

# start!

**SO TICKEN WIR**  
Das Geheimnis  
unserer inneren Uhr

**ALLES AUF ANFANG**  
So meistern Sie  
die 1. Woche im Job

**POPCORNKINO**  
Kalorienfalle  
vor der Leinwand

FITNESS-SPECIAL

# Motiviert ans Ziel

**DAK**

Unternehmen Leben

# DAK

## Unternehmen Leben



### Ihre Prämie ist zum Greifen nah!

**Empfehlen Sie uns weiter.** Wir werden uns für Ihren Freundschaftsdienst bedanken. Die DAK ist übrigens immer eine sehr gute Empfehlung. Die Testurteile durch unabhängige Institutionen geben jedem Neukunden für einen Wechsel zur DAK Recht. Für Ihre erfolgreiche Vermittlung erhalten Sie einen Gutschein von Globetrotter im Wert von 20,- €.\* Er gilt wie Bargeld bei Ihrem Einkauf! Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2009. Auch Personen, die nicht bei uns versichert sind, können neue DAK Kunden werben.

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

### Sichern Sie sich Ihren Vorteil!

## 20 € GUTSCHEIN



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

### Gute Aussichten für **Empfehler!**

Ihr Gutschein gilt für das gesamte **Globetrotter-Sortiment** mit über 25.000 Artikeln.



#### Meru Jack Cap Unisex

Lässiges Baumwoll-Cap (100% Baumwolle) mit verwaschener Optik. Mit Schnalle zur Größenregulierung.

Bestellnr.: hat\_4770405 € 9,95



#### Vaude Berlin 1916

Kompakte Umhängetasche. Neben dem gepolsterten Laptopfach befinden sich Organizer Fächer sowie viel Stauraum.

Bestellnr.: vd\_3470201 € 59,95



#### Berghaus L/S Tech T Men

Langärmeliges Funktionsshirt mit Silberionen (Geruchsminimierend). Schnell trocknend und mit gutem Feuchtigkeitstransport.

Bestellnr.: be\_4880105 € 34,95

Träume leben.

## Globetrotter.de

Ausrüstung

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.06.2009 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

**Ja,** ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft den Globetrotter Gutschein im Wert von 20,- €.

VORNAME/NAME  KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER  PLZ/ORT

TELEFONNUMMER  UNTERSCHRIFT

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2009 an:  
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

**Ja,** ich werde Kunde der DAK.\*

VORNAME/NAME  GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER  PLZ/ORT

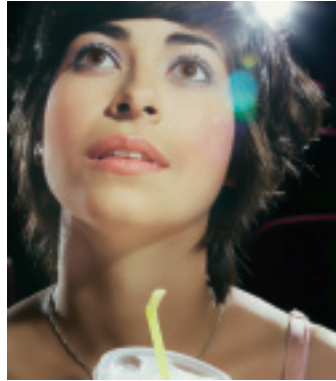
TELEFONNUMMER  UNTERSCHRIFT

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





**S. 14–17 So tickt der Mensch**  
*Sie weckt manche schon um 5 Uhr morgens, andere erst zur Mittagszeit: unsere innere Uhr. So funktioniert sie*



**S. 20–21 Popcornkino**  
*Kein Film ohne Snack – aber Vorsicht: Die Leckereien vor der Leinwand haben es ganz schön in sich*



**S. 8–11 Motivationshilfe**  
*Gesünder, schöner, fitter? Mit der MCI-Strategie überwinden Sie den inneren Schweinehund und das Teufelchen im Ohr*



## Frühlingsanfang

Den Frühling aktiv und fit genießen! Was gibt es dafür Wichtigeres als gute Gesundheit? Kein Wunder, dass bei der Kassenwahl jetzt die Qualität den Ausschlag gibt.

Allerdings ist es in unserem immer komplizierter werdenden Gesundheitssystem nicht leicht, den Überblick zu behalten. Wer bietet was? Wo bin ich am besten aufgehoben? Sie selbst wissen, welche Vorteile eine DAK-Mitgliedschaft bietet. Aber ich bin sicher, mancher Ihrer Freunde und Kollegen wäre dankbar für einen guten Tipp. Werben Sie neue Kunden für die DAK! Der Frühling ist ein guter Termin für einen Neuanfang. Die DAK unterstützt Sie ganz vielfältig bei einem bewegten gesunden Leben. Starten Sie durch – und nehmen Sie Ihre Freunde gleich mit!

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



## Inhalt

## 2\_2009

<b>News</b>	<b>DAK &amp; mehr</b>	4
	Deutschlands fitteste Familie, Löwenzahn	
<b>DAK</b>	<b>Flower for Life</b>	18
	Die schönsten Werke des Mal-Wettbewerbs	
	<b>Freizeitspaß mit DAK-Bonus</b>	19
	Großes Poster mit 25 tollen Angeboten	
	<b>DAK-Verwaltungsrat</b>	22
	Neuigkeiten rund um Ihre Versicherung	
<b>Fitness-Special</b>	<b>Dehn dich!</b>	12
	Stretching-Übungen für ein tolles Körpergefühl	
<b>Gesundheit</b>	<b>Pollen raus!</b>	6
	Tipps für niesfreie Nächte	
<b>Leben</b>	<b>Alles auf Anfang</b>	28
	Was Sie in der ersten Woche im Job erwartet	
	<b>Spinnefreund</b>	32
	Das bringen Online-Freundschaftsnetze	
<b>Freizeit</b>	<b>Testen Sie Ihr Mords-Wissen</b>	24
	Wären Sie ein guter Profiler? In unserem Test finden Sie es heraus	
<b>Impressum &amp; Rätsel</b>	<b>4 Fossil-Uhren</b>	34
	Tolle Gewinne für flotte Zeit	





### DAK-Initiative zur Leichtathletik-WM Deutschlands fitteste Familie

Die DAK sucht Deutschlands fitteste Familie! Bewerben Sie sich bis zum 31. Mai 2009 und gewinnen Sie einen Trip für die ganze Familie vom 21. bis 23. August zur Leichtathletik-WM nach Berlin oder wertvolle sportliche Preise. Also, wenn Vater bei den alten Herren stürmt, Mutter regelmäßig den Baum beim Yoga macht und die Geschwister im Verein oder auf Einrad und Skateboard unterwegs sind, dann los: Wir suchen keine Weltmeister, sondern Familien mit viel Teamgeist und Ausdauer, die auch mal ungewöhnliche Sportaktionen wagen, um fit und gesund zu bleiben. Schreiben Sie uns, warum gerade Ihr Familien-Clan den Titel „Deutschlands fitteste Familie“ verdient. Und vergessen Sie das Beweisfoto nicht! Schicken Sie Ihre Bewerbung an DAK, Kennwort „Sportfamilie“, Postfach, 20686 Hamburg. Sie können auch an [sportfamilie@dak.de](mailto:sportfamilie@dak.de) mailen (mit max. zwei Fotos im JPG-Format, nicht größer als 200 dpi). Übrigens: Die kinderreichste Familie unter den Teilnehmern bekommt einen Extra-Preis: eine Sportausrüstung im Wert von 300 Euro. Viel Glück!



### DAK Online-Test

## Bin ich depressiv?

Jeder Mensch ist von Zeit zu Zeit unglücklich, fühlt sich einsam oder ist bekümmert. Ein solches Stimmungstief ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Fühlen Sie sich jedoch nicht mehr wohl und hat sich Ihr Wohlbefinden im Laufe von Wochen verschlechtert, ist Vorsicht geboten. Auf unserer Homepage [www.dak.de](http://www.dak.de) können Sie sich testen und eine mögliche Depression frühzeitig erkennen. Der Test funktioniert auch für Angehörige. Weitere Hilfe gibt es bei Ihrem Hausarzt oder telefonisch bei **DAKGesundheit** **direkt** **01801-325 326**.



### Hätten Sie's gewusst? Süße Babys

125 Kinder werden jeden Tag von DAK-versicherten Frauen geboren. Erwarten Sie 2009 selbst ein Baby? Dann lassen Sie sich kostenlos unsere Broschüre „Schwangerschaft. Willkommen, Baby“ zuschicken. Mit wertvollen Gesundheitsinfos für die Zeit während der Schwangerschaft und für die Geburt.

Bequem per Telefon bestellen bei **DAKdirekt** **01801-325 325**.

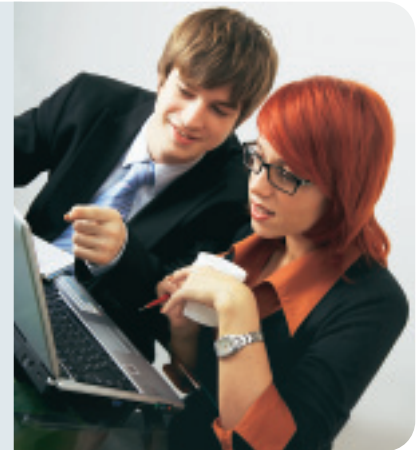




### Chancen nach der Schule

## Freie Azubi-Plätze für IT-Fans

Zum 1. August 2009 hat die BITMARCK in Hamburg noch Ausbildungsplätze frei zur/zum Fachinformatiker/in in den Bereichen Anwendungsentwicklung und Systemintegration. Das Unternehmen gehört zu den großen DV-Dienstleistern in Deutschland und realisiert intelligente IT-Lösungen fürs Gesundheitswesen – auch für die DAK. Es bietet seinen Azubis intensive Schulungen an allen eingesetzten Datenbanksystemen und der gängigen Programmiersprachen sowie attraktive berufliche Entwicklungsmöglichkeiten. Wer Interesse hat und Abitur, gute Noten in Mathematik (und ggf. Informatik) sowie Engagement und Bereitschaft zur Teamarbeit, sollte sich umgehend bewerben. BITMARCK TECHNIK, Postfach 10 08 11, 20005 Hamburg. Ansprechpartnerin ist Janet Scherping, Telefon: 040-238 56 38 152



### Bekanntmachung

## Grundpauschale 2009

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2009 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 185,6373 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert.

Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.



### Paarstudie

## Drei magische Worte

„Ich liebe dich“: Darüber, wann in einer Beziehung der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um dem Partner diese intime Nachricht ins Ohr zu flüstern, gehen die Meinungen der Geschlechter auseinander. Eine Studie von Elitepartner.de fand jetzt heraus, dass 44,9 Prozent der Frauen die magischen Worte „nach ein paar Wochen“ über die Lippen kommen, 38 Prozent lieber doch „ein paar Monate“ warten. Männern fällt das Liebesgeständnis deutlich leichter: 64,8 Prozent sind „nach ein paar Wochen“ dazu bereit – und immerhin 6,8 Prozent platzen schon am ersten Abend damit heraus.

### Trendgemüse Löwenzahn

## Von wegen Pustebblume!

Passionierten Gärtnern ist er gern ein Dorn im Auge, dabei steckt in dem vermeintlichen Unkraut ein wahres Nährstoffwunder: Junge Löwenzahnblätter schmecken nicht nur hervorragend als Salat, Suppeneinlage oder leicht angegünstet zu Speck und Eiern, sie enthalten außerdem Provitamin A und die Vitamine C, B1, B2 und E. Die Bitterstoffe in Blättern und Wurzel entlasten außerdem die Galle bei der Fettverdauung – nur der hohle Blütenstängel ist nicht zum Verzehr geeignet. Da macht das „Unkrautjäten“ doppelt Spaß!





# Niesfreie Nächte trotz Pollenalarm

Sieben schnelle Maßnahmen, damit Heuschnupfenopfer wenigstens zu Hause etwas Ruhe finden



Sie fliegen wieder: Hasel, Erle, Ulme, Weide und all die anderen Pollen, die Allergiker jedes Frühjahr in schniefende Häufchen Elend verwandeln. Ausgerechnet wenn sich die Sonne nach den langen Wintermonaten wieder zeigt, möchte man sich mit seinen geschundenen Schleimhäuten am liebsten zu Hause verkriechen. Nur: Auch in den eigenen vier Wänden hat man vor den hartnäckigen Biestern nicht unbedingt Ruhe. Sie heften sich an Kleidung und Schuhe, klammern sich an Haare, stehen sich unbemerkt durch offene Fenster – und schon fühlt man sich auch im Wohnzimmer wie auf der blühenden Wiese. Höchste Zeit, die Verteidigung zu planen!

Wer sich nicht hinter permanent geschlossenen Fenstern verbarrikadieren möchte, kauft sich am besten Pollenschutzgitter, zumindest fürs Schlafzimmer. Ansonsten alle Fenster zur Pollen-Rushhour geschlossen halten. Ohnehin gilt: Nur ganz kurz lüften, nie stundenlang für Durchzug sorgen! Kleidung, mit der man sich draußen bewegt hat, besser vor der Schlafzimmertüre ausziehen. Frisch gewaschene Kleider nicht auf dem Balkon oder im Garten trocknen lassen, denn mit nassen Textilien bandeln die feinen Quälgeister erst recht gerne an. Regelmäßiges Staubsaugen und -wischen sollte man nicht unterschätzen.

Am besten täglich und am besten auch nicht vom Allergiker selbst. Einen kleinen Vorteil muss die Leidenszeit ja haben! ■

## Tipps für ein pollenfreies Zuhause

### 1. Kenne deinen Feind

Mit der Pollenflugvorhersage des Deutschen Wetterdienstes per Telefon-Hotline wissen Sie immer, was auf Sie zukommt.  
[www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug)

### 2. Perfektes Timing

Nur kurzzeitig lüften! In der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land abends zwischen 20 und 24 Uhr.

### 3. Kleiderwechsel

Beim Nachhausekommen getragene Sachen ausziehen und in einem wenig genutzten Raum liegen lassen.

### 4. Rapunzel, Rapunzel ...

Abends möglichst Haare waschen, damit keine Pollen mit unter die Bettdecke schlüpfen. Für alle Fälle öfter die Bettwäsche wechseln.

### 5. Pollen saugen

Täglich staubsaugen. Am besten mit einem Staubsauger mit Pollenfilter (z.B. von Hepa, Miele, Siemens u.a.). Sofa nicht vergessen!

### 6. Gitter vors Fenster

Pollengitter sind leicht, transparent und engmaschig, z.B. von Tesa. Kein hundertprozentiger Schutz, aber eine zusätzliche Barriere.

### 7. Frische Luft

Luftfilter (z.B. von Hepa) helfen, Pollen aus der Luft herauszufiltern.

# Ohne Gesundheitsprüfung!

**Aktion bis  
30.04.2009  
verlängert!**

## DAKplus Gesundheit SPEZIAL

leistet für Brille, Zahnersatz, auf  
Auslandsreisen und im Krankenhaus.

Sympathisch **günstige Beiträge, private Extras beim Zahnarzt, im Krankenhaus und im Ausland.** Das alles erhalten Sie jetzt **bis zum 30.04.2009 ohne Gesundheitsprüfung.**

### Rundum versorgt. Umfangreiche Leistungen.

- 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 **Chefarztbehandlung**
  - Erstattung der **Zuzahlungen im Krankenhaus zu 100%**

### Monatsbeiträge

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



### Mehr Schutz. Viel sparen.

Ein Tarif, mit dem Sie schon in den ersten 2 Jahren **sinnvoll Geld sparen** können, wie Ihnen das Beispiel deutlich zeigt:

### DAKplus Gesundheit SPEZIAL

Brillenerstattung	180,00 EUR
30% Zahnersatz (z. B. Gesamtkosten für eine Krone ca. 500,00 EUR)	+ 150,00 EUR
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280,00 EUR
Erstversorgung im Urlaub, ca.	+ 250,00 EUR
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100,00 EUR

**Erstattung durch DAKplus Gesundheit SPEZIAL 960,00 EUR**

Ihr Beitrag: **24 Monate** x 8,90 EUR (39-jähriger Mann) - 213,60 EUR

**Sie sparen in diesem Fall: 746,40 EUR**

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

**+++ Bis 30.04.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 30.04.2009 ohne Gesundheitsprüfung +++ Bis 30.04.2009 ohne**

### Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMercur Hotline zum Ortstarif

**(01 80) 1 12 13 16**

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr  
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,  
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**E-Mail** [dakinfoline@hansemerkur.de](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** (040) 41 19-30 01

**Post** **DAKZusatzSchutz**  
bei der HanseMercur  
Krankenversicherung AG  
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

**HanseMercur**  
Versicherungsgruppe



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

Name	Vorname
<hr/>	
Straße	Hausnummer
<hr/>	
Postleitzahl	Ort
<hr/>	
Geburtsdatum	Telefon
<hr/>	
E-Mail-Adresse	
<hr/>	

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMercur 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







# Mach dir Dampf!

Gesünder, schöner, fitter sein? Kein Traum! Die MCII-Strategie gegen die innere Couch-Potato klingt zwar nach Einsteins Relativitätstheorie, ist aber ganz einfach

**Text** Karen Cop

Ah, man stelle sich so einen schönen Sonntag vor: Unter der Decke auf dem Sofa ist es weich, warm, kuschelig, der Kaffee dampft wohligh aus der Tasse, die verpasste Folge von „Grey’s Anatomy“ auf dem Bildschirm! Herzalarm und Herzinfarkt. Der Typ mit dem Infarkt war blutjung. Eine innere Stimme meldet sich: Auch du musst mehr Sport machen! Aber der innere Sofa-kuschler jammert mitten aus der Seele: Ich bin so müde. Die Woche war so anstrengend. Nur noch den Film. Später kannst du immer noch losstressen ... So könnte es weitergehen. Die Ausreden-Produziermaschine im Gehirn plappert ständig dem inneren Faulpelz nach. Der ist ein Gewohnheitstier. Veränderungen mag er gar nicht. Wenn er sich bereits mit zusätzlichen Pfunden um die Hüften gewappnet hat und „Bewegung“ das Synonym für den Druck des rechten Fußes aufs Gaspedal geworden ist, kann man noch so oft „morgen“ rufen. Selbst ein Plan ist nur ein Plan. Es muss richtig was passieren. Jetzt!

## **Die Strategie: Motivier dich selbst!**

Spottet die innere Couch-Potato schon „1.000-mal probiert, 1.000-mal ist nichts passiert“? Sie ist natürlich nicht allein damit. Rund jeder zweite Deutsche, der schon mal mit einem Fitnessplan in eine gesündere Zukunft gestartet ist, hat ihn nach den ersten Versuchen wieder verworfen. Es reicht leider nicht, sich mal einen Tritt zu geben und einen optimistischen Start hinzulegen. Man muss die eigene Festplatte umprogrammieren. Zum Glück gibt es eine Strategie, die dabei hilft: MCII. Steht für: „Mental Contrasting and Implementation Intentions“ und wurde in 15-jähriger Forschungsarbeit von der Hamburger Professorin Gabriele Oettingen entwickelt. Weil positives Denken allein nicht reicht, hat sie zwei Eckpfeiler der Motivationsforschung verbunden und ein Konzept entwickelt, das wirklich funktioniert, weil man sich dabei nicht nur denkt: Morgen wird mein Leben ein anderes. Im Gegenteil. Zuerst überlegt man sich zwar Wünsche (einen Body haben wie Brad Pitt). Aber gleich

## Hindernisse einplanen

**Hella Thomas, Sie sind Präventionsexpertin bei der DAK. Was kann ich tun, damit mein Fitnessplan nicht scheitert?**

Sie müssen von Anfang an damit rechnen, dass es Hindernisse auf Ihrem Weg geben wird, und bewusst diese Hindernisse in Ihre Planung einbeziehen.

**Also die MCII-Methode anwenden?**

Ja, sie basiert auf den Erkenntnissen der modernen Motivationsforschung und hat sich als sehr wirksam erwiesen. Besonders dann, wenn man sie unter Anleitung erlernt.

**Hört sich aufwendig an ...**

Ist es aber nicht. Die DAK bietet dazu Kurse an, in denen Sie in zwei Tagen (innerhalb von drei Wochen) in einer Gruppe und zwei persönlichen Telefongesprächen mit Ihrem Coach die Methode einüben. Danach ist es viel einfacher, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

## Motiviert – mit Methode

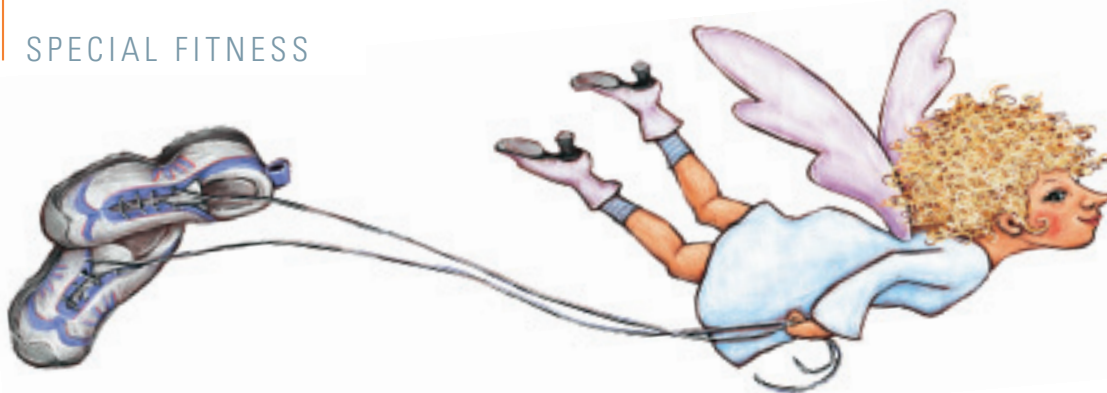
**Auf Erfolgskurs in ein bewegtes Leben**

Welcher Motivationscoach in Ihrer Nähe das neue DAK-Konzept anbietet, erfahren Sie auf der DAK-Homepage über die Rubrik „Gesundheit“.



Finden Sie Ihren Coach ganz bequem online unter: [www.dak.de](http://www.dak.de)





danach, welche Hindernisse es gibt (bin nicht Brad). Und dann eine realistische Lösung beziehungsweise den ersten klitzekleinen Schritt zum Ziel. Zum Beispiel: Ich lege mich jetzt auf den Rücken und tue so, als ob ich Rad fahre, während ich diesen Artikel zu Ende lese. Im Ernst, wer es schafft, täglich eine halbe Stunde Bewegung mehr in seinen Alltag einzubauen, hat viel für seine Gesundheit getan. Bewegung ist natürlich ein schwammiger Begriff. Zählt der Weg zur Bushaltestelle dazu?

Klare Antwort: ja, wenn er lang genug ist! Bewegung im Alltag punktet in einem Wochenplan, wie Sie ihn auf diesen Seiten sehen, logischerweise weniger als eine halbe Stunde Ausdauersport. Toll wäre aber das Ziel, ab sofort erst an der nächsten oder übernächsten Haltestelle in den Bus zu steigen und bis dahin stramm zu laufen. Wie das gehen soll, wenn morgens ohnehin null Zeit fürs Frühstück bleibt und die Hetze nervt? Ganz einfach: Sie müssen sich selbst motivieren!

## Der 4-Wochen-Plan

**Mit diesem kleinen Wochenplan können Sie Ihren Erfolg besser beobachten. Kreuzen Sie an, wie viel Sie sich bewegt haben. Jedes Kreuz steht für 15 Minuten Bewegung. (Weniger als 15 Minuten am Stück zählen nicht.) Bei einem halbstündigen Training also einfach zwei Kreuze machen. Jedes zusätzliche Kreuz ist ein Erfolg!**

**AUSDAUERTRAINING:** Walking, Radfahren, Laufen, Schwimmen – schon zwei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche machen den gesamten Organismus leistungsfähiger. An dieser Stelle sind also vier Kreuze pro Woche top.

**ANDERER SPORT:** Squash, Mannschaftssport, Krafttraining, Gymnastik – prima, zusätzlich zum Ausdauersport, aber wenn Sie den nicht mögen, bringen schon drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche (also insgesamt 6 Kreuze) vergleichbar viel für Ihre Gesundheit.

**BEWEGUNG IM ALLTAG:** Treppensteigen, Wege zu Fuß gehen, Fahrrad statt Auto oder Bus – ist toll ergänzend zu Ihrem Sportprogramm. Wer sonst keinen Sport macht, braucht seiner Gesundheit zuliebe eine halbe Stunde Alltagsbewegung am Tag: also zwei Kreuze täglich, 7-mal in einer Woche.

1. Woche    2. Woche    3. Woche    4. Woche

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Trickreicher Schlüsselbund zum Wunschziel

Mit dem MCII-Motivationstraining klappt das so: Zuerst überlegen Sie sich ein erreichbares Ziel. Es sollte Sie nicht langweilen, aber doch in den nächsten Wochen in die Tat umzusetzen sein. Zum Beispiel: Ich möchte gerne laufen. Nun kommt Punkt „A“. Er steht für „Allerschönstes“. Malen Sie sich aus, wie Sie laufen. Wo Sie entlanglaufen. Wie befreit Sie sich fühlen. Wie der Sauerstoff durch Ihren Körper strömt und wie frisch Sie dabei (und erst danach!) ausschauen werden. Nun folgt Punkt „H“ wie „Hindernis“. Fragen Sie sich, was Ihnen in die Quere kommen könnte. Keine Zeit? Oder schlechtes Wetter? Dann tun Sie jetzt das, was die meisten Fitnesspläne vergessen: Nachdem Sie sich das Hindernis klar vor Augen geführt haben, überlegen Sie sich „S“, eine Schlüsselstrategie, mit der Sie das Scheitern verhindern. Denken Sie sich drei Schlüssel in Ihren geistigen Schlüsselbund: einen Überwinden-Schlüssel, einen Vorbeugen-Schlüssel und einen Gelegenheits-Schlüssel.

Klingt nach Harry Potter und der Kammer der geflügelten Schlüssel? Keine Angst, so schlimm ist es nicht! Der dritte, der Gelegenheits-Schlüssel, macht sogar richtig Spaß. Sie planen kleine Events: die Fahrradtour mit Freunden oder eben die Gelegenheit zum Laufen. Sie könnten sie mit Uhrzeit in Ihr Wochenende einplanen, zum Beispiel nach dem Aufstehen, vor „Grey's Anatomy“ mit dampfendem Kaffee zur Belohnung. Sich mit kleinen Aufmerksamkeiten zu belohnen, feiert den Erfolg nachhaltig. Vielleicht spendieren Sie sich ein neues T-Shirt oder ein Pop-Event

für einige Wochen zusätzlich in den Alltag eingebauter Bewegung, wie per Fahrrad zur Arbeit oder in die Uni fahren.

### MCII = Spaß hoch 2 – mit „Cross-Coaching“!

Der Erfolg der MCII-Strategie potenziert sich auch, wenn man sie zu zweit vorantreibt. Sich mit einem guten Freund zu verabreden, bringt auch beim Sport mehr Spaß, weil man sich z.B. beim Laufen unterhält. Eine Verabredung ist außerdem der beste Schlüssel gegen das „Bäh, hab' heute keine Lust“-Hindernis, weil man den Freund schlecht stehen lassen kann. Manche stachelt auch ein kleiner Wettkampf an. Vielleicht so: „Wenn ich am Ende des Monats mehr Kreuze im Wochenplan habe als du, lädst du mich ins Kino ein!“ Und der Austausch über Erfolge und Misserfolge verhindert, dass die innere Couch-Potato den MCII-Strategen in Ihnen beschummelt. Professionell ausgedrückt heißt dieses Rezept „Cross-Coaching“. Feuern Sie sich gegenseitig an! Das ist Spaß im Quadrat. ■



# Mach deinen Lauf!

Die größte Laufserie Deutschlands.

## Stadtlauf 2009

**SportScheck**  
Wir machen Sport.



Nutzen Sie Ihren Preisvorteil bei der Anmeldung. Gegen Vorlage Ihrer DAK Versicherungskarte erhalten Sie bis zu 20% Rabatt auf die Startgebühr.



### Der SportScheck Stadtlauf in deiner Nähe\*:

6. Chemnitzer Citylauf	10.05.2009
8. Augsburger Stadtlauf	17.05.2009
1. SportScheck Stadtlauf Frankfurt	07.06.2009
2. SportScheck Stadtlauf Dresden	14.06.2009
5. SportScheck Nachtlauf Hamburg	19.06.2009
31. Münchner Stadtlauf	28.06.2009
SportScheck Stadtlauf Berlin - 9te SS. Genesprobe -	30.08.2009
1. SportScheck Nachtlauf Magdeburg	04.09.2009
7. SportScheck Nachtlauf Hannover	11.09.2009
10. Leipziger Stadtlauf	13.09.2009
1. SportScheck Stadtlauf Freiburg	September 2009
14. Nürnberger Stadtlauf	03.10.2009

Anmeldung und Info auf [www.sportscheck.com/event](http://www.sportscheck.com/event) sowie in deiner SportScheck Filiale.



### SEITEN DEHNEN

Gerade stehen, Beine schulterbreit öffnen. Rechten Arm hochstrecken, linke Hand in der Seite abstützen. Den Oberkörper nach links neigen. Dabei nicht die Hüfte verdrehen! **10 bis 20 Sekunden halten, 2-mal pro Seite.**



### HÜFTBEUGER ENTSPANNEN

Einen großen Ausfallschritt machen, den Oberkörper aufrichten, Hände aufs Knie legen. Hüfte nach vorne drücken, bis es in der Hüftbeuge leicht zieht. **Spannung 2-mal 10 bis 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.**



### SCHULTERN STRETCHEN

Den rechten Arm vor der Brust strecken, senkrecht stehende Hand nach links drücken und sie dabei anschauen. Linke Hand auf den Schenkel legen. Hüfte nicht verdrehen! **2-mal 10 bis 20 Sekunden halten, Seite wechseln.**



### BEINRÜCKSEITEN DEHNEN

Ein gestrecktes Bein auf der Ferse aufsetzen. Oberkörper vorbeugen, bis es leicht in der Beinrückseite zieht. **2-mal 10 bis 20 Sekunden halten, dann das andere Bein vorschieben und die Übung mit der Seite wiederholen.**



# Dehn dich – aber richtig!

Stretching steigert die Beweglichkeit und bringt ein tolles Körpergefühl. Hier die fünf besten Übungen und wichtigsten Tipps in Kürze

Unsere Muskeln sind ein Wunderwerk. In Bruchteilen von Sekunden spannen sie sich an und schnellen wieder zu ihrer ursprünglichen Länge zurück. Trotzdem wird der Mensch mit den Jahren immer unbeweglicher, wenn er nichts dagegen tut. Dehnen kann den Trend bremsen. Mit den richtigen Übungen werden die Muskeln optimal durchblutet und darum besser entspannt. Sie beugen Muskelverkürzungen vor und helfen, nach dem Training auch mental zu entspannen. Aber es gibt verschiedene Formen des Dehnens – und nicht jede ist jederzeit optimal.

## **Aufwärmen nicht vergessen!**

Dynamisches Dehnen eignet sich vor allem für Leistungssportler. Sie dehnen ihre Muskeln in Bewegung, federnd, schwingend oder wippend. Die Muskeln werden immer wieder kurz über ihre Grenzen hinausgezogen. Man muss seinen Körper sehr gut kennen, um sie dabei nicht überstrapazieren. Nach dem Sport ziehen auch Wettkämpfer das „statische Dehnen“ (Stretching) vor. Das heißt, man macht die Übung langsam, atmet entspannt und hält die Endposition zehn bis höchstens 30 Sekunden. Wer sich richtig dehnt, spürt beim Halten eine leichte Spannung,

keinen Schmerz! Und Achtung, dehnen ist nicht gleich aufwärmen. Wer sich warm machen und damit sein Verletzungsrisiko beim Sport verringern will, muss vorher den Kreislauf in Schwung bringen. Ein guter Start vor dem Stretching sieht so aus: eine kurze Strecke locker laufen oder für fünf bis zehn Minuten aufs Ergometer gehen. Auf alle Fälle immer die Muskeln aufwärmen, die man hinterher dehnen möchte.

## **Vor oder nach dem Sport – und bei welchem?**

Statisches Dehnen vor Wettkämpfen verbessert die Leistung nicht. Ganz im Gegenteil. Sind die Muskeln bei Sprint-, Sprung- und Ballspielen zu entspannt, sinkt sogar die Chance auf Erfolg. Für jeden normalen, gesunden Sport, auch Ausdauersport, sind Dehnübungen vor und nach dem Sport sinnvoll. Wichtig: Immer nacheinander beide Körperseiten dehnen und vor jeder neuen Übung locker ausschütteln! Die fünf Dehnübungen auf diesen Seiten wurden vom Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule empfohlen, weil sie Muskelgruppen trainieren, die sich besonders oft verkürzen. Sie wirken vor allem nach dem Training sehr gut! ■



## **RÜCKENSTRECKER**

Auf die Füße setzen, Arme strecken, Oberkörper zwischen die Oberschenkel legen. Fingerspitzen wie Katzenpfötchen nach vorne schieben, damit sich die Wirbelsäule streckt.

**10 bis 20 Sekunden halten, 1-mal wiederholen.**







Manche Menschen sind um 5 Uhr hellwach und andere erst gegen Mittag. Schuld ist die innere Uhr. Je weniger Tageslicht wir empfangen, desto schlechter passt sie sich dem natürlichen Tagesverlauf an

**Text** Elke Mussmann

Während die einen mühelos die Nächte durchmachen, gehen andere lieber früh zu Bett und stehen zeitig wieder auf. Ob wir eher Frühaufsteher (Lerche) oder Spätaufsteher (Eule) sind, ist genetisch festgelegt, auch wenn wir im Verlauf des Lebens verschiedene Phasen durchmachen: Als Kind läuft unsere innere Uhr schneller, wir werden früher wach und schneller müde, dann verlangsamt sie sich. In der Pubertät sind fast alle Menschen Spät-Typen, die abends lange wach sind und morgens nur schwer in Gang kommen. Erst im Alter von 19 Jahren bei Frauen und 21 bei Männern kippt die innere Uhr wieder um und wird den Rest des Lebens wieder zunehmend schneller.

Trotz der angeborenen Unterschiede hatten die Menschen jahrtausendlang kaum Probleme, ihre biologische Uhr an die wirkliche Tageszeit anzupassen. Sie haben viel Zeit draußen verbracht und dabei genug Tageslicht getankt, um die innere Uhr immer wieder richtig zu stellen. „Licht ist mit Abstand der stärkste Zeitgeber“, erklärt Prof. Till Roenneberg, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Es stellt die innere Uhr

## Sommerzeit

### Ergebnisse einer DAK-Umfrage: So stehen 18- bis 29-Jährige zur Zeitumstellung

**Ist überflüssig und sollte abgeschafft werden**

39%

**Kann mir nie merken, wann und wie die Uhren umgestellt werden**

48%

**Fühle mich deswegen müde und schlapp**

12%

**Schlafe dadurch schlechter als sonst**

8%

**Bin deswegen gereizt**

4%

**Komme dadurch nicht pünktlich zur Arbeit**

5%



## Raus aus den Federn!

**start!** im Gespräch mit Prof. Till Roenneberg, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München

### Herr Prof. Roenneberg, wie kann ich als „Eule“ leichter aus dem Bett kommen?

Sie könnten versuchen, Ihre innere Uhr gezielt vorzustellen. Dazu tanken Sie in der ersten Tageshälfte möglichst viel Licht, etwa indem Sie morgens mit dem Rad zur Arbeit fahren und die Mittagspause draußen verbringen. In der zweiten Tageshälfte meiden Sie das Tageslicht und tragen draußen eine Sonnenbrille. Computer und Fernseher spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausschalten, dann sollte es eigentlich klappen mit dem frühen Einschlafen.

### Und was machen „Lerchen“, die unbedingt mal auf einer Party durchhalten wollen?

Die gehen genau umgekehrt vor: Morgens lassen sie die Rolläden unten und meiden die direkte Sonne, und in der zweiten Tageshälfte tanken sie draußen ordentlich Licht. Ob die Sonne dabei scheint oder nicht, spielt übrigens keine große Rolle, denn im Freien ist das Licht selbst bei einer geschlossenen Wolkendecke stark genug, um die innere Uhr zu aktivieren.

### Was halten Sie als Chronobiologe eigentlich von unseren deutschen Arbeitszeiten?

In einer Gesellschaft, die zunehmend 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche aktiv sein muss, sollten die aus der Landwirtschaft stammenden Zeiten aufgelöst werden, sodass die verschiedenen Chronotypen nach ihren eigenen Zeiten leben können. Dabei gewinnen alle Seiten. Der Arbeitnehmer, denn er ist gesünder, ausgeglichener, wacher und fröhlicher, der Arbeitgeber, denn die Arbeitsqualität und -produktivität steigt, und der Staat, denn die Krankenkosten werden gesenkt.

### Und die Schulzeiten?

Der frühe Schulbeginn ist für ältere Jugendliche höchst unproduktiv und benachteiligt stark die späten Chronotypen. Jugendliche können einfach um acht Uhr morgens noch nicht effektiv lernen – das ist echte Biologie und hat nichts mit Diskokultur zu tun. Wir arbeiten auch bereits mit Schulen zusammen, um das von uns entwickelte „8-9-10-Prinzip“ umzusetzen: Die Unterstufe beginnt dabei um 8, die Mittelstufe um 9 und die Oberstufe um 10 Uhr. Das entspricht den natürlichen Rhythmen der Schüler am besten.

## biologische tagesuhr (idealtypisch)

**Erstes Energieloch.** Zucker fehlt. Aber jetzt bloß kein Süßkram! Ein Stück Obst putscht viel besser und anhaltender auf



Höchste Aufmerksamkeit

**Durst!** Tee, Wasser und verdünnter Saft kurbeln den Kreislauf an. Vitamine bringen den Frischekick, Getreide hilft beim Denken. Müsli oder Vollkornbrot frühstücken



6 Uhr

Niedrigste Körpertemperatur



**Nulldiät!** Mägen arbeiten jetzt ungenügend. Nur wer zu früh zu Abend gegessen oder viel Stress hat, muss nachts über den Kühlschrank herfallen. Milch beruhigt!

Tiefster Schlaf

Höchste Schmerzempfindlichkeit



bei Menschen und Säugetieren fast auf die Minute genau.“ Unter starken Zeitgebern nähern sich die frühen und die späten Typen aneinander an und können viel leichter zu denselben Zeiten arbeiten.

## auf dauer schwächt das leben gegen die innere uhr das immunsystem

### Büroleben verstellt die innere Uhr

In der modernen Welt funktioniert das „Uhrenstellen“ leider nicht mehr so gut: Weil wir die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen verbringen, wo das Licht nie so intensiv ist wie unter freiem Himmel, stellt sich unsere innere Uhr nicht korrekt auf die wirkliche Tageszeit ein. Das führt dazu, dass „Lerchen“ tendenziell noch früher ermüden und „Eulen“ noch länger wach bleiben. „In industriellen Gegenden sind die Unterschiede zwischen den extremen Typen viel größer als in ländlichen Regionen dieser Erde“, so Prof. Roenneberg. Dabei steuert die innere Uhr nicht nur, ob wir wach oder müde sind, sondern passt auch fast alle Körperfunktionen dem Tagesverlauf an. Unser Körper schüttet mal mehr, mal weniger Hormone aus, fährt den Stoffwechsel hoch und runter und reguliert die Körpertemperatur. Leider erlauben uns die sozialen Abläufe



**12 Uhr**

**Mittagessen:** Viel Salat, frischer Fisch, Pasta, Knackiges aus dem Wok. Leicht, aber abwechslungsreich! Denn eine bunte Nährstoffpalette baut rundum auf

**Geringste Schmerzempfindlichkeit**

**Kaffee und Kuchen?** Eher was für Sonntag und Senioren. Fit für den Endspurt machen Powerdrinks mit Joghurt, ein Smoothie oder ein praller Apfel

**18 Uhr**

**Höchste Körpertemperatur**

**Endlich Zeit, in Ruhe zu essen?** Dann mal aufgetischt: gedämpftes Gemüse, Fisch oder Hühnchen. Fettes Essen und Salat sind abends schwer zu verdauen

**0 Uhr**

meist nicht, unseren individuellen Rhythmus auszuleben. Arbeitsbeginn zum Beispiel ist für viele Menschen bereits um acht Uhr. Das kommt den Frühaufstehern entgegen, aber bei Spät-Typen kann das morgendliche Weckerklingeln einen Jetlag bewirken, der sie jeden Tag aufs Neue in eine andere Zeitzone wirft. Auf Dauer schwächt das Leben gegen die innere Uhr das Immunsystem, auch Verstimmungen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden können die Folgen sein. „Um die innere Uhr mit der Tageszeit zu synchronisieren, ist es gut, sich täglich mindestens eine Stunde im Freien aufzuhalten“, so Prof. Roenneberg.

## Merkhilfen zur Zeitumstellung

### Die „Sonntagsregel“

Die Uhren werden in Deutschland immer am letzten Sonntag im März und am letzten Sonntag im Oktober umgestellt.

### Die „Straßencafé-Faustregel“

Im Frühling stellt man die Stühle vor das Café, im Winter stellt man sie wieder zurück – genau wie die Uhr!

### Die „2-3-2-Reihenfolge-Regel“

Im März wird die Uhr von zwei auf drei Uhr vorgestellt, im Oktober von drei auf zwei Uhr zurückgestellt.

## Das DAK-Magazin aha! geht online!



**So viel aha! gab es noch nie!** Auf der Startseite erwarten dich immer unsere aktuelle Videofrage, spannende News und jede Menge tolle Gewinne. Klick dich durch und entdecke die neue Online-Welt deines aha!-Magazins mit spannenden Facts zu Gesundheit, Ernährung, Fitness und Job!

[www.dak-aha-live.de](http://www.dak-aha-live.de)

**DEIN FORUM!**

**Deine Meinung**

**Unser Forum ist geöffnet! Diskutiere mit anderen das Für und Wider zum Thema Jungfräulichkeit, wie wichtig ist das?**

Sahn richtig ab!

**Klick&Win**

**Mit einem Klick zum großen Gewinn!** Zur Premiere unserer neuen Internetseite verlosen wir eine Wii-Konsole plus spannendem Spiel – und zusätzlich noch fünf stylische iPod Shuffles. Doch das ist bloß der Anfang! Viele heiße Preise folgen ...

Heiße Preise!  
Jetzt **Wii-Konsole & das Game Madagascar 2 (Activision)** gewinnen plus **5 x 1 iPod Shuffle!**  
[www.dak-aha-live.de](http://www.dak-aha-live.de)

**Ab sofort für dich im Netz!**

## LEBEN



*Eineinhalb Jahre brauchte die britische Schauspielerin Samantha Morton (Minority Report) nach ihrem schweren Schlaganfall 2006, um wieder richtig ins Leben zurückzufinden. Sie war 29.*



*Kurz bevor sie auf die Bühne sollte, litt Schlagersängerin Michelle plötzlich unter Lähmungserscheinungen. Sie kam sofort ins Krankenhaus. Diagnose: Schlaganfall mit 31.*

*Nur wenige Tage nach seinem Comeback-Kampf 2006 erlitt Axel Schulz mit 38 Jahren einen Schlaganfall. Seine zweite Box-Karriere war vorbei, bevor sie begann. Heute ist er dank Tabletten wieder fit für seine kleine Tochter.*



*Schauspielerin Sharon Stone traf mit Anfang 40 ein Schlaganfall. Die Ärzte machten damals ihr übermäßiges Fitnessstraining mitverantwortlich.*



## Großer DAK-Malwettbewerb zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Plötzliches Taubheitsgefühl auf einer Körperseite, Gehprobleme, Sprachstörungen, höllische Kopfschmerzen – ein Schlaganfall trifft seine Opfer aus heiterem Himmel und kennt dabei kein Alter. Etwa 200.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Hirninfarkt (Schlaganfall durch Mangel durchblutung des Gehirns) oder eine Hirnblutung (Schlaganfall durch Austritt von Blut in das Hirngewebe), und auch wenn rund 80 Prozent der Betroffenen älter als 60 Jahre sind, trifft auch immer wieder junge Menschen „der Schlag“: Etwa 300 Kinder unter 15 Jahren bekommen jedes Jahr die Diagnose Schlaganfall. Ein Moment, der das Leben verändert. Viele Betroffene bleiben pflegebedürftig, haben mit epileptischen Anfällen und neurologischen Ausfällen zu kämpfen. Die DAK setzt sich gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe für sie ein. Machen Sie mit – und nicht vergessen: Ein Schlaganfall ist ein Notfall! Bei Verdacht sofort 112 wählen! ■

### Ihre Lieblingsblumen

Hobbymaler und Künstler aus ganz Deutschland haben beim diesjährigen DAK-Malwettbewerb mitgemacht. Viele hundert Blumenbilder sind bei uns eingetroffen und werden zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe versteigert. Bei der ersten Ausgabe des DAK-Malwettbewerbs 2007 kamen so rund 50.000 Euro zusammen! Sie können noch mitentscheiden, welche Werke die besten sind und in den „Flower for Life“-Kalender 2010 sollen. Klicken Sie die Bilder unter [www.flowerforlife.de](http://www.flowerforlife.de) an und wählen Sie online Ihren Favoriten. Sie können dabei eins von fünf wertvollen Seidenhalstüchern aus der „Flower for Life“-Kollektion gewinnen. Viel Glück!



Fotos: Imago (3), Getty. Bild: Jutta Bencke





Großes DAK-Freizeitposter  
Für tolle Ausflüge  
mit Adrenalin-Garantie!



## 25 x Vorteile für Sie!

In Ihrem **start!**-Magazin finden Sie diesmal ein großes Freizeitposter. Für den ultimativen Kick! Die DAK hat mit 25 Partnern in ganz Deutschland ein Paket voller Spaß und Abenteuer geschnürt. Warum? Weil ein Nachmittag im Freizeitpark neue Kräfte wecken und Entspannung bringen kann. Der Mensch lebt nicht nur, um zu arbeiten. Die richtige Balance zwischen Arbeit, Anspannung und Entspannung will gelernt sein, damit sich Körper und Geist immer wieder regenerieren. Es gibt erste Hinweise darauf, dass actionreiche Fahrten zumindest kurzfristig richtig beglückend wirken können. Der australische Chemiker Peter Godfrey zeigte, dass Verliebtheit mit einer chemischen Substanz namens Phenylethylamin (PEA) beginnt und sich eben solche erhöhten PEA-Werte auch nach einer Achterbahnfahrt nachweisen lassen. Eine neue Liebe können wir Ihnen nicht schenken, aber Sie finden auf unserem Poster viele gute Argumente für positive Erlebnisse mit Freunden und Familie. In Ihrem Heft war keines dabei? Solange der Vorrat reicht, gibt es sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.





# Popcornkino



Kein Film ohne Snacks, je größer, desto besser. Man gönnt sich ja sonst nichts. Aber Vorsicht: Das Schlemmermenü vor der Leinwand hat es ganz schön in sich

Text Anja Christina Lohmann

Es blubbert, schlürft, knuspert und raschelt – und wenn es besonders actionreich zugeht auf der Leinwand, ergießt sich auch schon mal ein klebriger Puffmais-Regen über den Vordermann: Popcornkino macht seinem Namen in deutschen Lichtspielhäusern alle Ehre. Etwa 35 Prozent aller Cineasten decken sich nach einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK vor dem Film „immer“ oder „häufig“ mit Snacks und Getränken vom Kinotresen ein – und angesichts der „Krümelriedhöfe“, die sich nach dem Film zwischen den Sitzen finden, dürfte die Dunkelziffer noch höher sein. Damit die Gäste in den zwei Stunden im dunklen Vorführraum nicht darben müssen, werden literweise Softdrinks, tonnenweise Popcorn und kiloweise Nachos und Schokoriegel aufgeföhren; für Filme mit Überlänge liegen ganze „Survival-Packages“ bereit. Süßes und Salziges gehören so untrennbar zum Kinogenuss wie THX- und Dolby-Surround-Anlage und schlagen dabei ordentlich auf Hüften und Kalorienkonto: 1.156 Kilokalorien liefert die XXL-Tüte Popcorn – das sind stolze 60 Prozent des durchschnittlichen täglichen Bedarfs einer Frau und immerhin etwa 46 Prozent von dem eines Mannes. Schon die kleinste Popcorntüte enthält gut 320 Kilokalorien, die 0,5-Liter-Cola ist noch mal mit etwa 220 Kilokalorien dabei – fertig ist das Kinomenü, das es locker mit einem Abendessen aufnehmen kann. „Der Energiegehalt von 540 Kilokalorien entspricht etwa dem von drei Kartoffeln,

einer großen Portion Gemüse und einem Schnitzel“, rechnet Hanna-Kathrin Kraaibeek vor, Ernährungsexpertin bei der DAK. Eine Menge, die die meisten Kinogänger in der Regel schon vor der 20-Uhr-Vorstellung vertilgt haben. Wer richtig hungrig ins Kino kommt, hat ohnehin kaum eine andere Wahl, als die Snacktreden zu plündern, denn in welchem Multiplex wartet schon die Salatbar? Gesundere Getränke wie Saftschorlen sind ebenfalls selten auf der Angebotstafel zu finden. Immerhin: Manche Kinos nehmen mittlerweile die etwas weniger süße Bionade ins Programm – mit „nur“ 70 Kilokalorien auf 0,3 Litern im Vergleich zu etwa 135 bei anderen Softdrinks. Aber wie entkommt man nun der Snackfalle, ohne vollends zu verzichten und den ganzen Film lang nagende Gelüste verdrängen zu müssen? Hanna-Kathrin Kraaibeek empfiehlt, satt ins Kino zu gehen, um weniger anfällig für Verlockungen zu sein. Wer nicht widerstehen kann, sollte das Kalorienextra zumindest bewusst einplanen und durch fettärmere Mahlzeiten und mehr Bewegung am nächsten Tag ausgleichen. Am besten, man kauft die kleinste Portion – und nicht vergessen: Geteilte Snackfreude ist doppelte Freude! ■



## Kalorienbomben

Snack	Kalorien	Fett
Popcorn 6 l (Maxi-Gr.)	1156	23,2 g
Popcorn 3 l (mittlere Gr.)	578	11,6 g
Popcorn 1,6 l (kleine Gr.)	320	6,5 g
Nachos m. Käsesoße (klein)	554	29,5 g
Nachos m. Käsesoße (groß)	1101	59 g
Weingummi (200 g)	686	0 g
Snickers (80 g)	405	21,8 g
Softdrinks 0,3 l	ca. 135	0 g
Softdrinks 0,5 l	ca. 220	0 g
Softdrinks 0,75 l	ca. 330	0 g

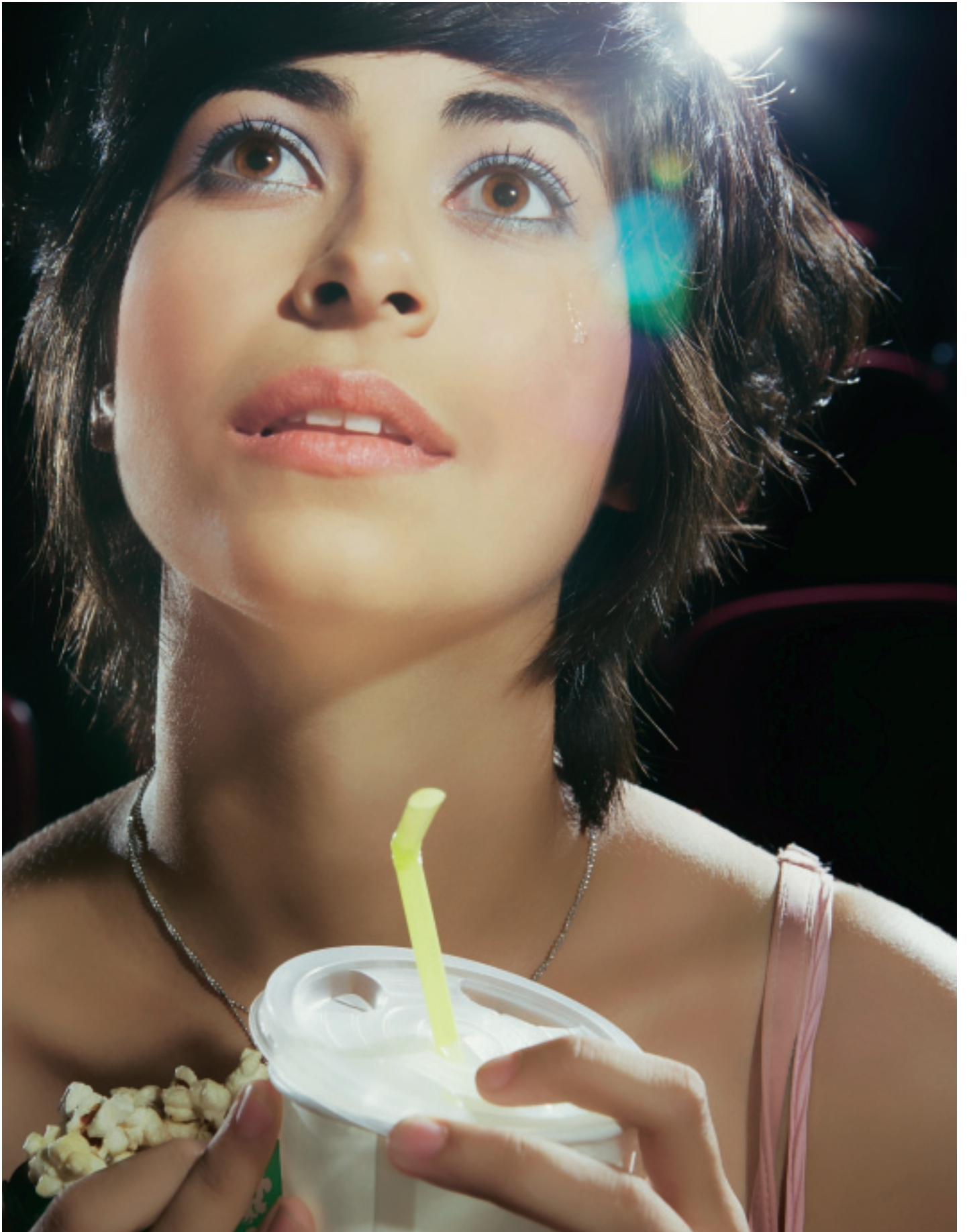


Foto: Forolrà, Getty Images, Shorshop





**DAK Haushalt**

**Verzicht auf Zusatzbeitrag**

Die DAK ist ohne Zusatzbeitrag ins Jahr 2009 gestartet. Seit 1. Januar ist der Gesundheitsfonds in Kraft und mit ihm ein neues Finanzierungsmodell. Für alle Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen gilt ein einheitlicher Beitragssatz von 15,5 Prozent. Das Geld fließt zusammen mit Steuerzuschüssen in den neuen Fonds und von dort zu den einzelnen Kassen zurück. Falls das Geld aus dem Fonds nicht ausreicht, müssen Kassen Zusatzbeiträge von ihren Mitgliedern erheben. Theo Neuendorf, Vorsitzender des Finanzausschusses: „Die DAK hat solide gewirtschaftet, und die Jahresrechnung 2008 wird erneut einen Überschuss ausweisen. Wir konnten deshalb in der Verwaltungsratssitzung im Dezember darauf verzichten, einen Zusatzbeitrag festzulegen.“

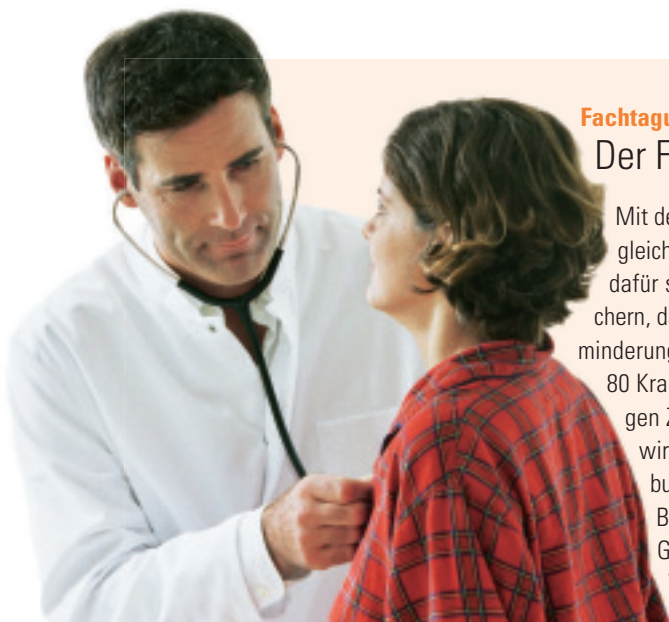


**Sozialwahlen**

**Der rote Brief**



Ist Ihnen schon einmal das Logo mit dem roten Briefumschlag in **start!** aufgefallen? Es steht als Symbol für die Sozialversicherungswahlen. Sie gehören zu den größten Wahlen in Deutschland. Rund 44 Millionen Wahlberechtigte können mit ihrer Stimmabgabe darüber entscheiden, wer in den Entscheidungsgremien von Renten-, Unfall- und Krankenversicherung sitzen soll. Traditionell geschieht das per Briefwahl. Deshalb prangt auf Werbeplakaten und Wahlinformationen immer ein stilisierter roter Briefumschlag mit Gesicht als Logo. Für zukünftige Sozialwahlen ist angedacht, sie auch zusätzlich online anzubieten. Aber weil noch viele Sicherheitsfragen offen sind, wird die nächste Sozialwahl 2011 noch keine Online-Wahl sein – und der rote Briefumschlag als Erkennungszeichen bleibt erhalten.



**Fachtagung des Verwaltungsrats**

**Der Faktor Krankheit**

Mit dem Gesundheitsfonds ist zum 1. Januar 2009 auch ein neuer Risikostrukturausgleich eingeführt worden, der sogenannte „morbidityorientierte RSA“. Der Fonds soll dafür sorgen, dass Kassen, die viele Mitglieder mit hohem Gesundheitsrisiko versichern, dafür einen Ausgleich bekommen. Zu den Faktoren Alter, Geschlecht und Erwerbsminderung ist der Faktor Krankheit (= Morbidität) hinzugekommen. In einem Katalog von 80 Krankheiten ist jetzt festgelegt, für welche Leiden es unter bestimmten Bedingungen Zuschläge aus dem Fonds geben soll. Mit der Methodik des neuen „Morbi-RSA“ wird sich der DAK-Verwaltungsrat auf seiner Fachtagung am 25. März 2009 in Hamburg beschäftigen. „Grundsätzlich begrüßen wir einen Risikostrukturausgleich auf Basis der Krankheiten“, so Wolfgang Schelter, Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik im DAK-Verwaltungsrat. „Denn er bringt mehr Verteilungsgerechtigkeit bei der Finanzausstattung der Kassen.“





**Verwaltungsrat**  
STIMME DER MITGLIEDER –  
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

## Verwaltungsratsvorsitz Stabwechsel



Hans-Peter Stute (rechts) hat am 1. Januar 2009 das Amt des Verwaltungsratsvorsitzenden von Hans Bender übernommen. Der Niedersachse, der seit drei Jahren als Mitglied im Verwaltungsrat aktiv ist, wurde bei der Verwaltungsratssitzung am 17. Dezember in Berlin gewählt. Die Übergabe des Staffelstabes war schon nach der Sozialwahl

2005 beschlossen worden, bei der zwei Mitgliedervertretungen gleich viele Sitze im Versichertenparlament der DAK erlangten. Stute rückt als Mitglied der Versicherten- und Rentnerversicherung (DAK-VRV) an die Spitze des Verwaltungsrats, Hans Bender, der der DAK-Mitgliedergemeinschaft (DAK MG) angehört, ist nun stellvertretender Vorsitzender.

## Zweites Konjunkturpaket

### Einheitsbeitrag soll sinken

Die große Koalition will die Bürger bei den Sozialversicherungsbeiträgen entlasten. Der Kassenbeitrag für die gesetzlich Versicherten sinkt zum 1. Juli 2009 von 15,5 auf 14,9 Prozent – je zur Hälfte für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, die dadurch zusammen bis 2010 mehrere Milliarden Euro sparen. In gleicher Höhe soll der Steuerzuschuss des Bundes zum Gesundheitsfonds steigen. Der Verwaltungsrat wird sich mit der Entwicklung in seiner März-Sitzung beschäftigen. „Die Absenkung ist für die Versicherten in jedem Fall positiv“, so der Verwaltungsratsvorsitzende Hans-Peter Stute. „Aber besser wäre gewesen, man hätte den Sonderbeitrag der Mitglieder gestrichen oder gemindert und nicht die Arbeitgeber an der Absenkung beteiligt. Denn sollten Kassen in Zukunft gezwungen sein, einen Zusatzbeitrag zu erheben, wäre der von den Mitgliedern auch allein zu zahlen.“

## DAK Vorstand

### Wiederwahl

Der Verwaltungsrat der DAK hat Vorstandschef Prof. Dr. Herbert Rebscher (oben) und Claus Moldenhauer einstimmig als DAK-Vorstand wiedergewählt. Wenn die bisherige Amtszeit von Rebscher Ende September 2009 und von Moldenhauer Ende Dezember 2009 ausläuft, schließt sich für beide Vorstände eine weitere Amtszeit von sechs Jahren an.



## Für Sie im DAK-Verwaltungsrat

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

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

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

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

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

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

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

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartner/E-Mail:  
[wolfgang.schelter.vr@dak.de](mailto:wolfgang.schelter.vr@dak.de)

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

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

Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:

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

**Die nächste Sitzung** des Verwaltungsrates findet am **26. März in Hamburg** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsorte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

FREIZEIT

# Mords-Wissen





Wären Sie ein guter Ermittler? Könnten Sie anhand medizinischer Fakten Kriminelle überführen? Unser Test verrät es Ihnen. Doch Vorsicht: Nur eine Antwort stimmt



CSI-Chief Grissom und Catherine Willows sind den Tätern auf der Spur

- 1. Warum bleiben in Deutschland trotz guter Polizeiarbeit viele Morde unentdeckt?**

  - A Weil moderne Schusswaffen kaum noch verwertbare Spuren hinterlassen, die Täter überführen können
  - B Weil die deutsche Gerichtsmedizin vergleichsweise rückständig und schlecht ausgerüstet ist
  - C Weil es Ärzte gibt, die bei der Leichenschau nicht genau hinsehen und den Totenschein voreilig ausstellen
- 2. Wie exakt können Rechtsmediziner heute den Todeszeitpunkt eines Opfers bestimmen?**

  - A Ist doch klar: auf die Minute genau
  - B In einem Zeitfenster von etwa einer Stunde
  - C Das ist nur plus/minus drei Stunden möglich
- 3. Bei wem hinterlässt ein Gewaltverbrechen häufig keine nachweislichen Spuren?**

  - A Bei Säuglingen
  - B Bei tätowierten Männern und Frauen
  - C Bei extrem durchtrainierten Leistungssportlern
- 4. Wie viele Morde muss ein Täter begangen haben, um als Serienmörder zu gelten?**

  - A 3
  - B 10
  - C Mehr als 10
- 5. Kann man einen Lügendetektor manipulieren?**

  - A Ja
  - B Nein
- 6. Mit welcher Methode wollen Kriminologen in naher Zukunft Verbrecher überführen?**

  - A Mit einer Wahrheitsdroge auf Hormonbasis
  - B Mit einer Maschine, die Gedanken lesen kann
  - C Mit einer Haaranalyse, die alle Details verrät
- 7. Mit welchem der drei Gifte werden derzeit die meisten Morde begangen?**

  - A Mit Arsen
  - B Mit Botox
  - C Mit handelsüblichen Medikamenten
- 8. Woran erkennen Kriminalmediziner am besten das Alter eines unbekanntes Toten?**

  - A An der Beschaffenheit der Haut
  - B An den Augen
  - C An den Knochen und ihrer Struktur
- 9. Welche Aussage zur Leichenschau ist richtig?**

  - A „Die Zeiten ändern sich: Früher machte man bei Mordverdacht eine Autopsie, heute eine Obduktion“
  - B „Vor Feuerbestattungen wird in der Regel fast immer eine Obduktion durchgeführt“
  - C „Gegen eine Obduktion kann man per Patientenverfügung Einspruch erheben“
- 10. Sind Fingerabdrücke einzigartig?**

  - A Ja
  - B Nein, eineiige Zwillinge haben identische Fingerabdrücke
  - C Nein, es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Mustern
- 11. Welche dieser Tiere unterstützen als „Assistenten“ die Rechtsmediziner bei der Arbeit?**

  - A Hunde
  - B Maden
  - C Mäuse
- 12. Welche Mordspuren kann man selbst durch gründlichstes Putzen nicht vollständig beseitigen?**

  - A Hautschüppchen
  - B Angstschweiß
  - C Blutspuren







Oben: Rechtsmediziner Professor Karl-Friedrich Boerne ermittelt beim „Tatort“ Münster in dem ARD-Tatort „Wolfsstunde“ von Kilian Riedhoff

Unten: Gothic-Lady Abigail „Abby“ Sciuto ist Computer- und Forensikspezialistin in der TV-Serie „Navy CIS“



### 3. Antwort A: Bei Babys fehlen oft sichtbare Spuren eines Gewaltverbrechens.

Experten schätzen, dass es sich bei jedem dreißigsten Fall von „plötzlichem Kindstod“ in Wahrheit um Mord oder Totschlag handelt. Weil der junge Körper noch nicht ausgereift und daher sehr empfindlich ist, reicht wenig Kraft, um einen Säugling tödlich zu verletzen. Bereits das Schütteln eines Babys kann zum Atemstillstand führen. Wird keine sorgfältige Obduktion durchgeführt, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ein Gewaltverbrechen an einem Baby unentdeckt bleibt.

### 4. Antwort A: Als Serienmörder gilt, wer drei Morde an unterschiedlichen Orten begangen hat.

Sogenannte Profiler, die das Psychogramm eines Serienmörders entwickeln, werden von der Polizei bereits zur Hilfe gerufen, wenn drei Morde an unterschiedlichen Orten und anscheinend vom selben Täter begangen wurden. Psychokiller wie Jack the Ripper sind zwar Vorbilder für viele Filmfiguren, in der Realität aber Ausnahmen. Die meisten Morde geschehen nicht aus einem inneren Tötungsdrang heraus, sondern sind Beziehungsdelikte – Täter und Opfer kennen sich, und es gibt ein Motiv für das Verbrechen. Selten bringt ein seelisch gestörter Killer fremde Menschen aus reiner Mordlust um. Daher gehen Experten davon aus, dass jemand, der drei solcher Taten begangen hat, seine Tötungsreihe fortsetzen wird, wenn er nicht rechtzeitig dingfest gemacht wird.

### 5. Antwort A: Ja, einen Lügendetektor kann man manipulieren.

Ein Lügendetektor misst und dokumentiert Körperfunktionen während einer Befragung – zum Beispiel Blutdruck, Durchblutung der Finger und Atmung. Die Theorie: Beim Lügen erhöht der Körper in Sekundenbruchteilen seine Alarmbereitschaft. Der Blutdruck steigt an, die Atmung wird schneller, die Schweißdrüsen steigern ihre Aktivität – und die „Lügenkurve“ des Geräts schlägt aus. Das funktioniert aber nicht, wenn die Testperson bei ihrer Lüge völlig entspannt bleibt. Studien der amerikanischen „National Academy of Science“ zeigten jedoch schon vor Jahren, dass fast jeder das Lügen trainieren kann. Der Detektor liefert außerdem falsche Ergebnisse, wenn der Proband bei wahren Aussagen plötzlich Angst bekommt, sich aufregt oder sehr nervös ist.

### 6. Antwort B: Computer, die Gedanken lesen können, sollen Täter in Zukunft überführen.

Mit Magnetresonanztomografen (MRT), die Live-Bilder von der Gehirnaktivität eines Probanden liefern, wollen Neurowissenschaftler in einigen Jahren Verbrecher überführen. Eine neue Generation von Lügendetektoren. Die Idee dahinter: Bei einer Lüge denken wir zunächst an die Wahrheit, schieben diese dann aber schnell zur Seite und sprechen die erfundene Version aus. Dabei werden unterschiedliche Hirnbereiche aktiviert. Das passiert zwar innerhalb von Millisekunden, kann aber mit dem MRT beobachtet werden. Allerdings sind die Regionen, die beim Lügen aktiv sind, bei jedem Menschen verschieden. Bei unkooperativen Personen ist es jedoch schwierig, sie vor dem eigentlichen Test zu identifizieren.

## Auflösung

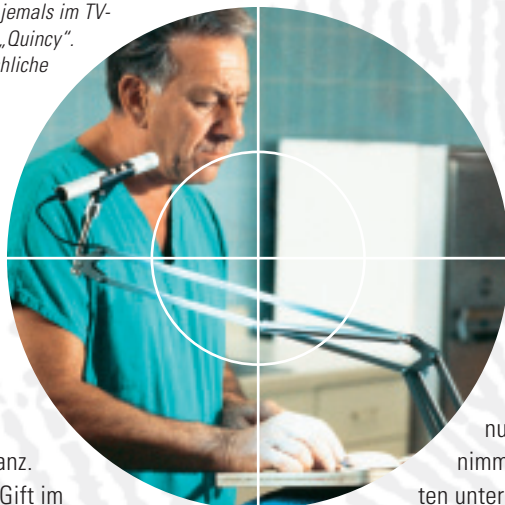
### 1. Antwort C: Viele Morde bleiben unentdeckt, weil Ärzte die Leichenschau nicht sorgfältig durchführen.

Die Polizei untersucht jährlich rund 820 Mordfälle in Deutschland. Aber eine Studie der Universität Münster lässt vermuten, dass mindestens ebenso viele nicht aktenkundig werden. Die Forscher befragten 28 rechtsmedizinische Institute nach Fällen, bei denen sich ein angeblich natürlicher Todesfall später als Mord oder Totschlag entpuppte. „Das war zwar nur eine Stichprobe“, sagt Professor Stefan Pollak, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rechtsmedizin, „die Zahl scheint mir aber realistisch zu sein.“ Vermerkt ein Arzt eine natürliche Todesursache auf dem Totenschein, wird laut Gesetz die Leiche zur Bestattung freigegeben. Die Münsteraner Studie zeigt aber: Nur rund 25 Prozent der Mediziner entkleiden alle Verstorbenen und suchen bei ihnen nach Spuren.

### 2. Antwort C: Der Todeszeitpunkt lässt sich in der Regel plus/minus drei Stunden bestimmen.

„Bei der Berechnung des Todeszeitpunkts spielen viele Faktoren eine Rolle“, erklärt Gerichtsmediziner Professor Pollak. „Allein die Temperatur beeinflusst den Zustand der Leiche erheblich.“ So verändert sich der tote Körper bei Hitze anders als bei Kälte. Aus vielen Messwerten und Hochrechnungen können Experten den Todeszeitpunkt in einem Zeitfenster von etwa sechs Stunden errechnen. So schnell und exakt wie in vielen Krimiserien lässt er sich jedenfalls oft nicht bestimmen.

*Der beste Gerichtsmediziner, der jemals im TV-Serienfokus stand, ist und bleibt „Quincy“.  
Er kam einfach jedem auf die Schliche*



Bis dieses Problem nicht gelöst ist, werden die „Gedankenlesemaschinen“ noch nicht zum Einsatz kommen.

### **7. Antwort C: Wahrscheinlich werden heute die meisten Giftmorde mit Medikamenten begangen.**

Arsen ist vermutlich an mehr Mordfällen beteiligt gewesen als jede andere Substanz. Seit 1832 können Gerichtsmediziner das Gift im Körper jedoch nachweisen. Das Nervengift Botulinumtoxin (Botox) ist zwar als stärkstes natürliches Gift bekannt, wird an Ärzte aber nur in verdünnter Form abgegeben. Naheliegender ist es, dass Giftmörder heute zu ganz gewöhnlichen Medikamenten greifen – etwa zu Insulin oder Herzmitteln. Selbst mit dem Schmerzmittel Paracetamol, das nur in größeren Packungen (ab 10 g) verschreibungspflichtig ist, kann man jemanden umbringen: Eine Überdosierung schädigt die Leber.

### **8. Antwort B: Die Augen verraten das Alter am genauesten.**

An den Augen kann man das Geburtsjahr eines Menschen relativ exakt erkennen. Möglich macht das eine Methode, die der dänische Mediziner Niels Lynnerup von der Universität Kopenhagen entwickelt hat: Er bestimmt die Menge radioaktiven Kohlenstoffs (C-14-Isotope) in der Augenlinse. C-14 entsteht überall in der Atmosphäre – und durch die Atombombenversuche zwischen 1955 und 1963 sogar vermehrt. Es gelangt über die Atmung und die Nahrung in jeden Körper. Während der Entwicklungsphase des Auges reichert es sich in der Linse an und bleibt dort bis zum Tod unverändert. Aus dem C-14-Gehalt der Linse kann Lynnerup daher mittels Vergleichstabellen das Geburtsjahr berechnen. Andere Gewebe, wie zum Beispiel Haut oder Knochen, verändern sich ständig und sagen deshalb wenig über das Alter aus.

### **9. Antwort B: In vielen Bundesländern ist die Obduktion vor einer Verbrennung Gesetz.**

Die Leichenschau vor Feuerbestattungen muss in vielen Bundesländern sogar von den Hinterbliebenen bezahlt werden. Um Kosten zu sparen und den Verwaltungsaufwand zu reduzieren, hat allerdings beispielsweise das Land Bayern die Obduktion vor der Einäscherung abgeschafft. Viele Experten halten das für falsch. Kommen nach dem Verbrennen Zweifel an der natürlichen Todesursache auf, gibt es schließlich keine Möglichkeit mehr, den Mordverdacht zu überprüfen.

### **10. Antwort A: Ja, der Fingerabdruck ist einzigartig.**

Es sind bisher keine zwei Menschen gefunden worden, deren Fingerkuppen die gleichen Schleifen, Bögen und Windungen aufweisen. Deshalb kann man eine Person an ihren Fingerabdrücken eindeutig identifizieren – besser noch als durch die Analyse des Erbguts (DNA), das bei eineiigen Zwillingen gleich ist. Auf die Ideen, Fingerabdrücke bei der Verbrechersuche einzusetzen, kam der englische

Scotland Yard Ende des 19. Jahrhunderts. 1903 legte der Dresdener Polizeipräsident die erste deutsche Abdrucksammlung an. Das deutsche Bundeskriminalamt hat inzwischen Fingerabdrücke von mehr als 3,3 Millionen Menschen gespeichert. Der Chemiker Sergei Kazarian vom Londoner Imperial College hat kürzlich eine innovative Gelfolie entwickelt, die nicht nur Rillen, sondern auch winzige Mengen Schweiß aufnimmt. An den chemischen Substanzen darin können Experten unter anderem erkennen, ob ein unbekannter Verdächtiger zum Beispiel raucht oder sich vegetarisch ernährt.

### **11. Antwort B: Maden arbeiten still für die Gerichtsmediziner.**

Bestimmte Fliegen und Käfer sind auf die Zersetzung von Leichen spezialisiert – die meisten benutzen den toten Körper als Brutplatz. Durch die Art und Größe der Maden können Gerichtsmediziner Rückschlüsse auf die Todesumstände ziehen. Maden helfen Rechtsmedizinern außerdem dabei, die Todesursache festzustellen. Manchmal lassen sich in den Tieren Gifte nachweisen, die im menschlichen Körper schon abgebaut sind.

### **12. Antwort C: Blutspuren lassen sich noch nicht mal durch gründliches Putzen beseitigen.**

Beim Versuch, Blut aufzuwischen, verschwindet bei jeder Bewegung etwas in winzig kleinen Ritzen, zum Beispiel auf Möbeln, an Wänden oder im Fußboden. Diese minimalen Überreste des Blutes reichen aus, um sie mit fluoreszierenden Mitteln und speziellen Lampen sichtbar zu machen und so den Tatort zu bestimmen. Hat es einen Kampf gegeben und der Täter Blutspuren hinterlassen, kann er sogar durch solche mikroskopisch kleinen Spritzer und einer DNA-Analyse überführt werden. ■



*Dr. Jordan überzeugt als schlagfertige Kriminologin und Pathologin in der US-Serie „Crossing Jordan“*



# MEINE ERSTE WOCHE IM JOB

Die häufigsten Pannen und Fragen der ersten Woche als „Neue“. Beantwortet von Psychologin Kirsten Khaschei

## Steckbrief unserer „Neuen“

**Name:** Andreea Hula-Ciofiac (28 Jahre)  
**Beruf:** Redakteurin bei den DAK-Magazinen *start!* und *aha!*  
**Status:** Fettnäpfchen-Spießbrutenlauf-Champion



### Werde ich ernst genommen?

Sie haben den Job doch bekommen. Was spricht also dagegen?! Wer seinen Vorgesetzten und Kollegen offen und interessiert zuhört, signalisiert Interesse und Ernsthaftigkeit. Dabei das Gegenüber freundlich anschauen, Augenkontakt suchen und anfangs nicht zu spontan sein.



### Keine Ahnung, wovon der Chef spricht ...

Das kann jedem mal passieren. Hauptsache, Sie geraten nicht in Panik und der Chef bekommt's nicht mit. Ahnungslosigkeit lässt sich mit einem „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“ tarnen. Wichtig: Die Wissenslücken möglichst zügig schließen – durch Nachfragen oder Nachlesen.



### Darf ich im Job Privatgespräche am Telefon führen?

Das kommt auf die Firma an. Wer allein im Büro sitzt, kann sich anders verhalten als jemand, der sich das Zimmer mit Kollegen teilt oder ständig im Kundenkontakt ist. Deshalb: Unbedingt fragen, ob es erlaubt ist, gelegentlich privat zu surfen oder zu telefonieren – sonst gibt es Ärger!





### **Hilfe, ich bin überfordert!**

Schön die Nerven bewahren und bloß keine grimmige Miene aufsetzen oder jammern. Besser: Probleme ansprechen! Sie können Ihren Chef um Hilfe bitten und sagen, dass Sie die Arbeit gerne gut machen möchten, aber nicht wissen, wie das in der vorgegebenen Zeit möglich sein soll.



### **Und wie ist das mit dem „Humor“?**

Was jemand lustig findet, ist Geschmackssache. Die Gefahr bei Witzen im Job: Man versucht mit einem „Späßchen“ das Eis zu brechen – und keiner lacht richtig mit. Peinlich! Lieber erst die „Humorbefindlichkeiten“ in der Firma checken, bevor Sie mit Ihren Gags loslegen.



### **Nervt es, wenn ich zu viel frage?**

Das kann schon passieren. Vor allem, wenn es Fragen sind, die Sie sich auch selbst beantworten könnten, indem Sie kurz im Internet oder einem Fachbuch nachschauen. Tipp: Erst die komplette Aufgabe anschauen, dabei mögliche Fragen sammeln, dann alle Fragen zusammen klären!



### **Kann ich Musik am Arbeitsplatz hören?**

In einer Musikredaktion schon. In anderen Firmen schauen Sie sich am besten aufmerksam um, wie es die anderen machen. Grundsätzlich sind MP3-Player mit Kopfhörern eine ziemliche „Abschottung“. Nicht so gut, in der ersten Woche ist totale Aufmerksamkeit angesagt!



### Was zieh ich an?

Manche Firmen wie Banken, Hotels oder Arztpraxen haben offizielle Kleidungsregeln, in vielen anderen gelten „ungeschriebene Dresscodes“. Wichtig: Was tragen die Kollegen? Wer neu ist, sollte zum Umfeld passende Kleidung tragen – das kommt auf jeden Fall gut an!



### Ich habe mich verliebt ...

Das ist schön, verleiht Ihnen im Job noch mehr Elan – und vielleicht ist es sogar ein Kollege? Für alle Verliebten gilt: Diskret sein, guten Kontakt zu allen im Team halten, trotzdem möglichst konzentriert arbeiten, nicht am Arbeitsplatz turteln, keine Liebesbriefe per Mail verschicken.



### Mein Job ist ja soooooo langweilig!

Trotzdem nicht sofort beschwerten! Klar ist es super, wenn ein Job mega- viel Spaß macht – aber der Normalfall ist das nicht. Wer sich ständig langweilt und/oder unterfordert ist, sollte allerdings aktiv werden und nach Möglichkeiten suchen, den Job interessanter zu gestalten.






### Wann darf ich nach Hause gehen?

In den meisten Firmen gibt es Regeln, wann die Arbeit beginnt, wie Mittagspausen gehandhabt werden und wann Feierabend ist. Als Neuling geht man nicht nach Hause, wenn die eigene Arbeit erledigt ist, sondern orientiert sich an den Kollegen im Team – die wissen Bescheid.

# Ihre Fragen. Unsere Antworten.










„Fragen Sie Ihre Krankenkasse“ – so lautet die Aufforderung von Bundesgesundheitsministerium, Stiftung Warentest und Verbraucherzentrale an alle gesetzlich Versicherten. Die DAK hat auf alle Fragen eine ausgezeichnete Antwort.


Bundesministerium für Gesundheit

Fragen Sie Ihre Krankenkasse!

Bietet sie **zum Beispiel:**

-  Gute Erreichbarkeit (Telefon oder Geschäftsstellen)?
-  Hilfe bei der Vermittlung von Arztterminen?
-  Individuelle und kompetente Hilfe (z. B. bei medizinischen Fragen)?
-  Zusatzleistungen bei Krankheit zu Hause (z. B. bei der Haushaltshilfe)?
-  Kostenübernahme für Gesundheitskurse?
-  Einen attraktiven Hausarzttarif?
-  Bonusprogramme, Zuzahlungs- oder Praxisgebührenermäßigung?
-  Gute Angebote für chronisch Kranke?
-  Kostenübernahme für alternative Medizin (z. B. Homöopathie)?



- 835-mal in Deutschland
- Jedes Servicezentrum unterstützt Sie
- 24 Stunden rund um die Uhr an 365 Tagen
- Maßgeschneiderte Leistungen
- Attraktive Kostenbeteiligung
- Ab Sommer 2009
- Bis zu 600 € jährlich
- Qualitätsgesicherte DAK-Programme
- Testsieger bei ÖKO-TEST

Mehr über die DAK-Qualität erfahren Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de) oder unter **DAKdirekt 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



# spinnen werden der charme der virtuellen netze

Im World Wide Web sind wir alle Spinnen. Unser Netz: ein Profil auf StudiVZ & Co. Unser Köder: Partyfotos, Lebensläufe und Songlisten. Unsere Absicht: das Netz weiterzuspinnen



**laura, 18 jahre -> lokalisten:**  
Ich bin seit ungefähr zwei Jahren bei den Lokalisten. Man kann immer sehen, wer gerade online ist, und schnell und einfach Nachrichten verschicken. So habe ich täglich Kontakt mit meinen Freunden.

**Text** Anja Christina Lohmann

Networking ist der Schlüssel zur großen Karriere, das weiß jeder, der einmal einen einschlägigen Ratgeber aufgeschlagen hat. Jeder, der Networking in der Praxis versucht hat, weiß auch, wie schwierig es ist, zu mehr als den engsten Freunden und Kollegen regelmäßig Kontakt zu halten. Und je größer das Netz, desto größer die Gefahr, sich darin zu verheddern.

Überblick ist alles, und genau den wollen Plattformen wie Xing oder StudiVZ liefern. Das Konzept der Online-Netzwerke ist einfach: Jeder hat ein eigenes Profil und ein Adressbuch – je dicker, desto besser. Der virtuelle Networking-Assistent schlägt dann zum Beispiel bei bevorstehenden Geburtstagen Alarm, der Glückwunschgruß ist per Messaging-System schnell abgesetzt, und auf der Seite des Adressaten schaut man sich bei der Gelegenheit noch schnell an, wo auf der Welt der Freund gerade steckt und feiert – Nachweise liegen im Fotoalbum.

**Virtuell ist niemand allein**

Ein bisschen Voyeurismus ist ausdrücklich erlaubt. Auf der Plattform Plazes lassen sich Mitglieder sogar freiwillig „stalken“, indem sie ihre Spuren auf der Weltkarte hinterlassen und dann per Mausclick herausfinden können, ob vielleicht ein anderes Mitglied am Computerplatz oder der Wohnung nebenan sitzt. Virtuell ist niemand allein: Ob in der „Anti



**alexander, 25 jahre -> last.fm**

Mir gefällt die Idee: Man trifft sich virtuell mit Leuten, die einen ähnlichen Musikgeschmack haben. Viele Bands haben dort auch eigene Plattformen eingerichtet, auf denen man ihre Songs anhören kann.



**natalie, 21 jahre -> studivz und facebook**

Ich benutze täglich StudiVZ und gelegentlich Facebook. Facebook ist mir aber ein bisschen zu unübersichtlich. Bei StudiVZ halte ich hauptsächlich Kontakt zu alten Freunden, habe aber auch schon neue Freunde gefunden.



**andreas, 20 jahre -> studivz:**

Ich hab mich nach dem Abitur bei StudiVZ angemeldet. Es ist praktisch, um Leute aus dem Studium zu kontaktieren. Ich studiere Tiermedizin und bin auf StudiVZ Mitglied in einer Gruppe, in der zum Beispiel auf Veranstaltungen und Testate hingewiesen wird.

„Metallica“-Gruppe bei Last.fm oder unter Gleichgesinnten nach dem Motto „Klopapier, das nach hinten abrollt, hängt falsch!“ bei StudiVZ. Wem nach noch mehr virtueller Wärme ist, der „gruschelt“ (grüßen und kuscheln in einem) die Mitglieder seines Adressbuchs und wartet auf viele „gruschelige“ Antworten.

### **Vielseitigkeit ist wichtig – Überblick auch**

Allerdings: Nur in einem Netz zu agieren, reicht heute kaum noch aus, um alle Verbindungsfäden in der Hand zu behalten. Beruflich mag man an dem Karriere-Netzwerk Xing nicht vorbeikommen, privat albert man mit ehemaligen Mitschülern oder Kommilitonen lieber über StudiVZ oder StayFriends. Wer neu in der Stadt ist und Anschluss sucht, tut gut daran, bei den Lokalisten anzuklopfen, und wer mit gleichgesinnten Fans fachsimpeln möchte, eröffnet bei Last.fm eine Gruppe – und den passenden Radiosender gleich dazu. Auch die Partnersuche läuft ganz selbstverständlich online – FriendScout24 verbindet, was laut Online-Profil zusammenpasst. Auf internationalen „Spinnen-Spielplätzen“ wie Facebook und MySpace unterhalten mittlerweile sogar etablierte Stars eigene Profile. Vielseitigkeit ist gefragt – aber dabei geht der Überblick leider dann doch manchmal verloren. Wer nicht regelmäßig in jedes seiner unter Umständen zahlreichen Profile klickt, läuft Gefahr, den Anschluss zu verlieren.

Foto: Bernhard Haselbeck

### **Angebote für jede Zielgruppe**

Welche Netze bzw. Online-Communitys am besten zu einem passen, muss jeder selbst herausfinden. Die Kontaktfunktionen sind ähnlich, aber die sonstigen Angebote so divers wie das Publikum. Nichts spricht dagegen, auch bei StudiVZ über Songs fachzusimpeln, gleichzeitig anhören kann man die Lieblings-Ohrwürmer aber nur auf Last.fm. Nach einem neuen Job suchen könnte man über den Klassenkameraden bei StayFriends – oder man lässt sich vom Personalchef des Wunschunternehmens auf Xing direkt ansprechen. Die Vernetzungsmöglichkeiten sind unendlich, immer vorausgesetzt, man hat genug Geduld – und „Spucke“.

### **Die wichtigsten Adressen für alle, die noch auf Netzsuche sind:**

- [www.xing.com](http://www.xing.com)
- [www.studivz.net](http://www.studivz.net)
- [www.stayfriends.de](http://www.stayfriends.de)
- [www.lokalisten.de](http://www.lokalisten.de)
- [www.lastfm.de](http://www.lastfm.de)
- <http://plazes.com>
- [www.facebook.com](http://www.facebook.com)
- [www.myspace.com](http://www.myspace.com)

# What time is it?



Am 29.3. ist Sommerzeit und wir schalten unsere deutschen Uhren eine Stunde vor. Wie spät ist am 30.3.2009 in den folgenden Städten, wenn es bei uns 8 Uhr morgens ist?

1. New York (USA)	[a]	[b]	[c]
2. Peking (China)	[a]	[b]	[c]
3. Kapstadt (Südafrika)	[a]	[b]	[c]

Foto: Shutterstock

Lösungscod e

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unseren Lösungscode. Bitte senden Sie uns diesen am besten per E-Mail an [start@dak.de](mailto:start@dak.de) – bis zum 29. Mai 2009. Viel Glück!

## Immer am Puls der Zeit!

**Haben Sie alle Zeitzonen richtig eingeordnet? Dann gewinnen Sie eine von sechs trendigen Zeitmessern: Damit Sie nie mehr einen Termin oder eine Zeitumstellung verpassen, verlosen Fossil und start! unter allen richtigen Einsendungen drei Damen- und drei Herrenarmbanduhren.**

Einsendeschluss ist der 29. Mai 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.



**start!** DAK MAGAZIN

**Impressum 2\_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  
20099 Hamburg  
Tel. 0 40/23 96-10 16, Fax -30 16  
[www.dak.de](http://www.dak.de)  
E-Mail: [dorothea.wiehe@dak.de](mailto:dorothea.wiehe@dak.de)

### HERSTELLUNG UND VERTRIEB

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

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

### OBJEKTL EITUNG

Stefan Endrös  
Verantwortliche Redakteurin bei  
Journal International:  
Kristina Salaba

### ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

### REDAKTIONELLE MITARBEIT

Andreea Hula, Karen Cop,  
Anja Christina Lohmann, Elke  
Mussmann, Norbert Misch-Kunert  
und Anneliese Obermeier-Blauhorn  
(Schlusskorrektur), Nadia Gasmi (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. 1 vom 01.01.2009. Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 27. Februar 2009





# Abitur und 200 weitere Fernkurse.

**NEU!**  
4 Wochen  
kostenloses  
Probestudium



## Wählen Sie jetzt Ihr Bildungsziel:

### SCHULABSCHLÜSSE

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

### FREMDSPRACHEN

**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  
Latein ..... 640  
Russisch-Kurse ..... 614  
Spanisch/Diploma Salamanca ..... 621  
Technisches Englisch ..... 615  
Wirtschaftsenglisch-Kurse ..... 660  
Wirtschaftspanisch  
(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  
Heilpraktiker/in ..... **NEU** 136

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  
C# Software Engineer, gepr. .... **NEU** 213  
Datenbankentwicklung mit MS Access **NEU** 220  
Europäischer Computer Führerschein ..... 298  
Fachinformatiker/in - Weiterbildung zum Schwerpunkt Anwendungsentwicklung **NEU** 218  
Grundlagen der Informationstechnologie .... 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  
Linux-Systemadministrator/in (ILS), gepr. ... 224  
Microsoft-Office ..... 241  
Multimedia-Designer/in, gepr. .... 247  
MySQL-Datenbankentwickler/in, gepr. .. **NEU** 216  
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  
Web-Designer/in, gepr. .... **NEU** 215

### 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**  
Auch ohne Abitur!

Europäische BWL, Bachelor of Bus. .... 3038  
Diplom-Kaufmann/ Kauffrau ..... 1800  
Wirtschaftswissenschaften (Bachelor of Laws) ..... 3900  
MBA (Master of Business Administration) ..... 3900  
**NEU!** Logistikmanagement (Bachelor of Science) 4008  
0800 / 33 44 377 (gebührenfrei) [www.Euro-FH.de](http://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!**



[www.ils.de](http://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.



# Wir suchen Sie! Deutschlands fitteste Familie

**Die Siegerfamilie** fährt im August zur Leichtathletik-WM nach Berlin

**Die weiteren Preisträger** gewinnen Fahrräder, Trampoline, Wii-Konsolen mit Sportspiel & Balance Board, Crosstrainer ...

**Alle teilnehmenden Familien** erhalten die DVD „Leben in Bestform“ mit Anleitungen für Sport, Spaß und Entspannung.

**Mehr Infos auf S. 4 in diesem Heft!**



**Können Sie mithalten?**

Badminton, Inline-Skaten, Walking, Kicken oder Turnen: Auf wie viele Sportarten kommt Ihre Familie?



**Bewerben Sie sich oder stimmen Sie mit ab: Im Juni wählen die DAK-Versicherten im Internet die Siegerfamilie. Sportliche Preise für die Gewinner und Sie als Jurymitglied.**