

start!

DER NEUE GESUNDHEITS- FONDS

STAAT BESTIMMT EINHEITSBEITRAG –
DAK BIETET AUSGEZEICHNETE LEISTUNGEN UND BESTEN SERVICE



DAK

Unternehmen Leben

DAK

Unternehmen Leben



Die ersten 100 Neukunden erhalten zusätzlich eine DAK-Sporttasche!



2009 geht's ab mit Bestleistung!

Eine Prämie zu sichern, war noch nie so leicht:

Denn dank der Gesundheitsreform gibt es keinen Grund mehr, auf die ausgezeichneten Leistungen der DAK zu verzichten. Unsere Testurteile durch FOCUS MONEY sagen mehr als tausend Worte: Empfehlen Sie Ihren Bekannten und Freunden den Wechsel zur DAK. Wir werden uns für Ihren Freundschaftsdienst bedanken. Für Ihre erfolgreiche Vermittlung erhalten Sie eine GeschenkCard von Globetrotter im Wert von 20,-€.*

Sie gilt wie Bargeld bei Ihrem Einkauf! Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2009.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

Jetzt GeschenkCard sichern!



Globetrotter Ausrüstung finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M. Handbuch und Infos online unter www.globetrotter.de

Ihre Prämie als Dankeschön!

Beispiele aus über 25.000 Artikeln des Globetrotter-Sortiments



Julbo Explorer

Gletscherbrille für Profis. 100%iger UVA- und UVB-Schutz. Abnehmbare seitlicher Blendschutz.

Bestellnr.: jul7570601 € 94,95



Crumpler Super Boomer

Deckel mit Klett- und Blitzverschlüssen. Stufenlos verstellbarer Schultergurt mit weichem Polster.

Bestellnr.: ud_3470301 € 89,95



The North Face Evolution TriClimate Jacket Men

wind- und wasserdichte Doppeljacke.

Bestellnr.: nf_4375308 € 199,95

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 31.03.2009 an die DAK (siehe Anschrift unten).

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **1x** die Globetrotter GeschenkCard im Wert von 20,-€.

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2009 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. 12–15 Fun für Schneefans
Snowbike, Airboard, Snowkites & Co. Die neuen Wintersportdisziplinen – wie sie funktionieren und was sie bringen



S. 30–32 Schlankheitscode
Testen Sie Ihren „Pfundstyp“ und lesen Sie, was Ihnen persönlich beim Abnehmen helfen kann



S. 16–19 Merkhilfen
Selbst kleine Zwerge können unser Gedächtnis groß aufmotzen. Vier tolle Strategien, mit denen das Lernen leichter fällt: Pimp your Brain!



Der neue Gesundheitsfonds

Der Fonds kommt zum 1. Januar 2009 – und mit ihm die größte Reform im deutschen Gesundheitswesen seit Jahrzehnten. Sie bringt einen Einheitsbeitrag für alle Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen. Erstmals kann man sich für eine ausgezeichnete Kasse entscheiden, ohne für deren besondere Leistungen mehr zu zahlen. Bildlich gesprochen, gibt es jetzt Gourmet-Plätzchen zum selben Preis wie Discounter-Kekse. Bei gleichem Beitrag kann sich jede und jeder in Zukunft für bestmögliche Qualität entscheiden. Sicher, süße Backwaren sind kein gutes Beispiel, wenn es um Gesundheit geht, aber ich weiß, Sie greifen zu Qualität. Die DAK lässt sich übrigens immer wieder von unabhängigen Institutionen testen. Da wissen Sie, was Sie haben. In diesem Sinne frohe Feiertage und ein gesundes neues Jahr!

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



Inhalt

1_2009

News	DAK & mehr	10
	Mützentipp, erstes Date, DAK-Veranstaltungskalender und Studentenbeiträge	
DAK	Unser Leistungspaket für Sie	4
	Staat bestimmt Einheitsbeitrag – DAK bietet ausgezeichnete Leistungen	
	DAK-Verwaltungsrat im Gespräch	6
	Was bietet die DAK jungen Familien?	
	Der neue Einheitsbeitrag	8
	Das ändert sich 2009	
Silvester-Special	Feiern, wie es uns gefällt	20
	Pläne und gute Vorsätze	
	Total drüber	22
	Trinken, bis der Arzt kommt	
	So feiert die Welt!	24
	Böllern und Papierschnitzel	
Leben	Ehrensache!	26
	Für Engagement gibt es viele Chancen und gute Gründe. Vier junge Menschen berichten	
Freizeit	Top Blogs	33
	Webseiten, die sich lohnen	
Impressum & Rätsel	5 Nintendo DS-Pakete	34
	Tolle Gewinne für Brainjogger	

Unterstützung bei Arbeitsunfähigkeit

Wer krank ist, möchte schnell wieder gesund werden und zurück an seinen Arbeitsplatz. Die DAK hat eigens ausgebildete Mitarbeiter, die bei Arbeitsunfähigkeit über Leistungsansprüche beraten und Abläufe zwischen den behandelnden Ärzten, Kliniken und anderen Leistungsträgern für Sie koordinieren – immer zur Unterstützung Ihrer persönlichen Situation.

24-Stunden-Hotline

Manche Sorgen können nicht warten. Unverständlicher Beipackzettel? Neue Medikamente bei Heuschnupfen? Für alle Fragen zu medizinischen Themen sind rund um die Uhr an 365 Tagen unsere **DAK-Medizinexperten** unter **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326** am Telefon. Für Fragen zu Leistungen und Versicherung unsere **DAK-Versicherungsexperten** unter **DAKdirekt 01801-325 325** – ebenfalls 24 Stunden täglich.

Kindervorsorge-service

Nie wieder Termine beim Kinderarzt vergessen! Die DAK bietet den exklusiven Elternservice „Schritt für Schritt begleiten“. Er erinnert Sie an jede Vorsorgeuntersuchung und die Schutzimpfungen. Rechtzeitig für einen Termin mit dem Kinderarzt kommt Post von der DAK mit interessanten Hinweisen zur altersgerechten Entwicklung Ihres Kindes.

Qualitätsgesicherte Behandlung

Es ist nicht gleichgültig, bei wem Sie sich behandeln lassen. Die DAK knüpft Netzwerke aus Experten, Leistungen und Services und stellt sicher, dass Sie in besten Händen sind. Das Stichwort heißt **Integrierte Versorgung**. Besondere Verträge mit Ärzten, Kliniken und Reha-Einrichtungen sorgen für eine enge Zusammenarbeit und genau aufeinander abgestimmte medizinische Leistungen – oft mit Qualitätsgarantie.

Ambulantes Operieren

Die DAK will Ihnen möglichst Klinikaufenthalte ersparen. Damit Sie schnell wieder auf die Beine kommen, vermitteln wir bei vielen Routineeingriffen ambulante Operateure. Ihr Vorteil: Sie profitieren von modernsten Operations- und Narkosetechniken, die den Körper weit weniger belasten als traditionelle.



Das Leistungspaket der DAK

Expertenrat für kranke Urlauber

Die schönste Reise kann Nebenwirkungen haben. Zum Glück gibt es die Hotline **DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22**. Wo auch immer auf der Welt Sie sich gerade befinden, die **DAK-Medizinexperten Ausland** helfen Ihnen rund um die Uhr schnell und kompetent weiter. Sie empfehlen Ihnen zum Beispiel deutschsprachige Ärzte oder finden heraus, welche Klinik für Sie besonders geeignet ist, wenn an Ihrem Urlaubsort mehrere sein sollten.

DAKexklusiv

Die DAK ist immer nur einen Mausklick entfernt. Sie können unter **www.dak-exklusiv.de** alles Formale bequem und sicher online erledigen. Einfach einwählen und persönlichen Zugangs-Code schicken lassen. Übrigens: Unser ausgezeichnete Kundenservice ist vom TÜV Rheinland geprüft!

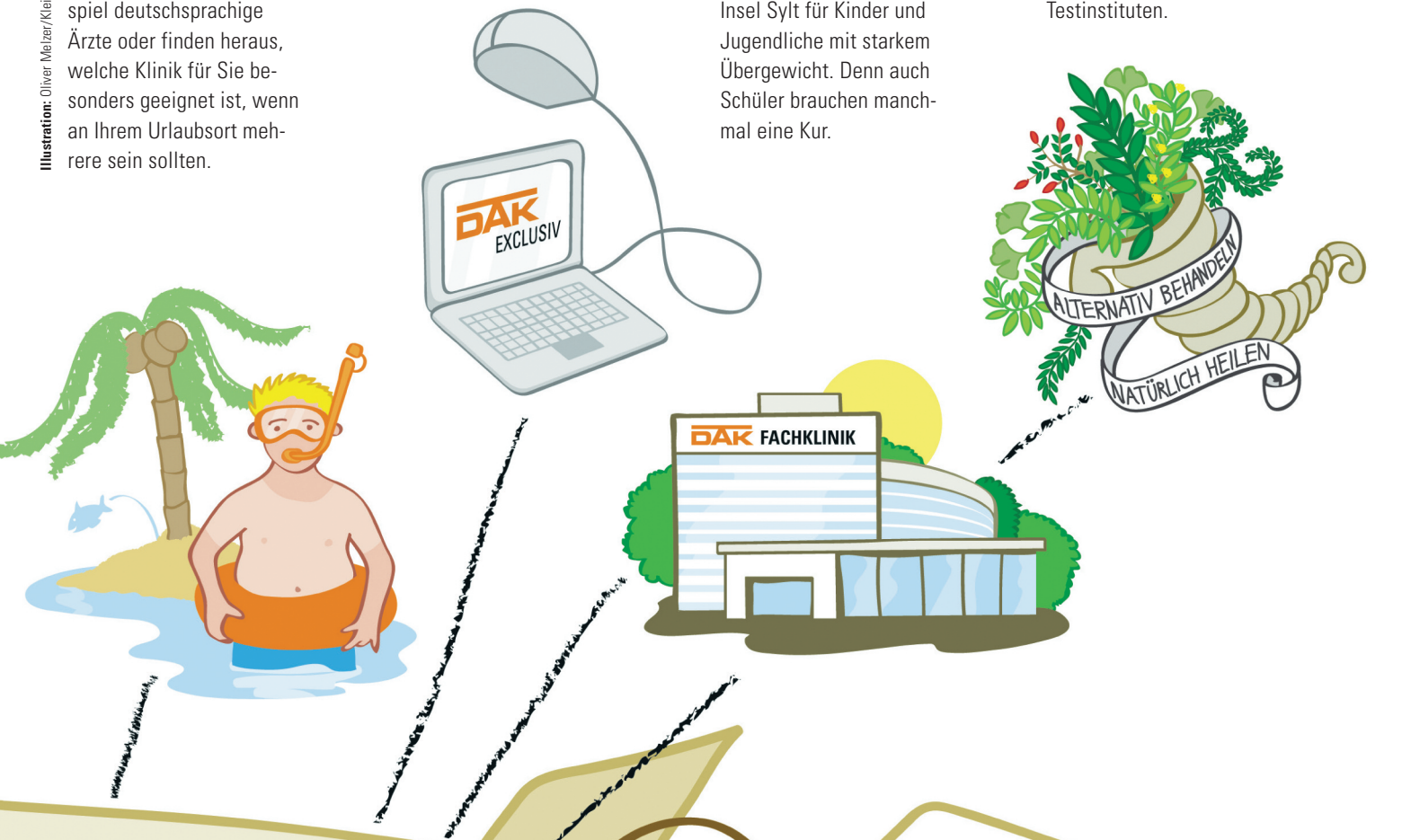
DAK Fachkliniken

Drei Trümpfe für Ihre Kur! Bei stationären Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen bietet Ihnen die DAK eigene Fachkliniken an. Das „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf, bei Stoffwechsel-Problemen das „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim, und das „Haus Quickborn“ auf der Insel Sylt für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht. Denn auch Schüler brauchen manchmal eine Kur.

Alternative Heilverfahren

Die DAK bietet Ihnen auch den medizinisch „sanften“ Weg zu mehr Gesundheit. Gilt ein Mittel aus dem Bereich alternative Medizin als Therapiestandard, übernimmt die DAK dafür die Kosten. Bei Naturheilkunde und Modellverfahren bekommt die DAK für ihr Angebot regelmäßig Bestnoten von neutralen Testinstituten.

Illustration: Oliver Meizer/Kleinert



Der neue Gesundheitsfonds startet am 1. Januar mit einem Einheitsbeitrag. Die DAK bietet ausgezeichnete Leistungen. Hier eine kleine Auswahl





Die junge und bald zweifache Mutter Claudia Ernst aus Schwerin richtete ihre Fragen an **Hans Bender**, den Vorsitzenden des DAK-Verwaltungsrats

„Was können Sie für uns tun?“

Protokoll Dorothea Wiehe

45.000 Kinder werden pro Jahr von DAK-Versicherten geboren. Claudia Ernst ist Mutter und DAK-Mitglied. Sie traf die Spitzen des DAK-Verwaltungsrates und befragte sie zu Familien- und Qualitätsthemen

Claudia Ernst: Herr Bender, Sie sind Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrates. Warum sind gerade junge Familien besonders gut in der gesetzlichen Krankenversicherung aufgehoben?

Hans Bender: Sie ist für Familien einfach unschlagbar günstig, weil Kinder in der Regel kostenlos mitversichert sind. Und es gibt keine Ausschlüsse wie in der privaten Krankenversicherung, der Schutz umfasst grundsätzlich alle Erkrankungen. Mit über 70 Millionen Versicherten ist die gesetzliche Krankenversicherung eine riesige Solidargemeinschaft,

die Sicherheit bietet. Sicherheit ist für Sie als Berufstätige mit einer kleinen Tochter und bald einem zweiten Kind doch sehr wichtig?

Claudia Ernst: Natürlich! Ich wünsche mir die bestmögliche medizinische Versorgung zu einem vernünftigen Preis. Was kann der Verwaltungsrat für uns tun? Wie fördert die DAK Familien mit Kindern?

Hans Bender: Denken Sie an Ihre eigene Situation: Wenn Sie bald zur Entbindung in eine Klinik gehen und unter Umständen Ihr Mann nicht den ganzen Tag zu Hause auf Ihre Tochter aufpassen kann, dann über-



Verwaltungsrat
STIMME DER MITGLIEDER –
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

nimmt die DAK die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Dieter Fenske: Oder angenommen, ein Kind muss ins Krankenhaus. Die DAK zahlt dafür, dass auch ein Elternteil mit aufgenommen wird.

Claudia Ernst: Der Verwaltungsrat legt in der Satzung freiwillige Leistungen fest, oder? Welche besonderen Angebote bietet die DAK denn Familien?

Hans Bender: Wir haben exklusiv hervorragende Fachkliniken. Zum Beispiel für das Problem Übergewicht, wovon leider auch immer mehr Kinder betroffen sind. Um diese kümmert sich die DAK in ihrem Haus „Quickborn“ auf Sylt. Es ist beeindruckend, was dort geleistet wird.

Dieter Fenske: Ein anderes Beispiel ist die Kinderchirurgie. Wir wollen Kindern lange Krankenhausaufenthalte ersparen. Deshalb gibt es einen bundesweit gültigen Versorgungsvertrag mit der Nordpark Klinik in Erfurt. Besonders qualifizierte Kinderchirurgen nehmen die Eingriffe bei den kleinen DAK-Patienten mit modernsten Operationstechniken vor, so dass diese oft noch am selben Tag nach Hause können.

Claudia Ernst: Wie arbeitet eigentlich der Verwaltungsrat? Viermal im Jahr gibt es öffentliche Sitzungen, aber das ist doch nicht alles, oder?

Dieter Fenske: Selbstverständlich nicht. Ein wesentlicher Teil der Arbeit findet in vier Fachausschüssen statt, die regelmäßig tagen und die die Entscheidungen des Verwaltungsrates vorbereiten. Auch die einzelnen Fraktionen treffen sich vor jeder Verwaltungsratssitzung, um sich intern abzustimmen. Und es gibt sieben Widerspruchsausschüsse, die sich intensiv mit Einzelschicksalen beschäftigen.

Claudia Ernst: Kann der Verwaltungsrat denn die Geschäftspolitik des DAK-Vorstandes maßgeblich beeinflussen?

Hans Bender: Der Verwaltungsrat trifft alle Entscheidungen, die für die Kasse von grundsätzlicher Bedeutung sind. Er bestimmt ihren Kurs und beschließt auch den Haushalt und die von Ihnen bereits erwähnte Satzung. Er wählt den Vorstand und überwacht seine Arbeit. Den Beitragssatz legt er allerdings nicht mehr fest. Diese Aufgabe ist verstaatlicht; das macht jetzt die Bundesregierung.

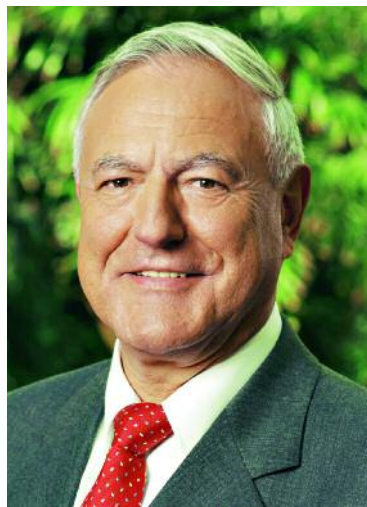
Claudia Ernst: Wo endet der Machtbereich des Verwaltungsrates?

Dieter Fenske: Wenn es um die Selbstverwaltung geht, gefällt mir das Wort „Macht“ nicht. Wir arbeiten mit dem Vorstand vertrauensvoll zusammen. Aber unsere Grenzen sind da, wo es um operative Fragen geht, sie sind Aufgabe des Vorstandes. Wir entscheiden, wie gesagt, über Grundsätzliches.

Claudia Ernst: 2009 startet der Gesundheitsfonds. Bleibt die Familienversicherung für Kinder auch weiterhin beitragsfrei?

Hans Bender: Der Gesundheitsfonds kommt, und Sie wissen bestimmt, dass der Verwaltungsrat ihn immer abgelehnt hat. Keiner will ihn, keiner braucht ihn, er ist ein teures Bürokratiemonster. Ich glaube aber nicht, dass er die Stellung der Familie in der gesetzlichen Krankenversicherung verändern wird. Das wäre auch ein Systembruch, den der Verwaltungsrat nicht will und den er bekämpfen würde.

Dieter Fenske: Durch den Fonds werden aber für viele Menschen drei Punkte noch entscheidender bei der Kassenwahl: Qualität, Service und Leistung. Der Einheitsbeitrag steht fest, jetzt kommt es darauf an, was eine Kasse zu bieten hat. ■



Auch **Dieter Fenske**, stellvertretender Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrates, beantwortete die Fragen von Claudia Ernst

Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. Gewerkschaftsunabhängig. Stark und frei. Allianz der Versicherten in der DAK und der Deutschen Rentenversicherung. Gegründet 1955**

Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 0 27 34 - 27 15 61, Telefax: 0 27 34 - 27 15 62,
www.dak-mitglieder.de

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

Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 0 40 - 64 53 76 80, Telefax: 0 40 - 64 53 76 81,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte e. V.**

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0 77 31 - 5 34 76, Telefax: 0 77 31 - 92 29 55,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner/E-Mail:
wolfgang.schelter.vr@dak.de

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:

**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 0 40 - 23 96 16 91, Telefax: 0 40 - 23 96 19 96**

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **17. Dezember in Berlin** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsstätte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.



BEITRÄGE 2009

Ab Januar 2009 gibt es keinen Unterschied mehr im Beitragssatz der gesetzlichen Krankenkassen. Zum ersten Mal gilt bei der DAK ein Beitragssatz, den nicht der DAK-Verwaltungsrat beschlossen, sondern die Bundesregierung für alle Kassen einheitlich festgelegt hat. Der allgemeine Beitragssatz beträgt 15,5 Prozent, der ermäßigte Beitragssatz für Versicherte ohne Anspruch auf Krankengeld 14,9 Prozent. Die Bundesregierung hat außerdem den Beitrag zur Arbeitslosenversicherung abgesenkt und die Beitragsbemessungsgrenzen angehoben. Die neuen Obergrenzen gelten wie die neuen Beiträge ab 1. Januar 2009. Hier unser aktueller Überblick mit dem Stand bei Redaktionsschluss:

BEITRAGSSÄTZE

KRANKENVERSICHERUNG allgemeiner Beitragssatz	15,50%
ermäßigter Beitragssatz (ohne Krankengeldanspruch)	14,90%
PFLEGEVERSICHERUNG allgemeiner Beitragssatz	1,95%
mit Zuschlag für Kinderlose	2,20%
RENTENVERSICHERUNG	19,90%
ARBEITSLSENVERSICHERUNG	2,80%

RECHENGRÖSSEN

Bis zu einem Einkommen von 4.050,00 Euro monatlich bzw. 48.600,00 Euro jährlich sind Arbeitnehmer krankenversicherungspflichtig. Für die Berechnung der Sozialversicherungsbeiträge wird der Arbeitsverdienst bis zu folgenden Obergrenzen berücksichtigt:

KRANKEN- und PFLEGEVERSICHERUNG	44.100,00 Euro jährlich	3.675,00 Euro monatlich
RENTEN- und ARBEITSLSENVERSICHERUNG		
Alte Bundesländer & Berlin-West	64.800,00 Euro jährlich	5.400,00 Euro monatlich
Neue Bundesländer & Berlin-Ost	54.600,00 Euro jährlich	4.550,00 Euro monatlich

Eine weitere Rechengröße für die Beitrags- und Leistungsanpassung in der Kranken- und Pflegeversicherung ist die Bezugsgröße. Sie beträgt für diese Bereiche bundeseinheitlich 2.520,00 Euro monatlich und 30.240,00 Euro jährlich.

GERINGFÜGIG BESCHÄFTIGTE

Wer nur kleine Jobs macht und im Monat zusammen nicht mehr als 400 Euro verdient, ist in dieser Beschäftigung versicherungsfrei. Nur der Arbeitgeber muss pauschal 13% des Arbeitsentgeltes zur Krankenversicherung und 15% zur Rentenversicherung zahlen. Neben einer Hauptbeschäftigung ist nur die erste geringfügige Beschäftigung versicherungsfrei. Alle weiteren Minijobs werden mit der Hauptbeschäftigung zusammengezählt und damit unter Umständen versicherungspflichtig.

FAMILIENVERSICHERTE

Kinder oder Ehegatten können sich bei ihren Familienangehörigen beitragsfrei mitversichern. Ihr Gesamteinkommen darf aber 360,00 Euro und bei geringfügiger Beschäftigung 400,00 Euro im Monat nicht überschreiten.

VERSICHERUNGSPFLICHTIG BESCHÄFTIGTE

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge nach dem tatsächlich erzielten Arbeitsentgelt. In der Regel muss der Beschäftigte nur die Hälfte der Sozialversicherungsbeiträge bezahlen. Die andere Hälfte trägt der Arbeitgeber. Im allgemeinen und im ermäßigten Beitragssatz zur Krankenversicherung sind jedoch die 0,9 Prozentpunkte enthalten, die vom Versicherten seit 2005 allein getragen werden müssen. Deshalb werden nur die verbleibenden 14,6 bzw. 14,0 Prozent gleichmäßig zwischen dem Beschäftigten und dem Arbeitgeber geteilt. Somit ergibt sich für den Beschäftigten ein Anteil am Krankenversicherungsbeitrag von 8,2 bzw. 7,9 Prozent und für den Arbeitgeber von 7,3 bzw. 7,0 Prozent. Eine Besonderheit bei versicherungspflichtigen Auszubildenden: Sofern ihr Arbeitsentgelt 325,00 Euro monatlich nicht übersteigt, zahlt der Arbeitgeber die gesamten Beiträge allein.

FREIWILLIG VERSICHERTE

Arbeitnehmer, die mit ihrem Einkommen nicht mehr krankenversicherungspflichtig sind, können sich freiwillig versichern. Für 2009 beträgt die Jahresarbeitsentgeltgrenze 48.600,00 Euro.

Bei freiwillig Versicherten sind folgende monatliche Grenzwerte wichtig:

BEITRAGSPFLICHTIGE EINNAHMEN	
BESCHÄFTIGTE nach Überschreitung der Jahresarbeitsentgeltgrenze	3.675,00 Euro
SELBSTSTÄNDIGE ohne Einkommensnachweis mit Einkommensnachweis	3.675,00 Euro 1.890,00 Euro mindestens 3.675,00 Euro höchstens
SONSTIGE (zum Beispiel Beamte, Nichterwerbstätige)	840,00 Euro mindestens 3.675,00 Euro höchstens

Die monatlichen Beiträge errechnen sich prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen.

DAKpro BALANCE

Die DAK belohnt gesundes Leben: **DAKpro Balance** bietet attraktive Prämien für ein gesundes Leben. Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, gute Gesundheitswerte messen und einen Fragebogen ausfüllen – kann zusammen 180 Euro im Jahr bringen.

Unsere Fachberater beraten Sie gern:
DAKdirekt 01801 - 325 325
24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz
der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Ohne

Ab 4,90 EUR
im Monat!

Gesundheitsprüfung!

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

Jetzt noch mehr Leistungen für Sie

Sympathisch **günstige Beiträge, private Extras beim Zahnarzt, im Krankenhaus und im Ausland.** Das alles erhalten Sie bis zum 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung. Mit **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** haben Sie gleich mehrere 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	4,90 EUR	40 – 59 Jahre	14,90 EUR
20 – 39 Jahre	8,90 EUR	60 – 79 Jahre	24,90 EUR
		ab 80 Jahre	39,90 EUR



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
- Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung

+++ Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 31.03.2009 ohne

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

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu DAKplus Gesundheit SPEZIAL.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

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

Datum/Unterschrift



DAK Onlinekalender

Wissen, was bei der DAK läuft

Ob HSV-Torhüter Frank Rost in Hamburg den Kids-Marathon eröffnet oder in München Prominenz beim Stadtlauf startet – was bei der DAK los ist, erfahren Sie ab dem kommenden Jahr über unseren neuen Veranstaltungskalender auf www.dak.de. Welche Informationstage plant meine Geschäftsstelle vor Ort? Bietet meine DAK demnächst spezielle Events für Freizeitsportler? Klicken Sie einfach den Veranstaltungskalender an und geben Sie Ihre Postleitzahl ein. Sie finden online alle wichtigen Termine und sind bestens über die DAK-Ereignisse in Ihrer Region informiert.



Medizin

Heikle Nuss

Dass viele Menschen gegen Nüsse allergisch sind, ist bekannt, aber jetzt kam heraus: Kinder leiden später häufiger an Asthma, wenn ihre Mütter in der Schwangerschaft regelmäßig Nüsse knabbern. Auch Nussprodukte wie Erdnussbutter sind heikel. Das ergab eine Studie von Saskia Willers an der Universität Utrecht. Die niederländische Forscherin befragte über 2800 Frauen und Kinder. Es ging um Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden wie Asthma und allergische Symptome. Auffällig: Die Asthma-rate bei Kindern, deren Mütter in der Schwangerschaft regelmäßig Nüsse gegessen hatten, lag um etwa die Hälfte über der von Kindern wenig nussbegeisterter Frauen.



DAK-versicherte Studenten

Neuer Beitrag

Der neue einheitliche Beitragssatz wirkt sich auch auf den Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten aus. Ab 1. Januar beträgt er 55,55 Euro pro Monat (statt bisher 54,78 Euro).

Der neue Beitrag gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Arbeitsentgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet unverändert 9,98 Euro pro Monat (11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben).



Gesundheits-News

Alles Kopfsache

Gerade im Winter hat es der Körper nicht leicht, wechselhaftem Wetter zu trotzen. Erst ist es ein paar Tage recht warm, dann plötzlich wieder klirrend kalt. Vor allem für den Kopf sind diese Temperaturunterschiede der pure Stress. Die Blutgefäße im Gehirn schaffen es nämlich oft nicht, sich schnell genug anzupassen, Spannungszustände entstehen. Die Folge können wetterbedingte Kopfschmerzen sein. Gefährlich, da sind sich Gesundheitsexperten einig, sind diese Kopfschmerzen jedoch nicht. Um sie wieder loszuwerden ist es gut, sich an der frischen Luft zu bewegen und den Kopf und vor allem die empfindliche Kopfhaut stets mit einer Mütze vor Wind und Kälte zu schützen.



Sozialwahlen Die Stimme der Basis

Die Sozialwahlen sind die größten Wahlen in Deutschland – nach der Bundestagswahl und den Wahlen zum Europäischen Parlament. Millionen Menschen sind bei diesen allgemeinen Wahlen in der Sozialversicherung stimmberechtigt. Dennoch wundern sich viele, wenn sie alle sechs Jahre die Wahlunterlagen in ihren Briefkästen finden. Leider ist nur wenig bekannt, dass man mit dem auffällig roten Brief ganz entscheidend mitbestimmen kann. Das wollen wir ändern! Denn bei der DAK bestimmen Sie über die Zusammensetzung des DAK-Verwaltungsrates – den man sich am einfachsten so vorstellt wie den Bundestag, nur eben viel kleiner. Dieses DAK-Parlament wird im Sommer 2011 wieder neu gewählt. Damit Sie dann fundiert entscheiden können, berichtet *start!* regelmäßig über die Arbeit des DAK-Verwaltungsrates und in den nächsten Ausgaben auch detailliert über die Sozialwahl.



DAK-Service Befreiung von Zuzahlungen

Wer seine jährliche Eigenbeteiligung auf einen Schlag einzahlt, bekommt bei der DAK bereits am Jahresanfang eine Befreiungskarte für das gesamte Kalenderjahr. Das ist interessant für alle, die regelmäßig hohe Zuzahlungen haben und sicher sind, ihre persönliche Belastungsgrenze auf alle Fälle zu erreichen (zwei Prozent vom Jahresbruttoeinkommen bzw. ein Prozent bei schwerwiegender chronischer Erkrankung). Antragsformulare gibt es in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.



Mitmachen! 10 Badesets gewinnen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist ein heißes Bad das höchste der Gefühle: Die Haut wird durch pflegende Inhaltsstoffe samtweich, der Körper entspannt durch die Wärme, und man fühlt sich durch und durch wohl. Sie haben Lust auf Wellness im eigenen Badezimmer? Wir verlosen 10 duftende Kneipp-Badepakete (wie unten abgebildet). Schicken Sie einfach eine Mail mit dem Stichwort „Kneipp“ an start@dak.de. Einsendeschluss ist der 20. Februar 2009.

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.



Erstes Date Küssen erlaubt?

Beim ersten Date stellt sich oft die Frage: Wie weit gehe ich? Mit dieser Thematik hat sich die Online-Partneragentur Parship beschäftigt. Sie befragte rund 18.000 Singles aus verschiedenen europäischen Ländern nach ihrem Verhalten beim ersten Date. Mehr als drei Viertel sind beim ersten Rendezvous lieber zurückhaltend, bei den deutschen Singles sogar über 90 Prozent. Sie lassen es bei einem flüchtigen Abschiedskuss oder einer zufällig wirkenden Berührung. Sex gleich nach dem Kennenlernen kommt europaweit bei rund 90 Prozent der Frauen und etwa 75 Prozent der Männer nicht infrage.



Der Kick kommt

Wer Wintersport nur mit Snowboarden verbindet, hat was verpasst: eine Vielzahl neuer und neu entdeckter Sportarten. Und für manche braucht es nicht einmal Berge!

Text Sebastian Ring

Tief versinken die Stiefel im Schnee. Sebastian Ober schnallt sich sein Snowboard an die Füße. „Los geht's!“, grinst er und beginnt durch den frischen Pulverschnee zu rauschen. Eine Szene aus einem Skigebiet inmitten der Alpen? Nein, Sebastian Ober rast über ein flaches Feld in Oberbayern. Er braucht keinen steilen Hang, um ins Wintervergnügen zu starten. Er lässt sich von einem „Kite“, einem großen Lenkdrachen, über das Schneefeld ziehen – die größte Leidenschaft des Snowkitelehrers. Snowkiten ist eine von vielen Wintersportarten, die sich in den letzten Jahren neben den Klassikern wie Skifahren oder Rodeln etabliert haben. Ob Snowbiken oder Skijöring, Nordic Snowshoeing oder Airboard – viele davon erlernt man in wenigen Stunden oder sogar Minuten.

Raus und rein mit der Energie

Bewegung im Schnee bietet neben viel Spaß auch jede Menge Vorteile für Körper und Fitness: Schließlich bewegt man sich in frischer Luft, atmet den würzigen Duft der Wälder und schult Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination. Ein paar Stunden im Schnee lassen eine Woche am Schreibtisch schnell vergessen! „Mir gefällt am Snowkiten besonders der Aspekt, dass man so lange fährt, wie Wind ist, und sich nicht immer neu am Lift anstellen muss“, schwärmt Sebastian Ober. „Es ist ein exklusives Gefühl, allein seine Spuren auf einem frisch verschneiten Feld zu ziehen.“

Profitipps für Snowfer und Co.

Neueinsteigern rät er: „Besser ist es, wenn man schon Ski fahren oder snowboarden kann, sonst muss man zwei Sachen auf einmal lernen. Und man sollte unbedingt einen Kurs machen, um die Sicherheit zu gewährleisten und nicht völlig falsch anzufangen.“ Beim Snowfer, einem Windsurfbrett für den Schnee, sind dagegen keine Vorkenntnisse auf Ski erforderlich. Dazu braucht man eine verschneite Wiese oder einen zugefrorenen See und natürlich Wind. „Man lernt es einfacher als Windsurfen, da man festen Boden unter den Füßen hat“, erklärt Udo Fritze, der mit seiner Website Surfun.com den Sport propagiert. Der Berliner hatte sich zunächst selbst ein Surfbrett für den Schnee umgebaut, bevor er den aus Kanada stammenden Snowfer entdeckte. „Mit ihm fährt man gut über Tiefschnee und kann sogar Halsen machen“, schwärmt er. Bis zu 80 km/h schnell wird er mit seinem Snowfer, den er mit leichtem Drücken der Fußspitzen steuert. „Schon wenig Wind reicht aus, um sich in Bewegung zu setzen“, erklärt er. Gar keinen Wind braucht man dagegen beim „Nordic Snowshoeing“. „Wer wandern kann, kann auch auf Schneeschuhen laufen“, sagt Stefan Berger aus Wegscheid. „Man ist unabhängig und braucht keine Pisten.“ Ob im Wald oder in den Alpen – Nordic Snowshoeing verbreitet sich immer mehr. „Man bekommt mehr von der Natur mit als ein Skiläufer, der immer die gleiche Piste fährt.“ »

mit dem Schnee





Hauptsache, es macht Spaß

„Hier im Bayerwald waren Schneeschuhe früher ein Fortbewegungsmittel“, unterstreicht der Niederbayer. Man trainiert damit die Grundlagen- ausdauer, und im Vergleich zum Skifahren schont man die Gelenke und nutzt mehr Muskelgruppen.“ Wer weniger die Bewegung sucht als vor allem Fun, ist beim Wintergolfen richtig: „Der Spaßfaktor ist bei uns höher als der Sportfaktor“, betont Rüdiger Keck, der im Kleinwalsertal einen Wintergolf-Parcours betreibt. „Du brauchst keine Platzreife und kein Handicap. Du machst es mehr aus Gaudi (Spaß).“ Wintergolf spielt man auf Schnee- oder Eisflächen; die Bälle sind farbig, und es gibt keine Löcher. Stattdessen puttet man bis wenige Zentimeter zur Fahne hin. „Das Spaßige ist, dass du die Bälle auch mal im Pulverschnee suchen musst“, erläutert Keck. Die Idee zum Wintergolfen stammt aus Skandinavien – genauso wie das Skijöring bzw. Skikjøring: Hier lässt man sich auf Skiern von berittenen oder unberittenen Pferden, Schlittenhunden, Motorrädern, Rennwagen oder Snowscootern an einer Schlepplaine über den Schnee ziehen. Wie beim Snowkiten braucht man dazu keine steilen Hänge. Eine flache, verschneite Wiese oder auch ein tief zugefrorener See reichen – und etwas Balance-Gefühl.

Für echte Berg-Fans

Wer beim Wintersport auf Berge nicht verzichten will, sollte sich an Airboard oder Snowbike versuchen. Das Airboard ist ein Luftkissen, auf

dem man bäuchlings liegend einen abgesperrten Hang hinuntersaust – im Flachstück unten bremst es ab. „Es ist ein toller Adrenalinschub, mit dem Kopf voraus 20 Zentimeter über der Schneedecke bergab zu rauschen“, erklärt Hubi Huber, der die Gäste des Schweizer CUBE-Hotels Savognin an die neuen Wintersportarten heranführt. „Dazu kommt ein schönes Kurvengefühl, da das Airboard schnell auf Gewichtsverlagerung reagiert.“ Ebenfalls mit Gewichtsverlagerung gesteuert wird das Snowbike. Wie ein Fahrrad ist es mit Lenker und Sitz ausgerüstet, gleitet jedoch auf Kufen statt auf Rädern über den Schnee. Dazu schnallt sich der Pilot zwei Kurzski unter die Füße. „Diese Sportarten, die man im Liegen oder Sitzen ausführt, sind für viel mehr Leute machbar als das Skifahren – es geht einfach viel leichter als im Stehen“, erläutert Huber. Bei Airboard & Co. hat man ein rasches Erfolgserlebnis – und gerade in der Gruppe macht es besonders Spaß. Anspruchsvoller ist dagegen das Snowskate – ein Skateboard ohne Räder, aber auch ohne Bindung. „Das Lustige ist, dass man damit skateboardähnliche Tricks im Schnee machen kann, die mit dem Snowboard nicht möglich sind“, findet Skate- und Snowboarder Mac Krebernik aus dem Salzburger Land. Snowskaten kann jeder ausprobieren: „Es ist zwar ein Vorteil, wenn man schon skate- oder snowboarden kann. Aber es geht auch ohne Vorkenntnisse. Und beim Lernen sind die Risiken sogar geringer, da man in den weichen Schnee fällt.“ Und der verzeiht eben mehr als eine harte Eisplatte beim Snowboarden oder der Asphalt beim Skateboarden. ■

Da wollen alle Schneefans hin

Wintergolfen

Der Gasthof Hörnlepass im Kleinwalsertal im österreichischen Vorarlberg bietet einen Wintergolf-Parcours, der vom Allgäu aus schnell erreichbar ist. Ausserwald 1, A-6991 Riezlern, www.hoernlepass.at

Nordic Snowshoeing

Der Bayerische Wald ist ein Paradies für Schneeschuhwanderer! Das Sonnenhotel Ahornhof in Lindberg (vier Sterne) bietet mit den Skigebieten rund um den Großen Arber 1001 Möglichkeiten. 3 Übernachtungen/HP gibt es schon ab 145 Euro pro Person/DZ. www.gesundheitsplusreisen.de

Airboard & Snowbike

Die CUBE-Hotels in Savognin (CH), Nassfeld (Kärnten/Österreich) und Biberwier-Lermoos (Tirol/Österreich) bieten günstige Unterkünfte in originellen Designhotels. Bei den „New Technology Centers“, können Snowbikes und Airboards ausgeliehen und erlernt werden. www.cube-hotels.com

Snowfer

Windsurfen auf Schnee – das ist im Grunde auf jedem verschneiten Feld oder zugefrorenen See vor der Haustür möglich. Kenner Udo Fritze empfiehlt den Berliner Müggelsee. Mehr unter www.surfun.com

Auf die Spitze getrieben

Ob Snowbiken, Snowfer oder Snowkiting – was sich genau dahinter verbirgt, wissen auf Anhieb die wenigsten. **DAK-Sportexperte Uwe Dresel** erklärt und bewertet die neuen Wintersport-Disziplinen



Wintergolfen

Auf extra präparierten, großen Schneeflächen werden neun oder 18 Löcher vermessen, und es kann losgehen. Im Grunde

gelten dieselben Regeln wie beim Rasengolf, sie werden jedoch den besonderen Umständen angepasst. „Wie beim normalen Golfen werden hier vor allem Konzentration und Koordination trainiert“, erklärt der DAK-Experte Dresel.



Nordic Snowshoeing

Trend oder Retro? Fest steht, erste Aufzeichnungen über Schneeschuhe gab es schon vor 2.000 Jahren. Doch die Sportart

erfreut sich jüngst neuer Beliebtheit und wird jetzt mitunter auch Nordic Snowshoeing genannt. Bereits eine Schneedecke von 15 Zentimetern ist ausreichend, nach oben gibt es keine Grenze. Und die Technik erfordert fast keine Vorkenntnisse, aber eine gute Ausdauergrundlage. „Schneeschuhlaufen ist eine tolle Winter-Alternative zum Joggen und somit ein ideales Herz-Kreislauf-Training“, sagt Sportexperte Uwe Dresel. Fazit: Schneeschuhlaufen kann von der Freizeit-Sportart bis zum Hochleistungssport betrieben werden – abhängig von Laufgeschwindigkeit und Gelände. Reiseinfos unter www.schneeschuh-tour.de



Snowfer

Surfer müssen im Winter nicht mehr Fernreisen in Kauf nehmen. Denn beim Snowfer gleiten sie mit wintertauglichen Surfbrettern über Schnee und zugefrorene Seen. Da die Reibung zwischen Brett und Schnee sehr gering ist, sind 80 Stundenkilometer keine Seltenheit. Uwe Dresel empfiehlt: „Schutzkleidung ist hier

unerlässlich, vor allem ein Helm. Auf zugefrorenen Seen gehört eine Schwimmweste zur Ausrüstung. Und Vorsicht: Die Temperaturen müssen tief genug sein, die Eisdecke tragend oder der Schnee von der richtigen Härte.“ Sportlich gesehen bietet Snowfer die gleichen Vorteile wie das Windsurfen: Kraft, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit.



Airboard & Snowtube

Mit dem Kopf voran auf dem Bauch liegend den Hang hinunter? Klingt abenteuerlich! Aber keine Angst, wenn man den Mut

aufgebracht hat, sich auf ein Airboard zu legen, birgt das Luftkissen weitaus mehr Spaß als Verletzungsgefahr. „Man sollte es nur auf abgesperrten Hängen benutzen, die unten flach auslaufen“, empfiehlt DAK-Experte Uwe Dresel. Die Sturzgefahr ist gering, gesteuert wird mittels Gewichtsverlagerung, gebremst mit den Füßen. Die Wirbelsäule und die Gelenke müssen natürlich so fit sein, dass sie einige Stöße vertragen können. Gleiches gilt für den Snowtube – einen aufgeblasenen LKW-Schlauch, auf dem man liegend eine bobbahnähnliche Kurvenstrecke bergab rast, den man aber im Gegensatz zum Airboard nicht bewusst steuern kann.



Snowkiting

Snowkiting ist eine Variante des Kitesailing. Auf verschneiten, freien Flächen kann man Zugdrachen und Ski oder ein

Snowboard auspacken. Bei genügend Wind lässt man den Drachen steigen und sich von ihm über den Schnee ziehen. „Kitesurfen kann insbesondere Koordination und Reaktionsvermögen schulen. Auch Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft kommen nicht zu kurz“, sagt DAK-Experte Uwe Dresel.



Snowbiken

Wie ein Fahrrad hat ein Snowbike Lenker und Sattel, dafür aber Kufen. Eine Einstiegsvariante für den Skihang. „Wie beim alpinen

Skisport ist hier die richtige Ausrüstung das A und O“, rät Sportwissenschaftler Dresel. „Das Fahren erfordert Kraft, Koordination und Körperbeherrschung.“ Aufpassen muss man bei den seltenen Stürzen: Da man nicht fest mit dem Gerät verbunden ist, kann es auf den Körper fallen.



Snowskate

Snowskaten ist Skateboarden im Schnee oder Snowboarden ohne Bindung. Auf dem kurzen, mit einer Gummioberfläche versehenen Brett mit längs verlaufenden Rillen auf der Unterseite gleitet man über die Piste. Könner machen Tricks im Snowpark, auf Rails oder kleinen Sprungschancen. „Snowskaten fördert Gleichgewichtssinn, Koordination und Reaktionsvermögen“, urteilt Uwe Dresel. „Da man es im Gegensatz zum Snowboarden nicht auf harten Pisten fährt, ist die Verletzungsgefahr bei Stürzen geringer. Ein Helm ist zu empfehlen.“ Reiseinfos unter www.absolutpark.com

Reiseinfos unter www.absolutpark.com



Skijöring

Hier lässt man sich auf Skiern von einem Pferd bzw. Hunden mittels eines Zügels ziehen. „Gefördert werden hier in erster Linie

Koordination, Gleichgewicht und Reaktion“, sagt Uwe Dresel. Die Risiken sind gering. Die Tiere werden geführt oder geritten und laufen langsam an. Falls es einem zu schnell wird, lässt man die Leine los. Die Profi-Tiere werden dann gestoppt oder laufen langsam aus. Reiseinfos unter www.ferienhotel-zwotatal.de

Pimp your Brain!

Vier Strategien, mit denen das Lernen leichter fällt – aber kann Training den Verstand ganz allgemein schärfen?

Text Ulrich Kraft

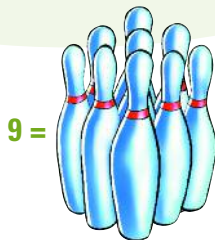
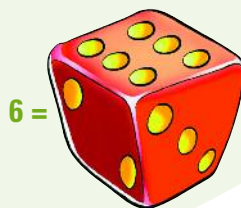
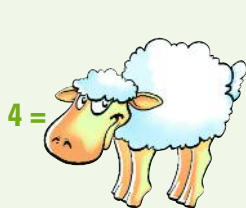
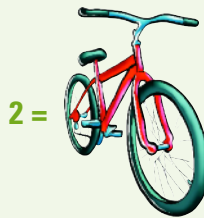
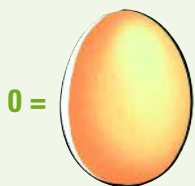
Etwas für seinen Kopf zu tun, ist in. Und die USA sind wieder einmal Vorreiter des Hypes. Dort ist das Trainieren der grauen Zellen auf dem Weg, so normal zu werden wie die körperliche Fitness. So hat der Neuropsychologe Elkhonon Goldberg in New York das erste Hirn-Fitness-Center eröffnet. Anstatt an Hanteln und Muskelmaschinen schwitzen die Menschen dort vor dem Computerbildschirm, wo sie versuchen, mit speziell gestalteten Übungen ihren Verstand zu kräftigen. Schon bald würden „Brain-Gyms“ jede konventionelle Muckibude ergänzen, meint Goldberg. Andere Experten sind da skeptisch. Ein Programm, das dem einzelnen Menschen einen Intelligenzvorsprung verschafft, gibt es ihrer Meinung

nach noch nicht. Trotzdem versprechen alle Programme grob das Gleiche: Funktion und Leistungsfähigkeit allgemein zu verbessern.

Das Hirn bleibt auf ewig flexibel

Eins ist klar: Das Gehirn wandelt sich ein Leben lang. „Unmöglich!“, hätte jeder seriöse Wissenschaftler vor gut zwanzig Jahren noch ausgerufen. Denn man ging davon aus, dass die Hirnentwicklung mit dem Ende der Pubertät abgeschlossen ist. Im erwachsenen Gehirn sind die Nervenbahnen starr und unveränderlich, lautete damals die gängige Meinung. Dann stellten einige Forscher Experimente vor, die belegten: Die graue Masse

1. Ziffern-Merksystem



Was ist das?

Beim einfachen Ziffern-Merksystem wird jeder Ziffer zwischen 0 und 10 ein möglichst passendes Symbol zugeordnet. So steht das Schaf zum Beispiel für die Ziffer 4, weil es vier Beine hat.

Und wie geht's?

Mit den Symbolen lassen sich lustige, einprägsame Geschichten erfinden, die das Merken der Zahlen erleichtern (gut bei historischen Daten). Dabei ist es wichtig, dass Sie die Symbole in der richtigen Reihenfolge verbinden.

Tipp: Sie können sich mehr Zahlen merken, wenn Sie jeder Ziffer mehrere passende Symbole zuordnen und sich so immer neue, kreative Geschichten ausdenken.

Beispiel: 1648, Westfälischer Friede/Ende 30-jähriger Krieg: Am Baum (1) hängt ein Würfel (6). Schafe (4) kämpfen 30 Jahre um ihn, dann schließen sie Frieden und fahren auf der westfälischen Achterbahn (8) ein paar Runden

2. Geschichtentechnik

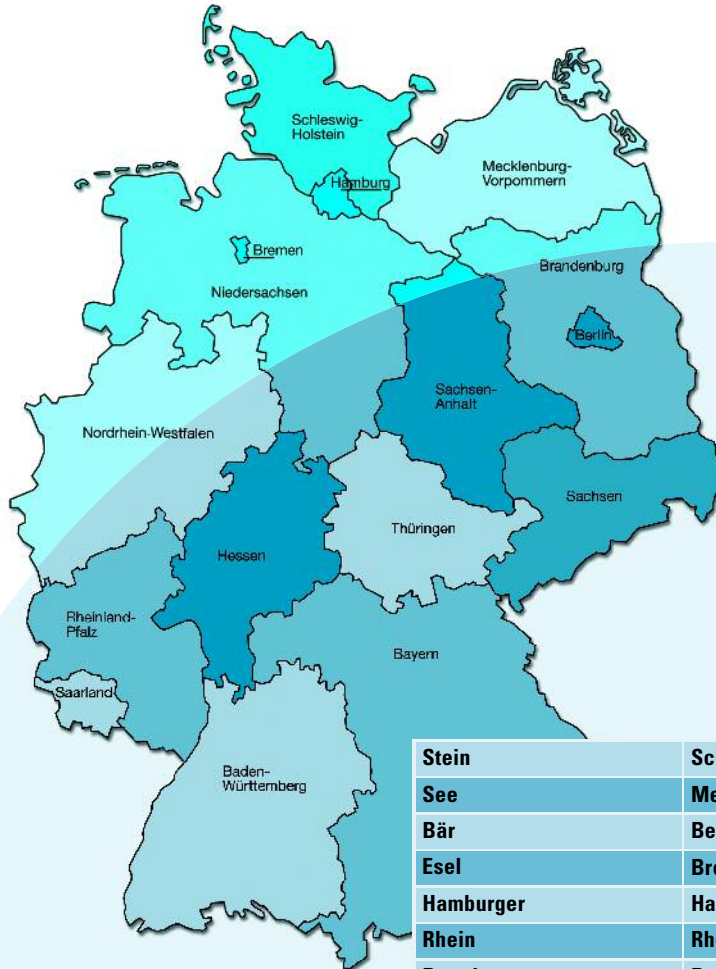
Was ist das?

Auch bei der Geschichtentechnik verpackt man die zu lernenden Begriffe in eine möglichst lustige und ungewöhnliche Geschichte, die das Gehirn „verfilmen“ und gut erinnern kann.

Und wie geht's?

Mit den Geschichten lässt sich Lernstoff aus fast allen Unterrichtsfächern und Studiengebieten gut erinnern. Die Geschichtentechnik passt zum Beispiel für historische und chemische Abläufe oder auch erdkundliche Fakten. Einfach drauflos erfinden!

Tipp: Auch beim Vokabellernen können kleine Geschichten das Einprägen erleichtern: Suchen Sie sich in der Vokabel Wörter, die deutschen Wörtern ähneln, und verbinden Sie sie zu einer kleinen Geschichte. Zum Beispiel „cubare“ (lateinisch für liegen): Die Kuh liegt auf der Bahre.



Beispiel: Ein Stein fällt in den See, an dem sich ein Bär und ein Esel treffen. Beide bekommen Hunger und essen einen Hamburger. Dann laufen sie den Rhein entlang und gehen in der Brandung baden. Auf einer Brücke sehen sie plötzlich eine Tür. Sie öffnen sie und erblicken eine Mass Bier, aus der ein niedergeschlagener Dachs klettert und ruft: „Anhalten! Meine Weste ist mir runtergefallen. Ich hasse sie!“

Stein	Schleswig-Holstein
See	Mecklenburg-Vorpommern (Seenplatte)
Bär	Berlin
Esel	Bremen (Bremer Stadtmusikanten)
Hamburger	Hamburg
Rhein	Rheinland-Pfalz
Brandung	Brandenburg
baden	Baden-Württemberg
Brücke	Saarland (Saarbrücken)
Tür	Thüringen
Mass Bier	Bayern
niedergeschlagener	Niedersachsen
Dachs	Sachsen
Anhalten	Sachsen-Anhalt
Weste	Nordrhein-Westfalen
hassen	Hessen

bleibt ein Leben lang wandlungsfähig. Schon kleinste Veränderungen der Lebensumstände bewirken, dass bestehende Nervenzellverbindungen sich verstärken und neue Synapsen zwischen den Neuronen sprießen. Sogar die Neugeburt von Hirnzellen wurde nachgewiesen, eine wissenschaftliche Sensation. Heute gibt es keine Zweifel mehr: Das Hirn ist formbar – von der Wiege bis ins Grab.

Man wird in einer Sache richtig gut

Der Psychologe Martin Buschkühl von der Uni Bern staunt, wie schnell sich diese Erkenntnis durchgesetzt hat: „Konzepte wie das viel geforderte lebenslange Lernen machen erst durch die Entdeckung des formbaren

Gehirns überhaupt Sinn.“ Unser Denkkorgan legt offenbar ein Leben lang genau dort zu, wo es nötig ist. Leute, die viele Gedichte auswendig lernen, sind am Ende im Gedichte-auswendig-Lernen richtig gut. Der Grund ist die hohe Spezialisierung des Gehirns. Wenn jemand übt, sich Wortlisten einzuprägen, werden die dafür zuständigen neuronalen Netzwerke mit der Zeit effektiver. Deshalb fällt es dem Hirnbesitzer zunehmend leichter, sich Worte zu merken. Nur leider funktioniert das dann nicht auch noch für Gesichter beispielsweise, denn die erfordern andere Neuronennetze. Wer sein Hirn fordert, macht Fortschritte in exakt den Fertigkeiten, die er trainiert. Dass man sich durch regelmäßiges Üben bei bestimmten Aufgaben verbessert, sei sicher, meint Martin Buschkühl und

3. Akupressur für mehr Konzentration



1. Schritt

Sie sitzen aufrecht und fassen mit der rechten Hand zur Nasenwurzel und hier den Punkt B1. Diesen Punkt 20-mal kneifen und leicht zupfen.



2. Schritt

Wechseln Sie zu dem Punkt Extra2 an den Schläfen und massieren Sie diesen kreisend 20-mal mit den Zeigefingern.



3. Schritt

Legen Sie die rechte Hand auf die höchste Stelle des Kopfes und bedecken Sie den Punkt LG20. Drücken Sie 10-mal leicht gegen den Punkt.



4. Schritt

Sie legen die rechte Hand auf den Oberschenkel, fassen mit der linken Hand an den rechten Unterarm und drücken Punkt KS6. Er liegt drei Finger breit oberhalb der Handgelenksfalte. 20-mal kneten. Sie wechseln zum linken Unterarm und kneten ebenfalls 20-mal.



5. Schritt

Sie legen das linke Bein über das rechte Knie und massieren 20-mal knetend den Punkt MP6, vier Finger breit oberhalb des Innenknöchels. Sie wechseln das Bein und kommen zum rechten Punkt, auch hier 20-mal kneten.

Was ist das?

Akupressur kann helfen, wenn die Konzentration beim Lernen nachlässt. Sie ist eine Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die durch sanften Druck auf verschiedene Hautareale ausgeführt wird. In China wird das Drücken, Reiben, Kneten und Klopfen bestimmter Stellen zum Beispiel gegen Ermüdung, zur Entspannung und Vorbeugung von Krankheiten angewendet.



Brainjogging-Deutschland-Tournee mit Dextro Energy

Gemeinsam mit der mehrfachen Jugend-Gedächtnis-Weltmeisterin Christiane Stenger (von der auch unsere Tipps stammen) unterstützt Dextro Energy Schüler bei der Prüfungsvorbereitung: In fünf deutschen Städten trainierte Christiane Stenger Jugendliche. Für alle, die nicht bei diesen Gedächtnis- und Konzentrationstrainings mitmachen konnten, stehen bei www.dextro-energy.com alle Inhalte und Tipps aus den Workshops online!

führt als Beispiel Gedächtniskünstler an, die sich Reihen von fast 2.000 Zahlen merken. „So fantastisch das ist, jeder könnte es lernen – mit entsprechendem Aufwand! Die Frage ist: Was nutzt es im täglichen Leben?“

Und wie trainiert man den Intellekt?

Wirklich attraktiv wäre ein Hirntraining, das die Geistesleistungen ganz generell verbessert und nicht nur einen begrenzten Bereich. Ein Training, das schneller denken, rascher begreifen, leichter lernen lässt. Ein Training, das insgesamt schlauer macht. Martin Buschkühl hat versucht, ein solches Computer-Hirnjogging-Programm zu entwickeln und dabei viel über das konventionelle Joggen nachgedacht. Wer regelmäßig läuft, kräftigt

nebst Beinmuskeln auch sein Herz-Kreislauf-System. Und da die Herz-Kreislauf-Fitness bei jeder körperlichen Anstrengung gefragt ist, profitiert der Jogger davon auch in anderen Bereichen – zum Beispiel beim Holzhacken. Mit anderen Worten: Es gibt einen Transfer! Für das ideale Hirnjogging müsste man im Gehirn etwas trainieren, das von ähnlich fundamentaler Bedeutung ist wie das Herz-Kreislauf-System. Ein Teil des Gehirns, das bei fast allen kognitiven Tätigkeiten gebraucht wird, ist das Arbeitsgedächtnis. Dort werden alle Informationen kurz festgehalten, bewertet, eingeordnet und weiterverarbeitet. Drei Wochen lang kitzelten Studenten täglich 25 Minuten ihr Denkorgan mit Buschkühls Übungsauswahl. Anschließend absolvierten sie einen Intelligenztest, bei dem die

4. Loci-Methode

Was ist das?

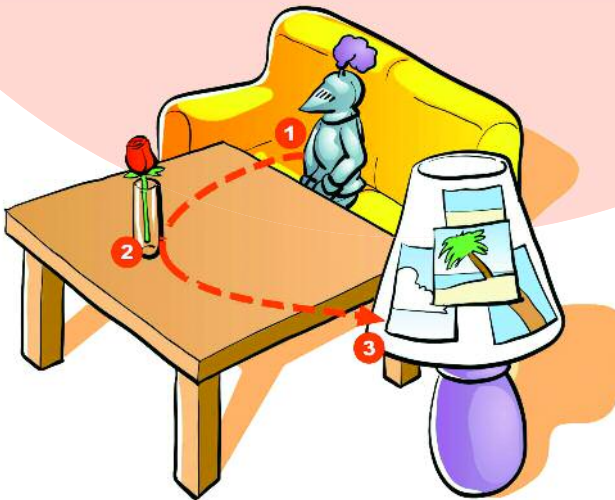
Die Loci-Methode hilft, sich Begriffe in einer festen Reihenfolge zu merken. Dabei legt man an seinem Körper oder in einem Raum bestimmte Punkte fest und verbindet diese zu einer Route – deshalb wird diese Methode auch Routenmethode genannt. Seine Lernbegriffe „hängt“ man dann gedanklich an die verschiedenen Punkte der Route an.

Und wie geht's?

Bei der Raumroute wählt man auf einem vertrauten Weg durchs Zimmer Gegenstände aus, mit denen man die zu merkenden Begriffe gedanklich verknüpft. Um sich an die Begriffe wieder zu erinnern, geht man in Gedanken einfach die Raumroute ab.

Beispiel: Epochen der Kunstgeschichte lernt man so: Mit einem Ritter auf dem Sofa (Mittelalter), die Vase mit der Rose ist vom romantischen Ritter (Romantik), und der Lampenschirm besteht aus Bildern mit Impressionen aus dem Urlaub (Impressionismus).

Tipp: Versuchen Sie immer wieder, viele Sinneswahrnehmungen und Emotionen in Ihre Bilder einzubinden. Die Begriffe prägen sich so noch viel besser ein.



verschiedensten Denkfähigkeiten überprüft wurden. Der entscheidende Punkt: Die Aufgaben waren ganz andere als die Trainingsaufgaben. Trotzdem hatten sich die Studenten deutlich verbessert, was bedeutet: Ihre Geisteskräfte profitierten auch in anderen Bereichen. „Dies ist die erste Studie, die tatsächlich belegt, dass es beim kognitiven Training einen Leistungstransfer geben kann“, sagt Martin Buschkühl. Träumt er nicht manchmal davon, sein Forscherhirn mit so einem Superprogramm aufzutanken? Buschkühl lacht. Klar sei es eine verlockende Idee, „sich für den wissenschaftlichen Konkurrenzkampf einen kleinen Intelligenzvorsprung zuzulegen.“ Aber ein Programm, das das wirklich kann, gebe es nicht. „Noch nicht.“

Weil
Gesundheit
schön ist.

Das Magazin für einen gesunden und natürlichen Lebensstil.

Erfahren Sie alles über die Themen Beauty, Ernährung, Medizin, Seele und Bewegung.

Jetzt: Abo bestellen
unter 0 18 05/8 61 80 00

(14 Cent/Min., Mobilfunkpreise abweichend)



Weil Gesundheit schön ist.

SILVESTER



Happy New Year

Silvester feiern, wie es euch gefällt!
Unsere Umfrage ergab: Nicht jeder
feiert und erlebt diesen letzten Tag
des Jahres als Megaparty-Höhepunkt



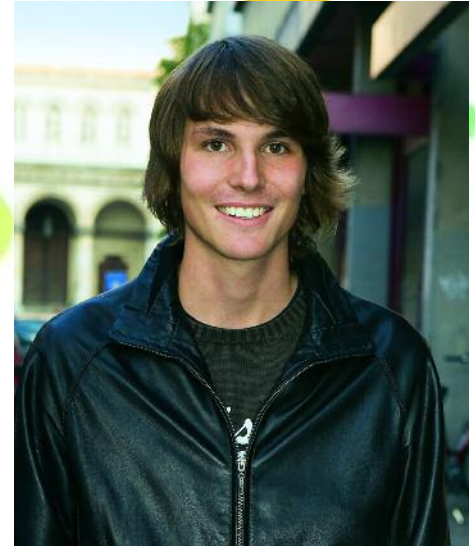
Petra, Kathi und Katja, 18 Jahre, Schülerinnen

Wir feiern auf jeden Fall alle zusammen! Das Wichtigste ist, gute Freunde um sich herum zu haben. Für uns wird ja das nächste Jahr recht wichtig. Wir hoffen, das Abi zu schaffen und einen Studienplatz zu finden. Einmal an Silvester haben wir (angeblich!) einen Typen ausgezogen, aber wir können uns nicht mehr so genau daran erinnern! Die Flirtchancen sind recht hoch am 31.12., wenn alle ein bisschen angeheitert sind.



Malte, 18 Jahre, Schüler

Ich werde dieses Jahr mit Freunden feiern, möglichst auf einer größeren Party. Vergangenes Jahr waren wir erst zu Hause bei einer Freundin und danach noch weg. Für mich bedeutet Silvester nicht so viel. Ein Jahr geht zu Ende, und ein neues steht vor der Tür. Ziele kann man sich ja jeden Tag setzen, nicht unbedingt zum Jahreswechsel. Aber einmal, da hab ich mich mal an Silvester verliebt ... Ich glaube, jeder startet gerne mit einem Kuss ins neue Jahr!



Korbinian, 18 Jahre, Schüler

Ich habe für dieses Jahr Silvester noch keine Pläne. Am liebsten möchte ich im kleinen Kreis irgendwo essen und feiern. Silvester ist ein Anlass, über das vergangene Jahr nachzudenken und so eine Art Resümee zu ziehen. Aber natürlich geht's da auch immer lustig zu. Einmal (da waren wir noch sehr jung ...) haben wir einen Zigarettenautomaten in die Luft gejagt! Flirtchancen? Sind von mir aus ganz normal, wie immer.



Julian, 22 Jahre, studiert Maschinenbau

Dieses Jahr bin ich im Skiurlaub mit meinen Eltern und ein paar Verwandten. Silvester bedeutet mir zunehmend weniger. Einmal sind wir in eine Schlägerei hineingeraten, das war recht schmerzhaft. Ab nächstem Jahr werde ich an Silvester arbeiten müssen, weil ich in der Veranstaltungsbranche bin. An Silvester habe ich immer Träume, Wünsche und Ziele. Doch darüber rede ich hier nicht – ist mir ehrlich gesagt etwas zu privat.



Kim, 25 Jahre, Bachelor-Absolventin (Ii) und Friederike, 19 Jahre, Schülerin

Dieses Silvester ist für uns beide etwas Besonderes. Für mich, weil ich mein Studium beende und endlich ins Berufsleben einsteige. Es wird auch der erste Jahreswechsel in meiner neuen Wohnung sein. Und Friederike verbringt Silvester noch einmal ganz traditionell mit ihrer Familie. Wer weiß, wie lange noch alle so zusammen sind: Ihr Bruder zieht bald aus und nach dem Abi ist sie auch weg. Also: das Beisammensein genießen!



Jenny, 25 Jahre, studiert Literatur, Kunst und Psychologie

An Silvester ist es schön, sich zu überlegen, was man alles geschafft hat. Ziele habe ich immer. Doch meistens kommt es, wie es kommen soll, und man kann gar nicht so viel planen. Einmal bin ich Silvester im Zug wegen Schneechaos stecken geblieben. Wir hatten eine Berghütte gemietet, und die Vermieter haben uns kurzerhand rausgeschmissen, als sie gesehen haben, dass wir mehr als drei Leute waren. So viel zum Plan-Machen!

Trinken, bis der Arzt kommt

Komasaufen heißt: harte Sachen trinken bis zum Umfallen. Ein gefährlicher Trend, der oft in der Notaufnahme endet

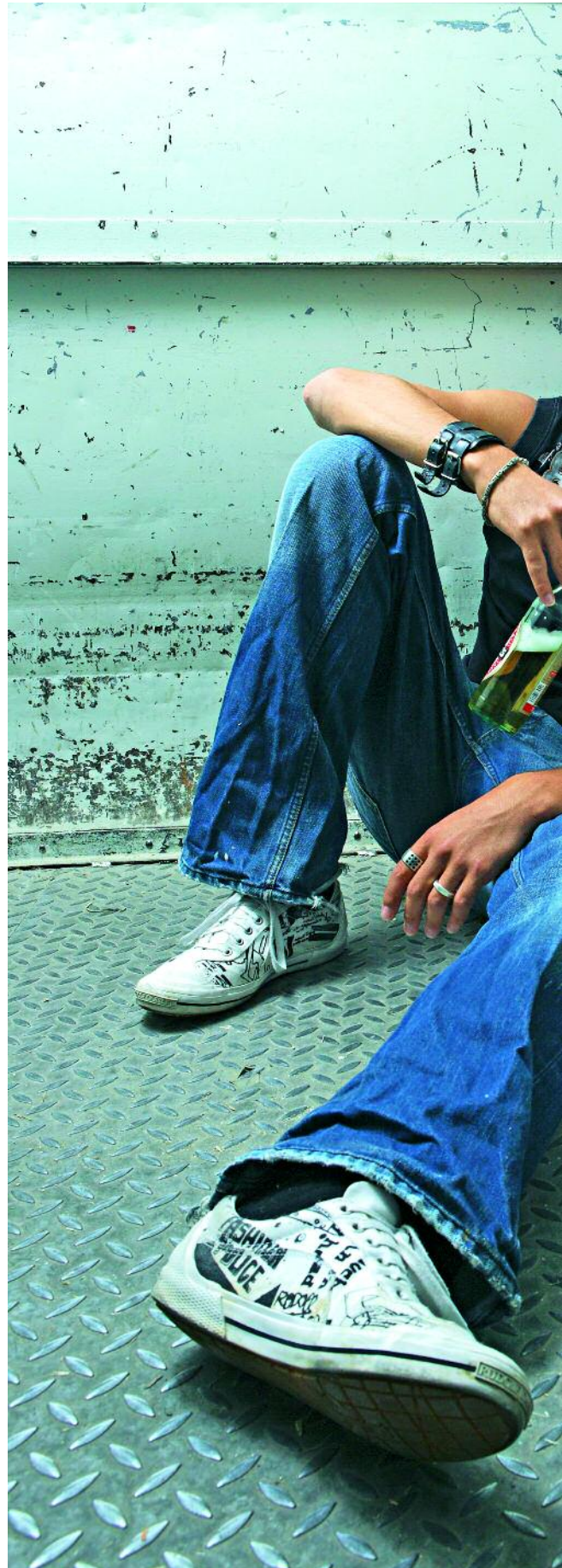
FLORIAN, 19, Gymnasiast, erzählt von seinen Erfahrungen mit Alkohol:

„ Ich kenne keinen, der nie mal richtig trinkt. Das gehört für viele dazu, für die Stimmung. Meinen ersten Vollrausch hatte ich mit 15. Da war ich das erste Mal auf dem Oktoberfest mit Freunden im Zelt und hab eine Mass getrunken. Und noch eine. Danach war mir total schlecht. Inzwischen stecke ich mehr weg. Ich denke immer, ich trinke genau so viel, wie ich vertrage, ich sehe die Grenze schon.

Und dann verpasst man sie mal ... So war das auch mal an Silvester. Da hatten wir uns schön warm getrunken und sind irgendwann an die Isar, fürs Feuerwerk. Wir haben uns ein Feuer gemacht. Jeder hatte 'ne Flasche extra dabei. Die meisten Wodka. Ich auch. Dann kam der Countdown. Jede Minute vor zwölf ein langes Schlückchen. Ich weiß nicht mehr, ob meine Flasche leer war – ich bin einfach umgekippt. Vornüber. Voll auf die Steine, auf Gläser, in die Splitter, neben das Feuer. Meine Stirn platzte auf. Meine Freunde mussten mich zum Taxi schleppen und sind mit mir ins Krankenhaus in die chirurgische Abteilung gefahren. Ich bin erst am nächsten Tag auf der Intensivstation aufgewacht. Einen piependen Monitor neben mir, Verband am Kopf. Hab nicht mal gemerkt, wie ich genäht wurde. Meine Eltern saßen neben mir am Bett und sahen ziemlich blass aus. Ich erinnere mich an nichts mehr, aber ich hatte wohl Glück. Wie damals, als wir betrunken in den Eisbach gesprungen sind. Es war mitten in der Nacht, keiner war da, der uns hätte retten können. Wir sind rein ins Wasser und haben überhaupt nicht gemerkt, wie kalt es war.

Auf der Intensivstation am Neujahrsmorgen haben meine Eltern und ich lange geredet. Über all die Wochenenden, an denen ich die anderen traf. Zum Vorglühen, weil die Drinks in den Discos ziemlich teuer sind. Wir trinken uns warm. Gerne schnell. Jeder bringt was mit: Wodka oder Rum. Dann mixen wir das mit Red Bull oder Cola. Manchmal auch nicht. Meine Eltern haben an meinem Krankenbett gesessen, und wir haben dann besprochen, dass ich mal eine Weile nichts trinke. Um ihnen und mir selbst zu beweisen, dass ich auch ohne kann. Auch ein gutes Gefühl: Ich kann's.

Foto: Mauritius-Images





MITMACHEN!

Verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen? Die Aktion Glasklar der DAK hilft. Bei einem Quiz gibt's über 150 Geldpreise zu gewinnen. Details stehen in der DAK-Broschüre „Spaßmacher – Miesmacher“.

Bestellen Sie gleich Ihr kostenloses Exemplar:
IFT-NORD, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
Telefon: 04 31-5 70 29 70,
E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de



„Wir wollen, dass sie überleben!“

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Christian Haasen, 46, Leiter des Arbeitsbereichs Sucht der Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, und Direktor des Zentrums für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg

Herr Professor, worin sehen Sie die größten Gefahren beim exzessiven Trinkverhalten junger Menschen?

Dass sie das 25. Lebensjahr nicht erreichen. Bei Jugendlichen stehen die Gefahren, die mit der Vergiftung einhergehen, im Vordergrund: Dass einer ins Auto steigt und gegen den Baum fährt. Oder ins Wasser fällt und ertrinkt. Oder bewusstlos wird, erbricht und Erbrochenes einatmet – eben der Notfall aufgrund eines Unfalls.

Wie wird einer beraten, der auf der Intensivstation behandelt werden musste?

Da passiert nicht viel. Es wird zugesehen, dass er medizinisch stabil bleibt. In seltenen Fällen folgt eine Beratung.

Wirkt der Notfall an sich abschreckend?

Gerade im Zusammenhang mit Alkohol verblissen negative Erfahrungen schnell. Wahrscheinlich trinkt der Patient bald wieder, weil er meint, es nun besser händeln zu können.

Was kann man dann tun, um den Alkoholgefahren vorzubeugen?

Es gibt interessante Präventionsprogramme, die auf Kompetenz statt Abschreckung setzen. Sie helfen, die Entwicklungsaufgabe „sinnvoller Umgang mit Alkohol“ besser zu erlernen.

Wirken sie auch dem Trend zum Komasaufen entgegen?

Das ist kein neuer Trend. Saufen bis zur Bewusstlosigkeit gab es schon immer. Auch früher lag auf Partys öfter mal einer in der Ecke. Möglicherweise wird der heute schneller ins Krankenhaus gebracht.

Und die Gefahr, alkoholsüchtig zu werden?

Es gibt keinen Hinweis, dass Komasaufer schneller abhängig werden. Extremes Trinken wirkt als Komponente nicht so stark wie eine genetische oder ein schweres Trauma in der Kindheit wie eine Misshandlung.

ALKOHOL – die traurigen Fakten

- **Alkohol ist Todesursache Nummer eins** bei jungen Menschen. Sie sterben bei Verkehrsunfällen durch Trunkenheit am Steuer, an Alkoholvergiftungen und an den Folgen von Totschlag.
- **Alkohol ist ein Zellgift.** Er durchdringt sogar die Blut-Hirnschranke, die das Gehirn normalerweise vor Giftstoffen schützt. Bei jedem Rausch sterben dort Zellen ab. Im Extremfall ist das Gehirn irgendwann so geschädigt, dass man sich nicht mehr konzentrieren und nichts mehr lernen kann.
- **Alkohol und Gewalt sind oft miteinander verknüpft.** Für betrunkene Mädchen erhöht sich das Risiko, Opfer eines Sexualverbrechens zu werden.

Das ist so Sitte

Von Böllern, klebrigen Glücksbringern und erfolgreicher Partnersuche – so feiert die Welt Silvester

Vernichtet

Werfen Sie den Ballast des alten Jahres ab und schaffen Sie Platz für Neues! Die Argentinier haben sich dafür ein besonderes Ritual einfallen lassen: Sie schreddern am letzten Tag des Jahres alle alten Unterlagen und Papiere und kippen sie kurzerhand aus den Fenstern. Den ganzen Tag rieseln die vielen bunten Papierschnitzelchen wie Schneeflocken aus den Fenstern der Hochhäuser in der Hauptstadt Buenos Aires. Winterstimmung im südamerikanischen Sommer!



Verklebt

Eigentlich soll der Verzehr von „Mochi“ am Neujahrsmorgen den Japanern ein langes Leben bescheren, aber einige Unglücksraben landen stattdessen gleich zu Jahresbeginn mit akuter Erstickengefahr im Krankenhaus. Auch Todesfälle gibt es regelmäßig. Grund: Die klebrigen Glücksbringer aus Reis bleiben leicht im Halse stecken.

Also im Zweifel besser klein schneiden und mit Suppe essen!

Verletzt

Wo gezündelt wird, fliegen Funken. Und wenn es ganz schlimm kommt, geht der vermeintliche Blindgänger doch noch in die Luft. Beim Böllern gibt's leider regelmäßig schlimme Überraschungen. In Berlin etwa verletzen sich jedes Jahr über 500 Feierfreudige mit Feuerwerkskörpern. Verbrennungen an Händen und Armen sind dabei bei Kindern besonders häufig. Also keine Mutproben bitte: genügend Abstand zum brennenden Böller halten, Blindgänger auf keinen Fall zu schnell aufheben – aber auf jeden Fall entsorgen!



Verballert

Die Deutschen lieben Feuerwerk! Und weil das nur zu Silvester erlaubt ist, tragen sie dann gleich ganz dick auf: Rund 100 Millionen Euro schießen sie pro Jahr in den Mitternachtshimmel. Zahlen, angesichts derer sich Hilfsorganisationen wie „Brot für die Welt“ die Haare raufen, denn was da einfach so verpufft, sind umgerechnet 45 Millionen Brote, die in anderen Teilen der Welt Menschenleben retten könnten. Wie wär's deshalb dieses Jahr mal mit weniger Raketen und Knallfröschen? Was Sie sparen, spenden Sie – als Feuerwerk der Menschlichkeit. Adressen von Hilfsorganisationen mit Spenden-Siegel sind online unter www.dzi.de



Verliebt

Noch Single? Dann helfen Sie Ihrem Liebesglück doch ein bisschen auf die Sprünge: In einigen Regionen Chinas werfen junge Frauen zu Silvester Mandarinen ins Meer, um im kommenden Jahr einen guten Ehemann zu finden. Zur Sicherheit werden Name und Adresse des Mädchens auf der Frucht vermerkt. Dann hilft nur noch hoffen und beten, dass der orange Liebesbote auch im Netz eines Fischers landet und somit fruchtet. Erfolgswerte sind nicht bekannt.



1 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflagen: Der neue Gesundheitsschlaf

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

Diese Auflage macht aus »Alt« schnell »Neu«. Sie besteht aus viskoelastischem Schaumstoff – einem Hightech-Material, das von der NASA für Astronauten entwickelt wurde. Bis heute stellt dieses Material das Beste dar, was die moderne Schlaftechnologie hervorgebracht hat. Das Besondere: Nur Visko wirkt durch die Körperwärme wohligh weich und stützt doch ringherum sanft Ihren Körper, so wie von Orthopäden empfohlen. Nur Visko passt sich stets optimal Ihrer Lage und

Körperform an. Damit entlasten Sie die Wirbelsäule und vermeiden so Verspannungen, Rücken- und Nackenprobleme, Kopfschmerzen und Wundliegen. Sogar Schlafstörungen wirkt das Material entgegen. Viskoelastische Matratzenauflagen und Kopfkissen fördern nachweislich einen gesunden, tiefen und erholsamen Schlaf. Das atmungsaktive Material sorgt für ein gutes Schlafklima und ist damit ideal für Allergiker geeignet.

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

Entwickelt in der Weltraumforschung!



Begeisterte Kunden sagen: »Ich schlafe wie auf Wolken!«



Prüf-Nr. 07.0.49809 FI Hohenstein

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

Sondergröße mit Länge 190 cm
ideal auch für Schlafsofas, Caravan und Boot
Breite 80 cm Best.-Nr. **AP 20567** Best.-Nr. **AP 20585**

ab € **99,95** ab € **149,-**



Orthopädisch geformt!

Auflage 4 cm dick – einfach auf Ihre Matratze legen, und Sie genießen ein ganz neues Schlafgefühl!

2 NEU: Mini-Heimtrainer

Trainieren Sie, wann & wo Sie wollen! Computeranzeige: Strecke, Kalorienverbrauch, U/Min., KMH, Trainingszeit, Gesamtdistanz. Mit Scanfunktion.



- Maße: L 39,5 x B 34,5 x H 36 cm
- Gewicht: 5,3 kg
- Schwungmasse: Ca. 2 kg
- Widerstand stufenlos einstellbar
- TÜV-/GS-geprüft

Best.-Nr. **AP 10625**
nur € **39,95**

3 Nacken- & Schultermasseur

Wohlthuende 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. **AP 920093**

nur € **39,95**



5 Standleuchte

Das natürliche Tageslicht unterstützt unsere Augen bei ihrer täglichen Arbeit am Besten. Durch den Einsatz von künstlichem Licht können die Augen trocken werden, schnell ermüden oder anfangen zu brennen. Die Tageslicht-Standleuchte soll diese negativen Begleiterscheinungen reduzieren.

Sonnenähnliches Licht – schon die Augen!



Best.-Nr. **AP 30674**

nur € **59,95**

- Leicht verstellbarer Lampenkopf
- Maße: H 120 cm
- Gesamthöhe: 155 cm
- Gewicht: 4, 5 kg
- 6400 Kelvin

Gegen Winterdepressionen

Best-Schlaf-Kissen »Premium«

Unser Bestes und der eindeutige Testsieger: Orthopädisch geformt, sanft stützend und direkt am Kopf wohligh warm und weich. Das kann nur 100 % Visko.

Als sei es speziell für Sie gemacht: Durch die herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.



Lieferung inklusive 2 Bezügen! (Abb. ohne Bezüge)

- Gegen Verspannungen und Rückenbeschwerden
- Passt sich optimal dem Körper an, wie von Orthopäden empfohlen
- Mit Sommer- & Winterseite
- Weniger Falten, wenn Sie morgens aufstehen – durch anatomische Form

Unverbindlicher Richtpreis € 99,-

ab € **39,95**

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

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 geräuschesloses und gelenkschonendes Training.

Neues Design!



- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Integrierte Handpuls-messung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittplatten
- 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



Best.-Nr. **AP 10608** € **139,95**

6 Drehkissen

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

- Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe fürs Auto
- Ideal als Aufstieghilfe für Bett und Sofa
- Durchmesser: ca. 39 cm
- Höhe: ca. 5 cm

Best.-Nr. **AP 90508**

nur € **19,95**



Um 360° drehbar

7 NEU: Bett- & Hausschuhe

Echtes, atmungsaktives Lammfell fördert die Durchblutung und entspannt die Füße. Aus hochwertigem Pelzvelour mit einer zweiten, flexiblen Velourledersohle.



Größe 37 Best.-Nr. **AP 20770**
Größe 39 Best.-Nr. **AP 20771**
Größe 41 Best.-Nr. **AP 20772**
Größe 43 Best.-Nr. **AP 20773**

nur € **56,95**

8 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
- Transportrollen
- Bodenhöhenausgleich
- Belastbar bis 100 kg



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

PREIS-HIT!

Neues Design!



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

Bestell-Nr. **AP 10631** 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!

Ehrensache!

Engagement für andere

Mehr als 23 Millionen Menschen über 14 Jahre engagieren sich ehrenamtlich in Deutschland. Sie tun dies in ganz unterschiedlichen Bereichen und aus ganz verschiedenen Motiven. Neben den klassischen Aufgaben im Vorstand von Vereinen, im Gemeinderat oder bei der Feuerwehr engagieren sich viele junge Menschen ohne Amt: in Projekten, bei gemeinnützigen Organisationen oder in Unternehmen. Es gibt viele Möglichkeiten und gute Gründe, mitzumachen.

start! stellt vier junge Menschen vor

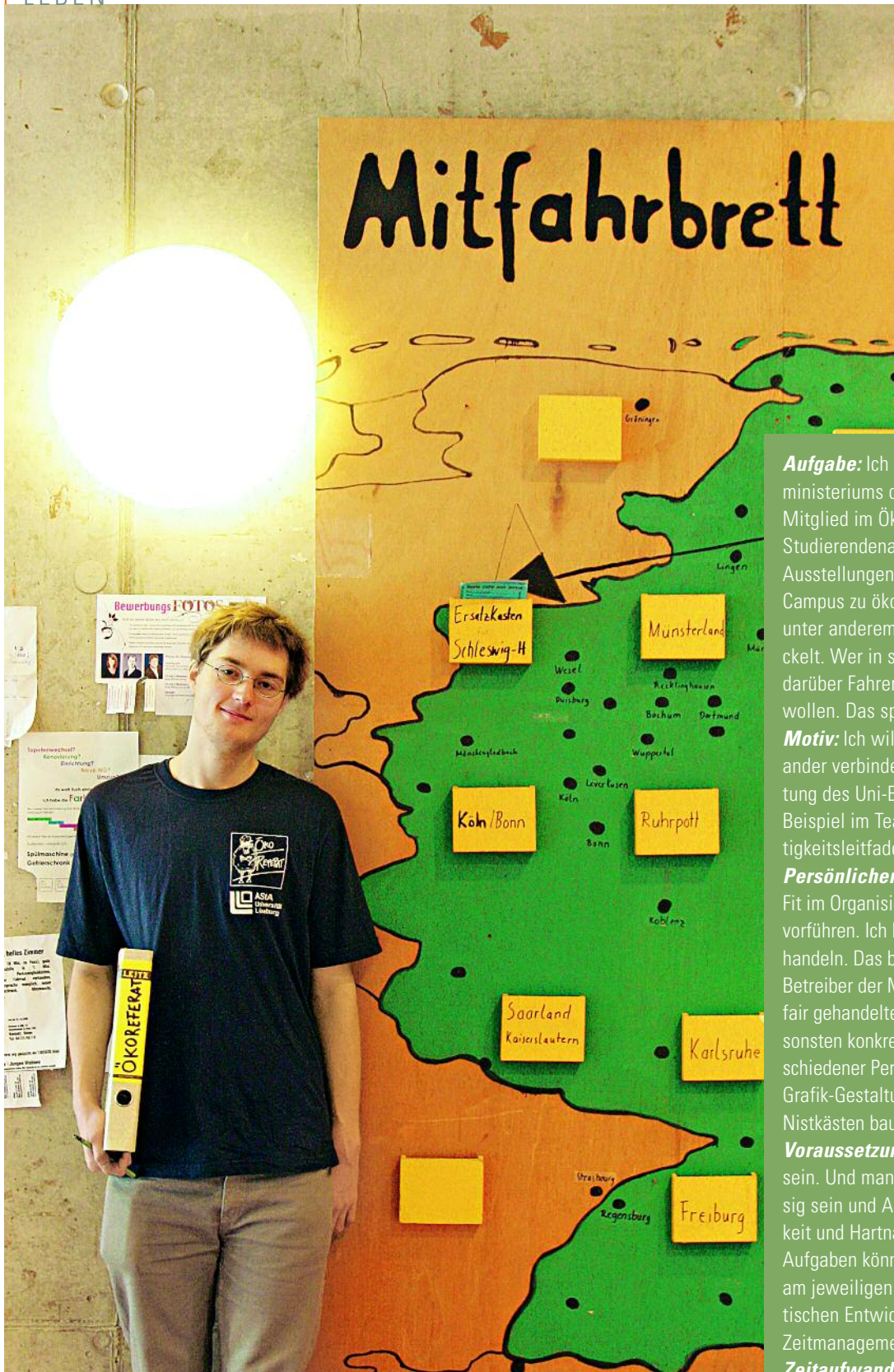
Text Renate Giesler

Die Fähigkeit, mit anderen mitzufühlen, ist in unserem Gehirn verankert – das haben Forschungen ergeben. Möglicherweise ein Grund dafür, dass sich viele junge Leute neben Beruf und Studium freiwillig Extraarbeit aufbürden. Die zweite Nachricht aus der Wissenschaft: Wer sich sozial engagiert, tut auch etwas für das eigene Wohlbefinden. Studien belegen, dass Menschen, die freiwillig etwas für andere tun, glücklicher und zufriedener sind als reine Egoisten. Das deckt sich mit den Erfahrungen, die deutsche Ärzte und Psychologen in der Praxis machen. Ebenfalls positiv: Das Selbstwertgefühl und die Abwehrkräfte des Körpers steigen. „Wer etwas bewegt, erlebt die Freude am Geschehen und fühlt sich nicht mehr ganz so ohnmächtig ange-

sichts des Elends auf der Welt“, sagt Diplom-Psychologin Simone Meller.

Im Körper werden Endorphine freigesetzt, sogenannte Glückshormone. Der Arzt und Psychotherapeut Karsten-Christoph Lindenstrom bestätigt das. Er betreut Ehrenamtliche, die aus Katastrophengebieten zurückkommen. „Diese Helfer sind begeistert und hoch motiviert.“

Für Psychologin Meller müssen drei Bedingungen erfüllt sein, damit sich dieses Hochgefühl einstellt: Tun Sie regelmäßig etwas für andere, wählen Sie den direkten Kontakt – und tun Sie es freiwillig. **start!** befragte vier freiwillige Helfer, wie deren Ehrenamt der eigenen Fortbildung dient:



Simon Rahdes (22)

Student, engagiert sich für Umweltfragen.

Seit 2006 aktiv im ASta der Leuphana Universität Lüneburg

Aufgabe: Ich bin Sprecher des Umweltministeriums der studentischen Regierung und Mitglied im Ökoreferat des Allgemeinen Studierendenausschusses. Wir organisieren Ausstellungen und Filmvorführungen auf dem Campus zu ökologischen Themen. Wir haben unter anderem auch ein Mitfahrbrett entwickelt. Wer in seinen Heimatort will, findet darüber Fahrer, die die gleiche Tour machen wollen. Das spart Geld und CO₂.

Motiv: Ich will zwei wichtige Themen miteinander verbinden: Umweltschutz und Mitgestaltung des Uni-Betriebs. Deshalb habe ich zum Beispiel im Team mit anderen einen Nachhaltigkeitsleitfaden für Studierende verfasst.

Persönlicher Nutzen: Jede Menge Kontakte. Fit im Organisieren von Ausstellungen, im Filmvorführen. Ich kann argumentieren und gut verhandeln. Das bringt Erfolgserlebnisse: Der Betreiber der Mensa baut jetzt das ökologische, fair gehandelte Speiseangebot aus. Was ich ansonsten konkret gelernt habe? Verknüpfen verschiedener Perspektiven. Texte formulieren, mit Grafik-Gestaltungsprogrammen arbeiten – und Nistkästen bauen.

Voraussetzung: Man muss natürlich Student sein. Und man muss Initiative zeigen, zuverlässig sein und Ausdauer haben. Kontaktfreudigkeit und Hartnäckigkeit bei den kommunikativen Aufgaben können auch nicht schaden. Interesse am jeweiligen Gebiet und an der hochschulpolitischen Entwicklung sind auch wichtig. Gutes Zeitmanagement und Teamfähigkeit sowieso.

Zeitaufwand: ASta-Sitzungen: 5 Stunden im Monat. Ökoreferats-Koordinierungstreffen und Verwaltung: 4,5 Stunden im Monat. Arbeit an Projekten: variabel. Insgesamt 16,5 Stunden pro Monat.

Stichwort Balance: Alles im grünen Bereich.



Karola Hipko (23)
**Betriebswirtin und angehende
Diplomkauffrau, setzt sich
für Azubis ein. Seit 2006 JAVlerin
bei Vattenfall Europe Mining**

Aufgabe: Ich bin Jugend- und Auszubildendenvertreterin (JAVlerin). Ich kümmere mich um die Interessen der Auszubildenden und Dualstudenten und die Qualität der Ausbildung, organisiere auch Sportfeste, den Konzern-Azubi-Austausch und Themenabende, etwa für gesunde Ernährung (siehe Foto).

Motiv: Humane Arbeitsbedingungen und gerechte Entlohnung. Deshalb bin ich auch Mitglied der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie (IG BCE). Schon in der Schule habe ich mich für andere engagiert, als Klassen- und Kurssprecherin.

Persönlicher Nutzen: Steigerung des Bekanntheitsgrades, Kontaktpflege, Akzeptanz, Wertschätzung: Ich kann mich im Unternehmen einbringen und äußere meine Meinung.

Voraussetzung: Betriebszugehörigkeit. Keine besonderen Fachkenntnisse. Erforderlich sind Courage, Durchsetzungsvermögen, Geduld, Ausdauer und Taktgefühl. Ich weiß, wann ich was mit wem besprechen kann.

Zeitaufwand: Acht Stunden/Woche. Ab und zu Fortbildungen/Treffen am Wochenende.

Stichwort Balance: Ich arbeite noch daran, mein Zeitmanagement zu optimieren. Meine Bereitschaft, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen, bringt mitunter meinen Terminplan durcheinander.



Kristian Carius (32)
**Innenarchitekt, unterrichtet
Senioren in Englisch. Seit 2007
aktiv für den Caritas-Verband**

Aufgabe: Ich gebe für die Caritas in Lüneburg Englisch-Kurse in einem Mehrgenerationenhaus für Senioren. Gut angekommen sind auch meine Kurse „Kochen international & Englisch sprechen“.

Motiv: Generationenübergreifend Freizeit gestalten. Freude am Umgang mit Menschen. Interesse an der Vermittlung von Sprachen und Freude am Netzwerken.

Persönlicher Nutzen: Kontakt mit der älteren Generation wirkt energetisierend und stärkt mein Selbstbewusstsein. Der Unterricht ist eine Herausforderung, ich lerne mit Konflikten umzugehen und muss Entscheidungen treffen. Es ist ein prima Training, um auf dem Karriereweg nicht gleich zu stolpern.

Voraussetzung: Freude am Umgang mit Menschen, kommunikative Kompetenz, gute Umgangsformen, Durchhaltevermögen, Humor & Kreativität, Organisationstalent.

Zeitaufwand: Pro Woche circa 10 Stunden für den „Englischkurs Senioren“.

Stichwort Balance: Familie, Freunde, Sport und Karriere haben bei mir einen festen Platz im Alltagsleben. Mein soziales Engagement ist gut integriert und gibt mir Energie für weitere Aufgaben.

Wir suchen Sie!

In mehr als 600 Städten in Deutschland gibt es „Die Tafel“: Sie sorgt dafür, dass „überschüssige“ Lebensmittel eingesammelt und kostenlos an bedürftige Menschen und soziale Einrichtungen weitergeleitet werden. Gesucht werden Fahrer und Beifahrer sowie Menschen, die gut organisieren können.

Bundesverband

Deutsche Tafel e.V.

Französische Straße 13
10117 Berlin, Tel. 0 30-200 59 76-0
www.tafel.de

Wenn Angehörige fehlen, helfen die „Grünen Damen und Herren“ ehrenamtlich den Patienten in Kliniken und den Bewohnern von Altenheimen. Sie lesen vor, bringen Briefe zur Post oder erledigen kleine Einkäufe.

Kontakt über:

Arbeitsgemeinschaft

Ev. Krankenhaus-Hilfe EKH

Sträßchensweg 16
53113 Bonn
Tel. 02 28-32 83 55 (9 bis 12 Uhr)
www.ekh-deutschland.de

„FIAN – mit Menschenrechten gegen den Hunger“ – hat in vielen Orten lokale Gruppen und führt Postkartenaktionen durch, organisiert Benefizveranstaltungen und Kampagnen.

FIAN

Briedeler Straße 13
50969 Köln, Tel. 02 21-70 200 72
www.fian.de

Die Bundesgeschäftsstelle des Naturschutzbundes Deutschland e.V. (NABU) in Berlin vermittelt Interessierte an die jeweiligen Ortsgruppen.

NABU

Charitéstraße 3
10117 Berlin, Tel. 0 30-28 49 84-0
www.nabu.de

Ihr Schlüssel zum Abnehmen

Überflüssige Pfunde sind eine Typfrage. Finden Sie Ihren persönlichen „Pfundstyp“ heraus – dann ist es leichter, erfolgreich abzunehmen

Schluss mit Diätenterror, Fitnesswahn und der Vorstellung, dass es den einen, den Königsweg zum Wunschgewicht gibt! Die Medizinerin Dr. Susanne Wiesner zeigt in ihrem neuen Buch „Der Schlankheits-Code“ die zahlreichen Facetten überflüssiger Pfunde. Da spielt der Stoffwechsel eine Rolle, Gewohnheiten, Stress und die Suche nach guten Gefühlen. Jeder schleppt seine höchstpersönlichen Pölsterchen mit sich herum. Trotzdem gibt es Gründe fürs Dickerwerden, die bei vielen Menschen eine Rolle spielen. Auf der Basis von mehreren hundert Gesprächen hat Wiesner typische Muster herausgefiltert und eine Typologie entwickelt. Sie hat 20 Pfundstypen ausgemacht, mit deren Hilfe sich Betroffene einordnen können. Dabei ist es durchaus möglich, dass man Aspekte verschiedener Pfundstypen an sich entdeckt, sozusagen ein Mischtyp ist. In jedem Fall liegt im Wissen um seine persönlichen Verhaltensmuster der Schlüssel zum Erfolg. *start!* präsentiert aus dem Buch-Programm die Pfundstypen, die vor allem bei jungen Menschen häufig sind. Für jeden „Pfundstyp“ gibt es ganz individuelle Abnehm-Tipps. Während der eine lernen muss, Hungergefühle auszuhalten, dürfen andere eine Schlemmerwoche einplanen. Bestimmt erkennen auch Sie sich in mehreren Pfundstypen wieder. Dann müssen Sie nur noch entscheiden, welche Tipps für Sie passend sind. Wählen Sie am besten pro Typ einen Tipp aus, den Sie vollständig in Ihren Alltag einbauen wollen. Und noch eine gute Idee: Weihen Sie eine vertraute Person in Ihr Vorhaben ein, lassen Sie sich unterstützen! Gemeinsam können Sie den Schlankheits-Code noch leichter knacken!

So finde ich meinen Schlüssel:

1. Lesen: Welche Pfundstypen gleichen mir?
2. Testen: Bin ich das?
3. Wählen: Welche der vorgestellten Tipps lassen sich gut in meinen persönlichen Alltag integrieren?
4. Notieren: Die drei besten Tipps aufschreiben.
5. Aktualisieren: Die Auswahl immer wieder überprüfen. Passt die Strategie noch zu mir?



Typ: Diätmüde

Sie hoffen insgeheim, dass die überflüssigen Pfunde eines Tages auf magische Weise von selbst verschwinden? Bis dahin quälen Sie sich halbherzig mit Diäten und Wundermitteln, Ihre Gedanken kreisen um Ihr Aussehen, und es bleibt kaum Zeit für andere Interessen? Dann ist es wichtig, zunächst ein gesundes, liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Nur so haben Sie genug Kraft, langfristig Ihren Lebensstil zu ändern.

Tipps: Gründe fürs Abnehmen überprüfen

Wenn Sie es nur tun, um den Erwartungen anderer zu entsprechen, dann legen Sie Ihre Diätpläne noch einmal auf Eis. Steigen Sie erst ein, wenn Sie zutiefst entschlossen sind, damit etwas für sich selbst zu tun.

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie bereits mehr als eine Diät ausprobiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ging es Ihnen immer darum, kurzfristig Kilos zu verlieren? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie bisher spätestens nach ein paar Wochen aufgegeben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Konnten Sie das selbst gesteckte Abnehmziel nie erreichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie unter dem Gefühl, sich immer kontrollieren zu müssen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mögen Sie es gern, wenn die Diät genaue Anweisungen und detaillierte Rezepte vorgibt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Platzt Ihre Diät, wenn Sie aus besonderem Anlass einmal zu viel gegessen haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Haben Sie mehr als zweimal mit „Ja“ geantwortet? Dann haben Sie bereits schlechte Erfahrungen beim Abnehmen und eine „Diätkarriere“ hinter sich.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

Gefühle erkennen

Wer sich angewöhnt hat, unangenehme Empfindungen mit Kalorien zu bekämpfen, braucht eine Weile, um dieses Muster zu verlassen. Vielleicht hilft es, bei der nächsten Heißhungerattacke aufzuschreiben, was Ihnen gerade durch den Kopf geht.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

Schlemmerwoche

Obwohl fast jeder weiß, dass es allein auf die Menge ankommt, hält sich der Mythos von den Dickmachern hartnäckig. Der Befreiungsschlag: Stellen Sie einen Plan mit all Ihren kalorienhaltigen Lieblingsgerichten zusammen und schlemmen Sie eine Woche lang. Einzige Bedingung: Setzen Sie sich an einen schön gedeckten Tisch und genießen Sie jeden Bissen ganz bewusst.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

Typ: Hungerleider

Sie sind noch hungrig, wenn andere längst den Teller wegschieben? Dann kann es sein, dass bei Ihnen das Gleichgewicht zwischen Hunger- und Sättigungsgefühl gestört ist. Ausgelöst werden die Hungerattacken durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel – halten Sie ihn daher nach Möglichkeit immer konstant.

Tipps: Frühstück lernen

Das tägliche Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, weil es unser Hungergefühl entscheidend beeinflusst. Was Sie morgens brauchen, müssen Sie selbst ausprobieren, Hauptsache, Sie frühstücken.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

Alle vier Stunden etwas essen

Wer unter Heißhunger leidet, braucht regelmäßige Mahlzeiten.

Essen Sie deshalb möglichst immer zur selben Zeit insgesamt drei Hauptmahlzeiten und bis zu zwei Snacks. Essen Sie zu jeder Mahlzeit etwas Gemüse, das füllt den Magen und verzögert den Blutzuckerabfall.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

Hunger aushalten

Auch wenn es anfangs schwerfällt: Meldet sich der Hunger, bevor es Zeit zum Essen ist, wenden Sie sich einfach anderen Dingen zu. Werden die Gedanken von anderen Dingen voll in Anspruch genommen, verschwindet das Hungergefühl nach spätestens 15 Minuten.

super	gut	ungeeignet
-------	-----	------------

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Fällt es Ihnen schwer, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie in den letzten 24 Monaten bereits mehrere Diäten ausprobiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie immer kleine Snacks wie Chips oder Bonbons bei sich, falls Sie unterwegs hungrig sind? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie, wenn Sie hungrig werden, das überwältigende Gefühl, Sie müssten sofort etwas essen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Werden Sie ärgerlich oder nervös, wenn Sie hungrig sind? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat ein Glukosetoleranztest eine Störung aufgezeigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie Diabetiker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

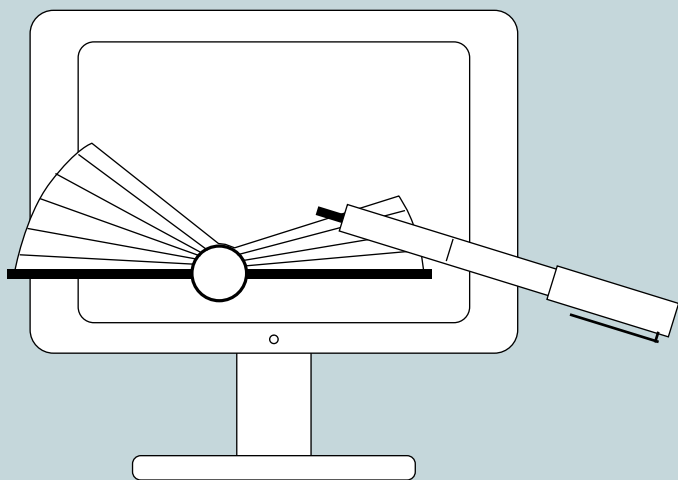
Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, gehören intensive Hungergefühle für Sie zu den wichtigsten Hindernissen beim Abnehmen.



Top Blogs

Webseiten, die sich lohnen

Das Tagebuch eines Kriegszeugen, das Webjournal eines Fitnessfans – die Szene der Blogger ist vielfältig



Das Leben im Blog

Der Ausdruck „Blog“ kommt nicht wie vielleicht gedacht von Notizblock, sondern ist die Abkürzung für „Weblog“. Eine tagebuchartig geführte öffentlich zugängliche Webseite zu einem bestimmten Thema, so steht es im Duden. Und wenn Star-Trek-Fans jetzt an das Logbuch von Kirk und Co. denken, liegen sie goldrichtig. Von Bastelanleitungen über Computerkniffe bis zu Modetrends und Anekdoten aus der Privat-, Reise- und Arbeitswelt – Internetnutzer stellen ihr Leben online. Während des Irakkriegs verbreitete sich das Tagebuch eines jungen Kriegszeugen mit dem Pseudonym Salem Pax auf der ganzen Welt. Sein „Baghdad Blog“ wurde später ein gedruckter Bestseller. Blogger vertreten immer eine Meinung, und sei es die, dass es nie genug Meinungen geben kann. In den USA stehen sie längst in eifrigem Dia- und Contralog zu Medienriesen wie der New York Times. Sie durchforsten die Lebensläufe von Politikern, decken Skandale auf, gehen Gerüchten nach und streuen neue. Oder bloggen ihre besten Rezepte aus der heimischen Küche in die Welt hinaus. Das Netz ist ein Dorf, und gute Nachbarn helfen sich gerne gegenseitig. Hier sieben Blog-Tipps der *start!*-Redaktion: ■

www.wohl-bekomms.info

Ernährungswissenschaftler Dr. Friedhelm Mühleib bloggt über Essen, das glücklich macht, gibt Ernährungstipps und erklärt leckere Rezepte zum Ausprobieren.

www.aktivblog.de

Ein Blog, das Lust auf Bewegung macht. Geboten werden Sportübungen zum Mitmachen, zum Teil sogar mit Trainingsvideos. Vielleicht nicht genug für ein fundiertes Workout, aber perfekt, um reinzuschnuppern und neue Sportarten auszuprobieren!

www.11helden.de

Alles rund um das Fußball-Leder und seine Helden. Ein Muss für aktive und passive Kicker.

www.factorfake.de

Jede Menge Lesestoff für alle, die Gerüchte und Klatsch lieben. Showbiz, Politik, Sport. Was „Fact“ ist und was „Fake“, dürfen die Leser selbst entscheiden.

www.steel.twoday.net

Ein Freund und Helfer, der am anderen Ende der 110-Leitung sitzt, berichtet Treffendes, Kurioses und Nachdenkliches aus seinem Polizisten-Alltag. Ein Insiderblick mit Anrufprotokollen.

www.hauptstadtblog.de

Eine Blogcommunity, so vielfältig und unberechenbar wie die Metropole an der Spree selbst. Man weiß nie, was einen erwartet – aber mit etwas Glück findet man wahre Schmuckstücke.

www.deinemoeglichkeiten.de/tagebuch02.php

Verschiedene Firmen lassen mittlerweile ihre Azubis mehr oder weniger offen aus dem Nähkästchen plaudern. Tolle Infoquelle für alle, die noch auf Traumjobsuche sind. Hier die Webseiten der IKEA-Einsteiger.

Joggen Sie mit!

Brainjogging anhand unseres Ziffernmerksystems von Seite 10–12. Lösen Sie zunächst die Frage und kreuzen Sie dann den richtigen Symbole-Code an

1. Wann entdeckte Christoph Kolumbus Amerika?

- [c]
- [f]
- [a]

4. Wie viele Mitglieder haben die Vereinten Nationen?

- [x]
- [r]
- [v]

2. Wie viele Bundesstaaten haben die USA?

- [l]
- [h]
- [w]

5. Wann wurde Mahatma Gandhi geboren?

- [a]
- [e]
- [b]

3. Wann fiel die Berliner Mauer?

- [e]
- [g]
- [j]

6. Wie viele schwarze Felder hat ein Schachbrett?

- [c]
- [d]
- [r]

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 – bis zum 20. Februar 2009. Viel Glück!

Gehirntraining für unterwegs

Alle Zahlen geknackt? Dann gewinnen Sie eines unserer 5 tollen Nintendo-Pakete. Für noch mehr Konzentration verlosen Dextro Energy und start! unter allen richtigen Einsendungen fünf Nintendo DS Lite mit „Dr. Kawashima: Mehr Gehirn-Jogging“

Einsendeschluss ist der 20. Februar 2009

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.



Impressum 1_2009

HERAUSGEBER

DAK Zentrale
Nagelsweg 27–31
20097 Hamburg

VERANTWORTLICH

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

VERANTWORTLICHE REDAKTEURIN BEI DER DAK

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

E-Mail: dorothea.wiehe@dak.de

HERSTELLUNG UND VERTRIEB

Gerd Brammer (C.v.D.)
Tel. 0 40/23 96-10 69
E-Mail: gerd.brammer@dak.de
Das DAK MAGAZIN start!
erscheint vierteljährlich in der
Journal International
Verlags- und Werbeges. mbH
Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München
www.journal-international.de
Tel. 0 89/64 27 97-0, Fax -77

OBJEKTLLEITUNG

Stefan Endrös
Verantwortliche Redakteurin bei
Journal International:
Kristina Salaba

ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Karen Cop-Reichhardt, Ulrich Kraft,
Anja Christina Lohmann, Christina
Rieckeheer, Sebastian Ring, Norbert
Misch-Kunert und Anneliese Ober-
meier-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 gekenn-
zeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit
der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsen-
dungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Ver-
antwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste
und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern
wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger
schriftlicher Zustimmung des Verlags. Redaktions-
schluss dieser Ausgabe: 12. November 2008



Weiterbildung für alle!

NEU!
4 Wochen
kostenloses
Probestudium

Wählen Sie jetzt Ihr Bildungsziel:

SCHULABSCHLÜSSE

ABITUR	901
Allgemeinbildung – Lernen nach Maß	990
Fachhochschulreife	914
Hauptschulabschluss	930
Realschulabschluss	921

FREMSPRACHEN

Englisch-Kurse	599
Cambridge Certificate in Advanced English	617
Cambridge First Certificate in English	605
Englisch interaktiv	NEU 618
Französisch-Kurse	613
Fremdsprachenkorrespondent/in	
IHK - Englisch, gepr.	650
Handelsenglisch	606
Italienisch Grundkurs	629
Latinum	640
Russisch	614
Spanisch/Diploma Salamanca	621
Technisches Englisch	615
Wirtschaftsenglisch-Kurse	660
Wirtschaftsspanisch (Certificado de Español Comercial)	NEU 622
Zertifikat-Kurse „London Chamber of Commerce“	609

PERSÖNLICHKEIT & GESUNDHEIT

Ernährungsberater/in	NEU 139
Angst- und Stressbewältigung	156
Astrologische Psychologie	140
Fachwirt/in im Sozial- und Gesundheitswesen IHK, gepr.	158
Feng-Shui-Berater/in	NEU 143
Grundwissen Psychologie	153

Kindererziehung	145
Persönlichkeitstraining	149
Personal-Coach	147
Praktische Homöopathie	146
Psychotherapie	NEU 144

WIRTSCHAFT & BERUF

Betriebswirt/in, staatl. gepr.	374
Betriebswirt/in ILS, gepr.	379
Betriebswirtschaftslehre	491
Bilanzbuchhalter/in IHK, gepr.	421
Bürosachbearbeiter/in	415
Börsenprofi	NEU 325
Call-Center-Manager/in ILS, gepr.	NEU 395
Controlling	420
Existenzgründung	308
Fachberater/in für Finanzdienstlsg. IHK	312
Fachberater/in im Vertrieb IHK, gepr. ...	NEU 332
Fachkauffrau/mann für Marketing IHK, gepr.	NEU 341
Fachwissen Public Relations	NEU 954
Finanzbuchhaltung mit SAP® ERP	NEU 229
Handelsfachwirt/in IHK, gepr.	NEU 340
Haus- und Grundstücksverw. ILS, gepr.	408
Immobilienfachwirt/in IHK, gepr.	411
Immobilienmakler/in ILS, gepr.	410
Industriefachwirt/in IHK	NEU 338
Internat. Rechnungslegung	NEU 426
IT-Betriebswirt/in ILS, gepr.	NEU 382
Kaufmännisches Grundwissen	405
Logistikmanagement	404
Managementassistent/in bSb, gepr.	294
Medienbetriebswirt/in	381
Personalfachkauffrau/-mann IHK, gepr.	555
Personalreferent/in bSb, gepr.	554
Produktmanager/in	315
Projektmanagement (Projektl./in IHK) ..	NEU 337
Speditionssachbearbeiter/in	414
Steuerberater/in – Vorbereitungskurs	NEU 419
Steuerfachwirt/in – Vorbereitungskurs	NEU 418
Techn. Betriebswirt/in IHK, gepr.	380

Tourismusfachwirt/in IHK	159
Wirtschaftsfachwirt/in IHK	NEU 339

KREATIVITÄT & MEDIEN

AUTOR/IN - Schriftsteller/in	944
Digitale Fotografie	318
Digitale Musikproduktion	NEU 230
Digitale Videoproduktion	231
Drehbuchautor/in	946
Farb- und Stilberatung	951
Fotografie – professionell gemacht	317
Gartengestaltung	NEU 141
Grafik und Design	316
Grafik und Design am PC	258
Journalist/in	945
Karikatur- und Comiczeichnen	950
Kinder- und Jugendbuchautor/in	952
Kommunikationsberater/in, gepr.	321
Mediaexperte/in	322
Online-Redakteur/in	949
Raumgestaltung/Innenarchitektur	722
Texter/in und Konzeptioner/in	320

COMPUTER & EDV

Programmierer/in, gepr.	274
C++ Programmierer/in für Fortgeschrittene	NEU 223
C++ Programmierer/in für Linux	233
C++ Programmierer/in für Windows	246
Datenbankentwicklung mit MS Access	NEU 220
Datenbank-Organisation	240
Europäischer Computer Führerschein	298
Fachinformatiker/in - Weiterbildung zum Schwerpunkt Anwendungsentwicklung	NEU 218
Gepr. Linux-Systemadministrator/in (ILS) ...	224
Grundlagen der Informationstechnologie	NEU 239
Grundlehrgang Wirtschaftsinformatik	238
Internet und Multimedia mit Windows Vista	NEU 222
Internet-Betreuer/in, gepr.	288

Internet-Publisher, gepr.	268
IT-Manager/in, gepr.	234
IT-Sicherheit in Netzwerken	236
Java-Programmierer/in, gepr.	217
JavaServer-Programmierung	243
Microsoft-Office	241
Multimedia-Designer/in, gepr.	247
Netzwerkadministrator/in Windows 2003 ..	226
Netzwerkmanager/in, gepr.	225
PC-Betreuer/in, gepr.	289
Telekommunikationstechniker/in, gepr.	228
VBA-Programmierer/in, gepr.	253
Visual Basic Programmierer/in, gepr. ...	NEU 232
Web-Master/in, gepr.	252

TECHNIKER & MEISTER

Bautechniker/in	720
Elektro-Techniker/in	764
Grundlagen der Elektrotechnik	712
Heizungs-, Lüftungs- und Klima-Techniker/in	704
Industriemeister/in Luftfahrttechnik	845
Industriemeister/in Metall	840
Kraftfahrzeug-Techniker/in	701
Maschinen-Techniker/in	710
Meister/in im Elektrotechnikerhandwerk ...	870
NC- und CNC-Technik	702
Qualitätsmanagement	717
SPS-Technik	768
Technisches Zeichnen mit CAD	753
Diplom-Informatiker/in (FH)	820
... und 73 weitere interessante Bildungsziele!	

HOCHSCHULABSCHLÜSSE

Europäische BWL (Bachelor of Arts)	1036
Diplom-Kaufmann/-Kauffrau	1000
Wirtschaftsrecht (Bachelor of Laws)	3000
MBA (Master of Business Administration)	2000
NEU! Logistikmanagement (Bachelor of Science) 4000	

0800 / 33 44 377 (gebührenfrei) www.Euro-FH.de

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

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



Kostenlos Infos anfordern!



Deutschlands größte Fernschule

www.ils.de

ERFOLGS-GUTSCHEIN

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

Ich interessiere mich besonders für folgende Lehrgänge

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Jetziger Beruf Geburtsdatum

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-Qualität wählen. Vorteile sichern.



Zertifizierter
Kundenservice



Die DAK möchte, dass Sie Ihr Leben lieben. Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer bieten wir daher eine Leistungsqualität, die immer wieder Maßstäbe setzt – DAK-Qualität eben. Wechseln Sie jetzt zur DAK und sichern Sie sich starke Vorteile für Ihre Gesundheit:

- **Ausgezeichnete Leistungen**
- **Bester Service**
- **Persönliche Beratung**
- **Individuelle Tarife**

Wenn Sie mehr über die DAK-Qualität erfahren möchten, lassen Sie sich persönlich beraten. Direkt in einer unserer 800 Geschäftsstellen in Ihrer Nähe. Oder informieren Sie sich unter **www.dak.de** oder rufen Sie an unter **01801-325 325**. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK

Unternehmen Leben