

start!

DROGEN IM HÖRSAAL

Mit Pillen zum
besseren Examen?

BIEST IM ANFLUG

So schütze ich mich
sicher vor Stichen

SAND IM SPIEL

Das Sportprogramm
für den Strand

DIE MAGIE DER KUSCHELKRAFT

Touch me!

AZUBI-SPECIAL
9 SEITEN
extra

DAK

Unternehmen Leben

DAK

Unternehmen Leben

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!**Schöner Tag, tolle Prämie!**

Sie empfehlen Ihren Freunden den Wechsel zur DAK. Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen DAK-Kunden mit einem „20,- € Globetrotter-Gutschein*“. Er gilt für das gesamte Globetrotter-Sortiment mit über 25.000 Artikeln. Übrigens: Durch den einheitlichen Beitragssatz gibt es keinen Grund mehr, auf die super Leistungen der DAK zu verzichten. Ende des Aktionszeitraumes: 30.09.2009.

*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihren Gutschein!

20 € GUTSCHEIN

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

Ein Dankeschön für Empfehler!

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

**Merrell Siren Sync Women**

Luftiges Mesh mit ungewöhnlicher Struktur ist mit schwungvoll geschnittenem Nubukleder kombiniert.

Bestellnr.: vm_4990409 € 99,95

**Ortlieb Office-Bag Classic**

Wasserdichte Fahrradtasche: für den Weg ins Büro, die Schule oder Uni. Innen sind komfortable Organizer-Fächer angebracht.

Bestellnr.: ol_3580212 € 69,95

**Bergans Napp Anorak Women**

Aussergewöhnliches Design. Stark wind- und wasserabweisend (90 % Polyester, 10 % Elastan). Mit Klettverschluss.

Bestellnr.: brg4890108 € 159,95

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 30.09.09 an die DAK (Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2009 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen mit mir zur Information und Beratung durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (schriftlich oder per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT



S. 8–11 Beachsport

Die besten Spiele gegen Langeweile-attacken am Strand – auch zum Kennenlernen sehr geeignet



S. 24–27 Kuschelkräfte

Streichleinheiten tun jedem gut, doch wussten Sie schon, wie gesund und lebenswichtig sie sind?



Was am Ende zählt

In wenigen Wochen gibt's Zeugnisse, die DAK hat schon jetzt Noten bekommen. Das Deutsche Institut für Service-Qualität hat uns getestet und das Signet „Bestes Leistungsangebot“ verliehen. Die Redaktion von

„Focus Money“ hat die DAK geprüft und sie als beste Kasse – unter anderem für junge Berufsanfänger – eingestuft. Außerdem benotete „Focus Money“ die DAK als „Top“ für Gesundheitsbewusste, Sportler, karriereorientierte Singles und Anspruchsvolle. Wir sind natürlich stolz auf solche Bewertungen. Aber noch wichtiger ist uns das Urteil unserer Kunden. Die vielen guten Rückmeldungen, die wir von Ihnen bekommen, sind es, die uns motivieren. Es ist wie in der Schule: Am Ende zählt, was fürs Leben herauskommt. Wir streben nach Höchstleistung, damit unsere Kunden ihr Leben lieben können. In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer!

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



S. 15–23 Azubi-Special

Mit großem Test: Welcher Job passt wirklich zu mir? (ab Seite 16), Wohnalternativen (Seite 19), Ruhe bewahren bei Sorgen (Seite 20) und mehr ...



Inhalt

3_2009

News	DAK & mehr	4
	Zufriedene Kunden, gesunder Rettich, Verloben ist „in“, Alkoholwerbung	
Saison	Gesund bräunen	6
	Das Maximalprinzip – so hält die Bräune!	
Gesundheit	Juckbeißstechkratz	12
	So schützen Sie sich vor Biene, Mücke & Co.	
DAK	DAK-Verwaltungsrat	28
	Kassen bekommen mehr Geld für Kranke	
	DAK aktuell	30
	Die Mitgliedsbeiträge sinken	
	Lernen auf Rezept	31
	Drogen im Hörsaal	
Freizeit	Verfolg mich bitte!	32
	Was ist und wie geht „Twitter“?	
Impressum & Rätsel	Promi-Sport-Rätsel	34
	Jetzt Beachvolleyball-Sets gewinnen	



Zufriedene Kunden DAK: Note 1,72

Kompetent, zuverlässig und gut erreichbar – so sehen die DAK-Kunden ihre Krankenkasse. Das M+M Versichertenbarometer 2009 verleiht der DAK mit der Note 1,72 das Prädikat „gut“ in der Gesamtzufriedenheit. Die DAK-Kunden sind treu – auch das zeigt das Versichertenbarometer. Viele sind seit Jahren bei der DAK versichert und empfehlen ihre Kasse gern weiter. Besonders schätzen sie, wie genau die DAK ihre Versicherten informiert und wie nah und gut erreichbar Geschäftsstellen und Servicezentren sind.



Picknick-Zeit Scharfe Wurzel

In Bayern ist er fast ein Nationalgericht, im Rest Deutschlands oft als langweiliges Gemüse verpönt: der Rettich – oder Radi, wie er auf gut Bayerisch auch heißt. Ob zur Brezn im Biergarten oder in Salaten – die scharfe Wurzel gibt ordentlich Pfiff und hilft nebenbei dank ihres hohen Kaliumgehaltes, den Körper zu entwässern und zu entgiften. Der perfekte Helfer für die Bikinifigur, ähnlich wie Spargel oder Rhabarber, aber mit einem großen Vorteil: Es gibt ihn das ganze Jahr über! Achten Sie bei der Auswahl auf feste, gerade gewachsene Wurzeln mit straffer Außenhaut – und auf die Farbe: Dunkler Rettich ist wesentlich schärfer als heller!



Sozialwahl 2011
Richtig. Wichtig.



DAK-Selbstverwaltung

Demokratisch und wirtschaftlich

Die DAK ist selbstverwaltet. Ihre wahlberechtigten Mitglieder entscheiden demokratisch alle sechs Jahre, wer in der Selbstverwaltung für ihre Interessen eintreten soll. Dafür wählen Sie bei der Sozialwahl aus Ihren Reihen insgesamt 30 Vertreter, die den DAK-Verwaltungsrat bilden. Diese Männer und Frauen aus ganz Deutschland und den unterschiedlichsten Berufen und sozialen Gruppen kennen sowohl die Interessen der Beitragszahler als auch die der Patienten. Sie behalten beide im Blick, setzen sich für die Belange aller DAK-Kunden ein und gestalten so die Krankenversicherung aktiv mit. Ihr Einsatz ist rein ehrenamtlich – und wirtschaftlich, denn sie arbeiten unentgeltlich und bekommen für ihren oft sehr zeitintensiven Einsatz lediglich eine geringe Aufwandsentschädigung.



DAK-Haushaltsplan 2009

Günstige Doppelspitze

Die DAK ist bekannt für schlankes Management. Trotz ihrer Größe hat sie nur zwei hauptamtliche Männer an ihrer Spitze und damit vergleichsweise geringe Kosten für den Vorstand. Im Jahr 2008 erhielt der Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Herbert Rebscher 231.354,36 Euro und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Claus Moldenhauer 219.667,20 Euro.

Deutsche Paare

Verliebt, verlobt, verheiratet!

Verloben ist wieder in! Das stellen Soziologen der Universität Mainz jetzt fest. Die Forscher befragten 377 Ehepaare, die zwischen 1999 und 2005 geheiratet hatten, und stießen auf einen Trend zur Tradition: Über die Hälfte der Paare hatte sich vor der Hochzeit verlobt. 10 Prozent der Befragten – vor allem sehr religiöse Menschen – nahmen außerdem die Institution der Ehe so ernst, dass sie erst verheiratet zusammenzogen. Die große Mehrheit (84 Prozent) lebte aber schon vor der Ehe mit ihrem Partner zusammen.



Neue Studie

Fernsehen macht unglücklich

Zufriedene Menschen gehen mit Freunden aus, unglückliche Menschen sitzen vor dem Fernseher. Forscher der Universität von Maryland fanden heraus, dass Freizeitbeschäftigungen, die im Moment der Ausübung Spaß bringen, in der Regel auch längerfristig zufrieden machen – mit einer Ausnahme: das Fernsehen. Auf lange Sicht waren Personen, die viel fernsahen, weniger glücklich mit ihrem Leben als andere, die etwa zum Sport gingen oder gerne ein Buch lasen. Die Erklärung der Forscher: Langfristig wird Fernsehen als Zeitverschwendung empfunden – und unausgefüllte Zeit frustriert und macht unglücklich.



DAK Studie

Werbung verführt zum Trinken



Welch starker Zusammenhang zwischen Alkoholwerbung und dem Alkoholkonsum junger Menschen besteht, zeigt eine Studie des Kieler Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung im Auftrag der DAK. Fazit: Je mehr Alkoholwerbung Jugendliche sehen, desto mehr trinken sie auch. Über 3.400 Schüler zwischen zehn und 17 Jahren aus 174 Schulklassen haben an der Befragung teilgenommen. Die Gruppe mit dem höchsten Werbekontakt trank doppelt so oft exzessiv Alkohol, wie die mit dem niedrigsten Werbekontakt. Wodka-Anzeigen und Co scheinen besonders Jungs weitaus stärker anzusprechen, als viele Menschen bisher geglaubt haben.



DAK-Aktion

Lauftrainer 2009

Die DAK und das Laufmagazin RUNNER'S WORLD verleihen zum dritten Mal den Ehrentitel „Lauftrainer des Jahres“. Hat Ihr Coach ihn verdient? Kann er titelverdächtig motivieren und Teamgeist wecken? Wer seinen Motivator vorschlagen möchte, schreibt eine E-Mail an leserservice@runners-world.de, Stichwort „Lauftrainer 2009“. Auf den Titelgewinner und seine „Schüler“ warten ein Fitness-Catering sowie zehn Laufausrüstungen der Firma SportScheck. Und: Alle Teilnehmer haben die Chance, eine Öger-Tours-Reise für zwei Personen zum Runtalya in die Türkei zu gewinnen. Einsendeschluss ist der 5. Oktober 2009.

SAISON



Das Maximalprinzip

Möglichst lange schön gebräunt bleiben, das ist das Ziel

Text Susanne Mayr

Gute Vorbereitung

Steht der Sommer vor der Tür, können Sie schon jede Menge in Sachen Bräune tun. Betakarotinkapseln bereiten die Haut von innen vor und bauen einen leichten Eigenschutz auf. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne: Der heimische Balkon ist hierfür ideal. Achtung: Dermatologen warnen vor mehr als 50 Sonnenbädern im Jahr, Vorbereitungszeit eingeschlossen! Gönnen Sie der Haut erst wenig Sonne und erhöhen Sie Ihre „Dosis“ langsam, dann hält die Bräune länger. Vom Solarium sollten Sie unbedingt Abstand nehmen, das schädigt die Haut.

Der perfekte Schutz

Jeder Hauttyp ist anders und braucht unterschiedliche Lichtschutzfaktoren. Wer sehr helle Haut hat und schnell Sonnenbrand bekommt, benötigt einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 und höher). Ist die Haut schon vorgebräunt – oder für dunkle Hauttypen – reicht meist ein mittlerer LSF (z.B. 20). Passen Sie den LSF auch der Umgebung an: Im Hochgebirge lieber einen etwas höheren Faktor verwenden! Besonders praktisch sind die neuen transparenten und wasserfesten Sonnensprays. Sie ziehen sofort ein, hinterlassen keinen weißen Film und schützen optimal.

Gewusst wann

Die Entstehung eines Sonnenbrandes müssen Sie unbedingt vermeiden, denn der schädigt die Haut nicht nur langfristig, sondern führt auch dazu, dass sich die Haut schnell schält und so eine fleckige Bräune bzw. Hautfarbe entsteht. In der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr ist der Schatten die beste Wahl – denn dann strahlt die Sonne mit geballter Kraft. Die gute Nachricht: Im Schatten ist es schön kühl, und die Haut wird trotzdem braun. Diese Bräune wird langsamer aufgebaut – und hält so auch viel länger.

Sanfte Nachsorge

Sonne, Sand, Meer- oder Chlorwasser trocknen die Haut aus, und sie wird empfindlicher und gereizt. Wird sie zu schuppig, stößt sie die schon gebräunten Hautschüppchen einfach ab. Deshalb ist gleich nach dem Sonnenbaden eine Dusche mit einem feuchtigkeitsspendenden Duschgel angesagt. Danach braucht die Haut ein spezielles After-Sun-Produkt mit beruhigenden Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Panthenol und Vitamin E, die zum einen die Reparaturmechanismen der Haut unterstützen und zum anderen die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen.

Die richtige Pflege

Die Haut erneuert sich von allein alle 28 Tage. Deshalb gilt es, nach dem Sommer auf alles zu verzichten, was die Hautoberfläche reizt. Denn das ist schlecht für die Bräune. Also Finger weg von intensiven Peelings, langen Vollbädern oder ausgedehnten Duschbädern. Benützen Sie nach dem Sommer Produkte, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, sowie eine regenerierende Nachtcreme und nur sanfte Peelings. Bodylotions, die nach und nach eine sanfte Bräune aufbauen, schaffen es, der Haut noch länger einen schönen Bronzeton zu verleihen.

Gut geschützt

Die LSF-Zahl auf der Flasche bezeichnet nur den Schutz vor UVB-Strahlen. Ein gutes Sonnenmittel filtert aber auch UVA-Strahlen. Man erkennt es am aufgedruckten „UVA-Kreis“.

Noch Fragen? Wir beraten Sie gern:
DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326
 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz
 der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.



**100,- EUR für
Schutzimpfungen vor
Auslandsreisen!**

Bester Schutz. Zuhause und im Urlaub!

Weltweit ausgezeichnet abgesichert:
DAKplus Gesundheit SPEZIAL



Wer unbeschwert reisen möchte, der sichert sich für wenig Geld die private Zusatzversicherung **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**. Damit haben Sie alle Vorteile auf Ihrer Seite. Sie erhalten:

- **Auslandsreise-Krankenversicherung**
- **100,- EUR pro Jahr für Schutzimpfungen** vor Auslandsreisen
- **Auf Deutschland-Reisen: 1-Bett-Zimmer** und **Chefarztbehandlung** nach einem Unfall

Alles, um sorglos in den Urlaub fahren zu können.

Noch mehr Leistungen für Sie.

- 30% Leistungen für **Zahnersatz** – bis zu **90% der Gesamtkosten**
- Leistungen auch für **Inlays** und **Implantate**
- **180,- EUR für Brillen** – alle 24 Monate

Sichern Sie sich diese erstklassigen Leistungen zu sympathisch günstigen Beiträgen.

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:

**Ab 8,90 EUR
im Monat*!**

DAKplus Gesundheit SPEZIAL	
Erstversorgung bei Krankheit im Urlaub, ca.	250,00 EUR
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100,00 EUR
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280,00 EUR
30% Zahnersatz (z.B. Gesamtkosten für eine Krone: ca. 500,00 EUR)	+ 150,00 EUR
Brillenerstattung	+ 180,00 EUR
Erstattung durch DAKplus Gesundheit SPEZIAL	960,00 EUR
Ihr Beitrag: 24 Monate x 8,90 EUR (24-jährige Frau)	- 213,60 EUR
Sie sparen in diesem Fall:	746,40 EUR

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

*20–39 Jahre: 8,90 EUR, 40–59 Jahre: 14,90 EUR, 60–79 Jahre: 24,90, ab 80 Jahren: 39,90 EUR.

+++ Sicher reisen +++ Jetzt informieren +++ Sicher reisen +++ Jetzt informieren +++

Interessiert? Informationen anfordern:

**HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif
(01 80) 1 12 13 16**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfo@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**
(ohne Höchstaufnahmeveralter).

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 start III 09



Boule

Bei Boule kommen uns gleich alternde Franzosen in den Sinn, die auf dem Marktplatz unter Platanen eine ruhige Kugel schieben. Aber der Sport mit den Metallkugeln bietet tatsächlich viel Spaß und Action.

So geht's:

Das Ziel ist immer das gleiche: die eigenen Kugeln möglichst nahe an die Zielkugel, das „Schweinchen“, zu werfen oder zu rollen. Meist treten zwei Teams mit bis zu vier Spielern gegeneinander an; jeder Spieler hat zwei bis drei Kugeln. Am Ende einer Runde zählt jede Kugel eines Teams, die näher an der Zielkugel liegt als die Kugeln der anderen Gruppe, einen Punkt. Eine Runde endet, wenn ein Team 13 Punkte erreicht hat.

Fitnessplus: ▲

▲ **Konzentration**

● **Beweglichkeit**

◆ **Ausdauer**

Der Strand – unser neuer Sportplatz

Er ist viel mehr als nur eine riesige Liegefläche für Sonnenanbeter – Sport im Sand macht doppelt Spaß! Schließlich wartet auch nach dem hitzigsten Gefecht mit Bällen, Kugeln oder Indiaca immer eine erfrischende Abkühlung im Meer!

Text Sebastian Ring



Sepak Takraw

Dieser Sport, eine Art Kung-Fu-Fußball, stammt aus Malaysia und Thailand und ist dort Volkssport: Die Spieler zeigen artistische Moves, die direkt aus einem Karate-Film zu stammen scheinen.

So geht's:

Es stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils drei Spielern auf einem Spielfeld gegenüber, das einem Badmintonfeld ähnelt. Im Original ist der Ball aus einem Rattengeflecht, muss er aber nicht sein. Ziel ist es, den Ball mit den Füßen über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielhälfte zu spielen und zu verhindern, das dem Gegner das Gleiche gelingt.

Fitnessplus: ▲ ● ◆

Spaß muss sein!

Keinen Ball dabei? Für Gruppen gibt es viele Möglichkeiten für Action am Strand – ein Schwamm oder ein Tuch können schon als „Sportgerät“ genügen!

Schwamm-schlacht

Zwei Gruppen stellen sich mit etwas Abstand auf. Als „Ball“ dient ein tropfendnasser Schwamm. Die erste Mannschaft versucht nun, einen gegnerischen Spieler beim ersten Wurf mit dem Schwamm zu treffen. Fängt dieser den Schwamm, darf er nun wiederum versuchen, einen Gegner zu treffen. Wird jemand getroffen, ohne dass er den Schwamm fangen kann, scheidet er aus.

Gordischer Knoten

Diesen Knoten bindet man gemeinsam mit seinen Freunden: Alle stellen sich mit geschlossenen Augen im Kreis auf, strecken die Arme nach vorne und gehen vorsichtig aufeinander zu. Sobald sich die Finger berühren, greift jeder nach einer Hand des anderen. Wenn alle sich die Hände gegeben haben, öffnen die Spieler die Augen und versuchen, den entstandenen Hände-Knoten zu entwirren – ohne dabei loszulassen!

Piranhas auf dem Trockenen

Jeder Mitspieler steckt sich ein Tuch oder Plastikband hinten in die Badehose und begibt sich in das abgegrenzte Spielfeld. Nun beginnt die Jagd der hungrigen Raubfische: Jeder versucht, möglichst viele Tücher von den anderen zu rauben und gleichzeitig selbst möglichst lange zu „überleben“. Wer noch einen draufsetzen will, spielt das Ganze in Zweierpärchen als Reiterkampf.

Burgenkampf

Wie bei den alten Rittersleut: Zunächst bildet man zwei Gruppen. Sie bauen sich im Abstand von zwanzig Metern je eine Sandburg von fünf bis zehn Metern Durchmesser. In jeder Burg hissen die Teams ihre Fahne, z.B. ein Handtuch. Nun versucht jede Gruppe, die gegnerische Fahne in die eigene Burg zu schaffen. Wer es als Erster schafft, gewinnt!

Römisches Wagenrennen

Ben Hur am Strand: Es werden Fünfergruppen gebildet; zwei Spieler dienen als Pferdeköpfe, zwei als Pferderücken – sie halten sich mit den Händen an den Hüften der zwei „Köpfe“. Der „Reiter“ setzt sich auf den Rücken und hält sich an den Schultern der Pferdeköpfe fest. Auf los geht's los – das Gespann, das als erstes ohne auseinanderzubrechen die Ziellinie überquert, ist Sieger!

Footbag

Beim Footbag, auch Hackysack genannt, wird ein kleines, sandgefülltes Stoff- oder Leder-säckchen allein oder zu mehreren mit Beinen und Füßen in der Luft gehalten. Angeblich vergnügten sich die Asiaten schon vor 4.000 Jahren auf diese Weise mit dem kleinen Ball!

So geht's:

Bei der Spielvariante „Circle“ versucht man im Kreis, sich den Ball zuzuspielen und ihn dabei so lange wie möglich in der Luft zu halten. Beim „Dance“ spielt man sich den Footbag in einem tanzähnlichen Rhythmus zu. Am meisten Geschicklichkeit erfordert der „Freestyle“, bei dem man mit dem Footbag möglichst schwierige Kunststücke vorführt.

Fitnessplus:





Indiaca

Indiaca ist ein Mannschaftssport aus Südamerika, gespielt auf einem volleyballähnlichen Spielfeld mit einem Netz in der Mitte. Spielgerät ist die Indiaca, die wie ein zu groß gewachsener Federball aussieht.

So geht's:

Pro Team stehen fünf Spieler auf dem Feld. Aufschlag hat der Spieler rechts hinten. Jede Mannschaft darf den Ball dreimal mit der flachen Hand oder dem Unterarm berühren, bevor sie ihn zurück zum Gegner bringt. Wenn die Indiaca den Boden berührt oder eine Mannschaft einen anderen Fehler begeht, bekommen die Gegner einen Punkt und den Aufschlag. Ein Satz geht bis 25 Punkte, ein Spiel über zwei oder drei Gewinnsätze.

Fitnessplus: ▲ ● ◆

Internetlinks:

Boule: Auf der Website des Deutschen Pétanque-Verbands gibt's ein Boule-Abc, Adressen von Vereinen und vieles mehr: www.petanque-dpv.de.

Sepak Takraw: Einen Bericht darüber gibt's im Blog „Null Acht“ unter dem Link „Im Abseits“, www.nullacht.at. Der Ball ist erhältlich im Shop bei www.sepaktakraw-berlin.de und bei www.takraw-cologne.de.

Footbag: Footbag WorldWide liefert (leider nur auf Englisch) viele Infos zum Footbag und Links zu Clubs in Deutschland, www.footbag.org. Auf der Seite der Swiss Footbag Association erfährt man vieles über Tricks und die Geschichte des Sports, www.footbag.ch. Diese Shops verkaufen Footbags: www.planetfootbag.de, www.footbag-shop.de, www.henrys-online.de.

Indiaca: Der Sport wird in Deutschland vom Deutschen Turner-Bund vertreten, www.indiaca-dtb.de. Kaufen kann man Indiaca-Sets bei www.indiaca.de, www.dtb-shop.de, www.indiaca-shop.de.

Leichtathletik-WM 2009



Vom 15. bis zum 23. August treffen sich 2.500 Topathleten aus aller Welt in Berlin. Die DLV-WM ist DIE Sportveranstaltung des Jahres! An neun Wettkampftagen geht es in 24 Disziplinen 47-mal um Gold. Insgesamt 500.000 Zuschauer im Olympiastadion werden miterleben, was Training, Siegeswillen und auch Glück möglich machen.



My favorite Beachsport!

Betty Heidler (25), Weltmeisterin im Hammerwerfen, geht als Titelverteidigerin an den Start der DLV-WM. Sie ist aber auch ein Beachsport-Fan ...

„Ich bin ein absoluter Strandmensch! Auf diesem kleinen festen Streifen zwischen dem Wasser und dem trockenen Sand machen wir auch schon mal Läufe oder ein paar Sprünge, das genieße ich immer sehr. Auch wenn die Kugel beim Boule mich sehr an meinen Hammer erinnert, finde ich Footbag am coolsten. Und natürlich den Burgenkampf. Der klingt nach reichlich Action! Allerdings müssen wir Leistungssportler immer sehr aufpassen, nicht im Sand umzuknicken. Deswegen halte ich mich vor der WM im August in Berlin mit Strandspielen etwas zurück.“








SOS für Juckbeißstechkratz



	Mücke	Wespe	Biene	Zecke	Qualle	Ameise	Libelle
Wie kann ich mich schützen?	<p>Klug kleiden Mücken lieben stehende Gewässer wie Teiche, um ihre Larven abzulegen. Diese Orte meiden! Fliegengitter, Moskitonetze, lange Kleidung erschweren das Zustechen. Insektizide sind ungesund und helfen nur bedingt. Citronella-Öle nützen auch nichts.</p>	<p>Ruhig bleiben Wespen nisten in Garagen, Bäumen, Kaminen, Fensterrahmen. Ein Nest sollte der Fachmann entfernen. Sie stechen, falls sie sich bedroht fühlen, z.B. durch sich bewegende Schatten. Also ruhig bleiben. Aus Dosen nur mit Strohalm trinken.</p>	<p>Wegtragen Wie Wespen stechen Bienen nur, wenn sie sich bedroht fühlen, z.B. weil wir nach ihr schlagen. Also möglichst ruhig bleiben, bis sie wegfiegt. Oder ein Glas drüberstülpen, ein Blatt drunterschieben und wegtragen.</p>	<p>Impfen Zecken halten sich am liebsten im hohen Gras und Unterholz auf. Feste Schuhe und lange Hosen schützen. Gegen die durch die Blutsauger übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, gibt es eine Impfung.</p>	<p>Wegschwimmen Die gallertartigen Organismen bestehen fast nur aus Wasser. Manche Quallen verursachen bei Hautkontakt starke Reaktionen, z.B. die Blaue Nesselqualle in der Nordsee. Nicht berühren! Auch gestrandete Tiere sondern lange Gift ab.</p>	<p>Nicht draufsetzen! Picknicks auf ihren Nestern und Sonnenanbeter auf ihren Straßen mögen sie gar nicht. Kleine rote Ameisen und hellbraune Knotenameisen verspritzen dann ätzende Ameisensäure. Kleine schwarze Ameisen sind normalerweise harmlos.</p>	<p>Einfach bewundern Die Libelle ist einfach nur wunderschön – und sooooo lieb: Sie beißt und sticht nicht.</p>
Wie groß ist der Schmerz?	<p>Nervig Mückenstiche können ziemlich jucken. Es fällt schwer, sie nicht zu kratzen! Aber die Übung in Sachen Selbstdisziplin lohnt sich, damit sich die Stiche nicht entzünden. Cool-Bags, Quark und Salben kühlen angenehm.</p>	<p>Unterschiedlich Mal mehr, mal weniger. So verhindert man, dass sich das Gift ausbreitet: Stachel entfernen, ohne den Giftsack zu drücken. Stichstelle desinfizieren, kühlen, mit Antihistaminika-Salbe cremen. Bei Stich im Mundraum sofort zum Arzt!</p>	<p>Stechend Das Gift der Honigbiene ist viermal stärker als das von Wespen. Den Stachel ausstreichen oder mit Pinzette entfernen, ohne den Giftsack zu verletzen. Mit Gel kühlen. Bei Allergien, Kreislaufproblemen etc. sofort zum Arzt!</p>	<p>Nachwirkung Der Stich zwickt kaum spürbar. Drum saugen Zecken sich oft unentdeckt voll und fallen danach ab. Leider können sie Krankheiten übertragen, z.B. Borreliose. Oft erkennt man sie an einer sich langsam ausbreitenden Rötung. Dann helfen Antibiotika.</p>	<p>Heftig Das über die Tentakel abgesonderte Sekret verursacht brennenden Schmerz und/oder juckende Ausschläge, teils mit Blasen. Sand trocknet die Nesselfäden aus. Verdünnter Essig tut gut, danach ein Cool-Pack. Bei Kreislaufproblemen zum Arzt!</p>	<p>Brennend Ameisensäure kann ganz schön brennen, wo sie hinkommt, sieht es entsprechend feuerrot aus. Ein kühles feuchtes Tuch lindert den Schmerz, der bald verfliegt. Es sei denn, man reagiert allergisch auf das Gift. Dann besser zum Arzt!</p>	<p>Je nach Gedicht Der einzig denkbare Schmerz wäre ein Herzschmerz, falls man zu den Dichtern in spe gehört, die das Schillern ihres Körpers zu Gedichten inspiriert. Oder etwa zu Bildern? In Acryl? Gefahr für mögliche Betrachter, mal kurz zu erblinden.</p>
Besonderheiten und Märchen	<p>Süßes Blut? Gibt es nicht. Mücken werden von Düften angelockt, nicht von Geschmack: Schweiß und manche Kosmetika beispielsweise. Kinder und Frauen stechen sie oftmals lieber, weil deren Haut dünner ist als die ledrige von Männern.</p>	<p>Falle für alle Es gibt die gemeine Wespe, echte Wespe, Kurzkopfwespe, Faltenwespe – etwa 500 Arten. Nicht alle stechen (Schlupfwespen). Ein Bier- oder Honigglas am Rand der Party lenkt sie nicht ab, im Gegenteil – es lockt sie an.</p>	<p>Drohntod Drohnen sterben nicht beim Sex. Solange junge Königinnen da sind, werden sie pummelig gefüttert. Später dann von Arbeitsbienen bei der Drohnenschlacht aus dem Stock gezerrt und getötet. Sie haben keinen Stachel und sind wehrlos.</p>	<p>Zeck weg Kein Öl auf die Zecke träufeln, damit sie erstickt! Sie würde vor Schreck ihren Speichel in die Wunde spucken. So schnell und dicht wie möglich am Kopf fassen und rausziehen, nicht drehen! Und nein, Zecken fallen nicht von Bäumen.</p>	<p>Plagen Quallen bedecken nicht jeden Sommer die Adria und alle anderen Lieblings-Urlaubsziele der Deutschen. Quallenalarm ist relativ selten. Fischer versuchen die Quallenteppiche schon auf dem Meer einzufangen.</p>	<p>Schlaue Teams Sie kommen überall hin: durch kleine Ritzen ins Haus, zwischen Steine auf Bürgersteige und Terrassen, Wiesen, Wälder ... Eine allein kann in Kürze ein ganzes Volk anlocken, mit Spurdüften. Unwahr: Dunkle Ameisen tun nichts.</p>	<p>(Un-)Heilig Bei den Germanen war die Libelle heilig und der Göttin Freya zugeordnet. Missionare haben ihr (wie Freitag, dem 13.) den Unglücksstempel verpasst: „Teufelsnadel“, „Augenstecher“ – nichts als böse Märchen!</p>

Wir danken dem Forum „Reisen und Medizin“ (www.frm-web.de) und dem Facharzt für Allgemein- und Tropenmedizin Dr. med. Nikolaus Frühwein (www.drfruehwein.de) für den Bild- und Lesecheck.

Summertime! Insekten und Quallen wehren sich gegen zudringliche Naturliebhaber. Bleibt nur: vorsorgen, Wunden behandeln und bald wieder Spaß haben

Hornisse	Flöhe	Pferdefliege (Bremse)	Dornfinger (Spinne)	Wanze (Bettwanze)	Weibliche Hausstaubmilbe	Hummel
						
<p>Nicht töten! Hornissen sind große Faltenwespen mit nur etwas mehr Gift. So viel entgegen ihrem furchterregenden Ruf. Wer Respekt zeigt und sie in Ruhe lässt, wird ebenso gemieden. Sie mögen nicht mal Kuchen, hassen es allerdings, gequetscht zu werden.</p>	<p>Flohpuuder Flöhe brauchen Wirtstiere, wie z.B. Couch-Potatoes. Wenn sie Appetit auf die haben, nehmen sie sich ein Schlückchen Blut. Lösung: Hungertod per TV-Verzicht. Oder das Flohheim mit Staubsauger und Flohpuuder behandeln.</p>	<p>Nicht schwitzen Von wegen „blinde Fliege“: Der Blutsauger saugt blitzschnell und pfeilgenau auf sein Opfer zu – vor allem, wenn es intensiv nach Schweiß riecht. Stellt man sich neben ein Pferd, zieht die Bremse meist das Huftier vor. Noch besser: Weiden meiden!</p>	<p>Schuhe anziehen Sie sitzen im hohen Gras. Vor allem Weibchen beißen zu, um ihre Brut zu verteidigen. Hochgiftig! Feste Schuhe und lange Hosen schützen. Sonst möglichst umgehen. Und sofort aus dem Haus werfen, falls sie sich dort abkühlen wollen.</p>	<p>Bekämpfen Die Bettwanze ist ein Kosmopolit, der sich zum Teil von Menschenblut ernährt. Sie kann bis 40 Tage auf Opfer warten. Ein Fall für den Kammerjäger, der einen Tag lang mit einem speziellen Ofen das Zimmer auf 55 Grad aufheizt. Und künftig mehr Hygiene!</p>	<p>Waschen, putzen ... Milben ernähren sich von menschlichen Hautschüppchen und lieben es schön warm. Drum mögen sie unsere Schlafhöhlen besonders. Aber wenn man Betten und Bezüge oft und bei über 58 Grad wäscht, können sie sich nicht vermehren.</p>	<p>Schützen Kaum zu glauben, dass dieses Dickerchen abhebt. Aber Hummeln fliegen langsam und sind dabei so laut, dass man ihnen problemlos ausweichen kann. Zurzeit stehen 16 Hummelarten auf der „Roten Liste“ der bedrohten Arten.</p>
<p>Auszuhalten Der Stich ist schmerzhafter als der der kleineren Wespe, weil das Hornissengift brennender wirkt. Außerdem dringt der Stachel tiefer ein. Normalerweise ungefährlich, aber Allergiker und in den Mund Gestochene müssen sofort zum Arzt!</p>	<p>Juckend Je nachdem, wie oft der Floh zugebissen hat, juckt es. Kratzt man an den typischen Reihen, können sich die Stichstellen leicht entzünden. Antihistaminika oder Zink-Schüttelmixturen schwächen den Juckreiz.</p>	<p>Gemein Die Beißwerkzeuge der Bremse sind entschieden größer als die der Mücke, dringen sogar durch Kleider. Ihr Biss ist spürbar schmerzhaft. Zudem übertragen sie dabei öfter Krankheiten. Erst desinfizieren, dann kühlen!</p>	<p>Sehr schmerzhaft Sie ist die giftigste Spinne Mitteleuropas, weil sie mit den Kieferklauen unsere Haut durchbeißt. Das in die Wunde gespritzte Nervengift wirkt stärker als das von Hornissen und kann Blutvergiftungen verursachen. Sofort kühlen und zum Arzt!</p>	<p>Juckt Das Speicheldrüsensekret der Bettwanze ist giftig und kann wochenlang jucken. Theoretisch können beim Parasitenbiss Hepatitis-Viren übertragen werden, in den Tropen schwere Krankheiten wie Chagas. Ärztlich behandeln lassen!</p>	<p>Je nach Allergie Hausstauballergiker reagieren auf den Kot der Milben z.B. mit Ausschlägen, Exzemen, Nies-Attacken, Asthma ... Notfalls behandelt der Arzt mit Cortison. Ansonsten möglichst wenig Staub aufwirbeln. Allergiker sollten lieber abstauben lassen.</p>	<p>Brennt Männchen haben keinen Stachel. Weibchen wehren sich selten. Wenn doch, drehen sie sich auf den Rücken, um zuzustechen. Hummel-, Wespen- und Biengifte ähneln sich. Bei Hummeln schmerzt es weniger. Kühlen! Bei Allergie zum Arzt.</p>
<p>Stich-Zahlen Dass ein bis drei Stiche einen Menschen umbringen und sieben ein Pferd, ist ein Märchen und nicht bewiesen. Auch bei Hornissenstichen ist für den Grad der Gefahr entscheidend, wie der Gestochene reagiert. Allergiker sind sehr gefährdet.</p>	<p>Artisten Teller mit Spüliwasser füllen, Kerze reinstellen. Wenn die Flöhe zum Licht springen, ertrinken sie. Also nichts für Flohzirkus-Direktoren. Deren Training funktioniert auch über Licht – und einem Leckerli aus dem Arm des Direktors.</p>	<p>Bremsenlos Fragt die Bremse den Wolfshund: „Was bist du denn für ein Tier?“ Er: „Mein Vater ist der Wolf, meine Mutter ein Hund. Und wer bist du?“ Sagt das Bremslein stolz: „Ich bin eine Pferdefliege.“ Immerhin: Sie fliegt bis zu 70 km/h schnell!</p>	<p>Abtransport Sie stammt aus dem Mittelmeerraum, hat sich erst vor Kurzem bis zu uns vorgearbeitet. Glas über die Spinne stülpen, Blatt drunterschieben und zum Identifizieren mit zum Arzt bringen – am besten in Alkohol eingelegt. Der macht sie auch ungefährlich.</p>	<p>Versteck-Spieler Bettwanzen wohnen nicht bloß in kuscheligen Schlafgemächern, gern auch in Kleiderschränken, Schuhen, Ritzen, Teppichen, Wolle ... Es macht kaum Sinn, nur alte Matratzen zu entsorgen. Zumal Wanzen-Babys winzig sind!</p>	<p>Kuschelbetten Hausstauballergiker müssen nicht auf Daunendecken verzichten. Schließlich ernähren sich Milben nicht von Daunens, dringen meist nicht mal so weit vor. Wichtig ist allerdings, dass die Betten gut zu reinigen sind.</p>	<p>Beste Bestäuber Hummeln gehören zu den Bienen, suchen aber schon bei viel niedrigeren Temperaturen nach Blüten als Honigbienen und verbreiten den Blütenstaub an ihren Pollenhörschen. Das Volk glaubte früher, Hummeln könnten hexen.</p>

Fotos: Fotolia (6), Olapnia (3), iStockphoto, Mauritius-Images, Claus Fritzmam/ALIEKLEINERT, DAK

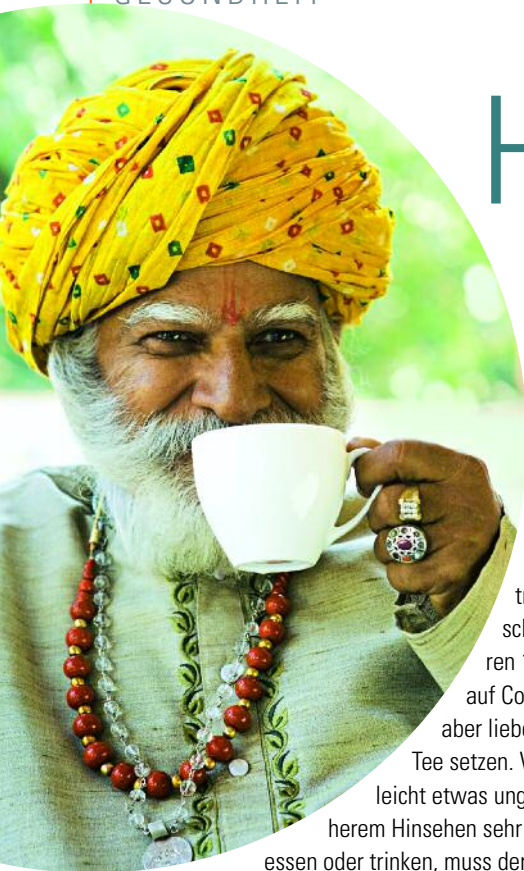
Wie kann ich mich schützen?

Wie groß ist der Schmerz?

Besonderheiten und Märchen

Zeckenstich? Wir beraten Sie gern:
DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326
 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.





Hot is cool

It's teatime! Denn warmer Tee sorgt im Sommer für kühle Köpfe – viel besser als Eisgekühltes

Text Susanne Mayr

Gerade im Sommer ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken – Experten empfehlen schon bei mäßigen Temperaturen 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Statt auf Cola mit Eiswürfeln sollten Sie aber lieber auf leckeren und warmen Tee setzen. Was im ersten Moment vielleicht etwas ungewöhnlich klingt, ist bei näherem Hinsehen sehr logisch. Denn alles, was wir essen oder trinken, muss der Körper erst auf Körpertemperatur bringen, um es aufnehmen zu können. Heißes kühlt er herunter, Kaltes wärmt er an. Bei zu kalten Getränken steuert der Körper gegen den Kältereiz an und heizt dabei auf. Fühlt man sich beim Trinken noch erfrischt, ist man kurz danach nur noch erhitzter, und der Körper fängt an, stärker zu

schwitzen. Ein regelrechter Schweißausbruch kann unangenehm sein. Warme Getränke belohnt der Körper hingegen mit einem gesunden leichten Schwitzen, durch das auf der Hautoberfläche eine Verdunstungskälte entsteht, die den Körper kühlt. Ideal ist, wenn die Getränketemperatur im Sommer ungefähr den Außentemperaturen entspricht. Nicht umsonst wird in den heißesten Ländern der Welt schon seit Jahrhunderten Tee zur Erfrischung getrunken. Die Wüstenvölker greifen dabei auf aromatischen Minz- oder Hibiskustee zurück, während in Asien Gewürze wie Nelken und Kardamom den warmen Tee verfeinern (siehe Rezepttipp). Sie sollen laut Ayurveda kühlend auf den Organismus wirken. Wichtig ist, dass Sie den Tee nicht zu heiß genießen. Trinken Sie ihn in kleinen Schlucken, dann verstärkt sich die ausgleichende Wirkung zusätzlich. Am besten geeignet sind Früchte- und Kräutertees, die die körpereigene Klimaanlage dabei unterstützen, den ganzen Tag cool zu bleiben. Einige unserer Lieblingsbeispiele finden Sie gleich hier im Anschluss. ■



Wärmstens empfohlen: Sommertees

Kräuter-Traum

Geben Sie in die Tasse einen Beutel Kräutertee und zusätzlich vier Blätter frische Pfefferminze oder Zitronenmelisse. Die ätherischen Öle der Kräuter kühlen und schmecken besonders frisch.



Früchtetee mit Schuss

Wenn Sie Früchtetee gekocht haben, geben Sie frisch gepressten Orangensaft dazu. Das Mischverhältnis sollte 3 zu 1 sein. Der Saft kühlt den Tee auf angenehme Trinktemperatur und schmeckt herrlich.



Fernöstliche Mixtur

Geben Sie in eine Kanne entkoffeinierten grünen Tee eine kleine Scheibe Ingwer, eine getrocknete Nelke und ein Pfefferkorn. Dieser ayurvedische Tee wirkt ausgleichend und harmonisierend.



Lemon-Love

Kochen Sie sich eine Kanne Zitronen-Früchtetee. Schneiden Sie eine ganze ungespritzte Limone in Scheiben und geben Sie diese dazu. Wenn der Tee abgekühlt ist, hat die Limone ihr volles Aroma entfaltet.





Beruf & Karriere

Welcher Job passt zu mir?
Unser großer Test zur Berufswahl S. 16–18

Hotel Mama versus WG
Vor- und Nachteile verschiedener Wohnmodelle S. 19

Nur die Ruhe
Acht Hürden und wie Sie hinüberkommen S. 20–21

Kolumne
Von zu kurzen Röcken und unpassenden Witzen im Arbeitsleben S. 22

Klicken macht jobfit
Tipps für Fitness und Gesundheit auf DAK.de S. 23



Der Job passt zu mir!

Prima, wenn Sie das schon wissen. Allen, die noch nicht so sicher sind, wo es langgehen soll, hilft dieser Test!

Text Kirsten Khaschei

„Na, was möchtest du denn später mal werden?“ – „Polizist“ – „Lehrerin“ – „Baggerfahrer“ – „Astronaut“ – „Tierärztin“ ... Kleine Kinder wissen fast immer eine Antwort auf die Frage nach ihrem Traumberuf. Für Jugendliche oder Erwachsene ist das Thema Berufswahl dagegen sehr viel komplizierter. Einerseits liest oder hört man von so vielen verschiedenen beruflichen Wegen und Möglichkeiten, die man einschlagen könnte – so gibt es allein über 300 staatlich anerkannte Ausbildungsberufe. Andererseits leben wir alle in einer Zeit großer Umbrüche. Es ist noch nicht klar, wie sich die wirtschaftliche Situation in Deutschland, Europa und auf dem Weltmarkt weiter entwickeln wird. Welche Berufe und Branchen können da eine einigermaßen sichere Zukunft bieten?

Lebenslänglich? Das gibt es heute kaum noch!

Heute verlaufen Berufswege völlig anders als früher. Viele Eltern haben noch eine Arbeit erlernt, die sie ein Leben lang behalten haben. Das heißt, ihre Berufsentscheidung war damals ziemlich endgültig. Heute ist das anders: Fast alle Experten gehen davon aus, dass man in Zukunft im Laufe eines Berufslebens verschiedene Jobs haben wird und deshalb flexibel sein muss. Die Berufswahl entwickelt sich also von einer einmaligen Entscheidung immer mehr zu einem lebenslangen Prozess. Für Berufseinsteiger heißt das: Es ist gut, sich für einen Beruf zu entscheiden, der sich mit den eigenen Interessen deckt. Aber es muss nicht unbedingt und sofort der Job fürs Leben sein. Klug ist heute, wer sich von Anfang an darauf einstellt, dass es in der Berufswelt nur noch selten ein „lebenslänglich“ gibt. Was ja auch positive Seiten hat, oder?

Wie funktioniert der Test?

Unser Test fragt Ihre Interessen, Ihre Stärken und Ihre Motivation ab. In der Auswertung auf Seite 18 finden Sie dann die Arbeitsfelder, die gut zu Ihnen passen könnten. **Los geht's mit dem Ankreuzen aller passenden Aussagen:**



Was macht mir Spaß?

Bitte alle zutreffenden Aussagen ankreuzen

- Ich interessiere mich für Computersoftware.
- Ich bin gern mit verschiedenen Leuten zusammen.
- Ich lese gern Bücher – ob dick oder dünn.
- Ich höre/mache gern Musik.
- Ich probiere immer wieder gern neue Sachen aus.
- Ich liebe Sport und Bewegung in allen Variationen.
- Ich bin gern unterwegs.
- Ich finde es gut, zu wissen, wie technische Geräte funktionieren.
- Ich bin sehr unternehmungslustig.
- Ich liebe es, wenn Ausflüge oder andere Aktivitäten oder Projekte gut vorbereitet sind.
- Ich gucke mir im Kino gern neue Filme an.
- Ich mag Tiere und Pflanzen richtig gern.
- Ich interessiere mich für Chemie, Bio oder Physik.
- Ich würde gern ganz viele Sprachen sprechen.
- Ich hätte mal Lust, selbst einen Schrank zu bauen.
- Ich bin sehr gern draußen in der Natur.
- Ich strengte mich gern mal körperlich an.
- Ich mache gern etwas mit meinen Händen.
- Ich war schon mal Klassensprecher/in.
- Ich gucke manchmal gern aus dem Fenster oder träume so vor mich hin.
- Ich kümmere mich gern um kleine Kinder oder auch mal um ältere Leute.
- Ich freue mich immer, wenn ich für komplizierte Probleme eine Lösung gefunden habe.
- Ich achte gern darauf, in chaotischen Situationen den Überblick zu behalten.



Was kann ich gut?

Bitte alle zutreffenden Aussagen ankreuzen

- Ich kann gut mit Zahlen umgehen.
- Ich mache sehr gern Sport.
- Ich bin geschickt im Basteln.
- Ich telefoniere und/oder chatte sehr gern.
- Ich bin verantwortungsbewusst.
- Ich kann gut zuhören.
- Ich bin handwerklich geschickt.
- Ich kann gut improvisieren.
- Ich gehe gern in die Schule.
- Ich kann andere Menschen ziemlich gut einschätzen.
- Ich komme prima mit Stadtplänen klar.
- Ich bin sehr fleißig, wenn mir etwas Spaß macht.
- Ich kann andere gut von einer Sache überzeugen.
- Ich kann sehr gut backen und kochen.
- Ich habe sehr viel Energie – bis ich mal müde werde, das kann dauern.
- Ich bin immer sehr stolz, wenn ich wieder etwas Neues gebaut oder gebastelt habe.
- Ich liebe es, spontan zu sein und meine Freunde zu überraschen.
- Ich verstehe technische Zusammenhänge meistens ohne jede Mühe.
- Ich denke mir manchmal richtig gern verrückte Dinge aus.
- Ich werde von anderen oft um meine ungebremsste Energie und Ausdauer beneidet.
- Ich wurde schon öfter auf meinen guten Geschmack oder mein ungewöhnliches Styling angesprochen.
- Ich kann unglaublich diszipliniert sein.
- Ich kann gut mit Stress und Druck umgehen, weil ich weiß, wie ich mich abreagieren kann.
- In meinem Zimmer liegt fast alles an seinem Platz.
- Ich liebe es, für gute Freunde eine coole Party oder etwas anderes Tolles zu organisieren.
- Ich könnte nie den ganzen Tag irgendwo ruhig sitzen und still vor mich hin arbeiten.
- Ich schwimme manchmal auch wirklich gern gegen den Strom.
- Ich kann gut zupacken, wenn es darauf ankommt.
- Ich habe eine tolle Handschrift.
- Ich bin ein sehr sportlicher Typ.
- Ich verstehe mich mit fast allen gut.
- Ich bin abenteuerlustig.
- Ich lerne andauernd neue Leute kennen.
- Ich erkläre anderen gern, wie etwas funktioniert.
- Ich liebe schöne Farben, Formen und Stoffe.
- Ich mag es überhaupt nicht, wenn andere Menschen ungerecht behandelt werden.
- Ich kann sehr gut zeichnen und malen.
- Ich habe viel Geduld.



Was ist mir wichtig?

Bitte alle zutreffenden Aussagen ankreuzen

- Ich möchte endlich etwas Sinnvolles tun.
- Ich kann kaum abwarten, zu Hause auszugehen.
- Ich möchte später mal viel Geld verdienen.
- Ich finde, gute Zeugnisse oder viel Geld sind nicht das Allerwichtigste im Leben.
- Ich glaube, ich kann gut im Team arbeiten.
- Ich habe keine Angst davor, wichtige Dinge selbst zu entscheiden.
- Ich mache mir manchmal Sorgen über den Klimawandel und die Zukunft unserer Erde.
- Ich achte gern darauf, dass alles seine Ordnung hat.
- Ich bin jemand, der oft für lockere Stimmung sorgt.
- Ich kann es gar nicht erwarten, mehr Verantwortung für mich und andere zu übernehmen.
- Ich sehe gern die Ergebnisse meiner Arbeit.
- Ich wünschte, ich hätte meine Gefühle und Launen besser im Griff.
- Ich engagiere mich für einen Verein, für soziale Projekte oder Ähnliches.
- Ich übertreibe schon mal ein bisschen, um meinen Freunden oder anderen Leuten zu imponieren.
- Ich hasse es, wenn andere mir in mein Leben hineinreden.
- Ich finde Natur- und Umweltschutz sehr wichtig.



Tragen Sie hier (in Strichlistenform) die Anzahl Ihrer Punkte ein:

● _____
 ● _____
 ● _____
 ● _____
 ● _____
 ● _____
 ● _____



AUSWERTUNG:

Unter der Farbe, die Sie am häufigsten angekreuzt haben, finden Sie hier die Arbeitsfelder, die am besten zu Ihnen passen. Haben Sie zwei oder **mehrere Farben gleich häufig angekreuzt**, so kommen mehrere Arbeitsfelder in Frage – möglicherweise sind für Sie auch solche Berufe spannend, die verschiedene Anforderungen in sich vereinen. **Dass sich Berufs- und Arbeitsfelder überschneiden, kommt relativ häufig vor:** Cutterinnen oder Entwickler von Computerspielen müssen beide technisch begabt und kreativ sein. Hotelfachleute sollten gut organisieren können, aber auch eine hohe Einsatzbereitschaft mitbringen. Beschäftigungstherapeuten müssen sozial orientiert und handwerklich begabt sein. Bedenken sollten Sie auch, dass die Berufswahl noch von anderen Dingen abhängt: zum Beispiel Ihrem Schulabschluss oder gesundheitlichen Aspekten. Wer etwa zu Allergien neigt, sollte nicht gerade Tierpfleger oder Haarstylistin werden. Wichtig: Dieser Test hilft bei einer groben Orientierung – wer gern einen ausführlichen Test machen möchte, kann das unter www.planet-beruf.de im Bereich „Berufe-Universum“ tun.

● Arbeitsfeld: kreativ

Ob Kunsthandwerk oder Mode, Werbung oder Journalismus: In den kreativen Branchen ist zur Zeit einiges im Umbruch. Gute Zeiten für mutige Neueinsteiger, denn gleichzeitig ist dieses lebendige Arbeitsfeld hart umkämpft. Wenn Sie ein durchsetzungsfreudiger und ehrgeiziger Mensch sind, der auch mal gegen den Strom schwimmt, werden Sie sich hier wohlfühlen. Sind Sie eher zurückhaltend, so sollten Sie mit viel Talent und Fantasie überzeugen. Wichtige Fähigkeiten, die außerdem gefragt sind: gutes Gespür für Farben, Formen und Trends sowie Disziplin und Ausdauer. Und hier ein paar Jobs, die vielleicht für Sie in Frage kämen: Handwerksberufe wie z.B. Töpfer/in bzw. Keramiker/in oder Tischler/in, Fotograf/in, Mediengestalter/in, Raumausstatter/in, PR-Berater/in bzw. Kaufmann/-frau Marketingkommunikation, Maßschneider/in, Maskenbildner/in.

● Arbeitsfeld: Organisation

Leute, die den Überblick behalten und dafür sorgen, dass alles reibungslos läuft, sind hier gut aufgehoben. Weitere Voraussetzungen sind Zuverlässigkeit, Ausdauer, Verantwortungsbewusstsein und kaufmännische Fähigkeiten. Sehr nützlich sind gute Fremdsprachenkenntnisse – vor allem Englisch. Manche, aber nicht alle Berufe aus diesem Arbeitsfeld zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Routineaufgaben aus und bieten im Alltag nicht all zu viel Abwechslung. Doch wenn Sie ein eher ruhiger Typ sind, kommt Ihnen das vielleicht sogar entgegen. Vielleicht ist eine der folgenden Ausbildungen für Sie die richtige: Ausbildungen im Hotel und/oder Gastgewerbe, Kultur- oder Eventmanager/in bzw. Veranstaltungskaufmann/-frau, Rechtsanwalts- oder Notarfachangestellte/r, verschiedene kaufmännische Ausbildungen, Sekretär/in bzw. Bürokaufmann/-frau, Informatikkaufmann/-frau, Fachkraft für Hafen- oder Lagerlogistik.

● Arbeitsfeld: sozial

Sie kümmern sich gern um andere Menschen und möchten etwas Sinnvolles tun. Wie es anderen geht, lässt Sie nicht gleichgültig. Deshalb ist es für Sie fast selbstverständlich, dass Sie gut zuhören können und gern mit anderen Leuten zusammen sind. Sie erfassen meist sehr schnell, worum es Ihrem Gegenüber geht und was es braucht. Sie lieben den Austausch und das Gespräch. Deshalb können Sie auch gut im Team arbeiten und ziehen diese Arbeit jedem Einsatz als Einzelkämpfer/in vor. Das alles sind Fähigkeiten und Talente, die in sozialen Berufen sehr gefragt sind. In Frage kommen verschiedene Ausbildungen aus dem Betreuungs- bzw. pädagogischen und therapeutischen Bereich, zum Beispiel Erzieher/in, Kinderpfleger/in, Lehrer/in, Sozialarbeiter/in, Heilpraktiker/in, Heilerziehungshelfer/in, Ausbilder/in in der Altenpflege oder Suchtberatung.

● Arbeitsfeld: aktiv

Sie sind jemand, der „Action“ braucht! Sie haben jede Menge Energie und besondere Talente, die zum Einsatz kommen wollen. Aber wie? Und wo? Fest steht: auf keinen Fall in einem Verwaltungs- oder Bürojob, wo Sie die ganze Zeit sitzen und auf einen Bildschirm starren müssen. Besser: in einem Arbeitsfeld, das Ihrem Drang nach Bewegung (und eventuell auch frischer Luft) entgegenkommt. Vielleicht ist es ja sogar möglich, dass Sie Ihr Hobby zum Beruf machen? Hier sind ein paar Ideen und Ausbildungsberufe, die Ihnen eine Menge Abwechslung bieten und die eine oder andere körperliche Anstrengung abfordern: Gärtner/in, Masseur/in und/oder medizinische/r Bademeister/in, Sportlehrer/in, Lehrer/in Tanz und tänzerische Gymnastik, Sport- und Fitnesskaufmann/-frau, Sportfachmann/-frau, Revierjäger/in, Pferdewirt/in, Schauspieler/in, Zweiradmechaniker/in.

● Arbeitsfeld: Handwerk & Technik

Geigenbauerin oder Klempner, Silberschmiedin oder Feinwerkmechaniker: Das Handwerk bietet Ihnen viele Ausbildungsmöglichkeiten. Bei allen kommt es auf Geschicklichkeit und Handfertigkeit an. Wenn Sie also viel und gern mit Ihren Händen arbeiten und konkrete Aufgaben erledigen, sind Sie hier richtig. Willkommen sind außerdem Freundlichkeit und die Bereitschaft, in der Lehre bzw. Ausbildung gut mit den anderen im Betrieb zusammenzuarbeiten. Wenn Sie sich hierfür interessieren, wissen die Innungen vor Ort Bescheid. Die folgenden Berufe sind nur eine kleine Auswahl: Maler/in und Lackierer/in, Isolierfacharbeiter/in, verschiedene Ausbildungen in der Elektro- oder Baubranche, Kfz-Mechaniker/in, Mechatroniker/in, Fleischer/in, Bäcker/in, Konditor/in, Segelmacher/in, Glaser/in, Bodenleger/in, Technische/r Zeichner/in.

● Arbeitsfeld: Naturwissenschaft

Biologie und Chemie, Mathe oder Physik: Es gibt viele Menschen, denen bei dieser Fächerkombination die Panik ins Gesicht geschrieben steht, aber Sie gehören nicht dazu. Sie interessieren sich sehr für naturwissenschaftliche Zusammenhänge. Formeln fordern Ihren Verstand und Ihre Konzentrationsfähigkeit heraus. Eigenschaften, die u.a. in Umweltberufen gefragt sind, denn ohne naturwissenschaftliches Know-how kommt man dort nicht weiter. Fest steht: In Zeiten des Klimawandels wird der Natur- und Umweltschutz immer unverzichtbarer. Welche Berufe zum Beispiel in Frage kommen: Umwelt- oder Energieberater/in, Chemielaborant/in, Medizinisch-technische/r Assistent/in, Umweltschutz-technische/r Assistent/in, Chemisch-technische/r Assistent/in, Pharmazeutisch-technische/r Assistent/in, Medizinische/r Fachangestellte/r, Mikrotechnologe/-technologin, Baustoffprüfer/in

Wie wohnen?

Allein, bei Papa, mit Freunden oder im Heim?

start! befragte Azubis nach den Vor- und Nachteilen ihrer Wohnform

Text Gabriela Keseberg

Singlewohnung

Denis Tadic (18) befindet sich im 1. Jahr Ausbildung zur Fachkraft für Kurier-, Express- und Postdienstleistungen. Er wohnt seit September 2007 in seiner eigenen Wohnung und ist sehr glücklich darüber. Die Kaltmiete für die 30 Quadratmeter beträgt 500 Euro. Die übernimmt in seinem Fall das Jugendamt, bis er mit der Ausbildung fertig ist. Er selbst verdient monatlich 530 Euro brutto.

Vorteile: Er hat seine Ruhe, keinen oder nur sehr wenig Stress mit den Eltern und kann grundsätzlich machen, was er will.

Nachteile: Keine Mama da, die für ihn kocht, wäscht und putzt. Er muss also allein zurechtkommen. Denis würde gern zentraler wohnen. Dann wäre es mit dem Weggehen und Freundschaftsbesuchen einfacher. Am Alleinwohnen will er auf jeden Fall nichts ändern.



Wohnheim

Antonia Sieprath (19) steckt im 2. Lehrjahr Ausbildung zur Steuerfachfrau. Sie wohnt im Mädchenwohnheim Marie-Luise-Schattenmann-Haus in München in einem Doppelzimmer. Die Miete für die knapp 15 Quadratmeter beträgt 300 Euro kalt inklusive Frühstück und Abendessen.

Antonia verdient jetzt 570 Euro brutto. Ihre Eltern überweisen ihr zudem monatlich das Kindergeld. Sie hat auch Berufsausbildungsbeihilfe beantragt, weil es mit dem Geld einfach viel zu knapp ist.

Vorteile: Sie lernt im Heim viele Leute im gleichen Alter kennen, und sie unternehmen gemeinsam viel.

Nachteile: Wenig Privatsphäre, man kann sich schlecht zurückziehen, wenn man zu zweit im Zimmer ist. Lieber würde sie in einer WG wohnen, aber das ist zu teuer, denn im Wohnheim ist ja auch das Essen im Preis dabei.



Wohngemeinschaft

Corinna Reischl (24) lernt im 3. Jahr Hotelfachfrau. Sie wohnt in einer 2er-WG mit 60 Quadratmetern. Pro Kopf kostet die Kaltmiete 365 Euro. Sie verdient 600 Euro netto und bekommt finanzielle Hilfe von den Eltern.

Vorteile: Sie wohnt stadtnah, günstig und braucht zehn Minuten zur Arbeit.

Sie versteht sich super mit ihrer WG-Freundin. Die beiden gehen oft und gern abends aus und teilen sich, wenn's spät wird, die Taxikosten.

Nachteile: Sie vermisst nichts, außer manchmal den großen Garten, die frische Luft und die Ruhe auf dem Land. Da beide Mädels im Sommer mit der Lehre fertig sind, wollen sie bald ausziehen. Beide möchten ins Ausland. Corinna am liebsten nach Australien.



Hotel Papa

Matthias Fuchs (19) macht eine Ausbildung zum Koch und ist im 2. Lehrjahr. Er wohnt zusammen mit seinem Bruder beim Vater zu Hause. Matthias verdient 500 Euro netto im Monat.

Vorteile: Ihm bleibt viel Geld übrig, denn er zahlt so gut wie keine Miete. Er und

sein Bruder beteiligen sich jeweils mit mindestens 50 Euro im Monat an der Haushaltskasse und helfen zu Hause tüchtig mit.

Nachteile: Man kann sich schlechter zurückziehen. Matthias würde gerne ausziehen, kann es sich momentan aber nicht leisten. Auch wegen des Unterhalts seines Autos, das er unbedingt braucht. Deswegen verschiebt er einen Umzug, bis er mit der Lehre fertig ist.



Nur die Ruhe!



Ich bin krank

Worum geht es genau? Ist es ernst, vielleicht sogar eine ansteckende Krankheit, oder waren es einfach nur zu viele Feiern?

Was sind meine Rechte und Pflichten?

Man muss sich gleich am ersten Tag (üblich ist bis 10 Uhr) telefonisch, per Fax oder E-Mail bei seinem Vorgesetzten krankmelden und ihm die voraussichtliche Dauer mitteilen. Wer länger als drei Tage krank ist, braucht ein ärztliches Attest. Die genaue Diagnose erfahren Chef oder Ausbilder aber nicht (ärztliche Schweigepflicht). Kranke sind verpflichtet, alles für ihre Genesung zu tun: also nicht krank zur Arbeit gehen, Bettruhe einhalten. Zum Einkaufen mal rauszugehen, ist in der Regel okay. Wer eine Krankheit nur vortäuscht, riskiert eine Abmahnung.



Ich höre ständig dumme Sprüche

Worum geht es genau? Sind es „nur“ Sprüche oder will Sie jemand ernsthaft verletzen? Versuchen Sie herauszufinden, was dahintersteckt. Fühlt sich der andere vielleicht durch irgendetwas selbst auf die Füße getreten?

Was sind meine Rechte? Vor Mobbing schützt das Arbeitsrecht, gegen dumme Sprüche muss man sich selbst wehren.

Was kann ich tun? Die hohe Kunst ist es, ruhig zu bleiben und klare Grenzen zu setzen, ohne den anderen zu provozieren. Wenn Ihnen jemand zum Beispiel pauschal vorwirft, überfordert zu sein, dann gleich nachfragen: „Wann genau hatten Sie den Eindruck?“ Nicht scheuen, freundlich Erklärungen einzufordern. Auch gut: zu Hause vor dem Spiegel eine souveräne Körperhaltung trainieren.

Fotos: Getty, Fotolia

Einen Ausbildungsplatz gefunden? Und nun geht der Stress erst richtig los? Da hilft tief durchatmen und in Ruhe alle Hürden überwinden

Ich werde gemobbt



Worum geht es genau? Jemanden systematisch lächerlich machen, übersehen, Gerüchte über ihn verbreiten und unfaire Aufgabenteilung bis hin zu Handgreiflichkeiten – all das ist Mobbing und kann krank machen.

Was sind meine Rechte? Ihr Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass die Mobbinghandlungen aufhören.

Wer kann mir helfen? Besteht im Betrieb eine Sozialberatung, ein Betriebs- oder Personalrat, sind das gute Anlaufstellen. Ansonsten helfen die Gewerkschaften vor Ort.

Ich komme mit meinem Geld nicht aus



Worum geht es genau? Problematischer Umgang mit Geld oder echter Mangel?

Was sind meine Rechte? Wer nicht mehr zu Hause wohnen kann, weil der Ausbildungsplatz zu weit weg ist, hat in der Regel Anspruch auf Berufsausbildungsbeihilfe (BAB). Wird der Antrag auf BAB abgelehnt, kann man bei der Stadtverwaltung Wohngeld beantragen. Bis zum 25. Lebensjahr gibt es auch Kindergeld, wenn Sie unter der Einkommensgrenze von 7.680 Euro bleiben. Ihre Eltern müssen es Ihnen auszahlen, wenn ihnen keine Kosten mehr durch Sie entstehen.

Was kann ich selbst tun? Wichtig: Anträge rechtzeitig stellen!

Wer kann mir helfen? Für BAB und Kindergeld ist die Agentur für Arbeit in Ihrem Wohnbezirk zuständig, für Wohngeld die Stadtverwaltung.

Ich habe Stress in der Berufsschule



Worum geht es genau? Zu hohe Belastung, Prüfungsangst oder Lernschwierigkeiten?

Was sind meine Rechte? Bei der Agentur für Arbeit können Sie ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) beantragen. Das kann Nachhilfe oder persönliche und soziale Betreuung sein.

Was kann ich selbst tun? Sprechen Sie mit Ihrem Ausbilder im Betrieb, vielleicht hat er Tipps. Und verschaffen Sie sich einen Ausgleich: mit Sport, Entspannungsübungen, einem Verwöhnprogramm oder mit Freunden. Planen Sie täglich schriftlich Ihren Tagesablauf und stoppen Sie negative Gedanken. Es hilft, sich bewusst das Positive an seiner Ausbildungssituation vor Augen zu führen.

Wer kann mir helfen? Die Agentur für Arbeit, Sozialberatungsstellen am Wohnort.

Ich will meine Ausbildung abbrechen



Worum geht es genau? Haben Sie den falschen Beruf gewählt oder den falschen Betrieb?

Was sind meine Rechte? In der Probezeit können Sie jederzeit kündigen, ohne einen Grund anzugeben (gilt auch für Ihren Arbeitgeber), danach nur mit Begründung.

Was kann ich selbst tun? Überlegen Sie gut, was Sie tun, und reden Sie unbedingt mit Fachleuten. Brechen Sie erst ab, wenn Sie klare Alternativen haben.

Wer kann mir helfen? Wenden Sie sich an Ihre Ausbilder im Betrieb und Ihre Berufsschullehrer. Außerdem gibt es bei den Kammern oder der Innung Ausbildungsberater, die in Streitfällen vermitteln und beim Wechsel in einen anderen Betrieb helfen. Falls Sie im ganz falschen Beruf gelandet sind, hilft die Berufsberatung der Arbeitsagentur.

Ich bin schwanger



Was kann ich tun? Gehen Sie schnell zum Frauenarzt und zu einer Familienberatungsstelle. Sie bekommen dort wertvolle Tipps und Entscheidungshilfen.

Was sind meine Rechte und Pflichten?

Schwangere müssen ihren Betrieb informieren. Sie genießen Kündigungsschutz und sind von schwerer körperlicher Arbeit befreit. Ist die Schwangerschaft gefährdet, wird der Arzt ein Beschäftigungsverbot aussprechen – Anspruch auf Ausbildungsvergütung besteht aber weiter. Sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt der Mutterschutz, in dem die DAK grundsätzlich Mutterschaftsgeld zahlt (bis acht Wochen nach der Entbindung). Unter bestimmten Bedingungen ist innerhalb von 12 Wochen nach der Empfängnis ein straffreier Schwangerschaftsabbruch möglich. Eine sehr schwere Entscheidung, bei der die Schwangerschaftskonfliktberatung helfen muss.

Werde ich übernommen?



Worum geht es genau? Ihre Ausbildung endet mit der Abschlussprüfung, ein Recht auf Übernahme besteht nur in manchen Tarifverträgen und für Jugendauszubildendenvertreter.

Was sind meine Rechte? Eine Übernahme kann erst sechs Monate vor Ende der Ausbildung rechtswirksam vereinbart werden; spätestens drei Monate vorher haben Sie ein Recht zu erfahren, ob Sie übernommen werden. Der Betrieb muss Sie für Bewerbungsgespräche freistellen.

Was kann ich selbst tun? Wenn Sie eine Zusage bekommen, lassen Sie sich diese schriftlich geben. Ansonsten: Bewerben Sie sich rechtzeitig. Lassen Sie sich dafür ein qualifiziertes Arbeitszeugnis ausstellen.

Wer kann mir helfen? Gewerkschaften und die Agentur für Arbeit.

Vorsicht Fettnapf!

Berufseinsteiger haben es schwer.

start!-Kolumnist Norbert Misch-Kunert weiß von so manchen Peinlichkeiten zu berichten

„Fettnäpfchen“, fragt mich mein Kumpel Hannes, als wir uns im Café treffen, „weißt du eigentlich, wo der Ausdruck herkommt? Die gab’s mal wirklich. Früher, als noch Ochsen über den Acker pflügten, da hingen die Würste nicht beim Metzger, sondern beim Landmann in der guten Stube. Wenn sie ganz frisch waren und das Fett noch tropfte, standen darunter diese Schüsseln bzw. Näpfe. Und wer da reinlatschte, erzürnte die Bauersfrau und wurde mit der Mistgabel vom Hof gejagt ...“

Solche Fettnäpfchen gibt es bis heute, wenn auch im übertragenen Sinne. In Hannes’ Firma tritt immer wieder einmal ein/e Neue/r rein. Beispiel Pünktlichkeit. Die wird in jeder Firma großgeschrieben. Beim Bewerbungsgespräch, so Hannes, laufe noch alles wie geschmiert. Gepimpt mit dem Wissen unzähliger Ratgeber, treten die Kandidaten schon lange vorm Termin Laufspuren in den Teppich. Manche sind vor Aufregung so steif, dass man sie als Surfbrett nutzen könnte; andere buckeln ergeben, als wollten sie die Hauptrolle im neuen Glöckner-Film. Aber wer auch immer da kommt – pünktlich sind alle, und zwar auf die Minute. Am ersten Arbeitstag jedoch, so scheint es, sind alle Tipps wieder vergessen. Wo bleibt der Neue? Wusste er nichts vom Stau in der Rush-hour? Dass die Firma mehr als einen Eingang hat? Dass es mehr Gänge gibt als in einem Maislabyrinth? Nein, er wusste es nicht; die Kollegen warten und warten. Napf Nummer eins: Treffer, versenkt.

Sieben Sekunden, die alles entscheiden

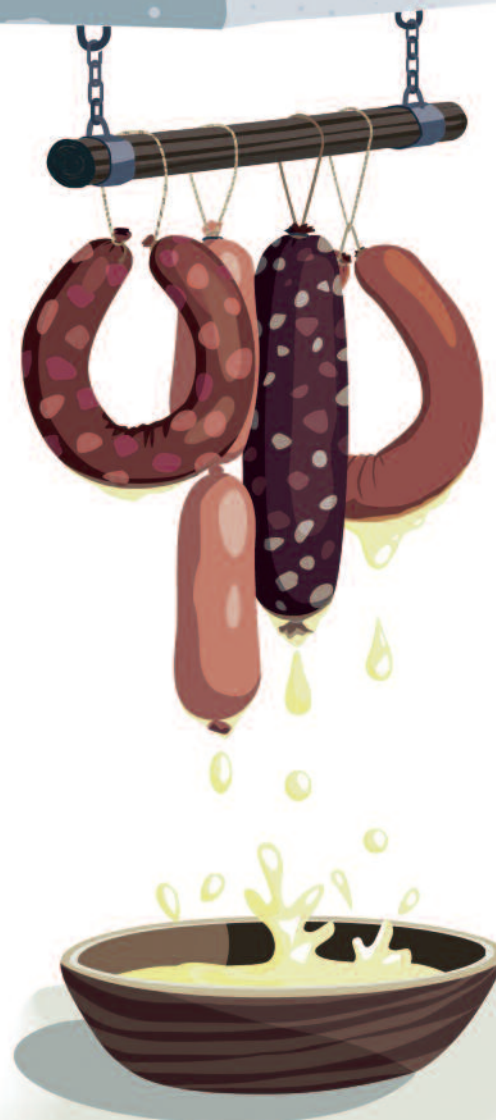
Napf Nummer zwei steht gleich nebenan. Thema Outfit. Wer ein Nasenpiercing trägt wie ein Weidebüffel oder eine Frisur, in der im Früh-

jahr die Störche nisten, der muss sich nicht wundern, dass es älteren Kollegen tiefe Runzeln in die Stirn prägt. Bei manchen Neuen, grinst Hannes, künde zwar eine gewisse Bildschirmbräune von ausgedehnten Reisen durchs weltweite Web; ein Zwischenstopp auf der Homepage des Brötchengebers hätte aber nicht auf dem Plan gestanden. Sonst wüssten sie, ob der Dresscode im Job eher Blaumann oder schnieker Anzug heißt und dass Rockstars und Hip-Hopper selten den modischen Ton in der Firma angeben. Nicht immer geschmacksfest sind auch weibliche Neu-Jobber: Schlitz im Kleid kommen in Las Vegas besser als in Leipsch, und auch das Schulhof-Motto „1. Mai – Bauch frei“ hat in den wenigsten Branchen Gültigkeit.

Wer sich über seinen Auftritt zu wenig Gedanken macht, steht mit einem Fuß schon mitten im Napf und – schlimmer noch – vergeudet die wertvollen sieben Sekunden! Exakt so lange, das haben Untersuchungen ergeben, brauchen Kollegen im Schnitt, um ihr Urteil über einen Neuling zu fällen. Und danach ist es zu spät: Es gibt bekanntlich keine zweite Chance für einen ersten Eindruck.

Nur die Leistung zählt?

Outfit hin oder her, mag man einwenden, auf Dauer zählt doch nur eines: ob man Pfuscher ist oder Performer – ein weiterer Drehstuhlpilot oder einer, der anreißt wie ein zorniger Pitbull. Stimmt – aber nur zum Teil. Selbst der stärkste Power-Azubi kann auf der Karrierebahn ins Schleudern kommen, wenn es an elementaren Umgangsformen hapert. Wer wortkarg ist wie ein Schweigemönch, sein Team mit schrägen Witzen quält oder so taktvoll ist wie eine ent-



sicherte Handgranate, der hemmt seinen Start ins erfolgreiche Business wie die Kugel am Fuß den Ausbrecherkönig.

Auch Menschenkenntnis ist noch nicht sehr ausgeprägt beim Nachwuchs. Braucht man aber, um die Hierarchien in der Firma zu erkennen. „Da gab es schon manch böses Erwachen“, wusste Freund Hannes zu berichten. Zum Beispiel, als sich der seltsame Alte, den die Azubine für den Hausmeister hielt, als spaßbefreiter Seniorchef erwies. Dumm schaute auch der coole Typ aus der Wäsche, der diese hübsche Blonde im Aufzug anbagerte – und kurz darauf erkennen musste, dass es die sittenstrenge rechte Hand vom Boss ist. Immerhin, schloss Hannes seine Schilderung, steige die Lernkurve der Neuen nach kurzer Zeit schon an wie die Flanken des Matterhorns. Und dann dauert es nicht mehr lang, bis sie aus der dünnen Ebene der Lehrjahre zum Sturm auf den beruflichen Gipfel rüsten ...

Klicken macht jetzt jobfit



Die DAK hat ein Herz für Auszubildende und attraktive Angebote, die stark machen:

www.dak.de

HIGHLIGHTS

Clever essen

Fitness und Sport

Wellness und Balance

Rauchstopp

Gesund reisen

Gesundheitsprogramme

Bonusvorteile

Tarife

Zusatzschutz

Broschürendownload

Fitness zahlt sich im Berufsleben aus: Wer sich ausgewogen ernährt, täglich bewegt und regelmäßig entspannt, bleibt gesund. Wie fit sind Sie zum Beispiel mit Ihrem BMI? Er ist das Maß der Dinge, wenn es um die Figur geht. Sie können ihn online ganz bequem errechnen lassen. Einfach unter www.dak.de in das Suchfeld „BMI“ eingeben. Und gleich anschließend die Hitliste der besten Lebensmittel durchforsten. Einfach nach den „Top 10“ suchen, und Sie finden Listen für Abnehmwillige. Sind Sie schon mit mehr Bewegung dabei oder lümmeln Sie noch auf dem Sofa? Fitte Menschen gelten als leistungsfähiger und machen eher Karriere als Couch-Potatoes. Gemeinsam mit starken Partnern organisiert die DAK Sportveranstal-

tungen, die motivieren. Checken Sie in der Rubrik „Fitness und Sport“ die Termine und machen Sie mit. Sie können sich auch Broschüren herunterladen, die den Weg in ein noch sportlicheres Leben ebnen. Wussten Sie, dass gerade Ausdauersport ungemein entspannend ist? Aber es gibt noch viele andere Maßnahmen, die zu mehr Ausgeglichenheit führen. Einfach in das Suchfeld auf der Homepage „innere Balance“ eingeben, und Sie finden unschlagbare Wellness-Tipps für zwischendurch. Ob Ernährung, Bewegung oder Entspannung – zu den drei Eckpfeilern eines gesunden Lebens finden Sie unter www.dak.de jede Menge Anregungen und hilfreiche Tipps. Starten Sie fit in den Job, probieren Sie es aus! ■

Kuschelkraft – die Macht der Berührung

Nichts tröstet mehr als eine Umarmung, und wenn wir verliebt sind, bringt uns die leiseste Berührung zum Schweben. Warum Körperkontakt so wichtig ist und wir viel mehr kuscheln sollten


Text Elke Mußmann

Lange vor allen anderen Sinnen entwickelt sich unser Tastsinn, der „fünfte Sinn“, mit dem wir uns selbst und unsere Umgebung wahrnehmen. Schon in der siebten Schwangerschaftswoche spürt ein Ungeborenes, wenn jemand der Mutter über die Bauchdecke streicht. Wie wichtig Körperkontakt für die Entwicklung von Babys ist, zeigt sich schon daran, dass sie bei uns unweigerlich das Bedürfnis auslösen, sie zu streicheln, zu liebkosen und in den Arm zu nehmen. „Ohne Körperkontakt ist psychisches Wachstum kaum möglich“, so Prof. Uwe Gieler, der sich intensiv mit der Bedeutung von Körperkontakt für die menschliche Seele beschäftigt. „Wir brauchen liebevolle Berührungen, um uns selbst in unserem Körper wahrzunehmen und als eigenständige Person zu fühlen.“

Der Tastsinn hat kein eigenes Organ. Seine 10 bis 20 Mio. Sinneszellen sind über den ganzen Körper verteilt

Wer streichelt mich?

Berühren beruhigt; das gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Während wir uns streicheln lassen und uns dabei wohlig entspannen,

leiten spezielle Leitungsbahnen die Berührungsreize zum Gehirn und lösen dort eine Kaskade guter Gefühle aus. Die Durchblutung steigt, die Produktion des Stresshormons Cortisol geht zurück und die emotionale Bindung zur streichelnden Person wird tiefer. Wir fühlen uns sicher und geborgen. Sanfte Berührungen sind für den Körper so wichtig, dass es dafür sogar ein eigenes Meldesystem gibt. Schwedische Ärzte haben dies an einer Frau mit einer ungewöhnlichen Nervenkrankheit entdeckt: Sie spürte nicht, wenn sie gekniffen oder gekratzt wurde. Wurde sie dagegen gestreichelt, besserte sich ihre Laune schlagartig, ohne dass sie genau sagen konnte, warum. Doch während Kinder meist noch genügend Körperkontakt bekommen, wird es mit dem 







Den anderen spüren

GEFÜHRTE REISE

Nehmen Sie eine Hand Ihres Partners und führen Sie sie sanft über das eigene Gesicht und Ihren Körper – so, wie es Ihnen angenehm ist. Der Geführte spürt dabei ganz passiv dem Geschehen nach.

BEWEGTER RÜCKEN

Stellen Sie sich Rücken an Rücken und beginnen Sie langsam, sich gemeinsam zu bewegen. Variieren Sie dabei den Druck und die Richtung der Bewegungen. Zum Ausklang stehen beide noch einmal still und spüren ihren Empfindungen nach.

TANZENDE HAND

Setzen Sie sich aufrecht gegenüber und blicken Sie sich in die Augen. Heben Sie beide die Hände und legen Sie die Handflächen aneinander. Ein Partner beginnt nun zu führen und lässt die Hände einen Tanz beschreiben, der andere folgt. Gehen Sie bewusst mit dem ganzen Oberkörper mit. Nach etwa fünf Minuten wechseln Sie die Rollen.

VERTIEFTE ATMUNG

Umarmen Sie Ihren Partner so, dass Sie ihn mit dem ganzen Körper berühren und bleiben Sie etwa 5 Minuten in der Umarmung. Mit jedem Ausatmen entspannen Sie sich tiefer und nehmen Ihren Partner bewusster wahr.



Älterwerden schwieriger. Besonders fatal ist die Situation in der Pubertät: Von den Eltern möchte man sich möglichst fernhalten, eine Partnerschaft, die Raum für Zärtlichkeiten gibt, ist jedoch meist auch noch nicht in Sicht. Prof. Gieler geht davon aus, dass ein wesentlicher Teil der Unsicherheiten in der Pubertät mit dem Berührungs-Notstand in dieser Zeit zusammenhängt.

Absichtslos und spontan

Am besten für das innere Gleichgewicht sind spontane Berührungen aus einer zugewandten Haltung heraus; in unserer Gesellschaft leider ein äußerst seltenes Verhalten. „Das Sprichwort ‚An apple a day keeps the doctor away‘ kann man direkt auf menschliche Berührungen übertragen“, meint Prof. Gieler. „Mindestens einmal täglich sollten wir einen anderen Menschen berühren oder berührt werden.“ Forscher des amerikanischen Touch Research Institute konnten beobachten, dass Jugendliche in Miami bei Gesprächen kaum Körperkontakt aufnahmen und sehr aggressiv miteinander umgingen. Jugendliche in Paris berührten sich dagegen öfter und zeigten deutlich weniger aggressive Verhaltensweisen. Doch anstatt uns öfter spontan zu berühren, begeben wir uns lieber in die Hände von Profis, lassen uns massieren oder besuchen Kuschelpartys. Auch das kann uns stabilisieren, doch was wir eigentlich brauchen, können wir dort nicht erleben, sondern nur spontan im zwischenmenschlichen Kontakt. Professionelle Massagen oder Kuschneln auf Kommando können echte Berührungen nie ersetzen.

Allein auf einer Fingerkuppe sitzen bis zu 700 Tastzellen. Kein anderer Sinn beansprucht im Hirn ein größeres Areal

Barrieren abbauen

3 Fragen an Prof. Uwe Gieler, Leiter der Klinik für psychosomatische Dermatologie in Gießen

Warum fällt es uns so schwer, uns gegenseitig zu berühren?

In den vergangenen Jahren sind Berührungen immer stärker mit einem Tabu belegt worden. Das fängt im Kindergarten an: Die Erzieher fürchten, dass ihnen zu enger Kontakt als übergriffig ausgelegt werden könnte. Da ist eine Fehlentwicklung entstanden, die dazu führt, dass wir uns tatsächlich immer weniger berühren.

Was macht eine positive Berührung aus?

Berührungen, die uns guttun, sind adäquat, also der Situation angemessen, sie passieren spontan und unüberlegt. Diese Berührungen nehmen intuitiv die Schamgrenze des Berührten wahr und beachten sie, deshalb gehört Grabschen natürlich nicht dazu.

Haben Sie konkrete Tipps, wie man lernen kann, andere öfter zu berühren?

Das Wichtigste ist, keine mentale Barriere aufzubauen. Es ist okay, jemanden spontan zu berühren. Natürlich sollte man sensibel damit umgehen und prüfen, ob es für den anderen auch in Ordnung ist. Wenn nicht, zieht man sich eben wieder zurück. Es ist wie beim Flirten, man muss ausprobieren und gucken, wie man neue Wege findet.

Geld für Kranke

Die Kassen bekommen Zuschläge für die Versorgung kranker Versicherter. Was ändert sich für die DAK-Kunden?



Der DAK-Verwaltungsrat hat sich auf seiner jährlichen Fachtagung intensiv mit dem neuen Risikostrukturausgleich im Gesundheitsfonds, dem sogenannten Morbi-RSA, beschäftigt. *start!* dokumentiert die entscheidenden Punkte:

Der Morbi-RSA

Wie viel Geld welche Kasse aus dem Gesundheitsfonds bekommt, ist seit 1. Januar 2009 abhängig vom sogenannten Morbi-RSA. Das Wort klingt wie eine schlimme Krankheit, bezeichnet aber nur das Verfahren, das die Geldverteilung aus dem Fonds regelt. „RSA“ steht für Risikostrukturausgleich und „Morbi“ (Abk. für Morbidität) bedeutet schlicht Krankheit. Krankenkassen, die viele kranke Menschen versorgen, erhalten mehr Geld als Kassen mit eher gesunden Kunden.

Was heißt hier krank?

Klar ist, dass eine Krankenkasse für einen kranken Versicherten unter Umständen viel mehr Geld ausgeben muss als für einen gesunden. Der neue Morbi-RSA soll mit seinem Kriterium der Krankheit für eine gerechtere Aufteilung der Finanzmittel unter den gesetzlichen Krankenkassen sorgen. Aber es gibt unzählige Krankheiten, nach welchen soll berechnet werden? Diese Frage war im Vorfeld der Reform sehr strittig. Schließlich hat das Bundesversicherungsamt nach Anhörung der Spitzenverbände der Krankenkassen und auf Grundlage eines wissenschaftlichen Gutachtens 80 Krankheiten ausgewählt.

Solidarität

Wie viel Beitrag jemand zur Krankenversicherung zahlt, hängt auch jetzt nicht von seinem Krankheitsrisiko ab, sondern bemisst sich nach seinem Einkommen. Wer viel verdient, zahlt mehr als jemand, der wenig oder gar nichts verdient. Trotzdem bekommen alle die Leistungen, die für sie medizinisch notwendig sind. Damit das geht, brauchen Kassen, die viele Kunden mit Krankheitsrisiko haben, entsprechend höhere Finanzmittel. Der RSA soll gewährleisten, dass das Geld aus dem Gesundheitsfonds auch tatsächlich dort ankommt, wo es zur Versorgung der Versicherten am dringendsten benötigt wird.



Verwaltungsrat
STIMME DER MITGLIEDER -
GEWÄHLT BEI DER SOZIALWAHL

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 Rentnervereinigung (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 in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung 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 **am 2. Juli in Düsseldorf** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsort erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.

Wofür fließt Geld?

Auf der Liste der 80 Krankheiten stehen zum Beispiel Asthma bronchiale und Leberversagen, aber auch Alkoholabhängigkeit und Schwangerschaft. Es sind kostenintensive chronische Leiden dabei wie Diabetes mellitus, aber auch Krankheiten mit schwerwiegendem Verlauf, etwa Aids und Schlaganfall. Für jeden Versicherten mit einem oder mehreren Leiden von der RSA-Liste erhalten die gesetzlichen Krankenkassen künftig eine bestimmte Geldsumme. Sie bemisst sich danach, was die Behandlung eines durchschnittlichen Patienten ein Jahr nach der Diagnosestellung kosten würde. Zusammen mit einer sogenannten Grundsumme soll der Zuschlag die Behandlungskosten des Patienten im folgenden Jahr abdecken.

Manipulationsgefahr?

Sollen jetzt alle kränker gemacht werden, als sie sind, damit die Kasse genug Geld bekommt? Laut Presseberichten sind Anfang des Jahres vereinzelt Krankenkassen auf niedergelassene Ärzte zugegangen und haben sie gebeten, ihre Diagnosen noch einmal genau zu überprüfen. Der Grund: Was genau ein Arzt notiert, ist für die Zuordnung zu den 80 Krankheiten auf der RSA-Liste sehr wichtig. Alle seine Diagnosen werden anhand von Arzneimittelverordnungen überprüft. Gibt es da kleine Unstimmigkeiten, fließt kein Geld. Die Diagnose eines Arztes muss also genau zu den Medikamenten passen, die er verschreibt. Weil der Umgang mit den Diagnose-Schlüsseln nicht ganz einfach ist, haben manche Kassen die Ärzte angeschrieben. Kränker machen wollten sie niemanden, trotzdem hat das Bundesversicherungsamt solche Nachfragen untersagt.

Jagd auf Kranke?



Hans-Peter Stute (re.), Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrats, und Hans Bender, stellvertretender Vorsitzender, beantworten Fragen zum Morbi-RSA

Sind jetzt Gesunde als Kunden für die DAK uninteressant?

Nein. Junge und gesunde Menschen und ihre Familienangehörigen bleiben eine wichtige Basis für unsere Solidargemeinschaft. Für sie stehen bei der DAK attraktive Angebote bereit. Denken Sie nur an den Wahltarif **DAK_{pro}Balance**.

Was ist, wenn meine persönliche Erkrankung nicht auf der Liste steht?

Dann bekommen Sie bei der DAK trotzdem alles, was medizinisch für Sie notwendig ist. Ihre Leistungsansprüche sind von der RSA-Liste vollkommen unberührt.

Es können also weiterhin alle auf eine bestmögliche Versorgung zählen?

Selbstverständlich! Die DAK hat auch kein Interesse daran, dass ihre Versicherten lange krank bleiben. Denn die Zuschläge aus dem Fonds gleichen nicht die Akutkosten einer Erkrankung aus, sondern nur die durchschnittlichen Folgekosten. Die DAK profitiert, wenn ihre Versicherten nach einem Jahr gesünder sind, als statistisch zu erwarten gewesen wäre.

Wie wird der Datenschutz beim Morbi-RSA gewährleistet?

Die DAK meldet wie alle Kassen die notwendigen Daten nur mit einem Pseudonym an das Bundesversicherungsamt, es ist also kein Rückschluss auf konkrete Personen möglich. Das hat der Bundesdatenschutzbeauftragte bestätigt.



BEITRÄGE SINKEN

Ab 1. Juli 2009 wird die Krankenversicherung günstiger. Die große Koalition will die Bürger bei den Sozialversicherungsbeiträgen entlasten und hat deshalb im Rahmen ihres zweiten Konjunkturpaketes eine Absenkung des Krankenkassenbeitrags um 0,6 Prozentpunkte beschlossen. Der allgemeine Beitragssatz beträgt so ab 1. Juli nur noch 14,9 Prozent. Die dadurch entstehende Finanzlücke im Gesundheitsfonds von 3,2 Milliarden Euro gleicht der Staat durch einen entsprechend ansteigenden Steuerzuschuss aus. Hier unser aktueller Überblick:

BEITRAGSSÄTZE

KRANKENVERSICHERUNG allgemeiner Beitragssatz	14,9 %
ermäßigter Beitragssatz (ohne Krankengeldanspruch)	14,3 %

STUDIERENDE

Die Absenkung des einheitlichen Beitragssatzes wirkt sich auch auf den Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten aus. Ab 1. Juli 2009 beträgt er 53,40 Euro pro Monat (statt bisher 55,55 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).

BESCHÄFTIGTE

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge seiner Beschäftigten prozentual vom Brutto-Arbeitsentgelt. Er bezahlt grundsätzlich auch die Hälfte vom allgemeinen bzw. ermäßigten Beitragssatz. Bei der Krankenversicherung ist im allgemeinen und auch im ermäßigten Beitragssatz aber ein gesetzlicher Zusatzbeitragssatz von 0,9 Prozent enthalten, den nur die Arbeitnehmer übernehmen müssen. Dieser Zusatzbeitrag der Arbeitnehmer bleibt auch nach der Absenkung am 1. Juli 2009 bestehen.

AUSZUBILDENDE

Bei versicherungspflichtigen Azubis, die nicht mehr als 325,00 Euro brutto im Monat Ausbildungsvergütung erhalten, zahlt der Arbeitgeber die gesamten Sozialversicherungsbeiträge allein.

KURZZEITIG BESCHÄFTIGTE / SELBSTSTÄNDIGE

Arbeitnehmer mit einem Entgeltfortzahlungsanspruch von weniger als sechs Wochen und freiberuflich Selbstständige haben derzeit keinen Anspruch auf ein gesetzliches Krankengeld. Sie können seit 01.01.2009 einen Einkommensverlust im Krankheitsfall über einen Krankengeld-Wahltarif absichern. Voraussichtlich zum 1. August 2009 soll aber – gegen Zahlung eines erhöhten Beitragssatzes – ein gesetzlicher Krankengeldanspruch wieder eingeführt werden. Die endgültigen Bedingungen eines entsprechenden Gesetzes standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die DAK wird im Juli detailliert auf ihrer Homepage informieren.



QUALITÄT GEWÄHLT

Durch den Einheitsbeitrag kann man sich für eine ausgezeichnete Kasse entscheiden, ohne für deren besondere Leistungen mehr zu zahlen. So wie Abdülhamit Bal (links). Der junge Münchner lernt Einzelhandelskaufmann und hat sich bewusst für die DAK entschieden. „Ich weiß, dass die DAK eine sehr leistungsstarke Krankenkasse ist“, so Bal. „Aber dass ich mich so gut betreut fühle, ist Verdienst von Chakib Lemzouri, meinem Kundenberater“ (rechts). Bal empfiehlt seine Kasse weiter: „Mein Vater ist gerade zur DAK gewechselt und hat gleich einen Kollegen überzeugt, mitzukommen.“

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.

Fotos: iStockphoto, B. Haselbeck

Lernen auf Rezept

DAK-Studie belegt: Immer mehr junge Menschen zeigen Interesse an gefährlichem Gehirndoping

Aus den USA ist schon länger bekannt, dass Studenten in anstrengenden Lernphasen Pillen einwerfen. Nimmt Doping jetzt auch in deutschen Hörsälen zu? Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport verweist auf einen problematischen Trend: Fast jeder Fünfte zwischen 20 und 29 Jahren kennt jemanden, der Medikamente einnimmt, ohne dass es medizinisch notwendig wäre. Um Zeitnot, Stress und Leistungsansprüche auszuhalten, greifen junge Menschen vermehrt zu kleinen Helfern aus dem Medizinschrank: „Upper“, um länger konzentriert lernen zu können, und „Downer“, um nach einem Lernmarathon Ruhe zu finden. Das Problem: Die Mittel, von denen man sich die Lösung der Lernprobleme erhofft, können massiv der Gesundheit schaden.

Volle Konzentration mit Nebenwirkungen

Methylphenidat zum Beispiel ist ein Wirkstoff, den Ärzte eigentlich zur Behandlung von hyperaktiven Kindern einsetzen. Studenten in den USA nehmen ihn ein, weil sie glauben, dass er die Konzentration erhöhen und Müdigkeit unterdrücken könne. Dieser Effekt ist bislang aber nur bei Tieren nachgewiesen. „Augenscheinlich reicht vielen Prüflingen schon eine sehr vage Hoffnung auf bessere Noten, um gesundheit-

liche Risiken einzugehen“, erklärt Prof. Isabella Heuser von der Berliner Charité. Diese Risiken sind beachtlich: Methylphenidat kann Herzrhythmusstörungen und Schlaflosigkeit auslösen, im schlimmsten Fall sogar Halluzinationen oder Panikattacken. Der Wirkstoff ist in seiner chemischen Zusammensetzung dem Kokain durchaus ähnlich, und die Gefahr, davon psychisch abhängig zu werden, gilt als groß.

Runterkommen mit Schwindelattacken

Auch für Beruhigungsmittel wächst der Markt. Für Betablocker zum Beispiel, die gedacht sind für Patienten mit Bluthochdruck oder Herzkrankungen. Die Analyse der DAK-Daten zeigt, dass manche Ärzte den Betablocker Metoprolol ohne entsprechende medizinische Diagnose verordnen. Sie stellen Rezepte auch bei Angststörungen aus – etwa bei Prüfungsängsten. Dabei sind die Risiken der „Downer“ nicht unbedingt geringer als die der Aufputscher: Sie können bei einer Fehldosierung zu Schwindel und Kollaps führen. Übelkeit und Impotenz zählen ebenfalls zu den möglichen Nebenwirkungen. Und wer sich auf eigene Faust mit Schlafmitteln behandelt, riskiert eine Abhängigkeit – sogar schon bei niedriger Dosis. ■

Tipps für dopingfreies Lernen

- Laufen Sie dem Lernstress davon: Bewegung setzt ganz ähnliche Prozesse in Gang wie Medikamente gegen Depressionen. Laufen macht den Kopf frei für neue Ideen.
- Lernen Sie rechtzeitig Entspannungstechniken. Ob autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Hatha Yoga oder Qigong – wer sie beherrscht, reagiert gelassener auf Ärger, Angst oder Aufregung.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung: viel Obst, viel Gemüse – und vor allem Vollkornprodukte. Sie liefern Ihnen mit ihren komplexen Kohlenhydraten über lange Zeit hinweg genau die richtige Energieportion für bessere Laune und gute Konzentration.

Zwitscher- Post

Nur wieder so ein Trendgag, sagen die einen. Die coolste Vernetzung, meinen die anderen. Fakt ist: Über 5 Millionen twittern täglich mehrmals je 140 Zeichen in die Welt

Text Anja Christina Lohmann

Barack Obama ist drin. Al Gore auch, Britney Spears sowieso und natürlich Janis Krums. Kennen Sie nicht? Wetten, doch? Janis Krums ist amerikanischer Unternehmer, hat seiner Meinung nach etwa 15 Kilo zu viel auf den Rippen, und am 15. Januar 2009 knipste er mit seinem Handy das erste Foto eines im Hudson River versinkenden Flugzeugs. Bild und Meldung gingen um die Welt – als Tweet, als kleines, aber vernehmliches Zwitschern im kunterbunten Twitter-Konzert.

Twitter, so heißt der Internetdienst, der sich seit seinem Aus-dem-Ei-Schlüpfen im August 2006 zu einem weltweiten Phänomen gemauert hat. Das Prinzip dieses Dienstes: Jeder, der sich ein kostenloses Profil einrichtet, kann – wann immer und so oft er will – die High- und Lowlights seines Tages online stellen. Vor-



ausgesetzt, die Meldung hat nicht mehr als 140 Zeichen. 140 Zeichen, die die Welt bedeuten können, oder aber gar nichts. Zum Beispiel: „Habe heute schlecht geschlafen“ steht dabei ganz gleichberechtigt neben „Im Hudson River liegt ein Flugzeug“.

So funktioniert das Twitter-Abo

Jeder, der möchte, kann Twitter-News lesen, zu Hause am Computer oder unterwegs auf dem Internet-Handy. Eine Anmeldung ist dafür nicht nötig. Nur wer selbst twittert oder seine

Liebblings-„Newsticker“ abonnieren möchte – im Fachjargon wird er damit zum „Follower“ – muss sich registrieren. Verfolgen kann man praktisch jeden: seinen Lieblingsstar, den Bundestagsabgeordneten im Wahlkreis oder den besten Freund auf Weltreise. Immer vorausgesetzt, man hat auch eine gewisse Toleranz für Belanglosigkeiten.

Aber auch wenn nicht alles, was über die privaten Ticker läuft, gleich eine „Breaking News“ ist, allein die Tatsache, dass die Chance darauf besteht, macht „Twitter“ bei

twitter

{engl. für Geschnatter, Gezwitscher}

twittern bereits in allen Sprachen der Welt auf der englischen Website mit, zahllose Nachahmer versuchen, an den Erfolg anzuknüpfen. Einer von ihnen: das Mega-Freundschaftsportal Facebook. Die Netzwerker scheiterten Gerüchten zufolge mit einem Kaufangebot bei den Twitter-Gründern; jetzt bieten sie Mitgliedern einen ähnlichen Service selbst an.

Sicherheitslücken bei der Flüsterpost

Bei allem Spaß, den die fröhlichen „Mikro-Blogs“ verbreiten, die Frage nach dem Datenschutz muss auch hier erlaubt sein. Tatsächlich kamen Test-Hacker immer mal wieder an hinterlegte Handynummern der Twitter-Gemeinde heran. Und nicht zuletzt gilt für Twitter wie für alle Netzwerke: Was im Online-Wald so alles gezwitschert wird, folgt nur scheinbar dem Prinzip der Flüsterpost. Wer seine Updates nicht für fremde Vögel sperren möchte, sollte sich also bewusst sein, dass ihm zuhören kann, wer möchte. Im Zweifel auch der Chef. ■

Twitter-Tipps

- Die Homepage www.twitter.com gibt es bisher nur auf Englisch – aber gezwitschert werden darf in allen Sprachen. Etwa 100.000 deutsche Mitglieder gibt es bislang.
- Per SMS twittern kann man in Deutschland nur über **Smartphones** wie **Blackberry** oder **iPhone**. Sonst muss man mit dem Handy die Twitter-Website aufrufen und dort seine Nachricht schicken.
- Für mehr Ordnung im zeitweiligen Twitter-Wald gibt es einige kostenlose Helferlein, die twittern direkt vom Desktop erlauben und die Nachrichtenflut zum Teil auch filtern: **twitterFox** (www.twitterfox.net), **Twhirl** (www.twhirl.org), **Tweetdeck** (www.tweetdeck.com)

Events und Katastrophen jeder Art zu einer der ersten Anlaufstellen für Sensationssüchtige. Während der Anschläge von Mumbai gerieten erste Augenzeugenberichte per Twitter an die Öffentlichkeit, kaum war der schreckliche Amoklauf in Winnenden bekannt, durchsuchten Journalisten das Zwitscher-Portal nach Zeugen, Angehörigen, Freunden des Attentäters. Nicht zum ersten Mal brandeten da Kontroversen um das Portal und seine Nutzer auf. Wegdiskutieren lässt sich das Phänomen allerdings sicher nicht mehr: Über 5 Millionen User

Fotos: Getty, iStockphoto

ANZEIGE

Familienurlaub im Erzgebirge



DAK FAMILY



8 Tage Halbpension
2 Erwachsene bis zu 2 Kinder bis 11 Jahre reisen gratis
ab **449,- €**



Oberwiesenthal ist der beliebteste Ferienort im Erzgebirge. Der Ferienpark Oberwiesenthal ist ideal für einen erholsamen Familienurlaub mit angeschlossenen Restaurant. Komfortabel ausgestattete Apartments, mit Sat-TV und Essecke, Küche, Schlafzimmer, DU/WC, Südbalkon.

inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket

■ 1x Nordic Walking-Schnupperkurs inkl. Anleitungsbroschüre, 2 elektronische Schrittzähler, 1x geführte Oberwiesenthal-Tour. Endreinigung inklusive.

Buchungsnr.: WV1909

7 ÜN/Halbpension im Appartement Typ „Classic“
Saison A: 21.06.-28.06./20.09.-02.10.2009

2 Erwachsene 599,- €
– **gesundAktiv-Vorteil*** 150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 449,- €

Saison B: 29.06.-19.09./03.10.-31.10.2009

2 Erwachsene 689,- €
– **gesundAktiv-Vorteil*** 150,- €

Preis für DAK-Versicherte nur 539,- €

2 Kinder bis 11 Jahre reisen jeweils gratis; weitere Kinderpreise auf Anfrage; Anreise: täglich; zzgl. Kurtaxe – am Ort zu bezahlen.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; Mobilfunktarife abweichend)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

gesund AktivReisen Kooperationspartner der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

My favorite Sport!

Stars trainieren täglich. Haben Sie auch Lust auf Bewegung? Lösen Sie unser Promi-Sport-Quiz und gewinnen Sie eines von 4 Beachvolleyball-Sets!



- 1. Cameron Diaz liebt**
 [a] Surfen
 [b] Segelfliegen
 [c] Sofaliegen



- 2. Matthew McConaughey liebt**
 [a] Turnen
 [b] Technotanz
 [c] Triathlon



- 3. Gwyneth Paltrow liebt**
 [a] Yolatis
 [b] Yoga
 [c] Yo-Yo-Dance



- 4. Justin Timberlake liebt**
 [a] Golf
 [b] Grillen
 [c] Gesichtsgymnastik



- 5. Jennifer Aniston liebt**
 [a] Pinguintauchen
 [b] Pendeln
 [c] Pilates



- 3. Katie Holmes liebt**
 [a] Minigolf
 [b] Marathon
 [c] Murrelwerfen

Fotos: Imago (5), Picture Alliance, Corbis

Lösungscode

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unseren Lösungscode.

Bitte senden Sie uns diesen am besten per E-Mail an start@dak.de – bis zum 31.8.2009. Viel Glück!

1 von 4 Beachvolleyball-Sets gewinnen!

Teamsport Jeschke München (www.teamsport-jeschke.de) sponsert 4 Beachvolleyball-Sets inklusive je eines Mikasa Soft Sand Balls im Wert von je ca. 100 Euro. Das Set besteht aus dreiteiligen Stahlrohr-Netzpfeosten mit Bohrungen für Herren- und Damenhöhe, einem Trainingsnetz etc. Praktisch zum Mitnehmen in einer stabilen Rucksacktasche mit Tragegurten.

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 3_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

OBJEKTLEITUNG

Stefan Endrös
 Verantwortliche Redakteurin bei
 Journal International:
 Kristina Salaba

ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Gabriela Keseberg, Kirsten Khaschei,
 Anja Christina Lohmann, Susi Mayr,
 Elke Mußmann, Sebastian Ring,
 Norbert Misch-Kunert und Anneliese
 Obermeier-Blauhorn (Schlusskorrek-
 tur), Nadia Gasmı (Bild)

REPRODUKTION

P & R Medienservice GmbH, Hamburg

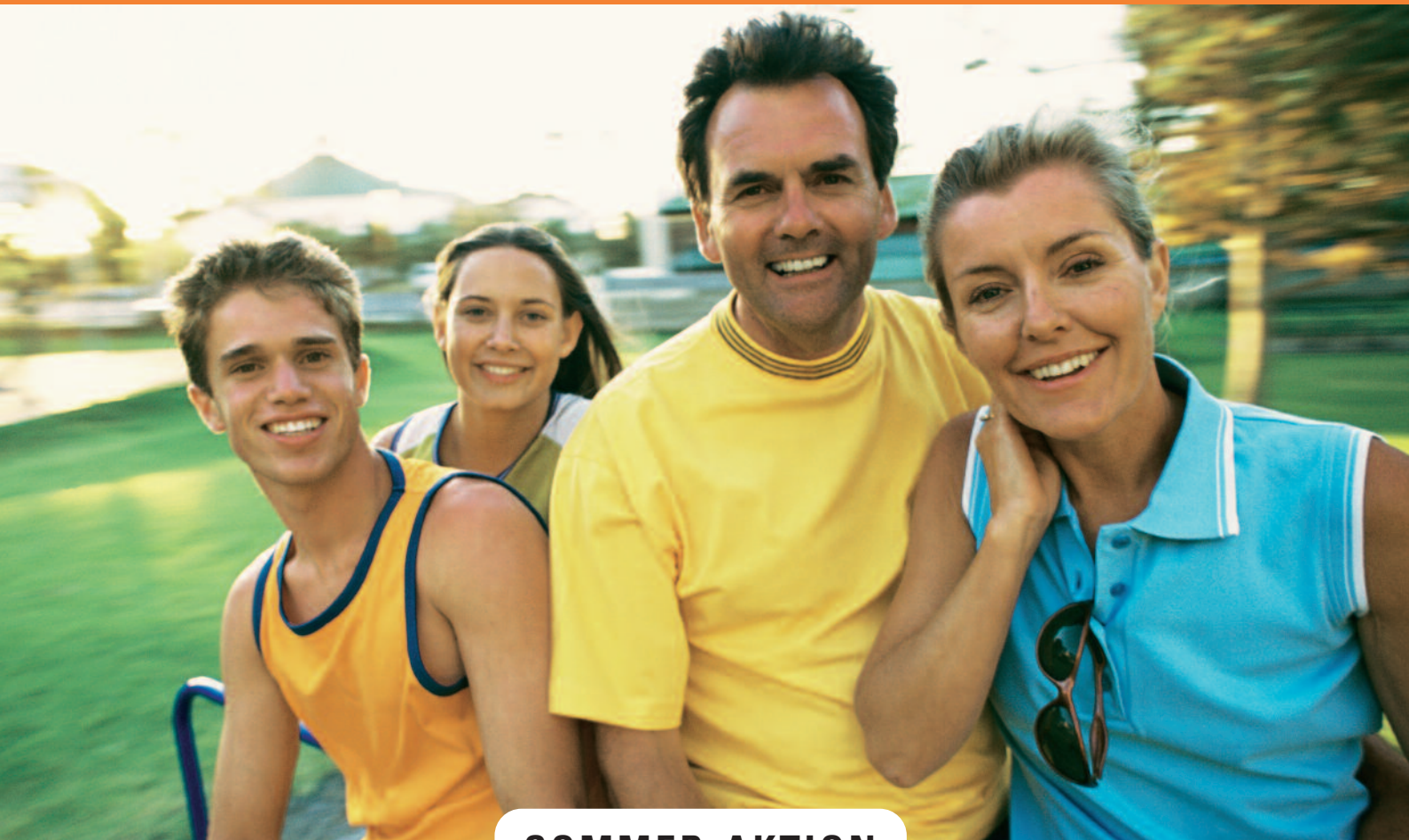
DRUCK

schlott gruppe AG

ANZEIGEN

Eva Brunner, Birgit Scholz
 Tel. 0 89/64 27 97-80

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 gekenn-
 zeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit
 der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsen-
 dungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Ver-
 antwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste
 und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern
 wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger
 schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktions-
 schluss dieser Ausgabe: 27. Mai 2009



SOMMER-AKTION

Gesucht: Deutschlands fitteste Familie.

**Die Aktion des Sommers –
passend zur Leichtathletik-Weltmeisterschaft!**
Die Bewerbungsfrist ist zu Ende, die **16 heißesten
Kandidaten** stehen fest – jetzt beginnt Phase 2 un-
serer Suche nach Deutschlands fittester Familie.
Und auch wenn Sie sich nicht beworben haben,
können Sie noch gewinnen.
Jetzt wird nämlich abgestimmt.

ABSTIMMEN & GEWINNEN

Ab **1. Juni** können Sie auf www.dak.de/sportfamilie mitentscheiden, wer den Titel „**Deutschlands fitteste Familie**“ verdient hat – und wer damit Ende August nach Berlin zur **Leichtathletik-Weltmeisterschaft** fahren darf.

Mitmachen lohnt sich:

Unter allen „**Wählern**“ verlosen wir wertvolle Gutscheine für Sportausrüstungen.

DAK

Unternehmen Leben

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK · Postfach 101444 · 20009 Hamburg
PVSt. 55457 · DPAG · Entgelt bezahlt

DAKdirekt: 01801-325 325

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

DAK

Unternehmen Leben

Wieder gesund. Wieder glücklich.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Angebote für Kinder und Jugendliche: zum Beispiel die DAK-Fachklinik auf Sylt – spezialisiert auf Atemwegserkrankungen und Adipositas. Denn wir wollen, dass jeder in Ihrer Familie sein Leben liebt. Jederzeit

www.dak.de

