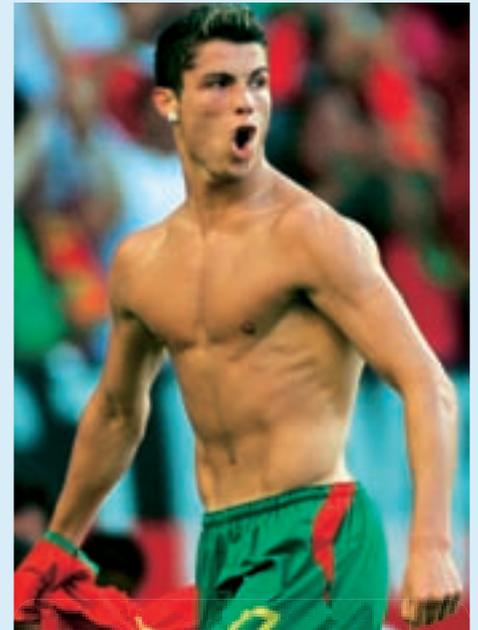
Die Rheinländer sind zwei der heißesten deutschen Medaillenkandidaten für Peking. Julius Brink ist ein Sportler, der sagt, was er denkt. Der „Mario Basler des Beachvolleyballs“ provoziert seine Gegner gerne mit eindeutigen Gesten. Sein Teampartner Christoph Dieckmann, Sohn der Bonner Oberbürgermeisterin, gilt dagegen eher als ruhiger Intellektueller.

« **Julius Brink, 25, Christoph Dieckmann, 32**

Genie und Diva

Während der Qualifikation für die EURO 2008 wurde der Stürmer von Inter Mailand nach einem Nachtclubbesuch zeitweise aus der schwedischen Nationalmannschaft ausgeschlossen. Er und zwei Mitspieler hatten dreist den verordneten Zapfenstreich ignoriert. Der Sohn bosnischer Einwanderer gilt als respektlos und selbstbewusst: „Idole? Brauche ich nicht, bin ich selbst!“

« **Zlatan Ibrahimovic, 27**



Fast and furious

So sieht ein Mädchenschwarm aus: Cristiano Ronaldo, der nach dem ehemaligen US-Präsidenten Ronald Reagan benannt ist, spielt für Manchester United und gilt als einer der besten Stürmer der Welt. Der Portugiese wird auch bei der EURO 2008 wieder mit seiner Torgefährlichkeit, Schnelligkeit und Technik glänzen.

≈ **Cristiano Ronaldo, 23**

Die Stöhn-Queen

Mit ihrem Sieg bei den Australian Open hat sich Tennis-Beauty Maria Sharapowa Anfang dieses Jahres eindrucksvoll zurückgemeldet: Erstmals nach 2006 gewann sie wieder einen Grand-Slam-Titel. Die 21-jährige Schönheit aus Russland arbeitet auch als Fotomodell und war 2007 die bestbezahlte Sportlerin der Welt. Sie hat weltweit zahllose Verehrer – natürlich auch in China. Umstritten ist sie allerdings wegen ihres lauten Stöhnens auf dem Tennisplatz – laut „Sunday Times“ erreicht sie dabei fast 100 Dezibel!

Maria Sharapowa, 21 »



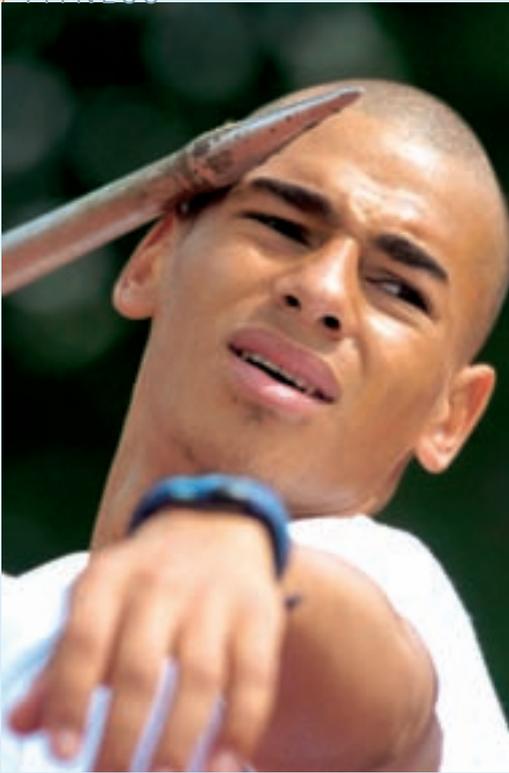
Tennis

Die großen Zeiten von Steffi Graf und Boris Becker sind vorbei, aber Tennis ist immer noch eines der populärsten Ballspiele. Tennis trainiert den ganzen Körper: Bei jedem Ballwechsel werden Arme, Beine und Oberkörper beansprucht. Wer mit Tennis fit werden will, sollte ungefähr zwei- bis dreimal wöchentlich spielen.



Beachvolleyball

Auch wenn die Höschenbreite bei den Damen genau vorgeschrieben ist: Keine olympische Sportart ist so sexy wie Beachvolleyball. Die junge Variante des Volleyball wird von zwei Spielern pro Team auf sandigem Untergrund ausgetragen und lebt von Schnelligkeit, Sprungkraft und Ballgefühl. Übungsplätze gibt es mittlerweile sogar schon in vielen Freibädern.



Das gute Gewissen des Zehnkampfs

Norman Müller hatte eine harte Kindheit. In seiner Heimat Eisleben wurde er als Sohn einer Deutschen und eines Mosambikaners als Junge von Rassisten beschimpft und kam dadurch zur Leichtathletik: „Eine Nachbarin meinte, ich könne dann schnell weglaufen.“ Der politisch engagierte Bundespolizist setzt als Zehnkämpfer Zeichen.

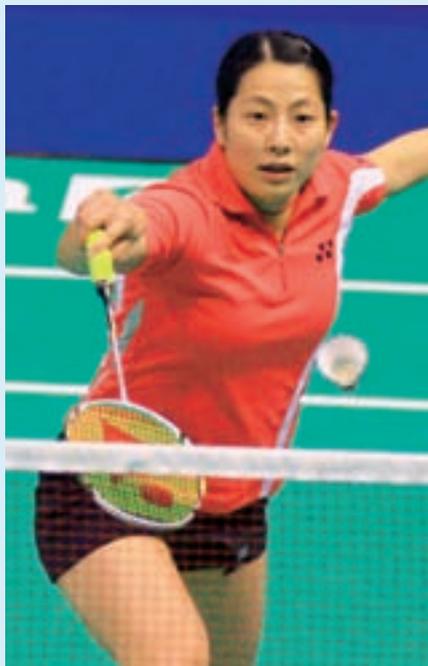
« Norman Müller, 22



Verrückter Hund

„Zum Heißwerden vor dem Spiel brauche ich eine Dosis Metal oder Hard Rock!“ – Emanuel Pogatzetz hat sich seinen Spitznamen „Mad Dog“ redlich verdient. Der England-Legionär aus Österreich ist ein beinhardter Verteidiger und wurde nach Kritik an seinem Coach Josef Hickersberger vorübergehend aus der Nationalelf ausgeschlossen. Bei der EURO ist der „verrückte Hund“ allerdings wieder dabei ...

« Emanuel Pogatzetz, 25



Kleine Frau ganz groß

Die gebürtige Chinesin Xu Huaiwen (sprich: „Chü Uh-ei-wenn“) ist eine echte Kämpfernatur: Aus der chinesischen Badminton-Nationalmannschaft wurde sie einst trotz großer Erfolge hinausgeworfen, weil sie den Funktionären mit 1,60 m als zu klein galt. Sie gab nicht auf und zog im Jahr 2000 nach Deutschland und wurde mehrfach Deutsche Meisterin. In Peking will sie es ihren früheren Landsleuten zeigen.

« Xu Huaiwen, 32



Fußball

In der beliebtesten Sportart der Welt finden diesen Sommer gleich zwei wichtige Turniere statt: Die EURO 2008 in Österreich und der Schweiz sowie das olympische Turnier in Peking. Fußballer trainieren Ausdauer, Schnelligkeit, Ballgefühl und Reaktionsvermögen – kaum ein anderer Sport ist so vielseitig.



Badminton

Achtung – Badminton ist nicht einfach nur ein englischer Ausdruck für Federball! Letzteres ist ein gemütlicher Sommersport, bei dem die Spieler den Ball möglichst lange in der Luft halten. Badminton dagegen wird in der Halle gespielt, ist rasend schnell und laufintensiv und sorgt damit für viel körperliche Fitness.

Ein EM-Tippspiel mit tollen Gewinnchancen und den Newsticker zu den Olympischen Spielen finden Sie auf www.dak.de

Der Goldgräber

Markenzeichen des Handball-Weltmeisters von 2007 ist der punkige Irokesenschnitt. Beim WM-Triumph im eigenen Land erzielte Pascal Hens (Spitzname: „Pommes“) die meisten Tore für das deutsche Team. Das Ziel des 2,03-Meter-Riesen mit Schuhgröße 48,5: die Olympia-Silbermedaille von Athen in Peking zu vergolden!

Pascal Hens, 28 »



Jung und wild

„Gollerplusludwig“ sind die frechen Gören des deutschen Beachvolleyballs und derzeit das beste Frauenteam des Landes. Sara Goller und Laura Ludwig mussten sich ihre Anerkennung hart erkämpfen. 2006 und 2007 wurden sie als jüngstes Team aller Zeiten Deutsche Meisterinnen; 2007 holten sie den Vize-Europameistertitel. Die für Hertha BSC Berlin startenden Hamburgerinnen gelten als Medaillenhoffnung für Peking – ihre Devise: „Shut up and play!“

≈ **Sara Goller, 24, Laura Ludwig, 22**



Nuggets und Medaillen

Der Kapitän der US-Basketballmannschaft liebt Tattoos und Dreadlocks. Carmelo Anthony von den Denver Nuggets zählt zu den besten Spielern der NBA, ist aber auch ein Hitzkopf: Im Dezember 2006 wurde er als Hauptbeteiligter einer Massenschlägerei im Spiel gegen die New York Knicks für 15 Spiele gesperrt. Nach Olympia-Bronze 2004 will er in Peking mit dem Dream-Team 08 wieder Gold für die USA holen.

≈ **Carmelo Anthony, 24**



Basketball

Zehn Spieler, zwei Körbe, ein Ball – das Spektakel kann losgehen! Die schnellste aller Mannschaftssportarten wird in der Halle oder in der „Streetball“-Variante auch draußen gespielt. Die genauen Pässe, artistischen Dunkings und präzisen Würfe erfordern Koordination, Sprungkraft, Ausdauer und Schnelligkeit.



Handball

Hallenhandball ist ein körperbetontes Spiel, das neben Wurf- und Sprungkraft viel Durchsetzungsvermögen verlangt. Weltmeister Deutschland hat im letzten olympischen Turnier Silber geholt und hofft nun auf Gold. Im Freien hat Beachhandball das früher sehr beliebte Feldhandball verdrängt.

Zehnkampf

Die Königsdisziplin der Leichtathletik erfordert ganze Männer: Schnelligkeit beim Sprint, Ausdauer beim 1500-Meter-Lauf, Sprungkraft bei Hoch- und Weitsprung, Technik beim Hürdenlauf und Kraft beim Kugelstoßen – ein Zehnkämpfer ist in allem trainiert. Das Pendant bei den Frauen ist der Siebenkampf.



Christian Reif, Johanna Meredith und das Team der „Roadrunners“ (o.); Uwe Zulauf, Leiter der DAK-Servicezentrale in Bochum, gratulierte (l.)



Rugby auf vier Rädern

Beim DAK-Athletendate mit den „Roadrunners“ in Bochum musste Top-Weitspringer Christian Reif starke Oberarme beweisen und heiße Reifen riskieren

Text Christian Reif

Es ist kurz vor 16.45 Uhr, ich stehe an der Pforte des Bergmannsheil-Krankenhauses in Bochum und warte auf Johanna Meredith, die Gewinnerin des DAK-Athletendates. Nach einem schweren Motorradunfall ist die junge Frau an den Rollstuhl gebunden. Seit zweieinhalb Jahren spielt sie bei der Sportgemeinschaft Bochum-Langendreer Rollstuhlrugby. Das Team der „Roadrunners“ konnte schon dreimal die Deutsche Meisterschaft gewinnen.

Paralympische Disziplin seit 2000

In der Halle drehen Teamkollegen von Johanna in speziellen Sportrollstühlen aus Alu schon ihre Aufwärmrunden. Johanna stellt mich der Mannschaft vor. Ich erfahre, dass vier Spieler ein Team sind, Frauen und Männer zusammen spielen, Rollstuhlrugby seit 2000 paralympische Disziplin ist und in Kanada unter dem Namen „Murderball“ (zu Deutsch: Mörderball) entwickelt wurde. Trainer Bert Metzger erklärt mir die Regeln. Er muss sie kennen, immerhin ist er Co-Trainer der deutschen Nationalmannschaft, die sich für Peking qualifiziert hat. Die Spielzeit beträgt vier mal acht Minuten, aber ein Spiel kann auch schon mal über eineinhalb Stunden dauern. Ziel ist es jeweils, den Ball über die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft zu bringen. Der Ball

liegt auf dem Schoß, alle zehn Sekunden muss er auf den Hallenboden geprellt werden, sonst gilt das als Zeitfehler. Klar, dass ich das jetzt auch mal selbst versuchen will.

Ein Sport, bei dem es ganz schön knallt!

Ein bisschen mulmig ist mir allerdings, denn die Kollisionen der Rollstühle knallen ganz schön. Kurze Zeit später sitze ich in einem Rollstuhl und bin auch schon ganz schön außer Atem. Meine Oberarme brennen, der Schweiß steht mir im Gesicht. Den anderen sieht man fast nichts an. Ich gebe alles und kann dank meiner Mitspieler sogar ein paar Tore machen. Fazit: Rollstuhlrugby ist anstrengend, aber macht unglaublich viel Spaß! Vielen Dank an Johanna und das ganze „Roadrunners“-Team für den tollen Nachmittag! ■



Trainer Bert Metzger (oben links) war zufrieden mit seinem Gastspieler, der mit Hilfe des Teams um den ehemaligen Nationalspieler Haiko te Neues (r.) auch auf zwei Rollen eine sportliche Figur machte



Allianz für mehr Bewegung

Bewegung schenkt Gesundheit und fördert Integration. Die DAK arbeitet aus diesem Grund eng mit dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) zusammen. Es gilt, Behinderte und Nichtbehinderte im Alltag zu mehr Bewegung zu motivieren. Erst kürzlich hat die DAK mit wichtigen Partnern aus Politik, Gesundheit und Gesellschaft die sogenannte Düsseldorfer Erklärung unterzeichnet. Mit dabei: der Deutsche Leichtathletik-Verband. Ziel ist es, die Angebote in Sachen Gesundheit und Bewegung besser zu vernetzen.

Schule – und dann?

Ohne Ausbildungsplatz

Die besten Alternativen, wenn es mit der Traumstelle nicht geklappt hat S. 14–15

Umsonst in die Welt und dabei Gutes tun

Der neue Freiwilligendienst im Ausland. Erfahrungsberichte und Tipps S. 16–19

Countdown

Noch fünf Wochen bis zum ersten Tag als Azubi. Hier kommt die To-do-Liste S. 20



Kein Ausbildungsplatz! Was nun?

Traumberufe	Alternativen	Sinnvolle Pausenfüller für Männer
Kfz-Mechatroniker Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Zweiradmechaniker	> Ein Praktikum* in einem Kfz-Betrieb ist immer ein guter Pausenfüller. In den meisten Fällen kann ein Praktikum auch als sogenannte Einstiegsqualifikation (EQ)** von der Agentur für Arbeit gefördert werden. Einfach mal beim Berufsberater oder der Handwerkskammer bzw. Industrie- und Handelskammer nachfragen.
Industriemechaniker Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Fertigungsmechaniker	> Praktikum*, EQ*, BVJ/BGJ** . Außerdem kann man die Zeit nutzen, um sich Grundkenntnisse im technischen Zeichnen anzueignen.
Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Kälteanlagenbauer, Gas- und Wasserinstallateur	> Praktikum*, EQ*, BVJ/BGJ** . Außerdem könnte man über weitere Werk- oder Technikkurse nachdenken. Wer vorher weiß, wie man bestimmte Stoffe gut verbindet, ist später beim Bewerbungsgespräch um keine Antwort verlegen.
Elektroniker, Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Elektroanlagenmonteur	> Praktikum*, EQ**, BVJ/ BGJ**, Lehrgänge zur Berufsvorbereitung (BvB)** oder ein freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ)*** . Vielleicht brauchen die Umweltunternehmen und Verbände, bei denen man eingesetzt wird, ja einen Hausmeistergehilfen? Oder im Baumarkt wird eine Aushilfe gesucht? Dann ist das die Chance, sich in der Elektroabteilung umzusehen.
Kaufmann im Einzelhandel Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Fachverkäufer im Nahrungsmittelhandwerk, Kaufmann im Bio-Einzelhandel	> Praktikum*, EQ*, BVJ/BGJ** , vielleicht auch ein Nebenjob als Kassierer oder Lageraushilfe im Supermarkt, Discounter oder Bio-Laden um die Ecke – dabei verdient man nicht nur ein bisschen dazu, beim Regaleinräumen und dem Plausch mit Kollegen kann man schon viel über das spätere Arbeitsumfeld lernen. Ansonsten: weiterbilden! Zum Beispiel ein VHS-Kurs zur Buchhaltung oder Kommunikation?
Koch Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Bäcker, Metzger, Koch in der Systemgastronomie	> Praktikum*, EQ, BVJ/BGJ**, Nebenjob als Küchenaushilfe oder Restaurantbedienung oder bei einem Partydienst. Kochkurse besuchen! Die VHS allein bietet viele Einsteiger- und Spezialitäten-Seminare. „Back to the roots“ kann man mit einem freiwilligen ökologischen Jahr (FÖJ)*** z. B. auf den Bauernhof gehen. Man will ja schließlich wissen, wo das herkommt, was man isst.
Metallbauer Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Kfz-Mechatroniker	> Praktikum*, EQ*, BVJ/BGJ** , auch in angrenzenden Handwerksberufen, mit Holz oder Stein, damit man einfach schon mal ein Gefühl für unterschiedliche Materialien bekommt. Viele Berufsfachschulen bieten ebenfalls berufsqualifizierende Lehrgänge an – auch ohne Ausbildungsbetrieb.
Maler und Lackierer Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Stuckateur	> Praktikum* , z.B. auch am Theater in der Bühnenbildabteilung, EQ, BVJ/BGJ** , Berufsfachschule. Wer später auch als Restaurateur arbeiten möchte, dem können kunstgeschichtliche Grundkenntnisse nicht schaden. Entspr. Kurse gibt es an jeder VHS .
Kaufmann im Groß- und Außenhandel Realschulabschluss und Abitur bevorzugt	> Bürokaufmann	> Praktikum*, EQ, BGJ**, Aushilfe im Lager für Logistik-Kenntnisse, Sprachkenntnisse aufmöbeln , denn mindestens eine Fremdsprache muss sein. Also warum nicht ein Au-pair-Jahr**** einschieben? Freiwilligendienste im Ausland sind ebenfalls eine gute Möglichkeit. Wer Abi hat, sollte sich Fachhochschulen oder Berufsakademien näher anschauen. Studium und Berufspraxis in Kombi ist klasse.
Tischler Gute Chancen für Bewerber mit allen Schulabschlüssen	> Holzmechaniker, Raumausstatter, Sattler	> Praktikum*, EQ, BVJ/BGJ, BvB**, Berufsfachschule . Seine Fingerfertigkeit kann man in Kunst- und Holzarbeitskursen z. B. bei der EQ, BVJ/BGJ trainieren.

Ansprechpartner und Infos

- **Agentur für Arbeit, für BVJ, BGJ, BvB, Einstiegsqualifikation und alle Fragen rund um die Ausbildung: www.arbeitsagentur.de**
- **Nähere Infos zu einzelnen Berufen: Industrie- und Handelskammer www.ihk.de oder Handwerkskammer www.handwerkskammer.de**
- **Freie Praktikumsplätze: www.praktika.de oder die Jobbörse der Agentur für Arbeit**
- **Freiwilliges soziales Jahr: www.pro-fsj.de**

- **Freiwilliges ökologisches Jahr: www.foej.de**
- **Au-pair: www.quetegemeinschaft-aupair.de, www.aupair-world.net**
- **Freiwilligendienste: www.freiwilligenarbeit.de, www.internationale-freiwilligendienste.org**
- **Kurse: www.vhs.de**

Im Herbst werden Azubi-stellen oft kurzfristig wieder frei. Einfach mal nachfragen!

Checken Sie, welche Berufe es rund um Ihren Traumjob noch gibt und wählen Sie clevere Pausenfüller – für bessere Chancen im nächsten Jahr!

Traumberufe	Alternativen	Sinnvolle Pausenfüller für Frauen
Bürokauffrau Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Kauffrau für Bürokommunikation, Rechtsanwaltsgehilfin	> Praktikum* , EQ , BVJ/BGJ** , Berufsfachschulen , Sprachkenntnisse aufmöbeln und in entsprechenden Kursen schon mal ein bisschen an der VHS vorarbeiten: zum Beispiel in Büromanagement oder Buchhaltung. Auch das richtige geschäftliche Telefonieren kann man trainieren.
Medizinische Fachangestellte Realschulabschluss und Abitur bevorzugt	> Retungsassistentin, Hebamme, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Physiotherapeutin	> Der beste Einstieg ist bei allen medizinischen Berufen sicher ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ)*** . Wer später in Kinderarzt-Praxen arbeiten möchte, kann auch im Rahmen eines FÖJ an Kinderprojekten zum Beispiel im kulturellen Bereich arbeiten. Erste Einblicke in Pflegeberufe bekommt man auch als Ehrenamtlicher , wenn man den Fachkräften über die Schulter schaut und selbst Pflegebedürftige unterstützt.
Kauffrau im Einzelhandel Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Fachverkäuferin, Kauffrau im Bio-Einzelhandel	> Praktikum* , EQ , BVJ/BGJ** , vielleicht auch ein Nebenjob als Kassiererin oder Lageraushilfe im Supermarkt an der Ecke. Bringt ein bisschen Geld und viel Insiderwissen. Ansonsten: weiterbilden! Ein VHS-Kurs z. B. zum Thema Buchhaltung oder auch Dekoration kann später hilfreich sein.
Friseurin Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Kosmetikerin, Perückenmacherin	> Ein Praktikum* , EQ , BVJ/BGJ** , auch in einem Nagelstudio , in einer Parfümerie oder bei den Visagisten am Stadttheater geben gute Einblicke in das Berufsfeld und machen außerdem viel Spaß. Eventuell kommt auch eine Berufsfachschule in Frage, in der das erste Ausbildungsjahr absolviert wird.
Zahnmedizinische Fachangestellte Realschulabschluss bevorzugt	> Praxismanagerin, Kieferorthopädische Fachhelferin, Zahnkosmetikerin	> Praktikum* in einer Arztpraxis – es muss nicht unbedingt beim Zahnarzt sein, denn vieles ist ähnlich, FSJ*** .
Industriekauffrau Realschulabschluss oder Abitur klar bevorzugt	> Speditionskauffrau, Kauffrau im Groß- und Außenhandel	> Praktikum* , EQ* , BGJ** , auch im logistischen Bereich, Berufsfachschulen , und nicht vergessen: Sprachkenntnisse aufmöbeln , in Kursen – oder schöner: im Ausland.
Fachverkäuferin im Nahrungsmittelhandwerk Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Bäckerin, Kauffrau im (Bio-)Einzelhandel	> Praktikum* , EQ* , BVJ/BGJ** , Aushilfe auf dem Wochen- oder Großmarkt, FÖJ*** .
Hotelfachfrau Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Restaurantfachfrau	> Praktikum* , EQ , BVJ/BGJ** , Berufsfachschule. Ein Praktikum* im Service, egal ob im Restaurant oder am Empfang eines Hotels, kann Türen öffnen, FSJ*** .
Verkäuferin Gute Chancen für Bewerberinnen mit allen Schulabschlüssen	> Kauffrau im Einzelhandel, Kundenberaterin	> BVJ/BGJ** , Praktikum* , EQ oder Nebenjob im Kaufhaus, einer Boutique oder auch in einem anderen Dienstleistungsbereich, bei dem man den freundlichen Umgang mit Kunden trainieren kann.
Bankkauffrau Realschulabschluss und Abitur klar bevorzugt	> Sparkassenkauffrau, Kundenberater (Bank), Versicherungskauffrau	> Praktikum* , EQ* in einer Bank, Sparkasse oder bei einer Versicherung, Kurse in Buchhaltung, Rechnungswesen, Finanzen, duales Studium (BWI, VWI) .

Legende

* **Praktikum/Einstiegsqualifizierung (EQ)**: Erfahrung kann man nie genug haben, Kontakte auch nicht – und wer weiß, vielleicht entpuppt sich das Praktikum ja später als Eintrittskarte zum Ausbildungsplatz? Einziger Nachteil: Die Plätze werden meist schlecht, oft gar nicht bezahlt. Unter bestimmten Umständen erkennt die Agentur für Arbeit aber das Praktikum als Einstiegsqualifikation (EQ) an – und fördert es finanziell.

** **Berufsvorbereitendes Jahr (BVJ), Berufsprüfungsbildungs-/Berufsprüfungsjahr (BGJ), berufsvorbereitende Lehrgänge (BvB)**: Wer noch keinen Schulabschluss hat oder eine höhere Qualifikation erreichen muss, um auf dem Ausbildungsmarkt Chancen zu haben, für den hat die Agentur für Arbeit einige Angebote. Beim BVJ wird sowohl theoretisch gebüffelt als auch praktisch in zwei bis drei Berufsfelder hineingeschnuppert. Ziel ist der Hauptschulabschluss. Beim BGJ kann zwar unter Umständen durch Zusatzprüfungen der Realschulabschluss erreicht werden, es ersetzt in erster Linie aber das erste Aus-

bildungsjahr, da es sich im praktischen Teil auf ein Berufsfeld konzentriert. Sowohl für BVJ als auch BGJ kann man übrigens einen Bafög-Antrag stellen. Die BvB sind wie die EQ geförderte Einstiegshilfen über Lehrgänge und Praktika. Anlaufstelle ist in allen Fällen der Berufsberater.

*** **Freiwilliges soziales bzw. ökologisches Jahr**: Ideal für alle, die ohnehin einen sozialen oder umweltverwandten Beruf anstreben. Sechs bis 18 Monate im In- oder Ausland mit anpacken, helfen und selbst viel dazulernen. Dafür gibt es Taschengeld, freie Unterkunft und Verpflegung sowie beitragsfreie gesetzliche Versicherungen.

**** **Au-pair**: Ohne gute Kenntnisse in mindestens einer Fremdsprache kommt heute kaum ein Bewerber mehr in die engere Wahl. Ein Au-pair-Aufenthalt in England oder den USA poliert die Sprachkenntnisse auf, eröffnet neue Horizonte und kostet in der Regel nur den Flug; Kost und Logis sind im Austausch gegen Kinderbetreuung und ein bisschen Mitarbeit im Haushalt frei, und meistens bezahlt die Gastfamilie zusätzlich einen Sprachkurs.



Umsonst in die Welt und dabei Gutes tun

Freiwilligendienst für junge Leute



Musik verbindet: Auf einem Dorfplatz in Lateinamerika schlagen zwei Musiker die Trommel und spielen Panflöte dazu. Das macht gute Laune!

Text Renate Giesler

Das Abitur ist geschafft, die Ferne lockt. Wer den brasilianischen Regenwald schützen, in Westafrika eine Solaranlage bauen oder beim Ackerbau in Vietnam helfen will, ist bei „weltwärts“ an der richtigen Adresse. Vorausgesetzt, die Einstellung stimmt – weltoffen und entwicklungspolitisch interessiert – und das Alter: 18–28 Jahre. An dem neuen Freiwilligendienst des Entwicklungshilfeministeriums beteiligen sich rund 150 Nichtregierungsorganisationen und kommunale Initiativen, vom Arbeiter-Samariter-Bund bis zu den kirchlichen Hilfswerken. Sie entsenden Freiwillige kostenfrei in alle Entwicklungsländer der Welt, deren Sicherheitslage dies zulässt. Allerdings liegt ein besonderer Schwerpunkt auf Afrika.

Der Einsatz in einem der Projekte kann zwischen sechs und 24 Monaten dauern. Reisekosten werden übernommen, vor Ort steht ein Schlafplatz



Willkommen! Die erste Begegnung mit Kindern in einem abgelegenen Gebirgsort in Bolivien. In den ersten Wochen sind die Eindrücke besonders intensiv



Wow-Momente: faszinierende Landschaften, erwartungsvolle süße Kinderaugen und jede Menge Überraschungen



zur Verfügung, und monatlich gibt es noch 100 Euro Taschengeld für die jungen Helfer. Neu ist, dass anerkannte Kriegsdienstverweigerer auf diese Art auch Ersatzdienst leisten können.

Gut vorbereitet starten

Es gibt viele gute Gründe, in einem Entwicklungsprojekt mitzuarbeiten: Land und Leute kennenlernen, Sprachkenntnisse vertiefen, soziale Kompetenz erwerben und Armut bekämpfen. Damit aus der prima Idee keine Bauchlandung wird, müssen die Entsendeorganisationen die Freiwilligen vorbereiten. Diplom-Pädagogin Constanze Blenig hat schon mehr als zehn dieser Vorbereitungskurse geleitet. Die Referentin führt im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe e.V. auch Nachbereitungs- und Zwischenseminare im Ausland durch und kennt die Tücken der Freiwilligenarbeit in der Fremde aus eigener Erfahrung. „Ganz wichtig sind gute Sprachkenntnisse, sonst klappt die Kommunikation weder mit der

Partnerorganisation noch mit der Gemeinde.“ Schwierig wird es außerdem, wenn die Freiwilligen nicht gut vorbereitet sind und keine ihren Fähigkeiten angemessene Projektstelle haben. Das allein kann schon zu Konflikten führen. „Ideal ist, wenn die Entsendeorganisation vor Ort Mitarbeiter hat, die die Freiwilligen anleiten und begleiten. In Regionen mit hoher Kriminalität zum Beispiel müssen klare Absprachen getroffen werden“, sagt die Fachfrau. Bevor ein Abiturient oder eine Studentin ins Flugzeug steigt sind noch ein paar Dinge zu klären. Auf jeden Fall muss man sich vorab die wichtigsten „W“-Fragen stellen:

- Was ist mein Auftrag?
- Welche Aufgaben warten auf mich?
- Wer ist Ansprechpartner vor Ort?
- Wo werde ich schlafen und essen?
- An wen wende ich mich im Notfall?

So geht es weltwärts ...

Freiwillige können sich direkt bei den Entsendeorganisationen bewerben. Aktuelle Listen aller anerkannten Organisationen gibt's bei „weltwärts“ online. Die Organisationen führen die Auswahlgespräche durch und wählen die Einsatzplätze aus. Alle Freiwilligen sind bei ihrem Einsatz versichert, denn die Entsendeorganisationen sorgen für eine Unfall- und Haftpflichtversicherung sowie eine Auslandsrankenversicherung mit Rücktransport.

■ www.weltwaerts.de

Die offizielle Web-Seite für den Freiwilligendienst vom Entwicklungshilfeministerium

■ www.go4europe.de

Die Seite vom Europäischen Freiwilligendienst, der Plätze nur in Europa anbietet

■ www.ageh.de

Die Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe e.V., die Vor- und Nachbereitungsseminare organisiert



Vorurteile überwinden

Gute Vorbereitung zahlt sich aus. Elisabeth Mende bestätigt das. Die 25-jährige Osteopathin nahm im Oktober 2007 an einem 10-tägigen Vorbereitungsseminar teil. „Zunächst sollte jeder von uns 20 Teilnehmern sein persönliches Hauptinteresse nennen“, erinnert sie sich. „Das war schon recht unterschiedlich.“ Nächster Schritt: erste Infos über Tropenmedizin. Dann wurden verschiedene Themen zur Bearbeitung angeboten, die Gruppe konnte auswählen. „Uns interessierte vor allem die interkulturelle Kommunikation. Lektion Nummer eins: Vorurteile. Unser Dozent, ein Psychologe aus der Karibik, bat uns, die zehn häufigsten Vorurteile der Deutschen gegenüber Ausländern zu nennen. Dann konfrontierte er uns mit den Vorurteilen von Latinos und Afrikanern gegenüber uns Deutschen.“



Da staunten einige Teilnehmer. Ernüchternd war für Elisabeth Mende die Erkenntnis, dass sie als Freiwillige in Indien oder Bolivien keine Grundstrukturen verändern kann. „Wir wollten helfen, waren voller Tatendrang“, sagt Elisabeth Mende und nennt ein Beispiel: „Wer in einer Grundschule in Indien aushilft und erlebt, dass Kinder geschlagen werden, darf sich nicht sofort laut einmischen. Das würde die Autorität des Lehrers untergraben. Nach dem Unterricht kann man ja auf respektvolle und sensible Weise ein Vier-Augen-Gespräch mit dem Lehrer suchen.“ Gelernt hat sie auch viel über ihre eigene Motivation. „Mir ist während des Vorbereitungskurses klar geworden, dass ich nicht nur helfen will. Ich will auch etwas von anderen Kulturen lernen.“

Offenheit entwickeln

Rollenklärung ist ganz wichtig, allein schon um Peinlichkeiten zu vermeiden und keine Abwehrhaltung zu provozieren. Sich wie ein Retter der Globalisierungsoffer aufzuführen, komme bei der Dorfbewölkerung nicht gut an, weiß Constanze Blenig. Nach acht Wochen Einsatz – selbst nach einem Jahr – ist man eben noch kein Entwicklungsexperte. Offen sein für andere Kulturen und Religionen ist der bessere Weg. „Bei kirchlichen Projekten kann es passieren, dass die Freiwilligen mit Ordensfrauen oder einem Bischof unter einem Dach wohnen. Sie werden konfrontiert mit unvertrauten Ritualen, das kann zum Problem werden.“ Feste Zeiten für Mahlzeiten, das Gebet und die Andacht sind für machen jungen Menschen aus Deutschland gewöhnungsbedürftig.

Passiert öfter einmal: Giraffen kreuzen die Straße. Sie haben natürlich Vorfahrt. Afrika war und ist immer noch ein Kontinent für Abenteurer



KULTURSCHOCK?

Christian Wienberg, 26, Physikstudent aus Berlin, berichtet von seiner Zeit als Zivi in Ostafrika. Er engagiert sich als Ehemaligenvertreter im Verein „grenzenlos“.

Vermittelt hat mich die Deutsch-Tansanische Partnerschaft e.V. an eine Schule im Dorf Kizimkazi in Tansania. Mit einem weiteren Zivi war ich für die Solarlampenwerkstatt der Schule zuständig. Wir gaben auch Unterricht und zeigten Schülern, wie man eine Solarlampe baut. Ich konnte etwas gestalten und hatte Verantwortung. Das war prima, ich war begeistert. Mit meinem Kollegen bewohnte ich eine Hütte mit Wellblechdach, die Gemeindemitglieder kümmerten sich richtig gut um uns, und ich fühlte mich wohl.

Der eigentliche Kulturschock kam schleichend. Nach etwa drei Monaten reagierte ich manchmal gereizt, wenn etwas nicht so klappte wie bei uns in Deutschland. Ich stellte fest, dass ich schon bei Kleinigkeiten innerlich auf die Palme ging und genervt war. Afrika und die tansanische Kultur waren für mich nicht mehr so spannend und schillernd wie in den ersten Wochen. Es ist fast so, als wenn sich

nach der ersten Phase der Verliebtheit ein Grauschleier über die Beziehung mit der Freundin legt. Aber das Gute an der Zeit in der Fremde ist, dass es neue Erkenntnisse und einen Perspektivenwechsel gibt. Viele Dinge, die mir früher wichtig waren, zum Beispiel materielle Dinge (Geld), sind heute für mich nicht mehr so bedeutsam. Schockierend empfand ich nach meiner Rückkehr aus Afrika die Menschenmassen in den Einkaufszentren: kein Lächeln, kein Augenzwinkern.

Für mich privat war die Zeit in Tansania eine unglaubliche Bereicherung. Und durch den ehrenamtlichen Auslandsaufenthalt hat sich mein Berufswunsch gefestigt. Ich möchte nach dem Studium gern im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit eine Stelle finden.



**Wie ergeht es einem, der weltwärts zieht?
Das Tagebuch einer Bolivien-Reise online unter:
www.dak.de/start**



Clever: Christian Wienberg und Schüler aus Tansania beobachten, wie mit Solarzellen am Dach Energie gewonnen wird. Rechts: Alltag: Mami mit Baby auf dem Rücken bei der Arbeit



Mit Armut umgehen

Ein weiteres heikles Thema ist der Umgang mit der Armut. Mit den Teilnehmern der Vorbereitungskurse geht Blenig in Obdachlosenheime und soziale Einrichtungen, – damit der erste Gang durch einen Slum nicht zum Albtraum wird. „Haben Sie Mut, Probleme aber auch Ihre Schwächen anzusprechen“, rät die Diplom-Pädagogin. Und ein weiterer Tipp: „Achten Sie darauf, dass es während der Zeit im Ausland ein Treffen mit anderen Freiwilligen der Region gibt.“ Austausch ist einfach wichtig und Probleme müssen angesprochen werden. Weltwärts ist eben mehr als eine Weltreise im XXL-Format.

Übrigens, Elisabeth Mende ist seit Februar in Kenia. Ihre Adresse: Missionsstation Nynag'oma, mitten im Nirgendwo in der Nähe des Viktoriasees. Ihr Aufgabenfeld: Mitarbeit auf der Krankenstation, danach Expedition mit „Care Highway“ zu den Ärmsten in den abgelegenen Dörfern, aber auch Hilfe bei der medizinischen Versorgung der Bewohner eines Armenviertels von Nairobi. ■



Immer fröhlich? Stimmt nur zum Teil. Die Familien dieser Kinder aus Kenia müssen oft mit weniger als einem halben Euro pro Tag auskommen. Die Lebenserwartung liegt bei 48 Jahren

STIFTUNG WARENTEST
SEHR GUT (0,9)
DAKplus Reise (RKJ DAK)
Im Test:
 43 Auslandsreise-Krankenversicherungen
FINANZTEST **05/2008**
www.finanzttest.de



Guter Auslandsschutz. Gute Reise.

Sicher in den Urlaub
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.

Ihre 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 EUR pro Person/Jahr
- 19,90 EUR 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.

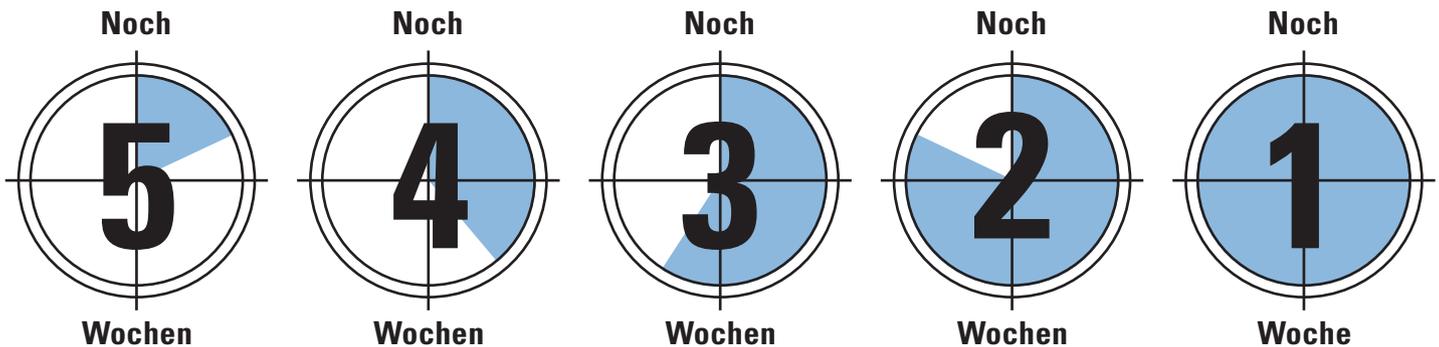
Der Countdown läuft

Ausbildungsbeginn ist in der Regel der **1. September**. Er kann aber je nach Beruf variieren!

Jetzt DAK Mitglied werden!
www.dak.de

Der Ausbildungsvertrag ist unterschrieben ... jetzt heißt es startklar machen für ein neues Leben als Azubi. Mit dieser Checkliste läuft alles nach Plan

Text Janina Pauls



Die eigenen vier Wände

Ist eine Wohnung endlich gefunden und der Mietvertrag unterschrieben, bestellt man am besten gleich schon mal alle Freunde als Umzugskommando vor. Dann geht's ab zum Einwohnermeldeamt, um offiziell Bürger der neuen Stadt zu werden. Dabei nicht vergessen nachzufragen, ob man automatisch am Wohnsitz der Eltern abgemeldet wird – sonst muss man das selbst übernehmen. Viele Städte bieten einen bequemen Online-Meldeservice. Einfach nachprüfen unter www.meldeaemter.de. Parallel zum Ämter-Marathon auch schon den Telefon- und Internetanschluss beantragen, denn das kann je nach Anbieter ganz schön dauern – und der Kontakt zu Familie und Freunden soll ja nicht abreißen!

Absichern

Alle Minderjährigen brauchen eine ärztliche Bescheinigung für den Arbeitgeber, dass sie für den ausgesuchten Beruf gesundheitlich geeignet sind. Also Arzttermin machen! Apropos Gesundheit: Als Azubi ist man nicht mehr familienversichert, höchste Zeit für eine eigene Mitgliedschaft bei der DAK. Den Antrag gibt es als Download unter www.dak.de, Stichwort „Mitglied werden“. Die DAK kann dann für Sie den Sozialversicherungsausweis beantragen und Ihre Schulbescheinigung an den Rentenversicherungsträger weiterleiten (wirkt sich später unter Umständen auf die Rente aus). Und nicht vergessen: Unbedingt eine Berufsunfähigkeits- und Haftpflichtversicherung abschließen! (Bei www.bunddersicherungen.de gibt es jede Menge Infos hierzu.)

Finanzen ordnen

Viele Banken bieten kostenlose Girokonten an, Vergleichsrechner gibt's im Internet. Wenn der Ausbildungsbetrieb vermögenswirksame Leistungen zahlt (steht im Ausbildungsvertrag), am besten gleich mit der Bank über Anlagemöglichkeiten sprechen. Und auch wenn von der Ausbildungsvergütung (noch) keine Lohnsteuer abgezogen wird, jetzt die Lohnsteuerkarte bei Stadt- oder Gemeindeverwaltung beantragen, Ihr Arbeitgeber braucht sie. Denjenigen, die nicht bei ihren Eltern wohnen können, weil der Ausbildungsbetrieb zu weit weg ist, steht in der Regel eine Berufsausbildungsbeihilfe zu. Anträge hat die Agentur für Arbeit. Dort bei der Familienkasse auch eine Kopie des Ausbildungsvertrags abgeben, wegen des Kindergelds.

Shopping!

Die passenden Kleider für den Job zu finden, ist manchmal gar nicht so einfach. Damit nichts schiefgeht, einfach im Betrieb nachfragen, ob es einen Dresscode gibt und ob spezielle Berufsbekleidung oder Utensilien besorgt werden müssen. Es muss ja nicht gleich der Maßanzug sein, im Kaufhaus oder bei H&M gibt es Anzüge und Kostüme, die für den Anfang völlig ausreichen. Und spezielle Berufsbekleidung wie Blaumann oder Krankenhauskittel bieten sogar ab und zu Aldi & Co. günstig an.

Letzte Kleinigkeiten

Umzug und Einrichten stehen an. Die Ausgaben für einen Umzug können Werbungskosten sein, die sind wichtig fürs Kindergeld, das es nur bis zu einem Bruttogehalt von jährlich 8.600 Euro gibt. Darüber fällt es weg, wenn man keine Werbungskosten geltend machen kann, die höher als der Pauschbetrag von 920 Euro sind. Einfach mal einen Steuerberater fragen. Am Abend vor dem ersten Tag noch die wichtigsten Unterlagen für die Personalabteilung zurechtlegen: Krankenkassennachweis, Lohnsteuerkarte, Sozialversicherungsausweis, Konto-Verbindung, eventuell ärztliche Bescheinigung – fertig!

>> **Wir wünschen einen guten Start!** ■

» Mitglieder haben's gut

Die DAK bietet Ihnen zu vielen Themen informative Broschüren, die Sie ganz einfach bestellen können. Das und mehr Service, z.B. eine 24-Stunden-Medizinhotline, sind bei uns gratis!

Infos satt

BALD AZUBI
Wenn Sie einen Beruf und
eine Stelle suchen



FIT FÜR DEN JOB
Alles für den Erfolg –
Tipps für Berufseinsteiger



GESUND LERNEN
Gegen Prüfungsangst
und Klausurenstress



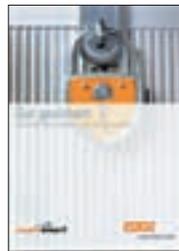
Möchten Sie DAK-Infos?
Kostenlos? Einfach ent-
sprechende Broschüre(n)
ankreuzen und als Brief
oder Fax abschicken!

Die Adresse und Faxnummer
Ihrer DAK finden Sie auf der
Rückseite dieses *start!*-
Magazins.

STRESS – NEUE STRATEGIEN
Wege aus dem Stress



GUT GESICHERT
Mit Infos über die
DAK-Selbstverwaltung



RUNDUM GESCHÜTZT
Unsere Leistungen –
Ihre Sicherheit



» MITGLIED WERDEN BEI DER DAK IST GANZ EINFACH

Ja, das interessiert mich. Ich möchte Infos. Ja, ich möchte eine persönliche Beratung.

MEINE ANGABEN

Ihre 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 schicken Sie diese Seite direkt an Ihre Geschäftsstelle. Sie können die Broschüren auch per E-Mail anfordern. Einfach unter www.dak.de/dakregional die nächste Geschäftsstelle in Ihrem Postleitzahlbereich anklicken. Dort finden Sie die E-Mail-Adresse Ihrer DAK vor Ort.



Kühlschrank-Storlys

Kühlschränke erzählen Geschichten. Zeige mir deinen und ich sage dir, wie du lebst! Nur: Was muss drin sein, damit spontane Kochaktionen gelingen? Hier kommen die besten Basics mit Rezeptvorschlägen



< weiblich, 60 Jahre
weiblich, 24 Jahre



< weiblich, 22 Jahre
männlich, 21 Jahre



männlich, 56 Jahre >
weiblich, 53 Jahre
weiblich, 20 Jahre



>> Basics für Ihren Kühlschrank

Mit diesen Top-Lebensmitteln auf Vorrat müssen Sie keine Einkaufsarie mehr starten, um etwas Gutes zu zaubern. Zum Beispiel unsere tollen Favoriten:

1

Gebackener Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

4 Rippen Kirschtomaten à ca. 150 g,
2 Knoblauchzehen (je 2 TL gehackter Thymian, Rosmarin), 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Scheiben Schafskäse à ca. 150 g, 1 EL Puderzucker, 1 Baguette oder Ciabatta

Zubereitung:

Ofen auf 250 Grad vorheizen, Tomaten waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, fein hacken, mit (Kräutern), Öl, Salz und Pfeffer mischen. Käse trocken tupfen und in die Förmchen setzen, Tomaten an den Rippen im (Kräuter-)Öl wenden, neben den Käse legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Puderzucker in ein kleines Sieb geben und über Käse und Tomaten streuen. Förmchen auf der mittleren Einschubleiste in den Ofen schieben, bei 250 Grad (Gas Stufe 5) 15 Min. garen. Anschließend für 3 bis 4 Min. unter den Grill schieben, bis der Käse Farbe annimmt. Sofort mit Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

2

Nudelsalat mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

300 g Mini-Nudeln, z.B. Gnobetti oder Farfalle, 3 Knoblauchzehen, 500 g Cocktailtomaten, 100 g schwarze entsteinte Oliven, (2 EL frischer Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 2 Stängel Basilikum), ½ Gurke, 4 EL Weißweinessig, 75 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Pasta mit dem ungeschälten Knoblauch in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen. Knoblauch aufheben. Tomaten, Oliven, (Kräuter) und Gurke in kleine Stücke schneiden oder hacken, mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen. Knoblauch schälen, zerdrücken, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Über die Nudeln gießen und vorsichtig unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Das sollte immer im Kühlschrank sein:

Butter
Milch
Sahne
Schmant/Saure Sahne
Joghurt
Quark
Eier

Parmesan
Harthäse
(Gouda oder Emmentaler)



Schafskäse

Zitronen

Orangen

Karotten

Gurke

Paprika

Ingwer

Tomaten



grüne und rote Chilischoten

schwarze Oliven

Weißwein

italienische Tiefkühl-Kräuter

Speck

Salami



Was gibt denn heute Ihr Kühlschrank so her?



Jan, 22, Student

Ich habe noch eine halb leere Packung Scheibenkäse, ein Stück Butter, Hohes C und Milch drin. Essen ist sehr wichtig – es zählt bei mir aber mehr die Menge ...



Maren, 22, Studentin

Meine Mutter kauft für mich ein. Mein Kühlschrank ist heute und immer voll mit allem.

Marlis, 20, Studentin

Meiner ist immer sehr leer. Essen ist mir nicht so wichtig.



Jenny, 20,

Literaturwissenschaft

Käse, Vollkornbrot und Gemüse. Essen ist einfach eine Lebensgrundlage. Ich achte darauf, was ich esse. Aber ich esse, was schmeckt.



Nicola, 26,

Sozialarbeiterin

Ich habe heute Karotten, Gurke, Soja-Joghurt, Wurst und Käse, Kaffee und Wasser in meinem Kühlschrank. Ich gehe gern mal in den Bioladen. Qualität ist mir sehr wichtig.



Joe, 25, Taxifahrer

Ich weiß gar nicht so genau, wie es im Kühlschrank aussieht. Meine Freundin erledigt das. Essen ist mir sehr wichtig, überlebenswichtig. Es soll schmecken und auch einigermaßen gesund sein.



Kati, 28, Synchronsprecherin

Ich habe noch was von gestern in meinem Kühlschrank. Essen ist mir sehr wichtig. Es ist eine sinnliche Sache – deswegen soll es schmecken, Spaß machen, ein gutes Gefühl wecken und natürlich gesund sein.

>> Einfach lecker

Zu zweit spontan an den Herd? Mit unseren Basics gar kein Problem

Das sollte immer
im Vorratsschrank oder in
der Küche sein:

Zwiebeln
Knoblauch
Olivenöl
Essig
Salz
Pfeffer
Zucker
Puderzucker
Vanillezucker
Gemüsebrühe
Mehl
Nudeln
Reis
Kartoffeln
Pinienkerne
Garam Masala
(indische Gewürzmischung
aus dem Asia-Laden)
Zimt
Sojasauce
Rosmarin
Thymian
Basilikum
Schnittlauch
Baguette oder
Ciabatta
(zum Aufbacken)
Thunfisch
(aus der Dose, Bio!)



3

Spaghetti mit Zitronensauce

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl,
(100 ml Weißwein), 200 ml Schlag-
sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
(1 TL gehackte Petersilie oder Zitrone-
melisse), 2 EL Zitronensaft,
1 TL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone, 250 g
Spaghetti, Parmesan zum
Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein
hacken, im Olivenöl glasig dünsten.
(Weißwein angießen, aufkochen
und vollständig reduzieren lassen.)
Schlagsahne angießen, zum Kochen
bringen und 2–3 Min. kochen
lassen. Salzen und pfeffern.
(Gehackte Kräuter), Zitronensaft
und geriebene Zitronenschale
unterrühren. Spaghetti nach
Packungsanweisung in Salzwasser
kochen. Falls die Sauce zu dick ist,
ein paar Löffel vom Nudelwasser
zugeben. Die Nudeln abgießen und
gut abtropfen lassen. Mit der Sauce
mischen und mit etwas Parmesan
bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 min.

4

Penne mit Karotten-Ingwer-Pesto

Zutaten für 2 Personen:

20 g Pinienkerne, 400 g Karotten, 1 Stück Ingwer (etwa 50 g), 2 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote, etwa 100 ml Olivenöl, (1 TL Garam Masala), Gemüsebrühe oder 50 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 250 g Penne, (1 kl. Bund Koriandergrün)

Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen. Karotten in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken, Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chilischote aufschlitzen, von Kernen befreien, grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Pinienkerne und Chili zugeben (Garam Masala einrühren und 1 Min. mitbraten lassen, bis die Gewürze anfangen zu duften). Karotten zugeben, etwas Brühe (Kokosmilch) angießen und 10 Min. dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Inzwischen das erkaltete Karottengemüse mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Öl nach Geschmack zugeben. Falls das Pesto zu fest ist, etwas Nudelwasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken Nudeln abgießen, auf 2 Teller verteilen und das Pesto darauf verteilen. (Mit Korianderblättchen servieren.)

Zubereitungszeit: ca. 40 min.



Alle Kühlschrankfotos auf diesen Seiten stammen von Sophie Greve, 21. Die Designstudentin aus Hamburg gewann mit ihrer Kühlschrank-Serie einen Fotowettbewerb der DAK und des Instituts für Design zum Thema Ernährung. Die Bilder sind jetzt auch Teil der DAK-Fotoshow „Voller Genuss“, die als Wanderausstellung bundesweit in großen DAK-Geschäftsstellen zu sehen sein wird.

Fotos: Sophie Greve, Bernhard Haselbeck

ANZEIGE

**Exklusiv für
DAK-Kunden:**

**TVdirekt-
Vorteils-
angebot**

**TVdirekt
zum Vorteilspreis mit
bis zu 35% Ersparnis!**



**Beziehen Sie TVdirekt 1 Jahr
lang für nur 20,- Euro statt 29,90 Euro!**

**TVdirekt bietet Ihnen optimale
Programm- und Spielfilmübersicht, Reportagen,
News und viele Hintergrundinformationen.**



**Sichern Sie sich noch heute Ihr Vorteilsangebot
als DAK-Kunde und bestellen Sie gleich unter:**

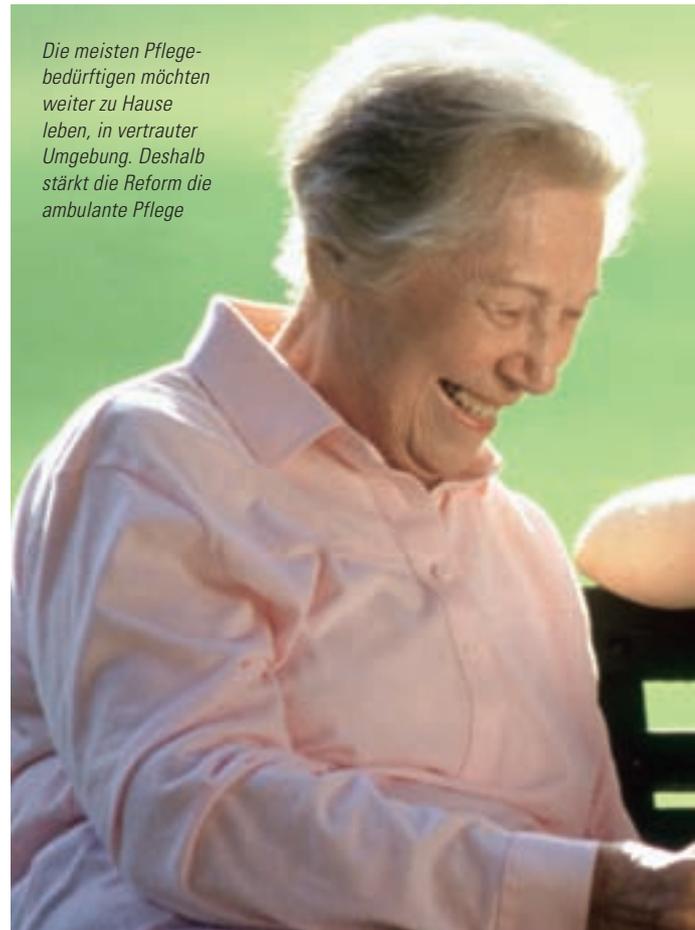
☎ 0211-69 0789-21 📠 0211-69 0789-40

📄 www.tvdirekt-dak.de oder @ tvdirekt@pms-abo.de

Bitte geben Sie bei allen Bestellungen den Code TD8002 an.

Pflege – was wird?

Am 1. Juli 2008 tritt die Pflegereform in Kraft. Der DAK-Verwaltungsratsvorsitzende gibt einen Überblick und eine kritische Einschätzung der wichtigsten Neuerungen



Die meisten Pflegebedürftigen möchten weiter zu Hause leben, in vertrauter Umgebung. Deshalb stärkt die Reform die ambulante Pflege



Hans Bender,
Vorsitzender des
DAK-Verwaltungsrats

Herr Bender, der Verwaltungsrat der DAK ist auch für die DAK-Pflegekasse zuständig. Was bringt die Pflegereform 2008?

Das Gesetz zur Weiterentwicklung in der Pflegeversicherung ist ein Schritt in die richtige Richtung, aber letztlich nur ein kleiner. Zu begrüßen ist, dass die Beträge für die Leistungen ambulanter Pflegedienste bis 2012 stufenweise angehoben werden. Auch das Pflegegeld, das bei Betreuung durch die Angehörigen gezahlt wird, erhöht sich. Zu fragen ist allerdings, ob die Erhöhung ausreicht, um die Preisentwicklung der vergangenen 13 Jahre auszugleichen. Die DAK-Pflegekasse zahlt übrigens ab 1. Juli 2008 die Leistungsbeträge automatisch in der neuen Höhe.

Gibt es Verbesserungen für Demenzkranke?

Ja, sie können ab 1. Juli je nach Betreuungsbedarf zusätzlich Leistungen bis zu einem Wert von 2.400 Euro jährlich in Anspruch nehmen. Diese Unterstützung erhalten künftig auch diejenigen, die noch nicht im eigentlichen Sinne gepflegt, aber wegen ihrer eingeschränkten Alltagskompetenz betreut werden müssen. Das ist gut, aber wir brauchen mehr: Die Demenzkranken müssen richtig mit einbezogen werden. Ein neuer Pflegebegriff muss her!

Werden die Pflegeheime besser?

Schon jetzt leisten viele sehr gute Arbeit. Aber die Reform bringt mehr Transparenz. Ab 2011 wird jede Pflegeeinrichtung einmal im Jahr unan-

gemeldet überprüft und nach einheitlichen Kriterien beurteilt. Die Prüfergebnisse müssen anschließend in den Heimen selbst und im Internet veröffentlicht werden. Bisher waren sie quasi geheim.

Was hat es mit der neuen Pflegezeit auf sich?

Das ist eine Erleichterung für die Angehörigen. Wer jemanden pflegt, kann dafür künftig sechs Monate in Pflegezeit gehen und sich von seiner Berufstätigkeit freistellen lassen. Freigestellte beziehen dann kein Entgelt, sind aber sozialversichert und haben ein garantiertes Rückkehrrecht. Ausgenommen sind nur Betriebe mit weniger als 15 Beschäftigten. Bei akutem Pflegebedarf gibt es Anspruch auf eine Zehn-Tage-Auszeit. Wir begrüßen das sehr, denn einen überraschenden Pflegefall in der Familie konnten Berufstätige bisher nur schwer organisieren.

Wie bewerten Sie die Beitragserhöhung?

Sie ist sehr moderat. Der Beitrag zur Pflegeversicherung steigt zum 1. Juli 2008 um 0,25 Prozentpunkte auf dann 1,95 Prozent. Für Kinderlose von 1,95 Prozent auf 2,2 Prozent. Die Erhöhung gleicht die bestehende leichte Unterdeckung der laufenden Ausgaben aus. Sie reicht aber für die Finanzierung der Leistungsverbesserungen nur bis Anfang 2015. Das sind gerade einmal sechseinhalb Jahre. Eine solide Finanzbasis sieht anders aus!

Der DAK-Verwaltungsrat hat einen Pflegetag in Berlin initiiert.

Was versprechen Sie sich davon?

Wir wollten ein Zeichen der Anerkennung für alle die Menschen setzen, die ihre Freizeit für die Pflege ihrer Angehörigen opfern. Dieser Einsatz wird in der Öffentlichkeit oft nicht genügend gewürdigt. Mit einem Blick in den Alltag der Pflege – nämlich durch Schilderung von Einzelschick-



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 **27. Juni in Stuttgart** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

salen, die oft sehr bewegend sind – wollten wir die Aufmerksamkeit erhöhen. Und damit – so unser weiteres Ziel – wollten wir Anstöße geben, über die Weiterentwicklung der Pflegeversicherung nachzudenken und zu diskutieren.



Für versicherungspflichtige Studenten kostet die Pflegeversicherung ab 1. Juli 2008 monatlich 9,09 Euro bzw. 10,25 Euro für Kinderlose ab 23 Jahre.

Leistungen für ambulante Pflegedienste

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

Die Stufe III für Härtefälle in Höhe von 1.918 €/mtl. bleibt unverändert

Pflegegeld

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

Leistungen für Pflegeheime

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

Die Beträge der Stufen I und II bleiben zunächst unverändert

Glücksbringer, ade!

Werfen Sie Ihren Glücksbringer getrost in die Tonne. Niemand muss das Glück beschwören oder warten, dass es zu ihm kommt. Studien beweisen: Wir haben unser Glück selbst in der Hand





Wie beiläufig wird es oft dahingesagt, das alte Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Aber auch das Schmieden will gelernt sein! Sonja Lyubomirsky, Psychologieprofessorin in Kalifornien, erforscht das Thema Glück seit beinahe zwanzig Jahren. Gerade ist ihr Buch „Glücklich sein“ in Deutschland erschienen. Sie hat glückliche Menschen systematisch untersucht, um herauszufinden, was Glückspilze anders machen als wir Normalsterblichen. Dabei ist sie auf bestimmte Strategien gestoßen, deren Wirkungen sich wissenschaftlich belegen lassen. Das Tolle: Jeder kann diese Strategien für sich umsetzen, ohne gleich sein ganzes Leben umkrepeln zu müssen. Nur etwas Eigeninitiative ist nötig.

Mythen, ade!

Viele glauben, man käme schon als Glückspilz oder Pechvogel auf die Welt. Oder sie meinen, dass die Lebensumstände ganz stark das Glücksempfinden bestimmen. Tatsächlich muss man sich von solchen Mythen verabschieden: Nur 50 Prozent unseres Glücks gehen auf das Konto unserer genetisch vorgegebenen Veranlagung. Und bei den Lebensumständen ist die Glücksbilanz ganz mager: Geld, toller Job oder Schönheit verändern die Zufriedenheit nur wenig, etwa um 10 Prozent – und auch nur kurzfristig. Niemand muss sein Glück finden (auch so ein alter Mythos), sondern es liegt in uns selbst, in den immerhin verbleibenden 40 Prozent. Um die voll auszuschöpfen, bietet Sonja Lyubomirsky zwölf handfeste Glücksaktivitäten aus insgesamt sechs Bereichen an. Jeder kann sich daraus nach dem Baukastenprinzip eine Strategie zusammenstellen, die zu seiner Persönlichkeit und seinem Lebensstil passt.

1 Dankbarkeit und positives Denken

Lyubomirsky ermutigt die Menschen, ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit zu entwickeln, optimistischer zu sein, Grübeleien und soziale Vergleiche zu vermeiden. Hilfreich ist, regelmäßig fünf Dinge zu notieren, für die man dankbar sein kann – oder einen Dankesbrief zu schreiben (den man nie abschicken muss). Auch Optimismus ist erlernbar. Ein Versuch der Psychologin beweist, dass man ihn wie einen Muskel trainieren kann: Die Übung, vier Wochen lang aufzuschreiben, wie man sich sein künftiges Wunsch-Ich vor-

stellt, führte zu großem Wohlbefinden bei den Probanden. Indem sie sich ihre bestmögliche Zukunft ausmalten, erkannten sie ihre Ziele und Bedürfnisse. Sie nahmen sich in einem größeren Zusammenhang wahr, konnten die eigene Identität besser verstehen.

2 Hilfsbereitschaft und soziale Beziehungen

Was war zuerst da – das Huhn oder das Ei? Suchen glückliche Menschen mehr soziale Kontakte oder haben sie mehr, weil sie glücklich sind? Beides ist richtig. Es lohnt sich, in seine Beziehungen zu investieren, miteinander zu reden, regelmäßig seine Zuneigung auszudrücken. Auf jede negative Äußerung (Kritik, Meckern, Predigen) gehören fünf positive. „Wahres Glück besteht darin, andere glücklich zu machen“, lautet ein indisches Sprichwort. Lyubomirsky schlägt vor, jede Woche drei bis fünf gute Taten zu vollbringen – andere bekochen, Blut spenden ... Ihre Studien haben gezeigt: Die Taten müssen für einen selbst neu und besonders sein, will man dem Glück näherkommen.

3 Stress, Schwierigkeiten, Traumata

Das Leben hat dunkle Seiten. Viele Erfahrungen belasten, lösen Leid und Schmerzen aus. Lyubomirsky empfiehlt verschiedene Bewältigungsstrategien (etwa expressives Schreiben) und – die Glücksaktivität der Vergebung. Menschen, die vergeben können, sind selbstbewusster und angstfreier. Die Psychologin berichtet von einem Versuch, bei dem Frauen zufällig in eine Diskussions- und eine Vergebungsguppe aufgeteilt wurden. Alle Frauen hatten Verletzungen im zwischenmenschlichen Bereich erfahren. Aber die Frauen, die Zeit bekamen, Vergebung zu lernen, zeigten am Ende weniger emotionales und körperliches Leid.

4 Leben im Hier und Jetzt

Klingt einfacher, als es ist! Denn meist sind wir mit der Planung unserer Zukunft beschäftigt, und unsere Gedanken überholen die Gegenwart. Dabei ist die Fähigkeit, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, die hohe Kunst des Glücklichseins – mit einfachsten Mitteln: Sich ohne schlechtes Gewissen auf Genuss einlassen, die kleinen Freuden des Alltags wahrnehmen, in tollen Erinnerungen



schwelgen und daraus Freude und Lebenskraft schöpfen. Lyubomirsky beschreibt einen Versuch, bei dem sich Testpersonen an ein schönes Erlebnis erinnern sollten. Je länger sie das taten, desto positiver standen sie auch der Gegenwart gegenüber. Was noch glücklich macht: Flow-Erfahrungen. Flow meint das Versinken in eine Tätigkeit mit allen Sinnen und jenseits jeglichen Zeitbegriffs. Wer weiß, bei welchen Aktivitäten er sich voll und ganz auf das einzulassen vermag, was er im Moment gerade tut, der kann sich durch Flow immer wieder besonders glückliche Momente verschaffen, ob beim Malen, Arbeiten oder Spielen.



5 Ziele

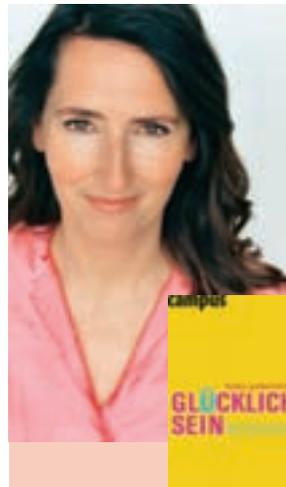
Wer auf ein Ziel hinarbeitet, das ihm persönlich sinnvoll erscheint, ist weitaus glücklicher als Menschen ohne erklärte Ziele. In einem Experiment sollten Probanden in fünf Schritten den Weg zu ihrem Wunschziel beschreiben. Schon die Schritte zu durchdenken und auf Papier zu bringen, machte sie glücklicher.

6 Leib und Seele

In die Kirche gehen, meditieren oder im Verein Fußball spielen mit der erklärten Absicht, dadurch glücklicher zu werden? Natürlich macht das keiner. Aber Glück ist bei diesen Aktivitäten so etwas wie ein wichtiges Nebenprodukt. Für Religion und Spiritualität muss man offen sein und sie mit Engagement leben wollen. Von Meditation und Sport profitieren viele Menschen. Beides hilft, Stress abzubauen, und sorgt dafür, dass stimmungsaufhellende Hormone in unseren Körper strömen. Studien haben gezeigt, dass Ausdauersport sogar Depressionen bessern kann. Nach Auffassung von Lyubomirsky setzt gerade Sport einen positiven Kreislauf in Gang: Nach einer Stunde Ausdauertraining fühlt man sich gestärkt, bekommt neue Ideen, womit man seine Freunde überraschen könnte, was die Beziehungen festigt und einen dankbarer macht und so weiter. Die Psychologin spricht von einem Dominoeffekt und bezeichnet sich selbst als ein wenig sportsüchtig.

Es lebe das Lächeln

Letzter Tipp: Manchmal hilft es schon, wenn man sich einfach wie ein glücklicher Mensch verhält, ein Lächeln aufsetzt und ein offenes Gesicht macht. Selbst das gestellte „Cheese“ sorgt für einen Anstieg der guten Laune, und dieser winzige Schub setzt eine Menge in Gang. Jeder weiß es, jeder kennt es! Man muss es nur tun, wie alle hier genannten Aktivitäten. Denn, um ein französisches Sprichwort zu bemühen: Ein wenig Hilfe will das Glück gern haben.



Nachgefragt!

Frau Lyubomirsky, brauchen wir tatsächlich einen weiteren Glücksratgeber?

Mein Buch „Glücklich sein“ (Campus Verlag 19,90 Euro) ist anders. Es bietet eine Zusammenstellung von Erkenntnissen, die Glücksforscher in empirischen Untersuchungen gewonnen haben.

Viele Ihrer Glücksaktivitäten klingen etwas kitschig: Sei hilfsbereit, sieh das Gute, leb im Hier und Jetzt ...

Viele Untersuchungen belegen, dass genau diese Strategien, wenn sie mit Einsatz und Engagement ausgeführt werden, äußerst wirkungsvoll sind. Warum sie so schrecklich uncool klingen? Vielleicht liegt es daran, dass unsere intimen Gefühle für geliebte Menschen in Form von Merksprüchen seltsam klingen.

Manche Menschen wirken zu fröhlich und aufgeputscht, um echt zu sein.

Machen Sie sich klar, dass das Glück viele Gesichter hat. Jeder von uns hat das Potenzial, glücklich zu sein, und jeder ist es auf seine Art und Weise.

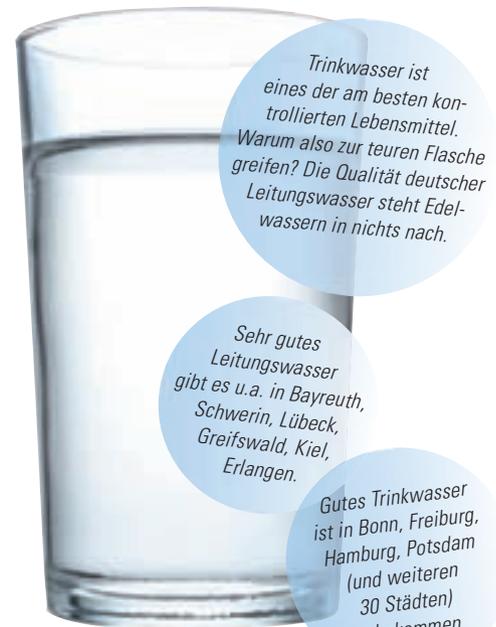


Luxuswässerchen

Ein Lifestyle-Getränk erobert Clubs und Nobel-Hotels! Dank Marketing lässt sich heute Wasser zu Champagner-Preisen verkaufen. Die *start*-Redaktion griff im Münchner Feinkostladen „Käfer“ ins Regal und testete edle Wassertropfen aus der ganzen Welt. Sind sie ihren Preis wert?



Wie ist die Qualität des Leitungswassers in Ihrer Stadt?
Nähere Infos unter: www.dak.de/start



Trinkwasser ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel. Warum also zur teuren Flasche greifen? Die Qualität deutscher Leitungswasser steht Edewässern in nichts nach.

Sehr gutes Leitungswasser gibt es u.a. in Bayreuth, Schwerin, Lübeck, Greifswald, Kiel, Erlangen.

Gutes Trinkwasser ist in Bonn, Freiburg, Hamburg, Potsdam (und weiteren 30 Städten) zu bekommen.

Weichspüler

Weich, weicher, Vöslauer. Dieses 20.000 Jahre alte Wasser ist vollmundig im Geschmack, natriumarm und versorgt den Sportler mit Mineralstoffen – ein optimaler Durstlöcher.

Preis: um 2,- Euro/Liter

Paradiesvogel

Nicht zu leugnen: Die schicke Hülle überzeugt! Aber auch der Inhalt hält, was er verspricht: Leicht süßlich und samtig schmeckt Fiji, das aus einer völlig unbelasteten Quelle stammt.

Preis: um 4,50 Euro/Liter

Flaschengeist

Schon Ludwig XIV. genoss den Geist dieses Premium-Wassers. Etwas abgestanden schmeckt es in der Tat. Chateldon 1650: Dieser Geschmack ist einfach Geschmackssache.

Preis: um 3,50 Euro/Liter

Weinkenner

Ein Nobelwässerchen aus dem Süden Englands. Hildon Water schmeckt quellfrisch und prickelt besonders fein auf der Zunge. Der perfekte Begleiter bei einer Weinprobe.

Preis: um 4,- Euro/Liter

O₂-Bombe

Mit 35-mal mehr Sauerstoff versetzt, soll OGO aus den Niederlanden den Kreislauf in Schwung bringen und revitalisierend wirken. Fakt ist, es schmeckt wie beliebiges Sprudelwasser.

Preis: um 9,- Euro/Liter

Blender

Spanisches Temperament? Nein, Solan de Cabras schmeckt eher nichtssagend. Unpraktisch: Ist die Flasche einmal offen, kann man sie nicht wieder verschließen.

Preis: um 5,50 Euro/Liter

Luxusliner

VOSS ist der Rolls-Royce unter den Quellwassern. Und das strahlt es auch aus. Dieser norwegische Tropfen schmeckt sehr rein, natürlich und würzig.

Preis: um 5,- Euro/Liter

Modezar

Evian, wie man es kennt – klar, soft und immer ein Genuss. Und diese limitierte Flasche ist eine Augenweide – kreiert vom Modedesigner Christian Lacroix.

Preis: um 13,- Euro/Liter



Wir sind die Stars!

Das Phänomen YouTube

Text Anja Christina Lohmann

Man stelle sich vor, man fällt bei einer Aufführung des Kirchenchors von der Bühne, und am nächsten Tag lacht die ganze Welt darüber. Im Zeitalter von YouTube und Co. ein durchaus reales Szenario. Alles, aber auch wirklich alles, was witzig, bemerkenswert, peinlich oder in irgendeiner Weise auch für andere interessant sein könnte, wird im Zeitalter des Web 2.0 online gestellt. Web 2.0, das ist keine Software, sondern das Buzzwort einer neuen Internetdimension, die sich mit einem Satz auf den Punkt bringen lässt: Der Nutzer allein entscheidet – einfach alles: Was er auf eine Internetseite stellt, wie, wann und ob er es bearbeitet, vollkommen ohne übergeordnete Instanz, die ihm ins Handwerk pfuschen könnte.

Alle 24 Stunden 70.000 neue Videos

Das „Time“-Magazin wusste schon bei der Wahl der Person des Jahres 2006, wer der Star der Zukunft sein würde: „You“ – du, ich, jeder. Heute sind die Kameras überall dabei, mehr als 100 Millionen Video-Clips werden bei YouTube täglich abgerufen, und alle 24 Stunden steigt das Angebot um etwa 70.000 neue Filmchen an. Ideale Bedingungen für Werbekunden, die das Portal von Anfang an finanzierten. „Ein florierendes Geschäft“, dachte sich auch der Internetriese Google, der sich im Herbst 2006 rund 1,65 Milliarden Dollarscheine für die Besitzrechte an der Tauschplattform aus der Tasche locken ließ und damit die Ge-

Kult, Komik, Kurioses –
Cyberstars und solche,
die es werden könnten



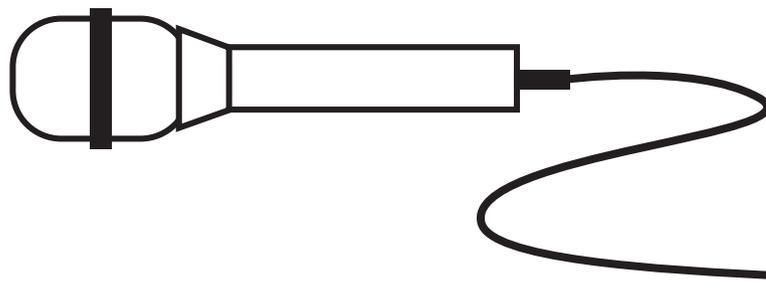
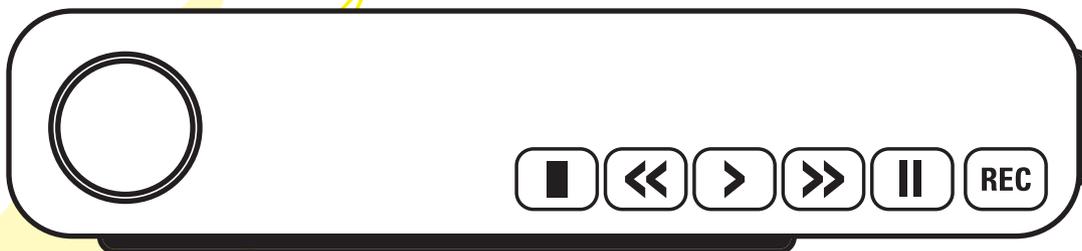
Chartstürmer

Stimmliche Selbstüberschätzungen gibt es nicht nur bei DSDS. Diese Herren schafften es mit ihrem sehr gewöhnungsbedürftigen Sound 2006 immerhin zu Stefan Raab, MTV – und in die deutschen Charts. Was das nun wieder über unseren Musikgeschmack aussagt ... egal.
(YouTube-Stichwort: Grup Tekkan Sonnenlicht)



Sechs Minuten leben

Sechs Jahre in knapp sechs Minuten – so schnell kann das Leben an uns vorbeiziehen. Hut ab vor dem jungen Mann, der es geschafft hat, bei dem Tempo auch noch jeden Tag zur Kamera zu greifen.
(YouTube-Stichwort: Noah takes a picture)



schichte von YouTube und ihren jungen Gründern endgültig zu einem neuen Märchen aus der Traumfabrik World Wide Web machte. Und das geht so: Eines schönen Tages Anfang 2005 saßen die drei Freunde und Internet-Fans Steven Chen, Chad Hurley und Jawed Karim zusammen und stellten fest, dass sie sich bei ihren privaten Netz-Streifzügen alle an derselben Sache störten: Dass sie zwar Fotos schnell und unkompliziert hochladen und mit Freunden online austauschen konnten, dass die Technik ihnen bei Videos aber stapelweise digitale Hürden in den Weg legte.

Per Mausclick-Demokratie zum Erfolg

„Das muss auch anders gehen“, entschieden die drei und entwickelten kurzerhand ein eigenes System, mit dem sich Videos egal welchen Formats in Minutenschnelle aufspielen lassen. Im April 2005 stellte sich Karim mit einer Kamera vor ein Elefantengehege im Zoo, filmte 18 belanglose Sekunden und

stellte das Resultat auf die neue Online-Plattform, die er mit seinen beiden Freunden eingerichtet hatte – und Millionen begeisterte Hobbyfilmer folgten seinem Beispiel. Ob Urlaubsvideos, Selbstdarstellungen, Musikclips oder Ausschnitte aus TV-Serien, ob freiwillige oder unfreiwillige Comedy-Einlagen oder Werbefilme: Erlaubt ist, was gefällt, ist das Credo der „YouTuber“. Urheberrechtsstreitigkeiten sind in der YouTube-Zentrale an der Tagesordnung. Ernsthaft in Gefahr ist das Portal deshalb aber nie gewesen, im Gegenteil. Chen und Hurley, die „ihr Baby“ auch nach der Google-Übernahme weiter managen, stehen in konkreten Verhandlungen mit so gut wie allen großen Musikfirmen. Ihr Ziel: bis Ende des Jahres sämtliche je gedrehte Musikvideos im YouTube-Archiv anbieten zu können. Nicht, dass das Portal neue Stars nötig hätte. Die werden regelmäßig aus den eigenen Reihen gekürt, ganz einfach per Mausclick-Demokratie – ob sie wollen oder nicht. ■



So klein – und schon so laut

Was wäre eine ordentliche Video-Plattform ohne lustige Tiervideos? Dieses hier muss man einfach gesehen haben. Ein Rätsel nur, warum der Kameramann vor Schreck nicht das Bild verwackelt hat.
(YouTube-Stichwort: **Panda niest**)



Fremdländischer Ohrwurm

Mit seiner Playback-Version des schrägen Schlagers „Noma Noma“ wurde er zum Klick-Quoten-König. Vorsicht Ohrwurm und Lachmuskelkrampfgefahr!
(YouTube-Stichwort: **Noma Noma**)



Heavy Lego

Grüne Männchen waren gestern – die Spielzeugkisten-Stars mit den kleinen gelben Köpfchen können sogar „headbängen“. Und verrückte Playbacks kommen bei den „YouTubern“ schließlich immer gut an.
(YouTube-Stichwort: **System of a Lego - Chop Suey**)

„Ein Tag am See“ Original & Fälschung

Ganz einfach ist es nicht, die insgesamt 10 Fehler zu finden, die sich bei dem unteren Bild versteckt haben. Aber mit etwas Geduld und Adleraugenblick lassen sie sich doch entdecken. Das Koordinatensystem dient dazu, uns die Fehlerposition per E-Mail zu senden. Zu gewinnen gibt es 5 coole Minikühlschränke!

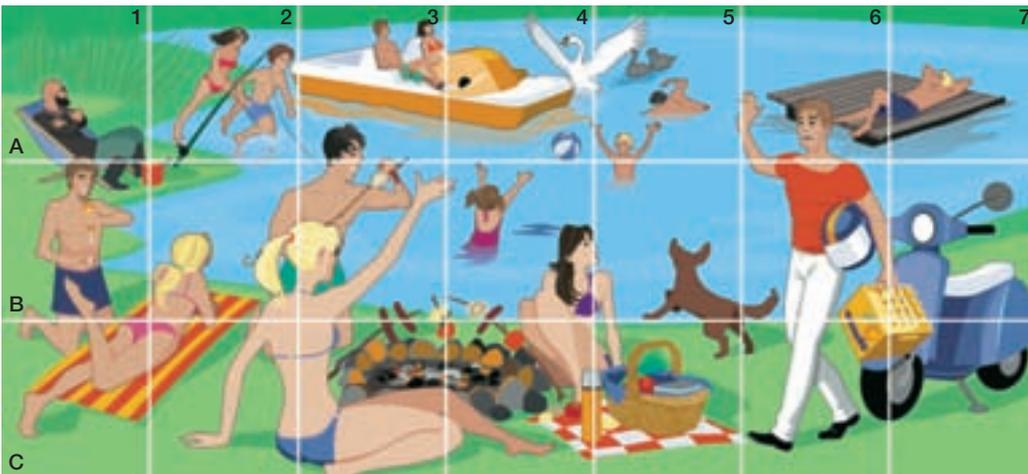
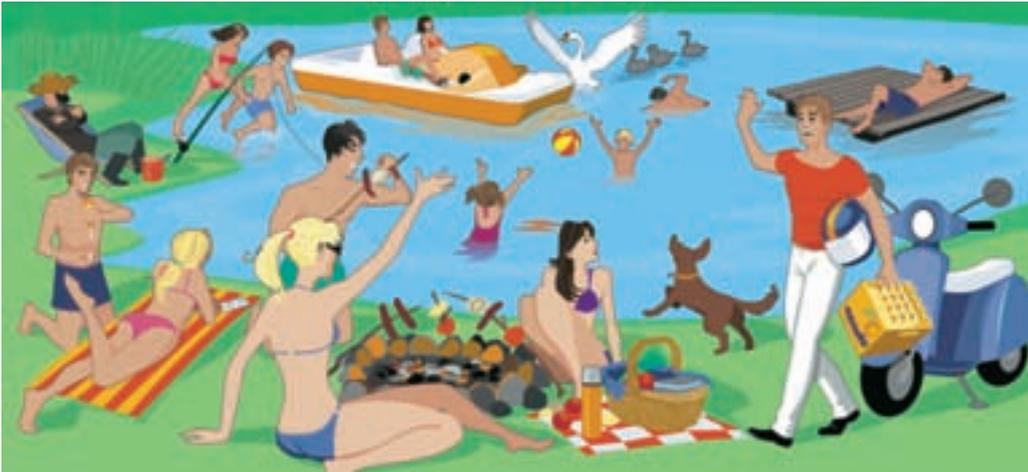


Illustration: Natascha Römer/Kleinert

Fehlerkoordinaten

In welchen Feldern (z.B. A2 oder C6) verstecken sich die 10 Fehler? Bitte die 10 Koordinaten oben eintragen und per E-Mail an start@dak.de senden. Stichwort: Bilderrätsel. Einsendeschluss ist der 27. August 2008.

5 Design-Minikühlschränke von Citroën gewinnen

Diese Cooler sind klein, aber oho! (15 Liter, 42 cm hoch, 27 cm breit, 33 cm tief). Man schließt sie ans Stromnetz oder den Zigarettenanzünder im Auto an und dann kühlen sie sehr gut los.



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der DAK, des Verlags und Mitarbeiter von Citroën sowie deren Angehörige können nicht mitmachen. Alle Gewinne sind von unseren Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert.

start! DAK MAGAZIN

Impressum 3_2008

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

OBJEKTLLEITUNG

Stefan Endrös
Verantwortliche Redakteurin bei
Journal International:
Kristina Salaba

ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Anja Lohmann, Janina Pauls,
Sebastian Ring, Barbara Schulz,
Norbert Misch-Kunert und Anneliese
Obermeier-Blauhorn (Schlusskorrek-
tur), Jürgen Stoll (Bild)

REPRODUKTION

P & R Medienservice GmbH, Hamburg

DRUCK

schlott gruppe AG

ANZEIGEN

Christian Schlager, Birgit Scholz
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 gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30. April 2008

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

1 Best-Schlaf Visko-Auflagen von aktivmed

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

Aus 100% viskoelastischem Schaumstoff, dem Besten, was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Wirken Körperwärme und Gewicht auf die Matratzenauflage ein, passt sie sich optimal Ihrer Lage und Körperform. Dadurch können Sie Ihre Wirbelsäule entlasten und so Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen sowie Wundliegen vermeiden. Für einen verbesserten Schlaf.

Jetzt anrufen und zum 2 Wochen-Test bestellen!



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

Nur bei uns so günstig! ab € **99,95** ab € **149,-**

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



Unser Testsieger-Kissen!

Das Best-Schlaf-Kissen »Premium«: Orthopädisch geformt und sanft stützend – passt sich viskoelastisch exakt der Kopf- und Nackenform an. Mit Sommer- und Winterseite. Lieferung inkl. 2 Bezügen.



Mittelschicht herausnehmbar zur körpergerechten Höhenanpassung



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

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

2 »4-Jahreszeiten-Wendeauflage« – wie auf Luft schlafen!



Wenn Sie zudem nicht mehr schwitzen möchten, dann bestellen Sie jetzt die Wendeauflage mit Doppelleffekt: Eine Seite mit viskoelastischem Schaum (wie oben). Die andere Seite aus 3-D-Abstandsgewebe: **Kühlt durch zirkulierende Luft** – fast wie eine Klimaanlage, da die Zimmerluft immer kälter ist als die Körpertemperatur. Kein Schwitzen mehr, kein Wärmestau durch die Matratze. **Das sorgt für ein trockenes Schlafklima, so wie es von Ärzten empfohlen wird.**

Abb. rechts: 3-D-Abstandsgewebe für den erfrischenden Kühleffekt durch Luft



Wendeauflage, einseitig 3,5 cm Visko, umseitig 2 cm 3-D-Gewebe, 200 cm lang und 5,5 cm dick.
Breite 90 cm, Best.-Nr. **AM 20440**
Breite 100 cm, Best.-Nr. **AM 20450**
Lieferung inkl. 2 Bezügen.
Unverbindlicher Richtpreis € 349,-

Weitere Infos zum 3D-Abstandsgewebe finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

nur bei uns € **199,-**

3 Bettdecken mit der Wunderfaser 3M Thinsulate

Diese Decken vermeiden Schwitzen und sorgen für ein herrliches Schlafklima!

Gönnen auch Sie sich den Spitzenkomfort der modernen Schlafforschung!

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

- **Extrem atmungsaktiv: Feuchtigkeit wird sofort nach außen geleitet!**
- **Besonders dünn und leicht, viel leichter als herkömmliche Betten!**
- **Leichter als Daunen und wesentlich atmungsaktiver!**
- **Das ideale trockene Schlafklima, wie von Ärzten empfohlen: Nicht zu warm nicht zu kalt!**



Original **3M** Qualität

Best-Schlaf Sommerbettdecke

135 x 200 cm, nur 300 Gramm Füllgewicht

NEU: Jetzt auch in Übergröße Best.-Nr. **AM 20446**
155 x 220 cm - 400 Gramm Best.-Nr. **AM 20613**
Unverbindlicher Richtpreis € 136,-
Garantiert nur bei uns nur € **99,-**

4-Jahreszeiten-Bettdecke zum günstigen Kombipreis

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

Sie sparen nochmals 30 Euro!
135 x 200 cm, Füllgewicht Sommerbettdecke 400 Gramm, Übergangsbettdecke 500 Gramm Best.-Nr. **AM 20452**

NEU: Jetzt auch in Übergröße
155 x 220 cm, Füllgewicht Sommerbettdecke 400 Gramm, Übergangsbettdecke 500 Gramm Best.-Nr. **AM 20614**

Unverbindlicher Richtpreis € 298,-
Garantiert nur bei uns nur € **198,-**

5 Relax-Liege

Sehr bequeme Relax-Schaukelliege mit robustem Alu-Rahmen für Balkon, Terrasse, Strand und 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. **AM 70555**

Passt auf jeden Balkon! nur € **99,95**

6 Heimtrainer X-Bike

Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!

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

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



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

PREIS-HIT!



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

Bestell-Nr. **AM 10437** nur € **99,95**

Bestellen Sie jetzt: ☎ **0180 - 5 26 26 49***
Mo. - Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr
Internetshop: www.aktivshop.de
aktivshop GMBH, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine
*bundesweit 0,14 €/Min., ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

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



Garantiert nur bei uns! Best.Nr. **AM 70592**
PREISENKUNIG € ~~199,-~~ € **149,-**

4 TopPedo Klapprad

Für alle, die ihr Fahrrad immer dabei haben wollen. Im Auto, in der Bahn oder auf dem Boot verschwindet es in der kleinsten Ecke.

- **Bequeme Größe – Räder 39 cm ø = 16"**
- **Felgenbremsen für Vorder- & Hinterrad**
- **Maße: L 130 cm x H 105 cm**
- **Maße geklappt: L 75 x H 68 x B 36 cm**
- **Sattelhöhe verstellbar: 70-93 cm**
- **Lenkerhöhe verstellbar: 93-105 cm**
- **Dynamo-Beleuchtung vorne & hinten**
- **Belastbar bis 100 kg**
- **Gewicht: 15,4 kg**
- **Farbe: silber**



Platzsparend klappbar!



SHIMANO 6-Gang-SHIMANO-Kettenschaltung
Brems sichere Alufelgen
Garantiert nur bei uns! Best.Nr. **AM 70592**
PREISENKUNIG € ~~199,-~~ € **149,-**

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK - Postfach 101444 - 20009 Hamburg
PVSt. 55457 - 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 Sie. Wenn Sie uns also brauchen: Wir sind da.

www.dak.de/berufseinsteiger

