

# start!

**eSPORT BOOMT**  
Preisgeld wie  
beim Profifußball

**SAFER SEX**  
8 riskante Irrtümer  
über Verhütung

**VORSTELLUNGS-  
GESPRÄCH**  
Clevere Antworten  
auf fiese Fragen

**UNI-SPECIAL**  
7 Seiten extra! Wissen, was an  
der Hochschule gespielt wird!

Das weckt die  
**Power**

**DAK**

Unternehmen Leben

# DAK

## Unternehmen Leben



## Eine Prämie für Weltenbummler und Daheimgebliebene!

**Eine Prämie zu sichern geht ganz leicht:** Sie brauchen nur jemanden aus Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis von der ausgezeichneten Leistung der DAK überzeugen. Als Dankeschön für Ihre erfolgreiche Vermittlung erhalten Sie zwei GeschenkCards von Globetrotter im Gesamtwert von 20,-€.\* Sie gelten wie Bargeld bei Ihrem Einkauf! Und wenn Sie jemanden kennen, der zuerst einmal über den super Service der DAK informiert werden möchte, erhalten Sie eine GeschenkCard im Wert von 10,-€.\*

Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert!  
Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2008.

*\*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

### Jetzt 2 GeschenkCards sichern



Globetrotter Ausrüstung finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M. Handbuch und Infos online unter [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

## Doppelter Spassfaktor für Vermittler!

Beispiele aus über 25.000 Artikeln des **Globetrotter**-Sortiments



### RPJ Brille Toms

Sportbrille aus Grilamid. Hautfreundliche, antiallergische Nasenpads und Bügelüberzüge für besten Tragekomfort.

Bestellnr.: ru\_7550101 € 22,95



### Deuter Trans Alpin 25

vielseitig einsetzbarer Testsieger mit atmungsaktiv geteiltem Rückenpolster.

Bestellnr.: de\_3230105 € 84,95



### Patagonia Guanaco T-Shirt Woman

lang geschnitten, 100 % Baumwolle.

Bestellnr.: ga\_4880714 € 34,95

Träume leben.

# Globetrotter.de

Ausrüstung

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2008 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

**Ja**, ich habe einen neuen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **2x** die Globetrotter GeschenkCards 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** die Globetrotter GeschenkCard 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

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2008 an:**  
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

\*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 Gut-drauf-Fitness

Tanzen, Yoga, Aqua-Balancing, Wii Fit und mehr – die gute Laune kommt beim Mitmachen



### S. 26–27 Sex, aber sicher!

Die acht häufigsten Verhütungssirtümer auf einen Blick! Eine Gratisfortbildung in Sachen Liebe



### S. 14–17 Unitheater

Für Studenten im ersten Semester unerlässlich. Unser Rollen- und Charakter-Guide durch Uni und Hochschule hilft, den ersten Durchblick zu bekommen



### Sanfte Wege zu einem gesunden Leben

Bei der DAK bekommen Sie, was Sie für Ihre Gesundheit brauchen: eine medizinische Versorgung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, aufwendige Heilverfahren und wirksamste Medika-

mente. Daneben wünschen sich viele Menschen eine Behandlung, die sie mit ihrer ganzen Persönlichkeit einbezieht. Deshalb fördert die DAK wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren. Das ist durchaus nicht selbstverständlich, wie eine aktuelle Untersuchung des Verbrauchermagazin „Öko-Test“ (Ausgabe 7/2008) zeigt. Demnach gibt es erhebliche Unterschiede bei den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen für alternative Behandlungsmethoden und Naturheilverfahren. Die DAK belegte bei dieser unabhängigen Untersuchung den 1. Rang. Wir freuen uns natürlich über die Auszeichnung, denn wir wollen unseren Kunden auch sanfte Wege zu einem gesunden Leben eröffnen.

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



## Inhalt 4\_2008

<b>News</b>	<b>DAK &amp; mehr</b>	4
	DAK-Jahresrechnung, Kindervorsorge und belastete Kartoffelchips	
<b>DAK</b>	<b>Was hilft bei Rückenweh?</b>	28
	DAK-Verwaltungsrat veranstaltet Fachtagung zur Versorgungsforschung	
	<b>Der Gesundheitsfonds kommt</b>	30
	Was sich ändert zum Januar 2009	
<b>Gesundheit</b>	<b>Raus ins Freie</b>	6
	Warum uns Wald-, Meer- und Wiesenluft so gut tut	
	<b>Cooler Muckis</b>	24
	Stahlharte Fakten zum Thema Muskeln	
<b>Fitness</b>	<b>Mann, tu was</b>	12
	DAK-Studie zur Männergesundheit	
<b>Uni-Special</b>	<b>Sanftes Doping</b>	18
	Wie Alternativmedizin hilft, ruhig zu bleiben oder die Leistungsfähigkeit zu steigern	
	<b>Im Osten billiger studieren?</b>	20
	Der ultimative West-Ost-Vergleich	
<b>Leben</b>	<b>Schlagfertig im Bewerbungsgespräch</b>	22
	Clevere Antworten auf fiese Fragen	
<b>Freizeit</b>	<b>eSport boomt</b>	32
	Was kickt uns am Online-Massensport?	
<b>Impressum &amp; Rätsel</b>	<b>5 Rucksäcke mit Extras zu gewinnen</b>	34
	Lösen Sie unser Fitnessrätsel	



### DAK-Jahresrechnung Ausgaben 2007

Der DAK-Verwaltungsrat hat die Jahresrechnung abgenommen. So viel wie 2007 leistete die DAK noch nie für ihre Versicherten: fast 15 Milliarden Euro. Umgerechnet auf das einzelne Mitglied betragen die DAK-Leistungsausgaben insgesamt 2.972,63 Euro. Hier die Ausgaben in den größten Leistungsbereichen je Mitglied:

<b>Krankenhaus</b>	1.014,75 Euro
<b>Arzneimittel</b>	611,38 Euro
<b>Ärztliche Behandlung</b>	512,56 Euro
<b>Zahnärzte und Zahnersatz</b>	223,70 Euro
<b>Heil- und Hilfsmittel</b>	192,77 Euro

Die Verwaltungskosten sind erneut gesunken. Sie betragen jetzt 180,69 Euro je Mitglied. „Fortlaufend zu kontrollieren, wofür bei der DAK wie viel Geld ausgegeben wird, ist ein Schwerpunkt der Arbeit der DAK-Selbstverwaltung“, so Theo Neuendorf, Vorsitzender des DAK-Finanzausschusses.



### Foodnews

## Aktuelle Chips-Wahl 2008

Dass Kartoffelchips nicht zu den gesündesten Lebensmitteln gehören, das wissen wir alle, aber sind sie gefährlich? Die Verbraucherorganisation Foodwatch hat aktuell 13 Chipssorten im Labor getestet, das Ergebnis ist erschreckend: Bei sechs der getesteten Produkte wurde zu viel der gesundheitsschädlichen Substanz Acrylamid entdeckt. Und: Die höchste Konzentration der Substanz enthält ausgerechnet ein Bioprodukt. Acrylamid steht seit etwa fünf Jahren unter Verdacht, Krebs auszulösen und das Erbgut zu schädigen. Verbraucherschützer fordern schon lange eine bessere Kennzeichnung, niedrigere Grenzwerte und verbesserte Herstellungsverfahren. Mehr Infos auf [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de).



### DAK-Vorsorge U7a ist da!

Schon mal von den sogenannten Us gehört? Das sind die Vorsorgeuntersuchungstermine beim Kinderarzt, durch die junge Eltern sichergehen können, dass bei ihren Kleinen gesundheitlich alles in Ordnung ist. Jetzt neu: die Vorsorge für Dreijährige. Sie liegt zwischen dem 34. und dem 36. Lebensmonat und ist perfekt als Check-up vor dem Kindergarten. Hilfreich ist dabei der DAK-Kindervorsorge-Service. Junge Eltern können sich an die Vorsorge erinnern lassen. Rechtzeitig für eine Terminabsprache beim Kinderarzt gibt es Post von der DAK mit Infos zu der anstehenden Untersuchung und Tipps für eine gesunde Entwicklung.

Einfach anmelden über  
**DAKdirekt 01801 - 325 325**

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



### Gute Nachricht

## Trompeten gegen Asthma

Übung macht den Meister und gesünder! Der Lungenarzt Dr. Michael Kreuter von der Universitätsklinik Heidelberg fand nämlich heraus, dass sich durch fleißiges Üben auf Trompete, Posaune oder Saxophon die Zahl der Atemnotfälle von Kindern und Jugendlichen mit Bronchialasthma verringern lässt. Außerdem verbessert das regelmäßige Spiel eines Blasinstruments die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit.



## DAK-versicherte Studenten Neue Beiträge

Für versicherungspflichtige Studenten gelten ab Beginn des Wintersemesters 2008/2009 neue Beiträge. Für Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Arbeitsentgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler sowie Studenten ausländischer Unis sind sie ab dem 1. Oktober 2008 gültig. Die Krankenversicherung kostet dann 54,78 Euro und die Pflegeversicherung 9,98 Euro pro Monat (11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). BAföG-Bezieher können einen Zuschuss erhalten, 50 Euro für die Kranken- und 9 Euro für die Pflegeversicherung.



## Körpersprache Er sieht nur das Eine?

„Männer sind anders“ – dieser Ausspruch kommt häufig über die Lippen der Frauen, wenn ihnen wieder einmal bewusst wird, wie unterschiedlich die Geschlechter doch sind. Wie sehr das stimmt, bestätigt nun eine Studie der Indiana-Universität in Bloomington. Die amerikanischen Forscher glauben erkannt zu haben, warum Männer schon bei der kleinsten Zuneigung oder dem Lächeln einer Frau an Sex denken: Ihnen fehlt die Sensibilität für körpersprachliche Signale. Die Studie ergab weiter, dass Männer zudem auch oft übersehen, wenn Frauen tatsächlich sexuelle Absichten signalisieren. Doppelt nichts verstanden also?

Foto: Mauritius-Images, Fotolia, Stills-online



## DAK Gesundheitskarte Mit Ihrem Foto!

Alle krankenversicherten Bundesbürger ab 15 Jahren werden eine elektronische Gesundheitskarte mit ihrem Foto darauf erhalten. Der Bereich Nordrhein wird in den nächsten Wochen starten. Alle Versicherten dort werden von ihren Kassen angeschrieben, ein Passbild einzureichen. Die übrigen Bereiche folgen. Warum eine Chipkarte mit Bild? Zu Ihrer Sicherheit. Und zur Sicherheit Ihrer persönlichen Daten. Jeder Versicherte wird mit der neuen Karte auch eine persönliche Identifikationsnummer (PIN) erhalten, wie bei der EC-Karte. Die PIN wird nicht nur Zugangscode sein, sondern sie bedeutet auch Selbstbestimmung und Datenhoheit des Patienten. Mit ihr kann er später medizinische Daten speichern und Berechtigungen zur Einsicht erteilen. Mehr Informationen unter [www.dak.de](http://www.dak.de). Wenn Sie von uns einen Passbildbogen erhalten, bitte einfach aktuelles Passbild daraufkleben und in einem Rückumschlag an uns zurückschicken. Sie können auch ein digitales Passbild via Internet hochladen und einsenden. Reagieren Sie möglichst schnell, das hilft, Erinnerungsschreiben zu vermeiden. Am besten, Sie legen schon jetzt ein Passbild parat.



## DAK Onlineservice Medikamente im Test

Warum mehr Geld ausgeben als notwendig? Bei gleichem Wirkstoff ist der Preis von Medikamenten oft sehr unterschiedlich. Mit unserem Service können Sie online einzelne Medikamente vergleichen, günstige Alternativen finden und sich über Nebenwirkungen informieren. „Stiftung Warentest“ hat mehr als 9.000 rezeptpflichtige und frei verkäufliche Medikamente getestet und bewertet. DAK-Kunden können diese sonst kostenpflichtige Datenbank unter DAKexclusiv, dem Passwort geschützten Webservice, kostenfrei nutzen.



# Lebenselixier gesunde Luft



# Endlich wieder raus in den Herbstwind. **Reine Luft tut so gut!** Lesen Sie, wie und wo Sie sich jetzt optimal mit Frischluft versorgen

Text Elke Mußmann

1 Kilo Nahrung, 2 Liter Wasser, aber 15.000 Liter Luft braucht ein Erwachsener täglich. Frische Luft ist superwichtig für unser Wohlbefinden – und je tiefer wir sie einatmen, desto besser. Geht super mit Bewegung: Ob beim Radfahren, Joggen oder gemütlichen Spazierengehen – durch die Bewegung weiten sich die Lungen und vertieft sich die Atmung, Sauerstoff durchströmt den Körper, Stoffwechsel und Kreislauf kommen in Schwung. Schon ein 20-minütiger Spaziergang reicht für einen Gute-Laune-Kick. Es ist nicht nur die Luft allein, die uns gut tut. Auch das Sonnenlicht, das selbst bei bedecktem Himmel durch die Wolken dringt, beeinflusst über die Netzhaut im Auge bestimmte Botenstoffe im Gehirn und kurbelt die Produktion stimmungsaufhellender Hormone an. Der Herbstblues kommt gar nicht erst auf. Bei ausreichend Licht produziert der Körper außerdem weniger Schlafhormone, viele fühlen sich so wacher und fit.

## **Kiefernduft und Meeresluft**

Am gesundesten ist staub- und schadstoffarme Luft in der freien Natur – also kein Jogging an feinstaubbelasteten Hauptverkehrsstraßen oder in den Citys. Ein Urlaub im Gebirge oder am Meer ist hingegen eine Wellness-Kur fürs Atemsystem. Frische Waldluft ist nicht umsonst so beliebt: Ihr würziger Duft kommt von sogenannten Terpenen, Wirkstoffen aus den Bäumen, die das Atemsystem stimulieren und die Atmung verbessern. Auch die Luft an der Nordsee

zen, denn sie wirkt auf alle Abschnitte der Atemwege schleimlösend.

## **Dunstglocken der Städte**

Wer in der Stadt raus an die Luft will, muss vorsichtig sein, besonders bei bestimmten Wetterlagen. Gerade lange Schönwetterperioden, die in die Biergärten locken, können tückisch sein. „Unter der Sonneneinstrahlung bilden sich aus Autoabgasen sogenannte Photooxidantien, wie zum Beispiel Ozon“, erklärt Professor Mersch-Sundermann, Umweltmediziner an der Universität Freiburg. „Sie können die Atemwege reizen, aber auch Herz-Kreislauf-Probleme hervorrufen.“ Ähnliches gilt für sogenannte Inversionswetterlagen im Winter, wenn sich Schadstoffe wie Rauchgase und Feinstäube unter der Dunstglocke der Städte sammeln. Oft kann man die Verbrennungsrückstände aus den Heizungsschornsteinen sogar riechen. Spätestens dann heißt es: lieber Fenster zu und drinnen Sport treiben.

## **O<sub>2</sub>-Hype und Sauerstoff-Bars**

Gesunde, frische Luft ist heute ein kostbares Gut – das hat auch die Werbeindustrie erkannt. Mit Sauerstoff angereicherte Produkte, wie Cremes oder Getränke, sollen helfen, unseren vermeintlichen Sauerstoffmangel zu beheben. Doch funktioniert das wirklich? Umweltmediziner Mersch-Sundermann warnt: „Hochprozentiger Sauerstoff ist ein aggressives Schadgas, kann das Lungengewebe schädigen und ist bei Gesunden fehl am Platz. Das sollte man nie vergessen.“ Mit Sauerstoff setzt sich der Körper notgedrungen auseinander, weil er ihn für die Verbrennungsprozesse bei der Energiegewinnung braucht. Dabei sind die 21 Prozent, die normalerweise in der Atemluft vorkommen, genau richtig. Sinnlos – wenn nicht sogar schädlich – ist es daher auch, für teures Geld hochprozentigen Sauerstoff an einer entsprechenden Bar einzuatmen. Auch wenn er nicht so schick anmutet wie der Besuch einer Sauerstoffbar: Ein Spaziergang an der frischen Luft bleibt unerreicht in seiner aktivierenden und gesundheitsfördernden Wirkung. Kosten tut er auch nichts – also nichts wie raus!

## **Sie liegen richtig mit Ihrem Gespür für echt frische Luft, wenn Sie Wald und Meer favorisieren**

ist klasse. Der kühle Seewind sorgt für eine gute Abhärtung des Organismus, das Immunsystem stabilisiert sich, man wird nicht so leicht krank. Außerdem wirbelt der Wind Salzwassertröpfchen aus dem Meer hoch. Sie legen sich bei einem Strandspaziergang wie ein feiner Film aufs Gesicht. Abgestorbene Hautschuppen können sich leichter lösen, die Haut wird glatter und strahlender. Auch Menschen mit Atemwegsproblemen wissen die salzige Seeluft zu schät-

# Gute Laune garantiert!

Wer gut drauf sein will, braucht nur das richtige Training. **start!** stellt sieben Aktivitäten vor, die Körper und Seele sofort den richtigen Wohlfühlkick verpassen

## Hatha Yoga: In der Ruhe liegt die Kraft

### Was passiert?

Hatha Yoga besteht im Wesentlichen aus drei Übungselementen: Asanas, Haltungsübungen, die den Körper dehnen, ihn zentrieren und für mehr Beweglichkeit sorgen, Pranayamas, Atemübungen, die die Lebensenergie in die richtigen Bahnen lenken, und Meditation, mit deren Hilfe Körper und Geist zu einer gesunden Balance finden.

### Das wird trainiert:

Das Halten bestimmter Körperstellungen trainiert alle (wirklich alle!) Muskeln. Durch Hineinspüren in Verspannungsbereiche entwickelt der Körper ein Bewusstsein für sich selbst und mögliche Schwachstellen. Die Lebensenergie kommt dort zum Fließen, wo sie stockt. Die Atemübungen beruhigen, vertiefen die Atmung und entspannen den Körper.

### » Gut-drauf-Effekt

Stressigen Tag gehabt? Die Konzentration auf die Atmung beim Hatha Yoga ist perfekt, um abzuschalten und sich nur auf das Hier und Jetzt zu besinnen. Probleme relativieren sich. Wer ein besseres Verhältnis zu sich und seinem Körper anstrebt, ist beim Hatha Yoga gut aufgehoben. Die intensive Beschäftigung mit der Atmung fördert eine bessere Eigenwahrnehmung und hilft, Blockaden zu lösen.

### » Tipp

Auf der Homepage des Berufsverbands der Yogalehrenden Deutschland e.V. ([www.yoga.de](http://www.yoga.de)) findet sich eine interessante Einführung zur indischen und westlichen Yoga-Geschichte.



## Aqua-Balancing: Vertrauen ist angesagt.

### Was passiert?

Der Name ist Programm: Beim Aqua-Balancing werden Körper und Seele in Balance gebracht. Während Sie in warmem Wasser schweben, schaukelt, dreht und stretcht der Therapeut Ihren Körper – ober- und unterhalb der Wasseroberfläche.

### Das wird trainiert:

Verspannungen lösen sich auf sanfte Weise, Stress wird abgebaut, das Wasser wirkt beruhigend.

Zudem wird die Wirbelsäule entlastet, viele Übungen, die auf dem Trockenen schwerfallen würden, werden im nassen Element zum Kinderspiel. Das Sich-fühlen-Lassen im Wasser (mit Stöpsel im Ohr und evtl. Nasenklemme) fördert das Vertrauen zu sich selbst und anderen.

### » Gut-drauf-Effekt

Häufig haben gerade Männer ein Problem damit, sich völlig fallen zu lassen. Beim Aqua-Balancing gibt man die Kontrolle aus der Hand. Eine Erfahrung, die für den Alltag hilfreich und wohltuend sein kann.

Schwangere berichten nach einer Aqua-Balancing-Stunde von einer ganz besonderen Verbundenheit mit ihrem Baby. Das Schweben im Wasser bringt dem Körper spürbare Entlastung. Nichtschwangere fühlen sich nach so einer Stunde oft befreit, stärker und mutiger.

Das Schweben im Wasser bringt dem Körper spürbare Entlastung. Nichtschwangere fühlen sich nach so einer Stunde oft befreit, stärker und mutiger.

### » Tipp

Wer mehr über Aqua-Balancing wissen will, liest nach im Buch „Wassertherapie – die sanfte Kraft des Wassers: Wege zu Wohlbefinden und Entspannung“ von Wolfram und Ricarda Geizler (Brandes & Apsel, 14,90 Euro).







## Boxen: Power-Fitness für Schlagfertige

### Was passiert?

Im Training schlagen Sie üblicherweise gegen einen Sandsack – nur geübte Boxer werden auf reale Gegner losgelassen. Ansonsten: Aufwärmübungen, Schattenboxen, Krafttraining und Übungen mit verschiedenen Geräten.

### Das wird trainiert:

Schon in der Aufwärmphase einer Boxtrainingsstunde werden praktisch alle Körperpartien beansprucht. Die Bein- und Armmuskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert, Reaktion und Ausdauer trainiert. In den Übungsstunden lernen Sie, schnell und wendig zu sein, Schläge zielgenau zu platzieren und im richtigen Moment in Deckung zu gehen.

### » Gut-drauf-Effekt

Oft schlummern nach einem stressigen Arbeitstag Aggressionen in uns, die besser im Sandsack landen als im heimischen Wohnzimmer. Wer Gelegenheit hat, sich körperlich auszupowern, bekommt zur Belohnung einen ganz entspannten Geist! Wer zaghaft ist und sich selten traut, den Mund aufzumachen, hat beim Boxen Gelegenheit, sein Selbstbewusstsein zu trainieren. Das verhilft Frauen beispielsweise zu einem stolzeren Auftritt im Job.

### » Tipp

Die meisten Fitnessstudios oder Sportvereine bieten Boxtrainings an. Zum Üben zu Hause empfiehlt sich ein Sandsack (bis 20 Kilo ab etwa 55 Euro im Sportfachhandel erhältlich).



## Massage: Jeder muss mal ran

### Was passiert?

Sie reiben den Körper Ihres Partners mit warmem Öl ein und bearbeiten ihn gleichmäßig mit den Händen. Nur keine Angst, jeder kann einen anderen Menschen massieren. Wichtig ist, dass man zuerst die eine Hälfte des Körpers längs massiert und dann die andere. Allen Partien die gleiche Zeit und Liebe widmen. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen Ihrer Hände, dann spüren Sie ganz von selbst, wo Muskeln verhärtet oder verspannt sind.

### Das wird trainiert:

Massieren Sie selbst, werden Sie ganz schön ins Schwitzen kommen: Nach etwa zehn Minuten sind mögliche Verspannungen und Blockaden bei Ihnen vermutlich genauso gelöst wie bei Ihrem Partner. Beim Massiertwerden verbessert sich die Blutzirkulation, das Muskelgewebe wird gestärkt und gestrafft, die Hautstruktur verschönert.

### » Gut-drauf-Effekt

Beim Massieren lernen Sie, sich in den anderen hineinzuzusetzen. Wie fühlen sich Berührungen an welcher Stelle an, wie viel Druck ist optimal? Das herauszufinden und umzusetzen, kann ein sehr beglückendes Gefühl sein. Sie sind besser im Nehmen als im Geben? Dann lassen Sie sich massieren und akzeptieren Sie ganz bewusst die Passivität. Sich auch mal verwöhnen zu lassen, entspannt ungemein!

### » Tipp

Um herauszufinden, ob sich ein gemeinsamer Massagekurs für Sie lohnt, starten Sie mit etwas Theorie. Zum Beispiel mit Matt Costas Klassiker „Massage – über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit“ (Dorling Kindersley, 14,90 Euro).



## Tanzen: Mit viel Rhythmus zum Glück

### Was passiert?

Ob Sie zu Hause im Wohnzimmer zu Ihrer Lieblingsmusik tanzen oder in ein professionelles Studio gehen, es passiert eigentlich immer dasselbe: Sie bewegen sich zur Musik. So simpel, so effektiv.

### Das wird trainiert:

Je nachdem, welchen Tanz (oder welche Musik) Sie bevorzugen, gibt es schweißtreibendere und entspannendere Arten zu tanzen. Bei einer heißen Salsa-Nacht wird das Komplettprogramm abgespult: Ausdauer, Muskulatur, Durchblutung und Körperspannung werden verbessert. Beim Walzerkurs in der Tanzschule geht es nicht ganz so stürmisch zu, Fitness und Beweglichkeit werden dennoch gefördert. Durch die Musik kommt dem Tänzer die Bewegung oft weniger anstrengend vor.

### » Gut-drauf-Effekt

Hat man Ihnen schon einmal vorgeworfen, hölzern aufzutreten? Sie müssen nicht gleich den Flamenco-Hüftschwung beherrschen, aber ein bisschen Tanzen verbessert Körperhaltung und Körpergefühl! Beim Tanzen die Zeit zu vergessen, macht einfach glücklich. Tanzen ist eine tolle Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten – und dann nach einer Weile gelöst wieder aufzutauchen.

### » Tipp

Unter [www.tanzschulen.de](http://www.tanzschulen.de) finden Sie Adressen und Webseiten von Tanzschulen in ganz Deutschland.





## Joggen: Musik im Ohr zu schnellen Schritten

### Was passiert?

Sie brauchen kaum Ausrüstung: einen MP3-Player, ein paar Laufschuhe, T-Shirt und eine bequeme Hose – fertig. Kaum eine Sportart lässt sich einfacher in den Alltag der meisten Menschen einpassen. Kopfhörer aufsetzen und loslaufen!

### Das wird trainiert:

Laufen an der frischen Luft wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Durchblutung aus. Beim Joggen werden Stresshormone abgebaut, Kalorien verbraucht, die Muskulatur wird gestärkt, die Ausdauer verbessert. Laufen mit Musik fördert außerdem die Konzentration. Den richtigen Soundtrack zum Joggen zu finden, ist übrigens gar nicht so einfach!

### » Gut-drauf-Effekt

Abschalten, Ärger im Job oder in der Beziehung ausblenden – kein Problem: Beim Joggen schüttet der Körper ganz automatisch das Glückshormon Serotonin aus, und so gepusht laufen Sie selbst nach dem größten Dauerstress wieder wie auf Wolken!

### » Tipp

Wenn Sie noch ein paar Motivationsgründe brauchen, lesen Sie die humorvollen Bücher des Spiegel-Kolumnisten Achim Achilles (z. B. „Achilles' Verse“ oder „Achilles' Laufberater“, Heyne, je 7,95 Euro).



## Wii Fit: Sport aus der Konsole

### Autorin Anna Schäffel hat's ausprobiert ...

Eine Art schneeweißes Trittbrett, eine Fernbedienung – und keine Ahnung, was zu tun ist. So startet meine erste Trainingseinheit mit Wii Fit. Nach minimalen Anlaufschwierigkeiten (wo ist noch mal der Videokanal?) läuft das Programm wie von selbst, klicken und auswählen funktioniert kabellos Richtung Fernseher. Das Programm sagt mir, wo auf dem Trittbrett, dem Wii Balance Board, ich meine Füße platzieren soll, erstellt ein Körperprofil, berechnet BMI, Körperschwerpunkt und Fit-Alter. Mithilfe von Drucksensoren registriert das Balance Board kleinste Bewegungen und gibt Feedback zu Gleichgewicht und Körperhaltung. Dann kann es losgehen! Als Erstes wähle ich Slalom – eine Disziplin, die ich in der Realität halbwegs beherrsche, kann doch virtuell kein Problem sein. Und tatsächlich: Nicht gerade elegant, aber doch einigermaßen erfolgreich bringe ich die erste Piste hinter mich. Und merke, wie mir langsam warm wird. Nach je einer Runde Hula-Hoop und Kugelbalance komme ich richtig ins Schwitzen. Und bin total begeistert. Keine stupiden Übungen, kein langweiliges Wiederholen, stumpfe Routine kommt gar nicht erst auf. Man ist immer voll bei der Sache, und zwar mit Kopf UND Körper. Dann wage ich mich an die erste Muskelübung. Die Trainerin erklärt ganz genau, lobt und kritisiert den Bewegungsablauf und macht Verbesserungsvorschläge. Ein Personal Trainer für mich ganz allein – das hatte ich mir schon lang gewünscht!

### » Tipp

Wii-Konsolen gibt es ab ca. 250 Euro, die Wii-Fit-Software inklusive Balance Board kostet etwa 90 Euro.

## Weitere Reise-Angebote finden Sie unter [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de)

### Dresden – Elbflorenz live erleben

Dresden, die Stadt mit großer Geschichte an der Elbe. Dort gibt es viel zu entdecken: romantische Uferpromenaden, die sehenswerte sächsische Weinstraße, die berühmte Semperoper, viele interessante Museen, technische Denkmäler und einfach die Schönheit des Elblands – die Sächsische Schweiz. Dresden hat viel zu bieten für Aktive!

**Mögliche Termine:** Mitte Okt. bis 12. Nov. 2008

**GesundheitsPLUS:** Nordic-Walking-Schnupperkurs (bei ausreichender Teilnehmerzahl)

### Ramada Hotel\*\*\*\*

Ein TOP-FIT-CLUB mit Sauna, Dampfbad, Whirlpools, Solarium und Fitnessraum



Das 4-Sterne-Hotel RAMADA Dresden liegt optimal zwischen der Autobahnausfahrt Dresden-Prohlis und dem Stadtzentrum. Alle 4-Sterne-Zimmer haben Bad/Dusche, WC, Föhn, Telefon, Sat-TV, Hotelvideo und Minibar.  
**2 ÜF für nur 98 € p.P. im DZ**



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.



# Mann oh Mann!

Männerbefragung im DAK-Gesundheitsreport: Kerle sind seltener krank, aber wenn, dann richtig. Mann, tu was!

Ein Indianer kennt keinen Schmerz, aber wehe, wenn doch! Der diesjährige DAK-Gesundheitsreport hat ergeben, dass Männer häufiger von richtig ernsthaften Krankheiten betroffen sind. Wie jedes Jahr hat die DAK die Krankschreibungen ihrer erwerbstätigen Mitglieder ausgewertet. Männer melden sich seltener krank als Frauen, sterben aber im Schnitt fünfeneinhalb Jahre früher – außer sie leben im Kloster. Mönche haben abgeschirmt von äußeren Einflüssen fast die gleiche Lebenserwartung wie ihre Ordensschwwestern. Bleiben also zwei Möglichkeiten, um die Statistik aufzupeppen: Entweder alle Männer gehen ins Kloster (und das wäre jammerschade) oder aber sie reduzieren die negativen Einflüsse auf ihre Gesundheit deutlich. Und das ist zum Glück gar nicht so schwer:



## Lassen Sie sich nicht stressen!

Mönche erklären ihr Überleben damit, dass sie sich nicht ständig dem Stress aussetzen müssen, den Tag zu organisieren. Besprechungen, Präsentationen, ein überlaufendes E-Mail-Fach: Laut DAK-Studie leiden fast 49 Prozent aller Männer unter dem Druck, immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit erledigen zu müssen. Hoher Blutdruck, Magenprobleme und chronische Erschöpfung sind die Folge. Damit sich das große Stressgefühl gar nicht erst einstellt, hilft nur rigores Management in eigener Sache. „Um zum Beispiel die Konzentration nicht dauernd zu unterbrechen, reservieren Sie sich für Routineaufgaben feste Zeiten“, rät DAK-Gesundheitsexpertin Sabine Winterstein. „Planen Sie außerdem bei jedem Projekt Auszeiten mit ein, in denen Sie sich orientieren und einen neuen Überblick verschaffen.“ Und wofür haben Sie eigentlich Kollegen? Männer neigen dazu, alles allein erledigen zu wollen, aber wenn Sie im Team die Arbeit gemeinsam schultern, rotieren Sie selbst weniger – garantiert.



## Lassen Sie sich nicht hängen!

Wenn Sie im Bürostuhl ständig nur lümmeln, kann das Folgen für Ihre Haltung haben. Und ganz abgesehen davon, dass man so nicht gerade dynamisch wirkt, kann eine falsche Sitzhaltung auch Ursache für Kopf- und Nackenschmerzen

sein. Also während der Arbeit unbedingt auf die richtige Sitzhaltung achten – beide Füße bequem auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme im rechten Winkel zueinander und mindestens 50 Zentimeter Abstand zwischen Augen und Bildschirm. Das verhindert unangenehme Nackenstarre und tut auch Ihren flimmergeplagten Augen gut.



## Lassen Sie es sich richtig schmecken!

Wer ganz in die Arbeit vertieft ist, vergisst oft jedes Hungergefühl. Das kommt dafür auf dem Heimweg mit ganzer Wucht hoch und fordert am nächsten Imbiss das volle Programm: Currywurst mit Pommes, sprich 1.000 Kilokalorien. Besser, Sie sorgen vor und packen sich einen Müsliriegel und Obst für zwischendurch ein. Aber Vorsicht mit Schokolade: Die steigert zwar kurzfristig die Leistungsfähigkeit, aber dafür sackt der Blutzuckerspiegel danach umso schneller ab. Dass Alkohol und Zigaretten als Entspannungsmittel Gift sind, wissen Sie sicher selbst. Aber wussten Sie auch, dass an Lungenerkrankungen zum Beispiel doppelt so viele Männer sterben wie Frauen?



## Lassen Sie die Muskeln spielen!

Langes Sitzen vor dem Computer entzieht dem stärksten Körper jede Kraft. Sehnen und Muskeln verkürzen sich, der Rücken macht schlapp – da hilft nur ein besonders guter Bürostuhl und Sport. Am besten kommen Sie dem Muskelabbau mit gezieltem Training im Fitnessstudio zuvor. Wenn Sie sich eins aussuchen, das zwischen Arbeitsplatz und Wohnung liegt, können Sie sich auch nicht so leicht drücken. Ihre Mühe lohnt sich nicht nur für Ihre Gesundheit: Fitte Männer sind dank ihres gepflegten Äußeren und ihrer positiven Ausstrahlung auch im Job erfolgreicher. Wenn das keine überzeugenden Argumente sind!



Großes Special: Was Männern zu schaffen macht. Jetzt online unter [www.dak.de/dakmaennergesundheit](http://www.dak.de/dakmaennergesundheit)



Foto: Getty

ANZEIGE

# Das Fitness-Abo für DAK-Kunden

Exklusiv für DAK-Kunden

Suchen Sie sich Ihren Lieblingstitel aus!

Jeder Ausgabe liegt ein Top Film auf DVD bei!

- 38,35€** im Vierteljahr
- 48,10€** im Halbjahr
- 26,65€** im Vierteljahr
- 36,40€** im Vierteljahr
- 43,20€** im Vierteljahr

Als unser Dankeschön erhalten Sie das große DAK-Fitness-Set mit 2 Handmuskeltrainern, 2 Hanteln und Springseil **gratis!**



Abb. exemplarisch

## REISE-GUTSCHEIN

Die ersten 500 Besteller erhalten einen 8-tägigen Gratisurlaub im 4-Sterne-Hotel für 2 Personen auf Zypern. (Sie zahlen nur die An- und Abreise.)

↓ Füllen Sie einfach den Coupon aus und schicken Sie diesen per Post an:

☒ Kokosmiq Leserservice, Rindermarkt 6, 80331 München

☎ oder rufen Sie an unter: 089 - 24 20 999 45

Ja, ich abonniere (bitte ankreuzen)

- zum Vierteljahrespreis von 26,65€ (erscheint wöchentlich)
- zum Vierteljahrespreis von 38,35€ (erscheint wöchentlich)
- zum Vierteljahrespreis von 36,40€ (erscheint wöchentlich)
- zum Halbjahrespreis von 48,10€ (erscheint 14-täglich)
- zum Vierteljahrespreis von 43,20€ (erscheint 2x wöchentlich)

Name, Vorname (bitte in Blockschrift)

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

Die Mindestlaufzeit für mein Abo beträgt ein Jahr. Die Lieferung erfolgt frei Haus. Nach Ablauf des ersten Jahres kann ich das Abonnement jederzeit kündigen. Nach Kündigung des Abos darf ich die Prämie behalten. Widerrufsrecht: Die Bestellung kann ich innerhalb von zwei Wochen nach Absenden der Bestellung ohne Begründung in Textform, z.B. Brief widerrufen. Damit verliere ich den Anspruch auf meine Prämie. (Kokosmiq GmbH, Rindermarkt 6, 80331 München)

Ich zahle bargeldlos durch Bankeinzug:

BLZ Kontonummer

Geldinstitut

Kontoinhaber

Datum Unterschrift (Ich bin mind. 18 Jahre alt und damit berechtigt, ein Abonnement abzuschließen.)

Schicken Sie diesen Coupon einfach per Post an: ☒ Kokosmiq Leserservice, Rindermarkt 6, 80331 München oder rufen Sie an unter ☎ 089 - 24 20 999 45

Die Prämie erhalte ich kostenlos, sobald ich mein Abo vollständig bezahlt habe.



# Das große Uni-Spektakel

Die Universität ist eine Bühne mit diversen Darstellern, Rollen und Konflikten. Wer sich auskennt, steht als Neueinsteiger nicht so schnell auf dem Schlauch ...





### Der Präsident

Er ist meist selbst ein Professor und hat die Aufgabe, die Universität nach außen zu vertreten. Er steht für ihren guten Ruf und ihr Ansehen. Um die Unis fit für den Wettbewerb zu machen, müssen sie heute ein unverwechselbares Profil ausbilden, auch dabei spielt der Präsident eine wichtige Rolle. Er verhandelt mit der ihm übergeordneten Behörde, dem Wissenschaftsministerium, über die Ausrichtung „seiner“ Universität. Noch größer ist seine Macht an Unis, die aus Stiftungen hervorgegangen und von daher keiner Behörde untergeordnet sind. Er muss aber auch Konflikte austragen, denn gegen die chronische Geldnot ist auch er machtlos. Gewählt wird der Präsident vom akademischen Senat, in manchen Fällen sind über den Hochschulrat auch Vertreter aus Politik und Wirtschaft an der Wahl beteiligt.

**MERKE**  
Die Uni ist keine Fortgeschrittenenschule, sie ist ein Wissenschaftsbetrieb mit ange-schlossener Lehre

### Der Dekan

Er ist der Vorsitzende eines Fachbereichs, meist ein Professor aus eben diesem, und wird vom Fachbereichsrat gewählt. Der Dekan ist unter anderem dafür verantwortlich, dass die Lehre, die Studienberatung und das Prüfungswesen reibungslos funktionieren. Für die Details der Studienangelegenheiten gibt es oft einen eigenen Studiendekan. Traditionell gilt der Dekan als Gleicher unter Gleichen, weniger als Führungsmacht. Er hat zum Beispiel die Aufgabe, seine Kollegen davon zu überzeugen, Überblicksvorlesungen zu halten oder andere, für das Studium wichtige Aufgaben zu übernehmen. Der Posten ist oft unbeliebt, weil er viel Zeit für eigene Forschungstätigkeiten raubt.



### Die Professorin

Nach mühevollen, unsicheren Jahren an der Universität hat sie eine der begehrten Professuren erhalten. Nun ist sie meist für den Rest ihres Lebens abgesichert und de facto ihr eigener Chef. Idealerweise forscht sie aus Leidenschaft. Darüber hinaus wird erwartet, dass sie in den Entscheidungsgremien der Universität mitwirkt. Entscheidend für ihre Karriere ist jedoch nicht ihr Ansehen bei den Studenten, sondern in der Welt der Wissenschaft. Gute Lehrtätigkeit wird an den Universitäten nicht belohnt. Paradoxerweise ändern daran auch die Studiengebühren nichts, denn Professoren werden vom Staat bezahlt, nicht von den Universitäten. In einigen Bundesländern wurden daher eigene Lehrprofessuren eingerichtet, die jedoch umstritten sind, weil dadurch ein Zweiklassensystem entsteht. Seit 2005 werden Professoren leistungsabhängig bezahlt, und um ihre Forschungen zu finanzieren, müssen sie heute viel mehr Zeit als früher aufwenden, um Fördermittel zu beantragen. Übrigens: In den letzten zehn Jahren hat der Anteil der habilitierten Frauen stark zugenommen: Betrug er 1998 noch 15 Prozent, waren es 2007 bereits 24 Prozent.





### Der wissenschaftliche Mitarbeiter

Auf einer befristeten Stelle arbeitet er einem Professor zu und sitzt in der Regel gleichzeitig an seiner Promotion oder Habilitation. Der Professor ist dabei sein Betreuer, und das gute Verhältnis zu ihm hat für die Zeit, in der er die Arbeit verfasst, existenzielle Bedeutung. Denn es ist fast unmöglich, den Doktorvater oder die Dokormutter zu wechseln. Der wissenschaftliche Mitarbeiter leitet unter anderem Proseminare, vorlesungsbegleitende Übungen und Praktika. Viele Doktoranden promovieren auf einer halben oder sogar nur einer viertel Stelle. Etwa ein Viertel der Doktoranden legen ihre Promotion wegen ihrer universitären Verpflichtungen für einige Zeit ganz auf Eis. Entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil sind es nicht immer nur die Top-Studenten, die promovieren.



### Die studentische Hilfskraft

Auch studentische Hilfskräfte arbeiten einem Professor oder Dozenten zu. Ihre Aufgaben reichen vom Kopieren über die eigenständige Leitung von Tutorien bis zur Mitarbeit an Forschungsprojekten. Tutorien sind dazu gedacht, Grundkenntnisse zu vertiefen und grundlegende Fähigkeiten des wissenschaftlichen Arbeitens einzuüben. Meist suchen sich Hochschullehrer ihre studentischen Hilfskräfte selber aus, manchmal werden die Stellen auch am Fachbereich ausgeschrieben.

### Die Studenten

Sie sind Zaungäste im Uni-Theater. Anders als die Wissenschaftler sind sie in den meisten Fällen nur für ein paar Jahre dabei und erwarten, dass die Universität sie in dieser Zeit auf die Arbeitswelt vorbereitet. Mit dieser hat der Professor jedoch wenig zu tun. Das führt zu Irritationen: Während die Studenten erwarten, dass der Professor ihnen ein Wissensgebiet verständlich erschließt, diskutiert dieser mit ihnen Spezialfragen und verteilt lange Literaturlisten. Die Studenten erwarten Regeln, Einweisungen und kompakt aufbereitetes Wissen, während der Professor ihnen das wissenschaftliche Arbeiten nahebringen will. In vielen Fachbereichen, besonders in den Geistes- und Sozialwissenschaften, muss man erst eine Fachsprache erlernen, um mitreden zu können. An deutschen Universitäten sind rund 1,35 Millionen Studenten eingeschrieben, zusammen mit den Fachhochschulstudenten fast zwei Millionen.



### Die Verwaltung

Bei der Einschreibung und bei der Meldung für die Prüfungen begegnen die Studenten der Verwaltung. Im weiteren Sinne gehört auch die allgemeine Studienberatung, das Akademische Auslandsamt oder die Career-Center zur Uni-Verwaltung. Außerdem stecken hinter dem Uni-Betrieb zahlreiche Verwaltungseinheiten, mit denen man als Student selten direkt zu tun hat, wie das Controlling, das Justizariat, die Personalverwaltung, die Finanzbuchhaltung, die Haustechnik und die Liegenschaftsverwaltung. Im Jahr 2005 waren rund 54.000 Menschen hauptberuflich in der Uni-Verwaltung beschäftigt, hinzu kamen rund 36.000 Techniker und knapp 9.000 Angestellte in den Bibliotheken. ■



# Sanftes Doping

Nervös? Unkonzentriert? Angst vor der Prüfung?  
Dagegen gibt es Mittel. Diese hier sind erlaubt

Mittel	Wirkung	Dosis
 <p>■ <b>Baldrianwurzel</b></p>	<p><b>Bestes Natur-Valium für die Nerven.</b> Baldrian ist eine der ältesten Heilpflanzen überhaupt und hat sich schon bei Prüflingen im 16. Jahrhundert bewährt. Er beruhigt und ist obendrein gut für die Augen. Veni, vidi, vici ...</p>	<p><b>Morgens und abends.</b> Aus Baldrianwurzel werden Destillate, Wässerchen und Pillen hergestellt. Immer an die Dosierungsanleitung halten und vorab einmal testen. Sehr gut: im Morgen- und Abendtee mit Fenchel, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Malve.</p>
 <p>■ <b>Melisse</b></p>	<p><b>Allrounder für alle Fälle.</b> Das zitronige Kraut beruhigte schon Klosterfrauen im Mittelalter, wenn der Papst kam. Entspannt die Nerven, kühlt den Kopf, muntert auf – und soll sogar erste Erkältungsviren verschrecken.</p>	<p><b>Morgens, mittags, abends.</b> Melisse gedeiht auf dem Fensterbrett. Nach Lust und Laune frisch in Obstsalat essen, mit Mineralwasser trinken, trocknen und zu Tee aufgießen. Oder fertig zubereitet kaufen – für morgens zum Wachwerden, abends zum Einschlafen.</p>
 <p>■ <b>Guarana</b></p>	<p><b>Enthält mehr Koffein als Kaffee oder Tee.</b> Die Samen der Kletterpflanze machen deshalb knallwach. Super, um Hänger, lange Schreiarbeiten oder Büffelstrecken durchzustehen. Notfalls geht auch mal eine Nacht, ohne dass die Augen zufallen.</p>	<p><b>Nicht mehr als 20 Gramm.</b> Wer innerhalb weniger Stunden mehr reines Guarana-Pulver zu sich nimmt, spürt die Überdosis: Nervosität, Zittern, Kopfschmerzen. Es wirkt wie zu viel Kaffee. Deshalb lieber fertige Energiedrinks mit Guaraná kaufen!</p>
 <p>■ <b>Johannisbrottdicksaft</b></p>	<p><b>Bringt mehr Power.</b> Der Sirup aus den Früchten des biblischen Johannisbrotbaums ist reich an Nähr- und Ballaststoffen und senkt nebenbei die Blutfettwerte. Bringt verbrauchte Energie schnell zurück und steigert so Konzentration und Arbeitskraft.</p>	<p><b>Zwei Esslöffel täglich.</b> Entweder zum Frühstück ein bis zwei Esslöffel voll pur einnehmen oder in einem Glas Wasser oder Milch verdünnt trinken. Schmeckt sogar ganz lecker!</p>
 <p>■ <b>Kava-Kava</b></p>	<p><b>Entspannung.</b> „Rauschpfeffer“ mildert Angstzustände, entspannt die Muskeln und den Magen. Gutes Mittel zum Einschlafen ohne Nachwirkungen. Wichtig: Nur homöopathischen Kava-Kava kaufen! Fertigarzneimittel führten vor einiger Zeit zu Leberschäden.</p>	<p><b>Nach Anleitung.</b> Je nachdem, welches homöopathische Präparat man kauft, unbedingt an die Einnahmempfehlungen des Beipackzettels halten. Zum Beispiel drei D6-Kügelchen morgens eine Stunde vor oder nach dem Zähneputzen unter der Zunge zergehen lassen.</p>
 <p>■ <b>Kalium phosphoricum</b></p>	<p><b>Hilfe gegen Burn-out.</b> Es ist das homöopathische Mittel der Wahl gegen Angst, Stress, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Lustlosigkeit. Es stärkt die Nerven und bekämpft den Eindruck, das eigene Gedächtnis könnte sich in Luft auflösen.</p>	<p><b>Kügelchen D6 einnehmen.</b> In der „normalen“ Dosis (= Potenz) morgens, mittags, abends drei Kügelchen auf der Zunge zergehen lassen. An Kaliumphosphat reiches Essen hilft auch: Äpfel, Brombeeren, Feigen, Nüsse, Spinat, Tomaten, Zitrone ...</p>
 <p>■ <b>Magnesium phosphoricum</b></p>	<p><b>Löst Blockaden.</b> Das Mittel für zunehmend verspannte Nervenbündel. Verschreckt auch Schreibkrämpfe und das Gefühl, komplett gelähmt vor einer monströsen Aufgabe zu stehen.</p>	<p><b>D6-Kügelchen, D4-Salbe, Schüssler-Salz 7.</b> 10 Tabletten Schüssler-Salz in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Täglich drei Kügelchen dreimal einnehmen. Salbe auf verspannte Muskelpartien, zum Beispiel auf Schultern, reiben.</p>

## Prüfungsdruck?

Lernstress gehört dazu. Wenn aber Ängste Ihren Alltag deutlich bestimmen, brauchen Sie Expertenrat.

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.



NEU!

Ab 4,90 EUR  
im Monat!

## Ihr Wunsch-Tarif.

**DAKplus Gesundheit SPEZIAL** leistet für Brille, Zahnersatz, auf Auslandsreisen und im Krankenhaus.

## Jetzt noch mehr Leistungen für Sie

Mit **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** werden DAK-Kundenwünsche wahr. Sympathisch **günstige Beiträge**, reduzierte Gesundheitsprüfung, **Leistungen beim Zahnarzt, im Krankenhaus und im Ausland**. Mit **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** haben Sie gleich fünf Gründe zur Freude.

## Ambulant und stationär

DAK-Kunden wünschen sich eine **günstige Zusatzversicherung**, die bei **Krankheit im Ausland**, in den Bereichen **Zahnersatz und Brille** sowie bei Behandlung im **Krankenhaus durch einen Spezialisten** die **Zuzahlungen stark reduziert**.

**DAKplus Gesundheit SPEZIAL** leistet sowohl im ambulanten als auch (bei Unfällen) im stationären Bereich.

Monatsbeiträge			
0 – 19 Jahre	<b>4,90 EUR</b>	40 – 59 Jahre	<b>14,90 EUR</b>
20 – 39 Jahre	<b>8,90 EUR</b>	60 – 79 Jahre	<b>24,90 EUR</b>
		ab 80 Jahre	<b>39,90 EUR</b>



## Die Leistungen im Detail

- 30% Leistungen für **Zahnersatz** – bis zu **90% der Gesamtkosten**
- Leistungen auch für **Inlays und Implantate**
- **180 EUR für Brillen** – alle 24 Monate
- Auslandsreise-Krankenversicherung – Sie sind **weltweit als Privatpatient** bestens abgesichert
- **100,- EUR pro Jahr** für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen
- **Krankenhausleistungen** bei Unfällen:
  - **1-Bett-Zimmer** und **Chefarzt**behandlung
  - Erstattung der **Zuzahlungen im Krankenhaus zu 100%**

**Sie sind bereits Zusatzversichert und möchten wechseln? Wir beraten Sie gerne.**

## Das Beste zum Schluss:

- Sie können diesen Tarif **in jedem Alter** beantragen
- Sie müssen nur Fragen zum Zahnstatus beantworten

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

## Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur Hotline zum Ortstarif

**(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](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

Post **DAK Zusatz Schutz**  
bei der HanseMerkur  
Krankenversicherung AG  
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

**Ja**, ich möchte Informationen zu **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**.

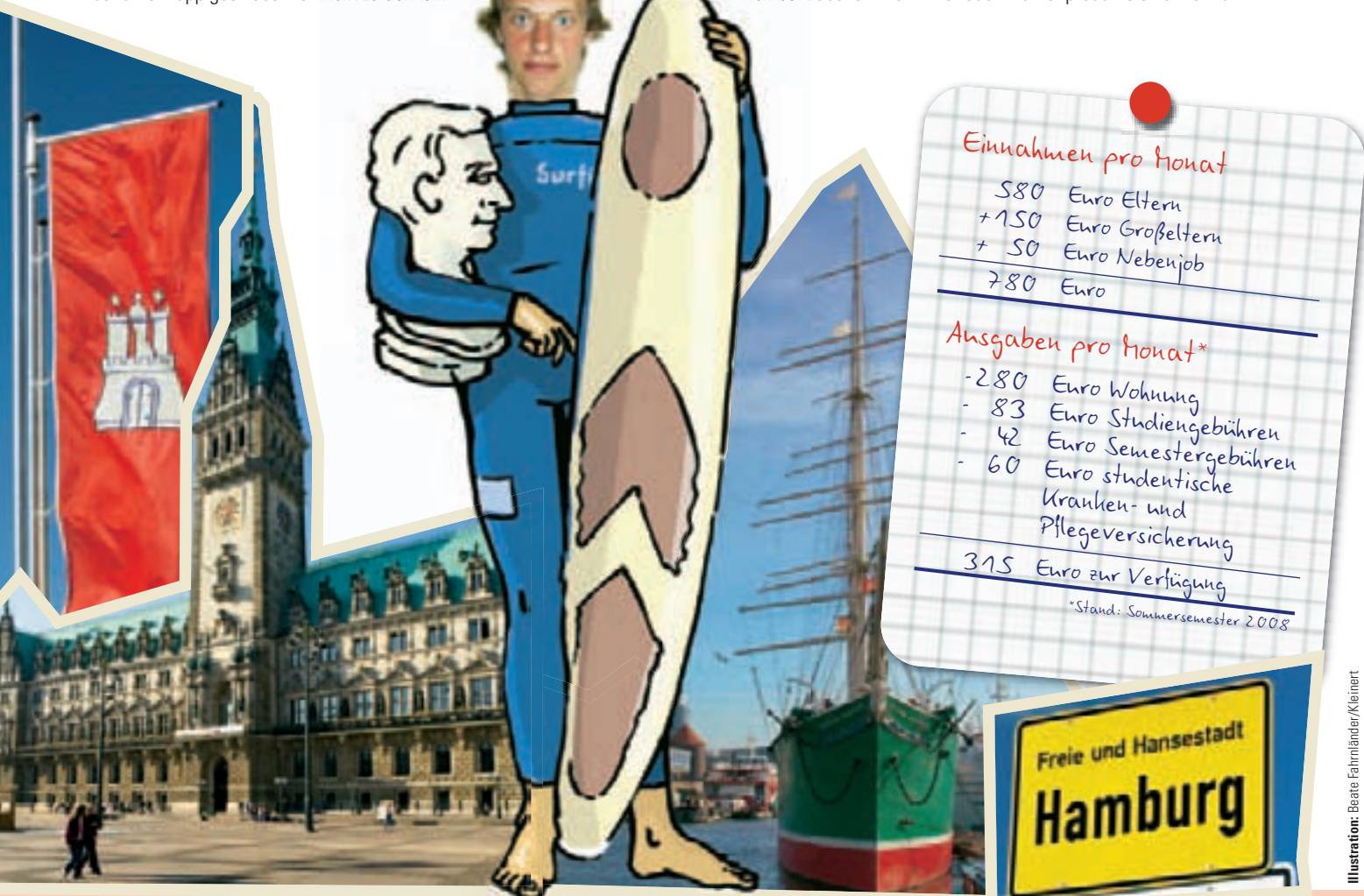
Name		Vorname	
Straße		Hausnummer	
Postleitzahl		Ort	
Geburtsdatum		Telefon	
E-Mail-Adresse			
<input type="checkbox"/> Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMerkur meine Angaben bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.			
			Datum/Unterschrift

# Die West-Ost-Rechnung

## Hamburg

Björn Hartwig (21) ist das, was die Statistiker einen Normalstudenten nennen: Er ist ledig, wohnt außerhalb seines Elternhauses und steckt mitten im Erststudium. Das Geld, mit dem er sein geisteswissenschaftliches Studium in Hamburg finanziert, sprudelt aus drei Quellen: Es kommt zum großen Teil von seinen Eltern, zu einem kleineren Teil von seinen Großeltern und ergänzend mal von diesem, mal von jenem Nebenjob. Insgesamt verfügt Björn über 780 Euro im Monat. Etwa 60 Prozent der Studierenden haben weniger Geld zur Verfügung. Aber an ein üppiges Leben ist nicht zu denken.

Allein für seine Wohnung muss Björn monatlich 280 Euro aufbringen. Dabei ist seine Wohnung für Hamburger Verhältnisse noch günstig. Durchschnittlich müssen Normalstudenten hier mit Ausgaben für Miete und Nebenkosten in Höhe von 319 Euro rechnen. In der Hansestadt gehen auch Semester- und Studiengebühren ins Geld. 42 Euro betragen umgerechnet pro Monat allein die Semestergebühren mit dem Ticket für den öffentlichen Nahverkehr. Trotzdem leistet sich Björn ein teures Hobby: Surfen an der dänischen Küste. „Schon die Benzinkosten sind heftig. Damit ich mir das leisten kann, spare ich bei Lebensmitteln. Bio- oder Markenprodukte sind nicht drin.“



### Einnahmen pro Monat

580	Euro Eltern
+ 150	Euro Großeltern
+ 50	Euro Nebenjob
<hr/>	
780	Euro

### Ausgaben pro Monat\*

- 280	Euro Wohnung
- 83	Euro Studiengebühren
- 42	Euro Semestergebühren
- 60	Euro studentische Kranken- und Pflegeversicherung
<hr/>	
315	Euro zur Verfügung

\*Stand: Sommersemester 2008

## Mehr vom Nebenjob!

Ohne Job kommen die meisten Studenten nicht über die Runden. Hier die entscheidenden vier Tipps, damit das Geld möglichst ohne viele Abzüge auf dem Konto landet

### Das Wochenende nutzen

Damit ein Job versicherungsfrei in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung ist, darf er nur nebenbei laufen und das Studium nicht behindern. Deshalb können Studierende in der Vorlesungszeit in der Regel nur bis zu 20 Stunden pro Woche arbeiten. Bei Wochenendarbeit kann es im Einzelfall aber auch mehr sein – hält ja nicht von Seminarbesuchen ab.

### In den Ferien ranklotzen

Bei einem Job in den Semesterferien ist auch Ganztagsarbeit erlaubt. Man kann also getrost mehr als 20 Wochenstunden arbeiten und bleibt trotzdem beitragsfrei in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Aber Achtung: Solche Ferienjobs dürfen aufs Jahr gesehen zusammen nicht mehr als 26 Wochen ausmachen. Als Jahreszeitraum wird vom voraussichtlichen Ende der zu beurteilenden Beschäftigung aus zurückgerechnet.

# Wo leben Studenten günstiger? Björn aus Hamburg und Maja aus Leipzig machen Kassensturz. Plus: DAK-Tipps zum Nebenjob

## Leipzig

Maja Spee (21) studiert Theaterwissenschaften in Leipzig und gibt für Miete und Nebenkosten nur 215 Euro im Monat aus. Im Osten studieren heißt preiswerter wohnen: Die acht günstigsten Hochschulstädte – was Mietausgaben angeht – liegen im Osten. In Chemnitz sind die Ausgaben mit durchschnittlich 199 Euro pro Monat am geringsten. Auch für die Semestergebühren muss Maja nicht so tief in die Tasche greifen wie Björn. Sie zahlt umgerechnet 15 Euro pro Monat. Anders als in Hamburg ist in diesem Preis nur ein Sockelbetrag für das Semesterticket enthalten. Wenn sie den öffentlichen Nahverkehr in Leipzig tatsächlich nutzen will,

zahlt sie noch mal umgerechnet auf den Monat knapp 11 Euro dazu. Studiengebühren gibt es in Leipzig keine. Obwohl Maja geringere monatliche Einnahmen hat als Björn, nämlich nur 590 Euro, bleiben ihr so 359 Euro pro Monat zur freien Verfügung. Vor allem für Theater- und Opernkarten geht viel Geld weg. „Ausgehen ist teuer, aber abgesehen davon, dass ich mich für aktuelle Produktionen sehr interessiere, ist es auch für mein Studium wichtig, auf dem Laufenden zu sein.“ Maja spart das Geld, indem Sie möglichst wenig außerhalb essen geht und sich einen Einkauf neuer Kleidung genau überlegt.

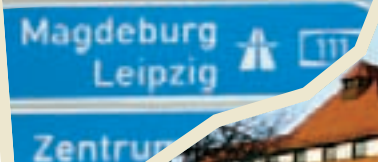
### Einnahmen pro Monat

270	Euro BAföG
+150	Euro Kindergeld
+170	Euro Halbwaisenrente
<hr/>	
590	Euro

### Ausgaben pro Monat\*

-215	Euro Wohnung
-15	Euro Semestergebühren
-11	Euro Semesterticket
<hr/>	
359	Euro zur Verfügung

\*Stand: Sommersemester 2008



## Gezielt Minijobs aussuchen

Klasse für alle, die noch bei ihren gesetzlich krankenversicherten Eltern familienversichert sind. Sie dürfen bis zu 400 Euro monatlich verdienen, ohne die beitragsfreie Familienversicherung zu riskieren. Verdienen sie jedoch mehr, werden Beiträge für eine eigene studentische Kranken- und Pflegeversicherung fällig (siehe Seite 4). Darüber hinaus müssen dann auch Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt werden.

## Ganze Kalenderjahre planen

Beiträge zur Rentenversicherung fallen nur dann an, wenn man im Monat mehr als 400 Euro verdient und die Beschäftigungsdauer innerhalb eines Kalenderjahres zwei Monate überschreitet. Wer also einen gut bezahlten Job für die Semesterferien an der Angel hat, checkt lieber, wie viele Wochen er im laufenden Kalenderjahr bereits gejobbt hat und ob unter Umständen nicht ein Tag weniger arbeiten am Ende mehr netto bringt.

## Jeder Cent zählt

Wie wirkt sich ein Studentenjob im Einzelfall auf die Sozialversicherung aus?

Unsere Fachberater erklären gern alle Details  
**DAKdirekt 01801 - 325 325**

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



# Um keine Antwort verlegen

Sie haben ein Vorstellungsgespräch? Glückwunsch! **start!** sagt Ihnen, mit welchen Fragen Sie rechnen müssen und was Sie antworten sollten

## Das kommt garantiert:

### Warum haben Sie sich gerade bei uns beworben?

#### Was interessiert Sie an unserem Unternehmen?

„Ich habe bereits erste Erfahrungen im Bereich XY gesammelt. Meine berufliche Zukunft möchte ich gerne bei einem Marktführer/innovativen Unternehmen etc. fortsetzen. Ich kenne Ihre Produkte und habe Spaß an der Aufgabenstellung.“ *Je mehr Sie über das Unternehmen wissen, desto konkreter können Sie werden – und damit punkten!*

### Worin sehen Sie Ihre größte Stärke?

*Hier gibt es keine Musterantwort. Zwei sollten es mindestens sein, und die Stärken müssen zum Job passen. Rekapitulieren Sie kurz (!) noch einmal die Jobbeschreibung, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten und geben Sie ein bis zwei Beispiele Ihrer Stärken. Beharrlichkeit, Zielstrebigkeit und auch eine gewisse Flexibilität machen sich immer gut.*

### Was sind Ihre größten Schwächen?

*Denken Sie schon im Vorfeld gut über diese Frage nach. Große Ehrlichkeit ist hier fehl am Platz, wählen Sie auf jeden Fall Schwächen, die auch eine positive Seite zeigen, z.B.: „Ich möchte immer alles möglichst perfekt erledigen und kann manchmal nur schwer akzeptieren, wenn das Arbeitsergebnis hinter meinen Möglichkeiten zurückbleibt.“*

### Wie gehen Sie mit Belastungen/Stress um?

„Mit besonderen Belastungen war ich während meines Studiums/meiner Ausbildung schon konfrontiert. Mich hat in solchen Situationen immer die Lösung der Aufgabe motiviert. Mein Ziel ist es natürlich immer, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen und mich frühzeitig und gut auf eine Aufgabe vorzubereiten.“ *Am besten haben Sie jetzt noch ein Beispiel in petto, mit dem Sie glänzen können!*

### Was hat Ihnen Ihr Studium/Ausbildung/Auslandsaufenthalt für das Berufsleben gebracht?

*Zeigen Sie so konkret wie möglich, welche Fähigkeiten Sie für den Job mitbringen, ansonsten stellen Sie z.B. fürs Studium allgemein positive Punkte heraus: „Ich habe gelernt, komplexe Themen strukturiert anzugehen, und mir das dafür nötige Wissen eigenverantwortlich angeeignet.“*

### Warum sollten wir ausgerechnet Sie einstellen?

*Heben Sie noch einmal Ihre stärksten fachlichen und persönlichen Kompetenzen hervor, die in Bezug zu der Stelle stehen, für die Sie sich bewerben. Enden Sie in etwa so: „Ich bringe die notwendigen fachlichen und persönlichen Eigenschaften für diese Stelle mit und bin überzeugt davon, Ihr Team mit meinen Fähigkeiten erfolgreich bereichern zu können.“*

## Das ist eigentlich tabu:

### Sind Sie gesund? Waren Sie schon mal ernsthaft krank?

*Eigentlich müssen Sie diese Frage, wie auch die folgenden, nicht beantworten – es sei denn, Ihre Erkrankung steht in Zusammenhang mit der Stelle (z.B. HIV-Infektion im medizinischen Bereich). Bleiben Sie einfach gelassen. „Nein, ich war nie krank/ich bin gesund.“*

### Wie sieht Ihre Familienplanung aus? Möchten Sie Kinder? Sind Sie schwanger?

„Ich habe meine Lebensplanung mit meinem Freund/Ehemann durchgesprochen. Kinder spielen in den nächsten Jahren für uns bestimmt keine Rolle. Für mich stehen eindeutig ganz die beruflichen Ziele im Vordergrund.“

### Wenn am nächsten Sonntag Bundestagswahl wäre, welche Partei würden Sie wählen?

„Ich würde sicher eine Partei wählen, die sowohl die Interessen der Wirtschaft als auch der Arbeitnehmer mit ihrer Politik berücksichtigt. Es wird nicht einfach sein, sich für eine bestimmte Partei zu entscheiden.“

### Sind Sie vorbestraft?

„Na, Sie wollen aber auch wirklich alles wissen! Wenn Sie es wünschen, bringe ich gerne ein polizeiliches Führungszeugnis bei.“

### Haben Sie Schulden?

*Falls Sie keine haben, einfach ruhig und bestimmt verneinen, falls doch, fragen Sie am besten zuerst höflich nach „Ist das für diese Stelle relevant?“ Falls Sie in einer Bank anfangen wollen, kann das natürlich gut sein. Dann sagen Sie am besten: „Ich habe Schulden, aber in überschaubarem Maß, weil ich schon sehr früh auf eigenen Beinen stehen wollte. Ich bringe gerne eine Schufa-Auskunft bei, wenn Sie möchten.“*

## » Weiterlesen

- **Martin John Yate:** „Das erfolgreiche Bewerbungsgespräch“, Campus Verlag, 261 Seiten, 24,90 Euro
- **Püttjer & Schnierda:** „Das überzeugende Bewerbungsgespräch für Hochschulabsolventen“, Campus Verlag, 224 Seiten, 15,90 Euro
- **Elke Essmann:** „111 Arbeitgeberfragen im Vorstellungsgespräch“, Mosaik bei Goldmann, 192 Seiten, 6,95 Euro

Ein besonderes Angebot für die Leser von DAK start!

# Gratis!\*

Foto-Handy NOKIA 6300 „Silver“  
+ 100,- € Gesprächs-Guthaben

+ 100,- € Gesprächs-Guthaben	0,- €
+ 15 Frei-Minuten/Monat	0,- €
+ Keine Anschlussgebühr	0,- €
+ Kein Mindestumsatz	0,- €
+ Keine Versandkosten	0,- €
	<del>5,95 €</del>

**33% SPAREN!** **Rabattierte Grundgebühr!**  
**3,95 €/Monat\***

**NOKIA 6300**

Das meistverkaufte Mobiltelefon 2007!



Ultraflaches Design nur 12 mm  
Abb. in Originalgröße

**Foto-Handy NOKIA 6300 „Silver“**

- Integrierte 2 Megapixel-Kamera mit 8-fachem Zoom
- Videokamera-Funktion und Video-Player
- Extragroßes TFT-Farbdisplay
- Tri-Band und Bluetooth®
- Integrierter Musik-Player
- Integriertes UKW-Stereo-Radio
- Bis zu 14 Tagen Stand-by-Zeit
- Bis zu 210 Minuten Sprechzeit

Stiftung Warentest **GUT (2,3)**  
**test**  
Im Test: 17 Mobiltelefone Ausgabe 9/2007

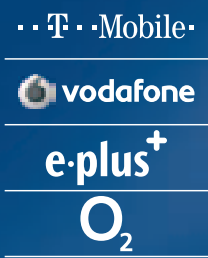
**connect TESTSIEGER**  
Heft 3/2008

Die Sensation:  
Grundgebühr nur  
**3,95 €**  
pro Monat!\*

+ 100,- € Gesprächs-Guthaben



Freie Netzwahl



Bestell-Hotline: Rufen Sie jetzt kostenlos an!

**0800 - 503 532 254**

Mo - Fr: von 8.30 - 20.15 Uhr | Sa: von 9.00 - 15.00 Uhr

\* Angebot gilt solange Vorrat reicht in Verbindung mit einem T-Mobile D1, Vodafone D2, E-Plus oder o2 Mobilfunk-Provider-Antrag. In der Mindestvertrags-Laufzeit innerhalb der ersten 24 Monate ist die Grundgebühr von 5,95 €/Monat auf 3,95 €/Monat reduziert. Gesprächsgebühren 0,19 € bis 0,79 €, abhängig von Tageszeit, Tarif und Netz. **Gratis: 15 Frei-Minuten/Monat am Wochenende ins nationale Festnetz** sowie einmalig **100,- € Gesprächs-Guthaben** für alle innerdeutschen Gespräche, ausgenommen sind Sonderrufnummern und Auskunftsdienste. Kein Anschlusspreis, kein monatlicher Mindestumsatz und keine Versandkosten. Alle Preise inkl. MwSt. Ein Angebot des handy service der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg.

**Gratis!**

**0,€\***

# Cooler Muckis

Sie bewegen uns und müssen bewegt werden: 656 Muskeln – die ganze Kraft und Masse unseres Körpers. Es wird Zeit, sie mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen ...

## KRÄFTIGER TRAPEZMUSKEL (Musculus trapezius)

Er ist einer der großen oberflächlichen Rückenmuskeln und schützt die Wirbelsäule im Hals- und Brustwirbelbereich. Die oberflächlichen Rückenmuskeln sind bei kräftigen Menschen gut durch die Haut zu erkennen. Bedeutsamer für ein gesundes, schmerzfreies Kreuz sind aber die tiefen Rückenmuskeln. Sie gehören direkt zur Wirbelsäule und sind von außen nicht zu sehen. Regelmäßiges Training stärkt dieses komplexe Muskelgeflecht in der Tiefe und sorgt für eine gute Haltung, die Selbstbewusstsein ausstrahlt.

## STARKE OBERSCHENKEL (Quadrizeps femoris)

Der dickste Muskel im menschlichen Körper (zusammen mit dem äußeren Gesäßmuskel) ist der vordere Oberschenkelmuskel. Die Profi-Bodybuilderin Jana Linke-Sippel hat einen Oberschenkelumfang von 78 Zentimetern! Szenekenner vermuten da Anabolika im Spiel, denn grundsätzlich bauen Frauen durch Hormon- und Gewebeunterschiede viel schwerer Muskelmasse auf als Männer. Aber mit regelmäßigem Training sind auch bei Frauen straffe Schenkel ohne Doping möglich.

## FESTER WADENMUSKEL (Musculus gastrocnemius)

Treppensteigen ist sein Spezialgebiet. Doch untrainiert reagiert er – wie jeder andere Muskel auch – mit Muskelkater. Experten sehen heute dafür mehrheitlich die Ursache in kleinsten Verletzungen des Muskelgewebes, sogenannten Mikrotraumen. Gegen die Schmerzen hilft alles, was die Durchblutung fördert, zum Beispiel Wechselduschen und warme Bäder.

### Buchtipp: „Die Heilkraft der Bewegung“ von Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann

Das Buch gibt Tipps und Anleitungen, wie durch mehr Bewegung die Gesundheit gestärkt wird und Krankheiten besiegt werden können.

**Irisiana Verlag, 19,95 Euro,  
ISBN-10: 3720528014**





### HEFTIGER KAUMUSKEL (*Musculus masseter*)

Ein Kleiner ist der Stärkste! Geht es um die Kraft, die auf einen Gegenstand ausgeübt und damit direkt gemessen werden kann, hält dieser Kaumuskel den Rekord. Der Amerikaner Richard Hoffmann biss 1986 mit einer Kraft von 4337 Newton in ein Messgerät. Das entspricht einer Gewichtskraft von 442 kg!



### REIZENDER BIZEPS (*Musculus biceps brachii*)

Er befindet sich am vorderen Oberarm innen. Obwohl jeder von ihm spricht, ist sein Partnermuskel, der *Musculus brachialis*, der stärkere. Bereits ab Mitte zwanzig baut der Körper bei Inaktivität Muskelmasse ab. Dagegen helfen regelmäßige Belastungsreize. Beim Bizeps sehr effektiv: Kurzhanteltraining.



### LANGER SCHNEIDERMUSKEL (*Musculus sartorius*)

Er ist der längste Muskel und verbindet Knie- und Hüftgelenk. Für die Gelenke sind die sie umgebenden Muskeln ungeheuer wichtig. Sie sorgen zusammen mit Kapseln und Bändern für Stabilisierung. Und durch ihre Bewegung pumpen sie Nährstoffe in die Knorpelmasse, die im Gelenk zwischen den Knochenenden einen schützenden Puffer bildet.

### KNACKIGE BAUCHMUSKELNI (*Musculus rectus abdominis*)

Wer hätte nicht gern einen flachen Waschbrettbauch? Damit die Muskulatur arbeiten und sich mit der Zeit so schön definieren kann, braucht sie Energie. Ihr Treibstoff ist das sogenannte ATP. Es entsteht im Muskel, in den Mitochondrien, durch die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten. Muskeln sind die Öfen des Körpers, in ihnen wird die meiste über die Nahrung zugeführte Energie verheizt. Je mehr Muskulatur man hat, desto mehr Energie verbraucht man – auch im Ruhezustand.

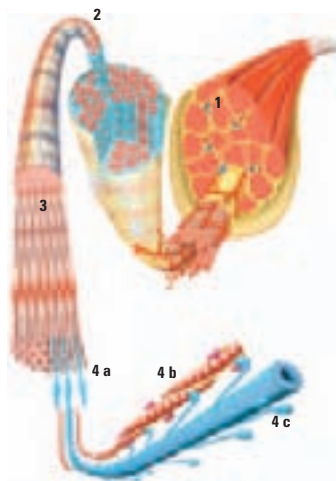
## Der Muskelaufbau

### Muskelstränge (1)

Sie durchziehen jeden Skelettmuskel. Sie sind mit Sehnen an den Knochen befestigt und halten die Gelenke zusammen.

### Muskelfasern (2)

Muskelstränge bestehen aus Muskelfasern. Für eine Bewegung müssen sich mehrere Muskelfasern zusammenziehen. Sie verkürzen sich und ziehen die beiden Punkte, an denen sie befestigt sind, aufeinander zu. Den Befehl dafür erhalten sie über einen Nervenimpuls.



### Myofibrillen (3)

Durch Training gewinnt ein Muskel an Umfang, weil sich die einzelnen Muskelfasern verdicken. Die Myofibrillen nehmen an Umfang zu.

### Muskelmoleküle (4)

Die Eiweißmoleküle Myosin (blau, 4 a) und Aktin (rot, 4 b) sorgen dafür, dass sich die Muskeln zusammenziehen. Die Myosinköpfe (hellblau, 4 c) hangeln sich am Aktin entlang und verkürzen so die Fasern.

# Die acht häufigsten Verhütungssirrtümer

Die schönste Nebensache der Welt kann richtig stressig werden, wenn die Sorge um die Verhütung zur Hauptsache wird. **start!** schafft Klarheit



Text Susanne Mayr

## 1 Die Pille ist das sicherste Verhütungsmittel

Stimmt nur zum Teil. Bei einer lückenlosen täglichen Einnahme gewährleistet die Pille eine 99%ige Sicherheit. Zu beachten ist jedoch, dass Erbrechen oder Durchfall dazu führen können, dass die Pille den Körper wieder verlässt und damit wirkungslos wird. Außerdem schützt die Pille nicht vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Aus diesem Grund sollte beim Sex zusätzlich auch immer ein Kondom zum Einsatz kommen, wenn die Sexualpartner häufiger wechseln und wenn sich die Partner nicht gut kennen. Auch gibt es mittlerweile eine Reihe anderer hormoneller Verhütungsmittel, die der Pille in ihrer Wirkung sehr ähneln und die auch bei „Pillenrisiken“ wie Durchfall und unregelmäßigem Tagesrhythmus kein Problem sind. Dazu zählen Verhütungsring, -Pflaster und -Stäbchen.

## 2 Wenn man die Periode hat, wird man nicht schwanger

Das ist leider bloße Theorie, denn immer wieder passiert es, dass Frauen während ihrer Periode schwanger werden. Das kann mehrere Gründe haben. Zum Beispiel schaffen es manche Spermien, bis zu 5 Tage zu überleben, und wenn der Geschlechtsverkehr gegen Ende der Periode stattfindet und die Frau danach den Eisprung sehr früh hat, kann es doch sein, dass sie schwanger wird. Ein weiterer Grund ist, dass vor allem junge Frauen Zwischenblutungen (die zum Beispiel durch den Eisprung ausgelöst werden) nicht immer richtig von ihrer normalen Periode unterscheiden können und während dieser Zeit fruchtbar sind.

## 3 Einmal Pille vergessen ist halb so schlimm

Wenn die Einnahme innerhalb von 12 Stunden nachgeholt wird, ist das eigentlich kein Problem – nur bei Minipillen gilt ein Drei-Stunden-Fenster (Ausnahme: die sogenannte „östrogenfreie Pille“). Die nächste Pille wird dann einfach wieder zur gewohnten Zeit eingenommen. Wurde die Einnahme der Pille mehr als 12 Stunden vergessen, ist der Empfängnischutz beeinträchtigt. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, trifft bei jeder vergessenen Pille für den restlichen Zyklus zusätzliche Verhütungsmaßnahmen. Das Risiko, schwanger zu werden, ist übrigens am größten, wenn die Pille am Anfang der Packung vergessen wurde.

## 4 Wer stillt, kann nicht schwanger werden

Auch das stimmt nur bedingt. Zwar schüttet das Gehirn während des Stillens das Hormon Prolaktin aus, das die Produktion jener Hormone hemmt, welche die Eizellen reifen lassen und den Eisprung auslösen. Aber da hier viele Faktoren wie der Abstand zwischen den Stillzeiten oder die Häufigkeit des Stillens eine Rolle spielen, bietet Stillen grundsätzlich keine Sicherheit vor einer Schwangerschaft.

## 5 Wer lange hormonell verhütet, braucht länger, um ein Kind zu bekommen

Das ist von Frau zu Frau unterschiedlich, und es gibt keine allgemein anzuwendende Regel. Ob Frauen gleich nach Absetzen des hormonellen Verhütungsmittels wieder fruchtbar sind oder erst viele Monate später, ist individuell verschieden.

## 6 Man kann mit einem Tampon verhüten

Obwohl völlig absurd, glauben vor allem viele Jugendliche, dass man mit einem Tampon verhüten kann. Aber: Ein Tampon schützt weder vor einer Schwangerschaft noch vor ansteckenden Krankheiten. Vielmehr können durch den Tampon beim Geschlechtsverkehr Komplikationen und Verletzungen entstehen.

## 7 Coitus interruptus schützt zuverlässig vor Schwangerschaft

Auf gar keinen Fall! Aufpassen hat mit Verhütung nichts zu tun. Auch wenn beim Coitus interruptus das Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide gezogen wird, kann nicht garantiert werden, dass keine Samenzelle in die Scheide gelangt ist. Denn schon vor dem Erguss abge sonderte Tröpfchen können einzelne Samenzellen enthalten. Oft wird auch der richtige Zeitpunkt des Herausziehens verpasst. Der Pearl-Index liegt dabei über 25, das heißt, dass mindestens 25 von 100 Frauen pro Jahr trotz dieser Verhütungsmethode schwanger werden.

## 8 Spirale erst nach der ersten Schwangerschaft

Grundsätzlich gilt, dass jede Frau eine Spirale zur Empfängnisverhütung nutzen kann. Allerdings beobachteten Ärzte in der Vergangenheit, dass bei Frauen, die noch kein Kind geboren haben, durch die Spirale wehenartige Unterleibsschmerzen ausgelöst wurden. Das muss allerdings nicht sein und ist individuell mit dem Gynäkologen zu besprechen. Frauen, die schon Kinder haben, sollten bei der Nutzung der Spirale nach der Geburt aufpassen. Denn es besteht eine erhöhte Infektionsgefahr, und die Gebärmutter hat sich noch nicht komplett zurückgebildet. Das Risiko, sie zu beschädigen, ist kurz nach der Geburt erhöht. Eine Spirale sollte daher frühestens zwei bis drei Monate nach der Geburt eingesetzt werden. Bis dahin hat sich die Gebärmutter wieder auf ihre ursprüngliche Größe zurückgebildet.

## PILLE & CO.

### Was zahlt die DAK?

Bis zum 20. Geburtstag zahlt die DAK Mittel zur Empfängnisverhütung. Bei Langzeitmethoden wie der Spirale erfolgt je nach Einzelfall eine anteilige Kostenübernahme. Ab 18 muss in der Apotheke eine Zuzahlung geleistet werden. Beim Gynäkologen selbst werden pro Quartal 10 Euro Praxisgebühr fällig, es sei denn, es liegt aus dem gleichen Quartal eine Überweisung vor.

Noch Fragen? Anruf genügt:

**DAKdirekt 01801 - 325 325**

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





# Das Kreuz mit dem Rücken

Schonung oder Skalpell – was hilft? Der DAK-Verwaltungsrat veranstaltete eine Fachtagung zum Thema Versorgungsforschung



**Verwaltungsrat**  
 STIMME DEN MITGLIEDERN –  
 GEWÄHLT MIT DER SOZIALWAHL

**Text** Dorothea Wiehe

Endlose Schlusskorrekturen an einer Abschlussarbeit und der Nacken ist schmerzhaft verspannt. Eine ungünstige Drehung mit der schweren Getränkebox und tagelang sticht es im Kreuz. Volkskrankheit Rückenschmerzen: 80 Prozent aller Deutschen haben schon einmal unter ihnen gelitten, ein Fünftel muss sie regelmäßig ertragen. Auch junge, ansonsten gesunde Menschen sind betroffen. Was hilft, was lindert die Pein im Kreuz? Wie sieht eine bestmögliche Versorgung von Rückenschmerzpatienten aus? Die Versorgungsforschung war Thema der diesjährigen Fachtagung des DAK-Verwaltungsrats in Hamburg. Am Beispiel Rückenschmerz hat sich das Versichertenparlament mit der Frage beschäftigt, wie die Versorgung der DAK-Kunden weiterentwickelt werden kann. Mit Professor Stefan Willich von der Charité Berlin und Professor Wolfgang Greiner von der Universität Bielefeld waren zwei namhafte Gesundheitsökonominnen eingeladen.



**Hans Bender**  
 Vorsitzender des  
 DAK-Verwaltungsrats



**Wolfgang Schelter**  
 Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik

zu lernen – über den anatomischen Aufbau der Wirbelsäule und die Warnsignale des Körpers bei Stress. Denn psychische Faktoren haben einen großen Einfluss auf die Spannung der Muskulatur und die Entstehung von Schmerz. Lang andauernde Stresssituationen im Examen oder Konfliktsituationen in der Familie können sich als Rückenschmerzen niederschlagen.

### Was wirklich hilft

Das Forschungsgebiet rund um die Versorgung beschäftigt sich im Kern damit, welche Medizin, welche Therapie und welches Operationsverfahren den besten therapeutischen Nutzen hat. Die Forscher gehen den Fragen nach, ob zum Beispiel alle Menschen den gleichen Zugang zur Versorgung haben und wie sich die Qualität von Maßnahmen messen lässt. Die Ziele der Rückenschmerztherapie sind klar: die Beschwerden im Kreuz lindern und schnell wieder mobil machen. Erwiesenermaßen hilfreich ist bei den meisten Rückenproblemen ein Bewegungstraining. Wer sich trotz Schmerzen nicht schont, sondern schnell zu normaler Alltagsaktivität zurückkehrt, stärkt seinen Rücken und beugt Rückfällen vor. Außerdem hilft, viel über den Rücken

### Chronische Pein verhindern

„Wir haben die Expertenanhörung zum Thema Versorgungsforschung organisiert, um die Forschungsergebnisse für die Versicherten fruchtbar zu machen“, erläutert Hans Bender, Vorsitzender der DAK-Selbstverwaltung. „Der Verwaltungsrat ist die oberste Interessenvertretung der Versicherten. Er muss darauf achten, dass neue Versorgungsprogramme entwickelt werden, die für die Menschen einen entscheidenden gesundheitlichen Mehrwert bringen.“ Beim Thema Rückenschmerz muss das oberste Ziel sein, eine Chronifizierung zu vermeiden. Generell sind Rückenschmerzen nämlich keine schwerwiegende Erkrankung. In der Regel sind sie nach vier Wochen durchgestanden, es sei denn, sie werden chronisch wie in 2 bis 7 Prozent aller Fälle. „Deshalb macht es Sinn, am Anfang einer Behandlung viel zu investieren, um das zu verhindern“, so Wolfgang Schelter, Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik. „Patienten mit Risiko eines chronischen Rückenleidens müssen schnell zu Hilfeeinrichtungen gelotst werden, wo Ärzte, Krankengymnasten und Psychologen – Experten unterschiedlicher Fachrichtungen – Hand in Hand zusammenarbeiten.“ Solche integrativen Ansätze bringen den größten Erfolg.

## 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](http://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](mailto: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](mailto:guenter.schaefer.vr@dak.de)

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

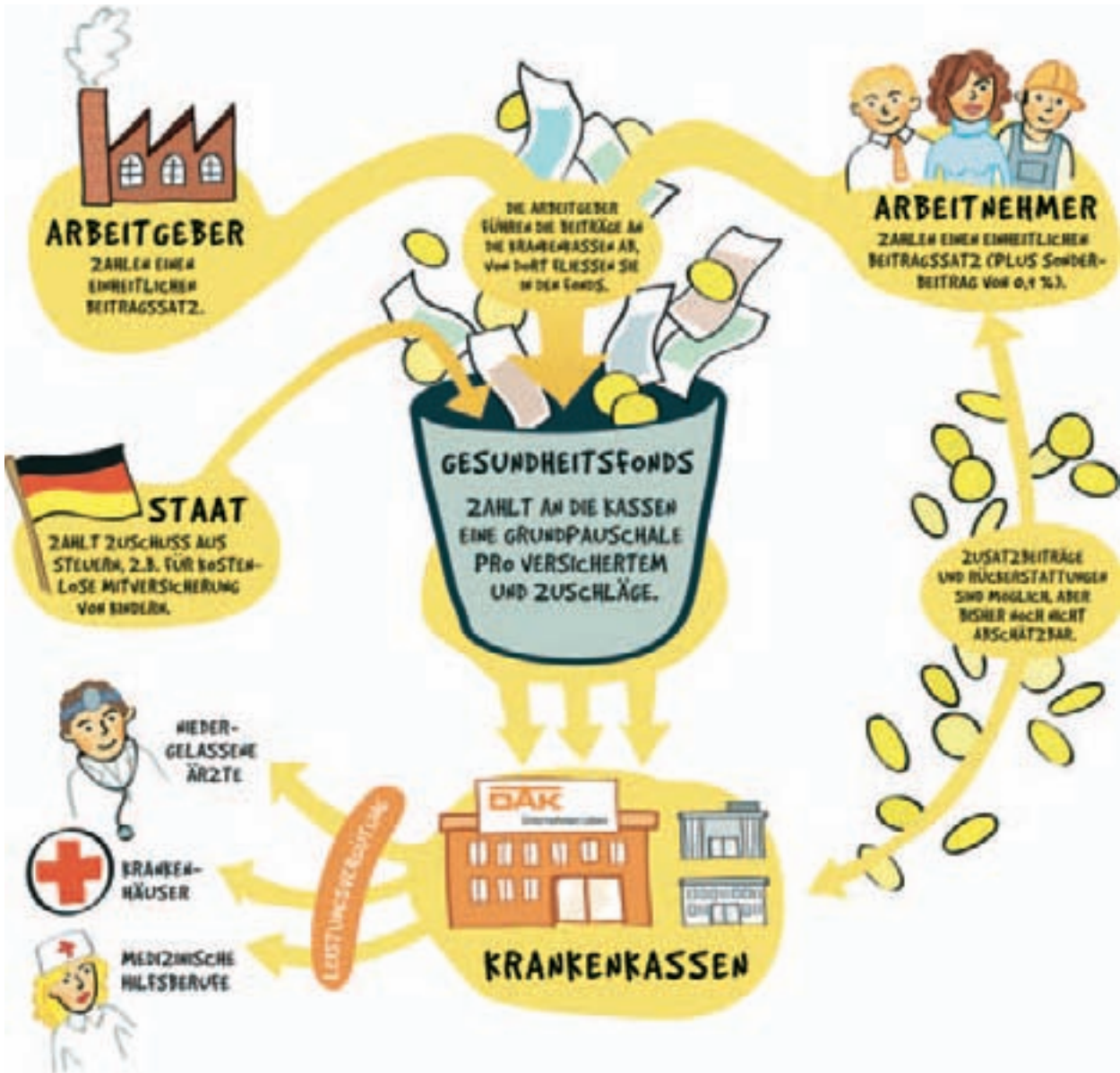
**Die nächste Sitzung** des Verwaltungsrates findet am **2. Oktober in Hamburg** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsorte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

## Ist es ernst?

**Wenn Schmerzen länger als drei bis vier Tage unvermindert heftig andauern, besser zum Arzt gehen.**

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.





# 9 Fragen zum Gesundheitsfonds

Zum 1.1.2009 ändert sich die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung. **start!** bringt die entscheidenden Fakten

## 1. Was ist der Gesundheitsfonds?

Es ist ein großer Topf, in den in Zukunft sämtliche Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung hineinfließen. Aus diesem Topf erhält dann jede Krankenkasse Geld für die Gesundheitsversorgung ihrer Versicherten. Eine pauschale Zuweisung pro Kopf und dann noch Zu- und Abschläge je nach Alter, Geschlecht und Krankheitshäufigkeit der Versicherten.

## 2. Dann erhalten nicht alle Kassen gleich viel?

Nein, denn entscheidend ist, um wen sich die einzelnen Kassen kümmern. Krankenkassen, die viele Versicherte mit ausgewählten schwerwiegenden oder kostenintensiven chronischen Krankheiten versorgen, bekommen mehr Geld zugewiesen als solche, die in der Hauptsache gesunde Menschen versichern.

## 3. Wie kommen die Beiträge in den Fonds?

Für die Versicherten ändert sich nichts: Wie bisher können sich Arbeitnehmer und Azubis darauf verlassen, dass ihr Arbeitgeber bzw. Ausbildungsbetrieb die Beiträge an die DAK abführt. Studenten und andere Selbstzahler nehmen die Überweisung an die DAK selbst vor. In jedem Fall leitet die DAK die Beiträge dann an den Fonds weiter. Nur bei Rentnern und Arbeitslosen überweist die Rentenversicherung bzw. die Bundesagentur für Arbeit direkt an den Fonds.

## 4. Sind die Beitragssätze auch in Zukunft noch je nach Kasse verschieden?

Nein. Mit dem Gesundheitsfonds kommt für alle gesetzlich Versicherten ein einheitlicher Beitragssatz – so wie man es schon seit Langem von der gesetzlichen Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung her kennt. Entscheidend für die Wahl der Krankenkasse sind deshalb in Zukunft mehr denn je Service, Qualität und Leistungsniveau.

## 5. Gibt es denn trotz einheitlichem Beitragssatz weiterhin DAK-Qualität?

Ja, ganz klar. Denn die Reform ändert nichts an den hohen Ansprüchen der DAK. Die Kassen behalten ihren Gestaltungsspielraum, wenn es um die Qualität der medizinischen Versorgung geht. DAK-Kunden können deshalb weiterhin auf innovative Angebote und maßgeschneiderte Lösungen vertrauen.

## 6. Das heißt, die DAK-Angebote zur Integrierten Versorgung zum Beispiel bleiben erhalten?

Selbstverständlich. Die DAK ist ein innovativer Gesundheitsdienstleister und ein ganz großer Akteur auf dem Gesundheitsmarkt. Sie wird weiterhin diese Stärke nutzen, um etwa mit Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen und niedergelassenen Ärzten exklusive Verträge abzuschließen.

Sie handelt für ihre Kunden Versorgungsvorteile aus, die eben nur unter den Bedingungen einer bestimmten Größe zu bekommen sind.

## 7. Aber der einheitliche Beitragssatz, wer bestimmt, wie hoch der sein wird?

Die Bundesregierung wird den einheitlichen Beitragssatz per Rechtsverordnung festlegen, und zwar erstmalig bis zum 1. November 2008. Er gilt dann ab 1. Januar 2009. Im Vorfeld schätzen Sachverständige die voraussichtliche Einnahmen- und Ausgabenentwicklung ein. Noch weiß niemand, wie hoch genau der einheitliche Beitragssatz im Herbst ausfallen wird. Die Einnahmen müssen aber so ausfallen, dass sie alle erwarteten Ausgaben abdecken.

## 8. Zahlt auch der Staat in den Fonds ein?

Ja, der Staat beteiligt sich mit Steuergeldern an den Ausgaben der Kassen. Das ist auch gut so, denn die Kassen haben mit Mutter-schaftshilfe zum Beispiel oder beitragsfreier Familienversicherung auch Aufgaben, die nicht nur die Versichertengemeinschaft betreffen. Wenn der Staat also in den Fonds einzahlt, handelt es sich nicht um Subventionen, sondern um eine Beteiligung an Ausgaben, die den Kassen aus gesamtgesellschaftlichen Aufgaben entstehen.

## 9. Gibt es einen Zusatzbeitrag?

Grundsätzlich können Kassen, die mit den Zuweisungen aus dem Fonds nicht auskommen, weil sie besonders qualifizierte Angebote für ihre Kunden anbieten oder einen hohen Leistungsaufwand haben, einen Zusatzbeitrag erheben. Ebenso dürfen sie Beiträge an ihre Versicherten zurückzahlen, wenn sie mehr Mittel erhalten, als sie benötigen. Die DAK erwartet, dass der Fonds die Ausgaben wie vor gesehen zu 100 Prozent abdecken wird. Allerdings sind zum jetzigen Zeitpunkt weder zu Rückerstattungen noch zu einem Zusatzbeitrag zuverlässige Angaben möglich. ■



Alles klar?

Unsere DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie gern über alles, was sich mit dem Fonds ändert und was bleibt. Rufen Sie an!

Unsere Fachberater sind für Sie da:

**DAKdirekt 01801 - 325 325**

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





*Jedes Jahr an Ostern findet eine der größten Veranstaltungen der eSport-Anhänger statt. Rund 5.000 Jugendliche packen ihre Koffer und Computer und reisen nach Hamar (Norwegen), um beim „Gathering“ fünf Tage (und Nächte) dabei zu sein*

# Da kocht die Halle

Elektronische Sportarten am PC ziehen Massen in ihren Bann. Kein Wunder – den Gewinnern winken Preisgelder wie im Profifußball

**Text** Christian Remse

„Tooor!“ schallt es von der Tribüne. Mehrere hundert Fans jubeln. Dieses Mal geht der Treffer jedoch nicht auf die Kappe von Stürmer Podolski. Die Fans feiern die eSport-Fußballprofis. Im eSport – zu Deutsch elektronischer Sport – sitzen vor allem junge Erwachsene in großen Hallen verteilt an hunderten von Computern, die übers Internet oder ein lokales Netzwerk miteinander verbunden sind. Die Teilnehmer messen sich dabei eins gegen eins oder gleichzeitig als Teams in Liga-Sportarten wie Autorennen oder Fußball-Computerspielen, organisiert in Clans, welche klassische Sportvereinsfunktionen übernehmen. eSport fand seinen Ursprung in Südkorea. Seit 2001 boomen die elektronischen Sportarten auch in Deutschland. Trafen sich in der Gründungsphase von Computernetzwerkspiel-Ereignissen Mitte der 90er-Jahre in Deutschland durchschnittlich rund 2.000

Spieler, verzeichnet Europas größte eSport-Organisation Electronic Sports League – kurz ESL – inzwischen knapp 800.000 Mitglieder und über 350.000 Teams.

## **Eine ganz normale Liga**

Zu den bedeutendsten Ligen gehört die im Jahr 2000 gegründete Electronic Sports League. Die Teilnehmer spielen Games, die Wettkampf-Charakter besitzen. Angefangen von Strategiespielen bis hin zu den Fußballsimulationen FIFA und Pro Evolution Soccer. Die Ligen setzen sich wiederum aus Ranglisten zusammen, in denen Amateure und Profis getrennt voneinander nach unterschiedlichen Voraussetzungen spielen. Diese Anforderungen sorgen für einen festen Spielplan, Paarungen sowie mehrere Divisionen inklusive Auf- und Abstieg. In die Königsklasse steigt innerhalb der ESL



lediglich ein Prozent der rund 800.000 registrierten Teilnehmer auf. Der Ehrgeiz lohnt sich, denn dem Sieger winkt neben der Deutschen Meisterschaft ein Preisgeld in Höhe von bis zu 170.000 Euro, finanziert von Sponsoren wie Sportartikel-Großkonzernen und computerfremden Firmen wie Fastfood-Ketten.

## Wie beim normalen Fußball gibt es Vereinsregeln und ein ausgeklügeltes System von Spielregeln und -plänen

### Warum eSport Sport ist und warum nicht

Am 9. März 2005 entschied das Bundesverwaltungsgericht, Computerspiele seien selbst dann kein Sport, wenn sie im Wettbewerb veranstaltet werden. Sport müsse eine körperliche Ertüchtigung zugrunde liegen. Wissenschaftler der Technischen Fachhochschule Wildau sehen trotz des gerichtlichen Entscheids „viele Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden Sphären“. Ähnlich wie bei herkömmlichen Sportarten drängt der eSport zur Professionalisierung. Aufgrund der komplexen Technik hinter den Netzwerkcomputerspielen wird es für Anfänger zunehmend schwieriger, sich an Profis zu messen. Zudem spielen trainierbare körperliche und geistige Fähigkeiten eine wichtige Rolle. Dazu gehören die Hand-Augen-Koordination, Reaktionsvermögen und ein taktisches Verständnis.

### Die Zukunft des eSports

Neben Sport-Games spielen die Teilnehmer im eSport jedoch auch häufig Gewalt verherrlichende Computerspiele. Eine Studie von Psychologen der Universität Aachen belegt, dass Gewaltcomputerspiele schon nach zwei Stunden die menschliche Aggression deutlich erhöhen und dadurch als gesundheitsgefährdend gelten müssen. Trotzdem florieren die elektronischen Sportarten. Es stellt sich allerdings die Frage in welche Richtung sich der Trend entwickelt. „Es gibt da nur zwei Möglichkeiten: Entweder geht der eSport im deutschen Sportverband auf. Dann würde er sich ähnlich entwickeln wie die Trendsportarten Snowboarding und Inlineskating“, orakelt der Sportwissenschaftler Dr. Christian Stahl von der Universität Stuttgart im „Electronic Arts Magazin“. Als zweite Möglichkeit hält er den eSport neben dem traditionellen Sport als eigenen Bereich für denkbar. Während hierzulande noch über den Status von eSport diskutiert wird, haben die Vorreiterländer Südkorea und China ihn bereits als offizielle Sportart anerkannt. In Schweden überträgt der Clan SK-Gaming Wettbewerbe sogar im Fernsehen und Internet. ■

## eSport-Spieler erzählen, warum sie spielen



### MICHAEL ZIMMERMANN

24 Jahre

Für mich zählt beim eSport nicht nur der Wettkampfcharakter, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl. Ich finde es einfach angenehm, mit meinen Mitspielern im gleichen Raum zu sitzen und nach dem Spielen noch ein wenig zu feiern. Allein im Internet zu daddeln, ist nur halb so spaßig. Das ist mir zu anonym.



### TATJANA SCHWICHTENBERG

25 Jahre

Ich bin der absolute Computerspiele-Fan. eSport weckt in mir den Sportgeist. Ich messe mich gerne mit anderen und am liebsten in der Gruppe. Klar habe ich meine Lieblingsspiele. Aber letztendlich spielt es für mich keine Rolle – Hauptsache, es geht rasant zu.



### ANDREAS WENTZEL

26 Jahre

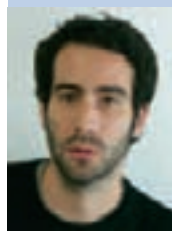
Spaß haben und dabei noch Geld verdienen? Ein Traum wird wahr! Für mich könnte es nichts Schöneres geben. Ich saß schon immer gerne vorm PC. Ich schreibe oft Tests für Gamer-Webseiten. Da liegt es nahe, dass ich die Spiele ausprobieren muss. Mein Job bietet mir daher die Möglichkeit, mich auf Turniere vorzubereiten.



### SEBASTIAN ENGELHARDT

26 Jahre

Als Informatikstudent verbringe ich jede Menge Zeit vor dem PC. Harte Programmierarbeit kann ganz einsam machen. eSport-Wettkämpfe bieten mir zwei wichtige Vorteile: Ich komme meiner Computerleidenschaft nach und treffe zugleich Freunde und Mitspieler. Neben dem Ehrgeiz steht Feiern bei mir hoch im Kurs.



### SERKAN SERIN

25 Jahre

Ich bin leidenschaftlicher Fußballspieler. Als Stürmer ist es für mich daher absolut wichtig, den Blick aufs Tor mit meinem Schussbein abzustimmen. eSport eignet sich hervorragend, um meine Augen mit dem Rest meines Körpers zu koordinieren. Zudem füllen eSport-Wettkämpfe die Lücken zwischen den Fußball-Saisonpausen.

# Beweg deine Gehirnwindungen

Beantworten Sie jetzt unsere Fitnessfragen, die Sie hoffentlich nicht ins Schwitzen bringen. Als Preis winkt einer von fünf limitierten Boris-Becker-Edition-Rucksäcken mit integriertem MP3-Lautsprecher und USB-Charger

1. In den 80ern entwickelte die US-Schauspielerin Jane Fonda diesen Fitness-Trend:

- A Gymnastics  
 T Aerobic  
 C Climbing

2. Wo trainieren die Bodybuilder unter freiem Himmel in Los Angeles?

- O Venice Beach  
 B Venice Street  
 C Venice Bay

3. Wo gehen laut Klischee echte Kerle zum Trainieren hin?

- E ins Müslihaus  
 P in die Muckibude  
 C auf die Muskelhütte

4. Beim Lauftraining ist das ideal:

- F Pulsmesser  
 I Taschenmesser  
 O Kilometermesser

5. Mister Universum, Gouverneur von Kalifornien, die „steirische Eiche“. Wer ist das?

- A Peter Fonda  
 I Arnold Schwarzenegger  
 C Dolph Lundgren

6. Es ist derzeit neben Pilates einer der angesagtesten Sport-Trends:

- J Woodokan  
 B Judokan  
 G Budokan

7. Meist eine Woche lang geht dieses komprimierte Überlebenstraining in einem ...

- J Dschungelcamp  
 B Jugendcamp  
 U Bootcamp

8. Wie lautet die englische Bezeichnung für Fitnesstraining? Man geht zum ...

- R Workout  
 B Freakout  
 C Sweatout

Lösungswort

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unser Lösungswort. Bitte senden Sie uns dieses am besten per E-Mail an [start@dak.de](mailto:start@dak.de) – bis zum 14. November. Viel Glück!

## 5 Rucksäcke mit vielen Extras

Der robuste Boris-Becker-Rucksack, ein portabler Lautsprecher für MP3-Player (ohne MP3-Player) von Kensington und der USB-Charger von VARTA sorgen für gute Unterhaltung unterwegs (Wert: 80 Euro).

Lösungswort finden und per E-Mail an [start@dak.de](mailto:start@dak.de) senden. Einsendeschluss ist der 14. November 2008. Viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der DAK, des Verlags, des Gewinn-Sponsors sowie deren Angehörige können nicht mitmachen. Alle Gewinne sind von unseren Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliederbeiträgen 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](http://www.dak.de)  
 E-Mail: [dorothea.wiehe@dak.de](mailto: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](mailto: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](http://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

Karen Cop-Reichardt, Anja Christina Lohmann, Susi Mayr, Kristina Specht, Franziska Waltl, Norbert Misch-Kunert und Anneliese Obermeier-Blauhorn (Schlusskorrektur), 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: 29. August 2008

## 1 Aktiv Balance Plate

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

Sowohl unsere Nationalspieler als auch Pop-Stars wie z.B. Madonna und andere 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 steigern **Kondition, Vitalität und Wohlbefinden.**

- 50 Vibrationsstufen für leichte Relax-Einheiten bis zum harten Profi-Programm
- Maße: Breite 70 x Tiefe 61 x Höhe 123 cm
- Inkl. Softmatte für die Vibrationsplatte
- Gewicht: 49 kg, Tragfähigkeit bis ca. 150 kg

**Wie Vibrationstraining Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen kann und Sie mehr für Ihr Wohlbefinden, Ihre Kondition, Vitalität, ein besseres Aussehen und eine gute Figur tun können, erfahren Sie unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)**

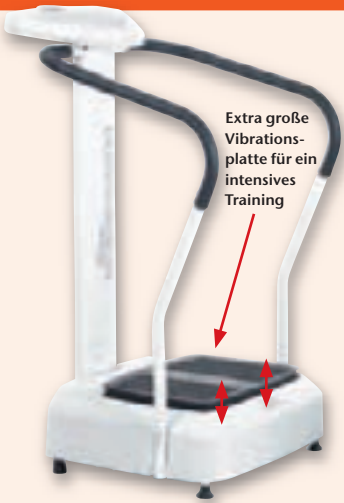
**Vergleichbare Geräte kosten oft ein vielfaches unseres Preises!**



Trainingscomputer mit gut lesbarem LED-Display

Best.-Nr. AN 20644

**Bei uns für nur € 399,-**



Extra große Vibrationsplatte für ein intensives Training



Inkl. Übungsbroschüre + Softmatte!

Schulter + Brust

## 2 Massagematte »Relax«

Diese Massagematte hat 5 Massagezonen für die Bereiche Schultern, Rücken, Hüfte, Oberschenkel und Waden. Die **8 kraftvollen Vibrationsmotoren** können für eine gezielte Massage auch einzeln eingeschaltet werden.

- Zuschaltbare, angenehme Heizfunktion
- Maße: L 180 x B 53 x H 4 cm
- Netzbetrieb

**PREIS-HIT!**

Best.-Nr. AN 920060

**nur € 59,-**



## 5 TopPedo Klapprad »Elegance«

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

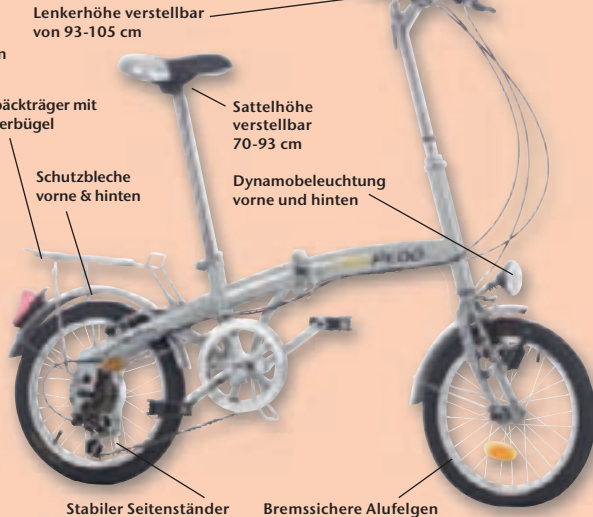
- 16 Zoll Radgröße (Ø 39 cm)
- Felgenbremse vorne und hinten
- Klappbare Pedalen
- Leicht und schnell auf Taschenformat verstaub
- Gewicht: nur ca. 15,4 kg belastbar bis 100 kg
- Maße aufgebaut: L 130 x H 105 x B 56 cm
- Zusammengeklappt: ca. L 75 x B 68 x H 36 cm

**PREIS-HIT!**

Nur bei uns günstige

**€ 149,-**

Weiss Best.-Nr. AN 70477  
Blau Best.-Nr. AN 70476  
Rot Best.-Nr. AN 70556  
Silber Best.-Nr. AN 70592



Lenkerhöhe verstellbar von 93-105 cm

Gepäckträger mit Federbügel

Schutzbleche vorne & hinten

Sattelhöhe verstellbar 70-93 cm

Dynamobeleuchtung vorne und hinten

Stabiler Seitenständer

Bremssichere Alufelgen

**SHIMANO**  
6-Gang-Ketten-Schaltung



Platzsparend klappbar!  
**In silber, weiß, rot oder blau erhältlich**



## 3 Nacken- & Schultermasseur

**Wohltuende Massagen** mit 4 kraftvollen Motoren. Entspannen Sie bei einer Massage nach Wahl: Welle, Pressen, Normal und Klopfen. Jeder Massagebereich kann einzeln ausgewählt werden. Angenehme Wärmefunktion zuschaltbar.

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

**PREIS-HIT!**

Best.-Nr. AN 920093

**nur € 39,95**



## 4 Profi-Crosstrainer »Fun«

**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.

- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Integrierte Handpuls-messung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittplächen
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf

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

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



**Neues Design!**

Best.-Nr. AN 10608 **€ 139,95**

## 6 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. AN 70555

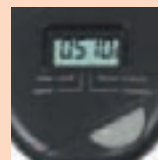
**Passt auf jeden Balkon! nur € 99,95**

## 7 Heimtrainer X-Bike

**Dieser Heimtrainer findet überall seinen Platz!**

Ideal für zu Hause, Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut und platzsparend weggestellt.

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



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

**PREIS-HIT!**

Handpuls-messung



Höhenverstellbarer Sattel 78 - 87 cm

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

Bestell-Nr. AN 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!



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

## Weniger Stress. Mehr Zeit.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Angebote, die Studenten im Alltag entlasten: zum Beispiel Kurse zum Stress-Management. Denn wir wollen, dass Sie Ihr Leben lieben. Jederzeit.

[www.dak.de/studenten](http://www.dak.de/studenten)

