

start!



RADFAHREN
So bringt Biken
schnelle Effekte

LIEBESCOMEBACK
Zurück zum Ex-Lover:
Kann das gut gehen?

MEDIKAMENTE
Kurz & knackig die
wichtigsten Fakten

FIT DURCH SCHULE & UNI

Clever lernen

DAK

Unternehmen Leben

DAK

Unternehmen Leben

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!

Eine Prämie für Ihren Einkaufsvorteil!

Sie empfehlen Ihren Freunden den Wechsel zur DAK. Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden neu geworbenen DAK-Kunden mit einem **20,- € neckermann Gutschein***. Er gilt für das gesamte neckermann.de Sortiment mit einer riesigen Auswahl aus den Bereichen Mode, Technik und Wohnen. Übrigens: Durch den einheitlichen Beitragssatz gibt es keinen Grund mehr, auf die super Leistungen der DAK zu verzichten. Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2009.

*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihren Gutschein!



Bestelle online unter www.neckermann.de



Unser Dankeschön für **Empfeher!**

Beispiele aus dem neckermann.de
Sortiment Herbst/Winter 2009



Apple iPod touch

brandaktueller iPod touch mit revolutionärer Multi-touch Benutzeroberfläche, brillantes Breitformat-Display.

Bestellnr.: 7192/678 € ab 219,90*



Twin-Set

Twin-Set, bestehend aus: Cardigan & Pullover mit halbem Arm, Rippbündchen an Ärmel und Saum, Material: 100% Polycryl.

Bestellnr.: 0078/090 € 29,99*



Sweat-Jacke

von Reject mit modischen Ringelstreifen, größenangepasste Länge: 66 - 70cm, Material: Baumwolle und Viskose.

Bestellnr.: 0120/421 € 19,99*

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 31.12.09 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 neckermann Gutschein im Wert von 20,- €.

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2009 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 zur Information und Beratung mit mir durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

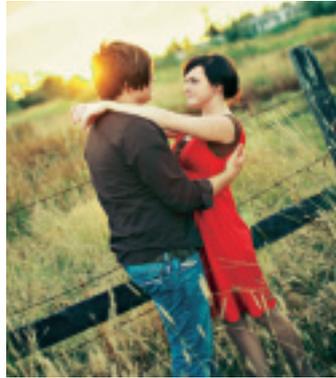
ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

start! DAK MAGAZIN



S. 8–11 I love my bike

Wer sein Rad liebt, der weiß genau, wie man es richtig einstellt und wie man es fährt! Profis verraten uns ihre Tricks



S. 22–24 Zurück zum Ex

Geht das gut? Und wenn ja, wie? Ein kleiner Ratgeber mit Checkliste der wichtigsten Fragen



S. 13–21 Clever lernen

Drinks, die Brainpower bringen. Außerdem im Studenten-Special: Schlauschlummer-Tricks, Pausen gezielt nutzen und Antworten zur Sozialversicherung



Bundestagswahl

Noch ist ungewiss, wie es mit dem Gesundheitswesen nach der Wahl weitergeht. Die Programme der Parteien waren recht unkonkret in diesem wichtigen Punkt. Die Politiker geben sich aber alle Mühe, die Sorgen der

Bürger vor einer Einheitsmedizin zu zerstreuen. Wir bei der DAK haben nie etwas von der Einheitslogik gehalten, die viele mit dem neu eingeführten Gesundheitsfonds verbinden. Gesundheit ist eine sehr individuelle Sache, und so behandeln wir sie auch. Wir kümmern uns individuell um unsere Kunden und knüpfen Netzwerke mit Partnern, die im Fall der Fälle für eine optimale Behandlung sorgen. Nicht Einheitslogik, sondern Qualitätslogik bestimmt unser Denken. Wir handeln, damit Sie sich wohl und sicher fühlen können. Lassen Sie es sich gut gehen!

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



Inhalt

4_2009

News	DAK & mehr	4
	Erfolgreich gegen Abrechnungsbetrug, Hygiene bei Grippeviren, Flower-for-Life-Kalender 2010	
DAK	DAK-Verwaltungsrat	6
	Was erwartet die Kasse in der Wirtschaftskrise?	
Fitness	Traumjob online gefunden	25
	Neues Self-Assessment bei der DAK	
Gesundheit	Radtrends 2009	12
	Die hippesten Zweiräder der Saison	
	Unsere Passantenumfrage	26
	Wie verhüten Sie?	
	Immunisierung	28
	Jetzt ist Zeit, was gegen Allergien zu tun	
	Schlau in 3 Minuten	30
	Thema: Arzneimittel	
Freizeit	Ich klingel dann mal ...	32
	Ein Hallo beim Nachbarn à la Facebook	
Impressum & Rätsel	Das Vitamin-Quiz	34
	2 Dampfgarer und 2 Stabmixer zu gewinnen	



» DAK-Ermittlungsstelle Erfolgreich gegen schwarze Schafe

Betrug gibt es auch im Gesundheitswesen. Ob Apotheker mit Patienten gemeinsame Sache machen und teure Aids-Medikamente abrechnen, die sie nie ausgegeben haben, oder Rettungsdienste ihre Einsätze doppelt abrechnen – wenn ein Betrugsverdacht vorliegt, wird die DAK aktiv. Sie unterhält eine Ermittlungsgruppe, die allein im Jahr 2008 über 560 Betrugsfälle abgeschlossen und dabei über 1,2 Millionen Euro zurückgeholt hat. In den ersten Monaten des Jahres 2009 sind es bereits über eine halbe Million Euro. Die DAK-Ermittler werten im Rahmen der Hinweisprüfungen Abrechnungs-, Behandlungs- und Ordnungsdaten aus, und wenn sich ein Verdacht erhärtet, schalten sie Kriminalpolizei und Staatsanwaltschaft ein. Besonders wichtig für die DAK-Ermittler sind die konkreten Hinweise aus dem Kreis der DAK-Kunden. Sofern Ihnen – sei es aus eigener Erfahrung oder durch Hinweise von Dritten – Fälle bekannt sind, die auf Abrechnungsbetrug hindeuten, schreiben Sie uns: **DAK Fehlverhaltensbekämpfung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg; Fax: 040/2396-1509 oder E-Mail: Manipulationsverdacht@dak.de.** Dass wir Ihre Hinweise diskret behandeln, ist für uns selbstverständlich.

» DAK-Malwettbewerb „Flower for Life“-Kalender 2010

Die zwölf schönsten Bilder des bundesweiten DAK-Malwettbewerbs sind jetzt als Kalender erhältlich. Über 1.200 Künstlerinnen und Künstler hatten sich 2009 bei „Flower for Life“ beteiligt und Blumengemälde gespendet, die zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe versteigert werden. Auch der Kauf des neuen Kalenders ist eine gute Tat. Denn vom Kaufpreis (14,95 Euro) gehen 3 Euro an die Stiftung. Den Kalender und weitere farbenfrohe und sportliche Produkte können Sie versandkostenfrei bestellen unter www.flowerforlife-shop.de





Sozialwahl 2011
Richtig. Wichtig.

» DAK Online-Service Persönliches Postfach



Post mit sensiblen Krankheits- oder Versicherungsthemen gehen nur Sie und Ihre DAK etwas an. Unter www.dakexclusiv.de können Sie deshalb ein persönliches Postfach einrichten und Anträge online absolut datensicher abwickeln. Nutzen Sie das Postfach für Ihre E-Mails an uns. Egal ob Ihre Anträge oder unsere Antworten – alles landet in Ihrem geschützten DAKexclusiv-Postfach, auf das nur Sie Zugriff haben. Die DAK informiert Sie über den Posteingang wahlweise per SMS oder E-Mail. DAKexclusiv-Teilnehmer können ihr persönliches Postfach ganz schnell einrichten: Einfach einloggen, auf „Postfach“ klicken, einmalig mit E-Mail-Adresse aktivieren und fertig!

» Sozialwahlen Listen statt Parteien



Bei der Bundestagswahl am 27. September steht eine bunte Parteienwelt zur Wahl. Bei den Sozialwahlen 2011 wird sich eine ebenfalls bunte Mischung von sogenannten Listen bewerben. Denn die Bewerber um ein Mandat für das DAK-Parlament werden nicht in Parteien, sondern in Listen organisiert sein. Gewerkschaften sind berechtigt, solche Vorschlagslisten mit Kandidaten für die Sozialwahl aufzustellen – genauso wie andere selbstständige Arbeitnehmervereinigungen mit sozial- oder berufspolitischer Zielsetzung. Aber auch einzelne DAK-Kunden haben die Möglichkeit, Wahlvorschläge zu machen und eine sogenannte freie Liste zu gründen. Sie müssen dazu die Unterstützung ihrer Liste durch 2.000 Unterschriften von DAK-Mitgliedern nachweisen. Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Verwaltungsrates, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg.

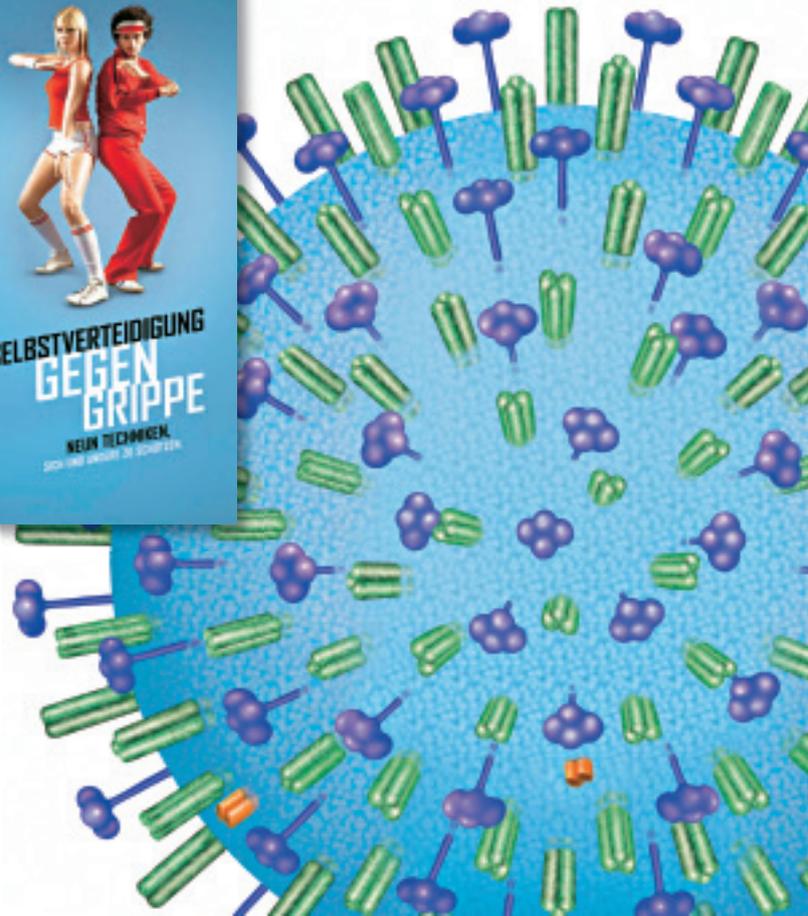
Hygiene-Tipps Selbstverteidigung gegen Grippe

Viren begleiten uns ständig. Sie kleben an unseren Händen, und wir geben sie an andere weiter. Viele Viren sind vollkommen harmlos, aber einige verursachen gefährliche Krankheiten wie die Grippe. Mit sechs einfachen Hygienetechniken erschweren Sie den kleinen Angreifern die Verbreitung:

- 1. Hände waschen** und vom Gesicht fernhalten
- 2. Hygienisch husten.** In den Ärmel, nicht in die Hand
- 3. Abstand halten.** Zwei Meter sind ideal. Verzichten Sie auf Händeschütteln
- 4. Regelmäßig lüften.** Drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten verringert die Zahl der Viren in der Luft
- 5. Auf den Körper hören.** Bei typischen Anzeichen (plötzlich hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl) Vorgehen telefonisch mit Arzt absprechen
- 6. Familie & Freunde schützen.** Keine Umarmungen, Küsse usw., wenn jemand erkrankt ist



Die richtige Hygiene ist eines der effektivsten Abwehrsysteme gegen Grippeviren





Krankenhaus. Damit Sie schnell gesund werden.



Arzneimittel. Medizin für ein besseres Leben.



Behandlungen. Freie Wahl bei den Vertragsärzten.

Unsere Leistungen. Ihre Beiträge.

15,4 Milliarden umfasst der Haushalt der DAK.

Was erwartet die gesetzlichen Kassen jetzt in der Wirtschaftskrise?

Für jedes Mitglied hat die DAK im Jahr 2008 durchschnittlich 3.100 Euro ausgegeben. Für Medikamente, Untersuchungen, Zahnfüllungen – und am meisten wieder für Behandlungen im Krankenhaus. Dabei konnte die DAK auch 2008 erneut einen Einnahmeüberschuss von 135,9 Millionen erwirtschaften, der nun die Rücklagen stärkt. Rücklagen sind derzeit besonders wichtig, denn die zukünftige Finanzentwicklung der gesetzlichen Kassen ist schwer abschätzbar. Wie wird sich der Gesundheitsfonds auswirken? Was bringt die Wirtschaftskrise? **start!** hat am Rande der Verwaltungsratssitzung am 2. Juli 2009 in Düsseldorf mit den Finanzexperten des DAK-Parlaments gesprochen, mit Theo Neuendorf und Dieter Fenske:

Wie wirkt sich die Wirtschaftskrise auf die gesetzliche Krankenversicherung aus?

Neuendorf: Erst einmal muss man festhalten, dass der Gesundheitssektor einer der stabilsten Wirtschaftsbereiche ist. Die Pharmaindustrie, die Krankenhäuser – da ist von Krise nichts zu spüren. Das Thema Gesundheit läuft in guten wie in schlechten Zeiten.

Fenske: Als Krankenkasse sind wir ohne Restriktionen am Markt. Unsere Versicherten bekommen alles, was medizinisch notwendig ist, und alle Satzungsleistungen.

Das ist die Ausgabenseite, aber was ist mit den Einnahmen?

Neuendorf: Die Einnahmensituation des Gesundheitsfonds ist natürlich auch davon abhängig, dass viele Menschen eine gute, sozialversicherungspflichtige Beschäftigung haben. Wenn die Arbeitslosigkeit so stark ansteigt, wie manche befürchten, werden wir das massiv spüren.

Fenske: Man muss sehen, dass die Beiträge, die die Agentur für Arbeit für Arbeitslose zahlt, sehr niedrig sind. Sie decken nicht annähernd die Durchschnittsausgaben.

Neuendorf: Derzeit behelfen sich viele Unternehmen mit Kurzarbeit, was auch schon einen gewissen Verlust bei den Beitragseinnahmen bedeutet.

Wird der für alle Kassen einheitliche Beitragssatz von 14,9 Prozent bald wieder ansteigen?

Fenske: Nach der Bundestagswahl werden Sachverständige die Situation abschätzen und vermutlich feststellen, dass er gehalten werden kann.

Neuendorf: Solange die Einnahmen des Fonds aus Beiträgen und Steuerzuschüssen mindestens 95 Prozent der Ausgaben aller gesetzlichen Kassen abdecken, muss die Bundesregierung den Einheitsbeitrag nicht anheben.

Wie lauten Ihre Forderungen an eine neue Bundesregierung?

Neuendorf: Die Bundesagentur für Arbeit sollte künftig kostendeckende Beiträge für Arbeitslose zahlen.



Zahnärzte. Damit Ihr Lächeln strahlen kann.



Hilfsmittel. Rollstühle und Prothesen unterstützen optimal.

DIE GRÖSSTEN AUSGABENBLÖCKE 2008

pro Mitglied gerechnet. In Klammern: Anteil an den gesamten Leistungsausgaben

Krankenhaus	1.053,78 €	(34,0 %)
Arzneimittel	630,59 €	(20,3 %)
Ärztliche Behandlung	531,92 €	(17,2 %)
Zahnärzte und Zahnersatz	225,83 €	(7,3 %)
Heil- und Hilfsmittel	201,99	(6,5 %)

Der DAK-Verwaltungsrat hat auf seiner Juli-Sitzung die DAK-Jahresrechnung 2008 abgenommen. Einnahmen von rund 15,4 Milliarden standen Ausgaben von knapp 15,3 Milliarden gegenüber. Die Verwaltungskosten betragen 190,92 Euro je Mitglied.



*Theo Neuendorf,
Vorsitzender des
DAK-Finanzausschusses*



*Dieter Fenske, stellvertre-
tender Vorsitzender des
DAK-Finanzausschusses*

Fenske: Und die Finanzierung gesellschaftspolitisch wichtiger Aufgaben, wie die der kostenlosen Mitversicherung von Kindern, muss sofort vollständig über Steuerzuschüsse laufen. Nicht erst wie geplant 2012, sondern schon 2010.

Muss man mit Zusatzbeiträgen rechnen?

Fenske: Der finanzielle Spielraum aller Kassen ist denkbar klein. Für das Finanzloch, das konjunkturbedingt entstehen kann, hat der Bund

ein zinsloses Darlehen zugesagt. Aber wenn es 2011 zurückgezahlt werden muss, weiß keiner, woher das Geld dafür kommen soll.

Neuendorf: Der Gesundheitsfonds, den wir nie gewollt und immer kritisiert haben, wird dann bereits im ersten Jahr auf Pump finanziert, jedenfalls zum Teil. Früher konnten die Kassen ihren Beitragssatz selbst festlegen und so nach Bedarf anpassen. Sie haben auf diese Weise viele wirtschaftlich schwierige Zeiten bewältigt. Heute, mit dem Einheitsbeitrag, zeigt sich, wie sehr dieses Regulierungsinstrument fehlt.



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

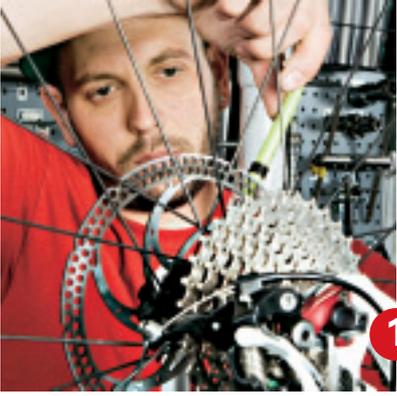
Die Listen sind auch postalisch erreichbar unter:
**c/o DAK, Geschäftsstelle des Verwaltungsrates,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 0 40 - 23 96 16 91, Telefax: 0 40 - 23 96 19 96**

Die nächste Sitzung des Verwaltungsrates findet am **24. September in Hamburg** statt. Auskünfte über Tagesordnung, Beginn und Tagungsorte erteilen die DAK-Geschäftsstellen etwa drei Wochen vor der öffentlichen Sitzung.



Zweiradliebe

Radfahren ist super – man kommt nicht nur schnell und umweltfreundlich voran, sondern hat auch noch Spaß dabei und trainiert den Körper

**1**

Radfit

- 1 Bremsen:** Müssen immer voll funktionsfähig sein. Am besten von einem Fachmann (wie Chris Renz, links) warten lassen.
- 2 Federung:** Federgabeln, vor allem bei Mountainbikes gut für Komfort & Bodenkontakt, gehören vom Profi gecheckt.
- 3 Reifendruck:** Zu wenig Luft erhöht die Pannen- und Sturzgefahr. Der optimale Druck wird auf dem Mantel angegeben.
- 4 Reifenwechsel:** Abgenutzte und verschlissene Reifenmäntel erhöhen die Pannengefahr und gehören ausgewechselt.
- 5 Sattelhöhe:** Sie ist optimal, wenn das Knie beim Treten leicht angewinkelt ist und die Füße im Sitzen den Boden noch erreichen.
- 6 Schaltung:** Eine gut eingestellte Schaltung erleichtert das Radfahren erheblich. Der Experte sorgt dafür, dass es glatt läuft!

**2****3**

Text Sebastian Ring

Radfahren macht Spaß! Wer auf zwei Rädern durchs Leben rollt, kommt schneller voran. Aber Radeln ist auch der ideale Sport, um die Gesundheit und damit das Wohlbefinden zu steigern. Auf dem Zweirad trainiert man den gesamten Körper und kann prima seine Ausdauer verbessern. Die Bewegung baut Stress ab, bringt den Stoffwechsel auf Touren und versorgt das Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff. Schon nach einer Stunde im Sattel fühlt man sich wohl und entspannt. Drei goldene Regeln gelten für effektives Biken: 1. Rad genau einstellen, 2. beim Training Belastungsintensität kontrollieren und 3. die richtige Fahrtechnik beherrschen.

Einstellungssache: die Fahrradpflege

Damit das Radfahren reibungslosen Spaß bringt und wirklich sicher ist, gehört ein Fahrrad gut gepflegt. „Nur regelmäßige Wartung im Fachgeschäft garantiert, dass das Bike optimal läuft“, sagt Chris Renz, Radtechniker beim Cypress Warehouse in Traunstein, einem bekannten Fahrradfachgeschäft im oberbayerischen Chiemgau. Der Fachmann hilft auch bei der richtigen Wahl: Die Rahmenhöhe des Rads muss zum Beispiel zur Körpergröße des Fahrers passen, und der Lenker sollte schulterbreit sein. Chris checkt auch die richtige Sattelhöhe. Denn zu tief gestellt, belastet Radfahren unnötig die Kniegelenke, und zu hoch gestellt, kann es auf die Lendenwirbelsäule gehen. Für die „Betankung“ der Reifen ist jeder Fahrer selbst zuständig. Zu wenig Luft im Reifen beschleunigt den Verschleiß des Mantels. Und außerdem kommt man nur mit gut aufgepumpten Reifen sicher um die Kurve.

**4****5****6**



Belastungsfit

- 1 Puls messen:** Zeige- und Mittelfinger ertasten die Mulde am Handgelenk der gegenüberliegenden Hand.
- 2 Belastungssteuerung:** Im Gelände mitdenken, d.h. vor Steigungen immer rechtzeitig runterschalten! Das hilft, um im idealen Belastungsbereich zu bleiben.

Gezieltes Training – aber bitte mit Herz!

Für ein optimales Training ist die Kontrolle der Belastungsintensität von großer Bedeutung. Der ideale Trainingspuls unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Aber es lassen sich Durchschnittswerte je nach Altersgruppe zur Orientierung angeben (siehe Tabelle links). „Wenn man sich zu wenig belastet, kann man die Ausdauer nicht steigern und hat keinen Trainingserfolg“, erklärt Cypress-Warehouse-Teamrider Florian Maier (Bild u.). „Bei zu hoher Belastung ist es dagegen möglich, dass man das Training erschöpft abbrechen muss.“ Die Kontrolle funktioniert mit „objektiven“ Kriterien wie der Herzfrequenz oder durch „subjektive“ Merkmale wie Atmung und Belastungsgefühl. Die objektive Methode ist besonders bei Anfängern zuverlässiger. Die Herzfrequenz ist leicht zu messen und lässt sich auch während des Radfahrens selbst mit tragbaren Messgeräten wie einer Pulsuhr gut bestimmen. Zeigt die Uhr einen zu hohen Puls, Gang runterschalten, Tempo drosseln.

BIKE-PULSTABELLE bei 2–3 x Training pro Woche

Ruhepuls	Trainingspuls (bis 25 Jahre)	Trainingspuls (bis 35 Jahre)
45–54	147	141
55–64	151	145
65–74	154	148
75–84	158	152

So lesen Sie die Tabelle:

- 1. Starten Sie mit Ihrem Ruhepuls.** Den Wert messen Sie am besten morgens vor dem Aufstehen an mehreren Tagen hintereinander. Er kann durch regelmäßiges Training sinken.
- 2. Je nach Alter** finden Sie in der ersten oder zweiten Spalte den Wert für Ihren optimalen Trainingspuls. Lesen Sie ihn von der Zeile ab, die zu Ihrem Ruhepuls gehört.
- 3. Die ermittelten Werte** sind Durchschnittswerte Ihrer Altersgruppe zur Verbesserung von Ausdauer und Fitness (keine Maximalwerte). Ihr persönlicher Puls kann im Einzelfall – auch je nach Wetter und Stress – abweichen.

Die subjektive Belastungssteuerung

Wer die Pulsmessung zu aufwendig findet, beobachtet die eigenen Körperreaktionen. „Beim Radfahren sollte man immer tief und gleichmäßig atmen und in der Lage sein, eine Unterhaltung zu führen, ohne außer Atem zu geraten“, erklärt Florian. Zusätzlich kann man darauf achten, wie stark man sich belastet fühlt und gegebenenfalls gegensteuern. Durch die Wahl der richtigen Trittfrequenz und Übersetzung bleibt man immer im angestrebten Belastungsbereich.



Fahrfit

Kurvenfahren will gelernt sein

Um sich locker und sicher auf dem Fahrrad fortzubewegen, muss man die richtige Fahrtechnik beherrschen. „Vor Kurven immer auf eine angemessene Geschwindigkeit achten“, erklärt Benjamin Tretter (Bild re.), ebenfalls Teamfahrer des Cypress Warehouse. „Unbekannte und schlecht einzusehende Kurven nimmt man lieber etwas langsamer, um nicht zu stürzen.“ Wichtig: Das „kurveninnere“ Pedal steht immer oben, damit es bei Schräglage nicht den Boden berührt!

Wer bremst, gewinnt!

Beim Kurvenfahren wie beim Bremsen gilt: Vorausschauendes Fahren hilft, schwierige Situationen zu vermeiden! Beim Bremsen muss man immer beachten, dass die Bremskraft der Vorderbremse um ein Drittel höher ist als die der Hinterbremse. Deshalb die Vorderbremse nie allein benutzen. „Bei steilen Abfahrten zieht man fast nur die Hinterbremse, um keinen Salto zu schlagen“, so Benjamin. Sein Tipp in solchen Situationen: den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, indem man die Arme streckt und mit dem Po nach hinten rutscht.



I want to ride my bicycle ...

Das richtige Fahrrad

Seinen Drahtesel am besten nach Einsatzzweck und bevorzugtem Gelände auswählen. Das Fahren auf Asphalt kann mit den dicken Stollenreifen eines Mountainbikes ziemlich mühsam werden, während ein Rennrad auf holprigen Waldwegen schnell an seine Grenzen kommt.

Verkehrssicherheit

Die Bikes auf unseren Fotos sind nicht für den Straßenverkehr ausgerüstet! Dazu fehlen ihnen Klingel, Dynamo, Scheinwerfer und Rücklicht sowie Reflektoren – die Straßenverkehrszulassungsordnung schreibt genau vor, wie ein verkehrssicheres Fahrrad aussehen muss. Immerhin: Alles lässt sich nachrüsten ...

Kleidung

Das Sitzfleisch freut sich bei längeren Touren über eine gepolsterte Radhose. Ein langes Shirt, das nicht im Wind flattert, schützt die Nierenpartie.

Radhelm

Es gibt keine Helmpflicht in Deutschland, aber vernünftige Radler gehen „oben ohne“ nicht aus dem Haus. Radhelme sind leicht und luftig und stören nicht, können aber vor gefährlichen oder gar tödlichen Kopfverletzungen schützen.

Die Radtrends 2009

Rückenwind für den Drahtesel: Hightech und unkonventionelle Looks sorgen für neuen Fahrspaß auf dem Fahrrad!



Beachcruiser: Beachfeeling in der City (z.B. von KS Cycles)

Breite Stollen, tiefer Sitz, hoher Lenker: Mit dem Beachcruiser kurvt es sich locker durch die City, obwohl beim Strand-Look Urlaubsgefühle aufkommen! Ab 120 €



Chopper: Die Easy Rider (z.B. von PG Bikes)

Eine endlose Vordergabel, verchromte Speichen und Pimp-Accessoires im US-Style – mit einem Chopper wird jeder Weg zum Highway. Lässiger cruisen geht nicht! Ab 699 €



E-Bikes: Düsen im Sauseschritt (z.B. von Victoria)

E-Bikes (Pedelects) haben dank schicker neuer Designs den Mief des Seniorenrads abgelegt. Bei Bedarf unterstützt ein kleiner Elektromotor den Fahrer beim Treten. Ab 2.200 €



Falträder: Eins, zwei, drei – klein! (z.B. von R&M)

Leichtbaukomponenten, Aluminiumrahmen, geniale Faltbarkeit: Die Klappräder von heute sind elegante Hightech-Teile, die man blitzschnell ins Auto verfrachten kann. Ab 1.400 €



Retro-Bikes: Wie zu Großmutterns Zeiten (z.B. von Hawk)

Bei diesen Rädern ist höchstens das Aussehen von vorgestern: Materialien, Technik und Ausstattung sind auch bei Retro-Bikes auf dem Stand des 21. Jahrhunderts! Ab 500 €



Single Speed: Gangschaltung war gestern (z.B. von Fixie Inc)

Single Speeds oder „Fixies“ sind eigentlich Bahnräder. Sie kommen ohne Gangschaltung und Leerlauf aus. Fans lieben diese Puristik wegen ihrer Robustheit. Ab 1.700 €



Clever lernen

Der ultimative Mix

Diese Drinks wecken Ihre grauen Zellen auf S. 14–16

Die Schlau-Schlemmer

Richtig essen statt sich immer nur durchmogeln S. 17

Nutze die Pause!

Das Gehirn braucht beim Lernen die Auszeit S. 18–20

Noch Fragen?

Antworten auf häufige Studentenfragen zu Nebenjobs S. 21



Der Uni-Mix

Lust auf 'nen Drink?
Diese Shakes wecken
graue Zellen sofort auf.
Für meeeehr: mehr
Wissen, mehr Power
– je nach Studienfach!

Text Karen Cop

Ein austrocknendes Hirn, vollgestopft mit Wissen, aber voller Blockaden, weil nichts mehr von A nach B rutscht – schreckliche Vorstellung! Zum Glück weiß ja jeder: Viel Trinken hilft, wieder in die Gänge zu kommen. Doch um die grauen Zellen außerdem noch so hochzutunen, dass sie nach frischem Wissen gieren, braucht es mehr als zwei Liter Leitungswasser: unsere Super-Uni-Drinks. Deren Zutaten gehören zur unverzichtbaren Grundausstattung der Hochschulreife für gesunde Mix-Getränke! Die Mengen sind grundsätzlich jeweils für zwei Portionen bemessen. Sie reichen also für ein belebendes „Meet-in“ zu zweit zwischen den Vorlesungen oder aber für eine große Megatasse voll zu einem Frühstück, das für einen langen Seminar-Morgen fit macht.

Natürlich hat jedes Studienfach seine Tücken. Bei dem einen sind Daten nonstop zu speichern, beim zweiten ist ein gutes Auge wichtig, und beim dritten muss man ständig aufpassen, um nicht allzu schnell uralte auszusehen. Die folgenden Drinks versuchen deshalb, die Anforderungen der verschiedenen Uni-Disziplinen zu berücksichtigen, ohne sie bierernst zu nehmen. Trotzdem wird hiermit Folgendes versprochen: So ein gesunder Mix-Drink mit Brainfood-Inhaltsstoffen hält den Energie-Pegel über Stunden auf idealem Niveau, statt ihn steil zu pushen und ebenso schnell wieder fallen zu lassen, wie beispielsweise Cola. In diesem Sinne: Prost!



Bio-Evolution für 2 Portionen

Zutaten: 100 ml milchsauer vergorener Karottensaft, 100 ml Tomatensaft, 2 gekochte Brokkoliröschen, 1/2 Salatgurke, 1 Stängel Petersilie, 1 Spritzer Rapsöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Cayennepfeffer, 1 Prise Meersalz.

Mixanleitung: Gurke mit Brokkoli, Petersilie und Öl pürieren, mit Säften aufgießen, abschmecken.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Versteht sich sicher von selbst, dass hier alles „bio“ ist. Der milchsauer vergorene Karottensaft (gibt's im Reformhaus, besonders bekömmlich) liefert wertvolles Beta-Carotin, das der Körper dank Rapsöl gut aufnehmen kann. Er verwandelt es in Vitamin A und stärkt damit seine Sehkraft. Toll für alle Mikroskopier-Übungen! Und der Brokkoli in diesem Rezept enthält Senföle, die zarte Biologiestudenten bei Feldstudien in rauer Natur vor Erkältungen schützen.

Wirtschafts-Aufschwung

für 2 Portionen

Zutaten: 100 g rote Paprika, 1 Stange Staudensellerie, 100 ml Tomatensaft, 1 EL Balsamico, 1 TL Leinöl, je eine Messerspitze Sambal Oelek und Meerrettich, Pfeffer, Salz, 50 ml Mineralwasser.

Mixanleitung: Paprika und Sellerie putzen, grob zerkleinern, pürieren, Tomatensaft zugeben, mit Balsamico, Öl und Gewürzen abschmecken. Vorsichtig mit Mineralwasser aufgießen!

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Na, wie war die Party gestern? Steht das Netzwerk, ist der Karrierestart gesichert? Als Katerkiller und Fitmacher für den weiteren Aufschwung empfehlen sich Paprika und Sellerie. Sie bringen nach Alkohol-Angriffen aufs Immunsystem verlorene Vitamine zurück und können durch ihre sekundären Pflanzenstoffe für eine antioxidative Wirkung sorgen. Das Mineralwasser in diesem Drink wirkt gegen Brand und schwemmt den Kater aus dem Kopf. Gleich noch einen mixen!



Informatik-Reloader für 2 Portionen

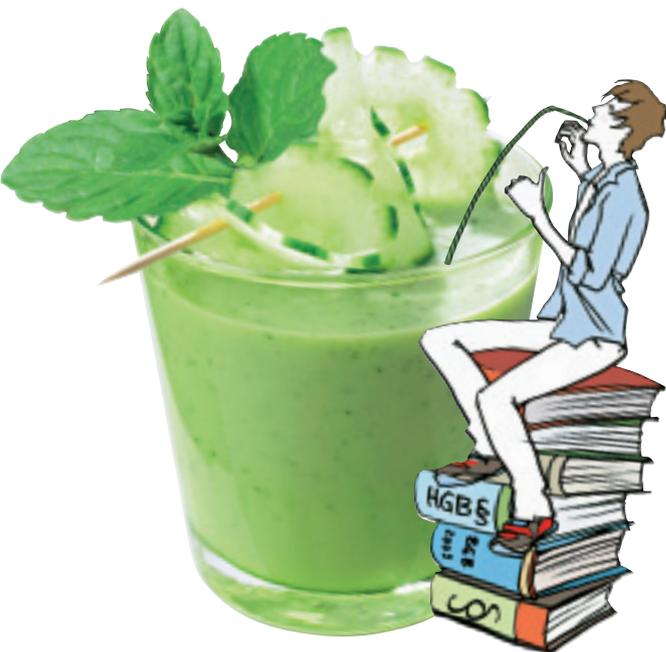
Zutaten: 1 Banane, 100 g Erd- oder Himbeeren, 200 ml Molke, 1 EL Sauerrahm, 1 EL Honig, 1 Messerspitze Zimt, ein paar Minzeblätter.

Mixanleitung: Banane schälen, zerdrücken, mit den Beeren pürieren, Molke, Rahm, Honig, Zimt unterrühren, mit Minze garnieren.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Um Knochelexperten zwischen Bits und Bytes gute Laune zu machen, stecken in diesem Drink Banane und Molke mit viel Tryptophan. Denn aus diesem Eiweißbaustein bastelt sich unser Hirn das Glückshormon Serotonin. Außerdem enthält Banane viel Magnesium, das zu mehr Gelassenheit beitragen kann. Und die roten Beeren spenden Eisen für die Blutbildung – gut fürs Gehirn und für den Teint, der sonst (ständig vom PC bestrahlt) leicht fahl wird.



Fotos: Stockfood (8), Illustrationen: Natascha Römer/Kleinert



Jura-Pusher

für 2 Portionen

Zutaten: 1/2 reife Avocado, 1/2 Salatgurke, 150 ml Buttermilch, 2 EL frische Kresse, 1 Msp. Koriander, 1 EL Pistazienkerne, Spritzer Tabasco, Pfeffer, Salz, ein paar Minzeblätter.

Mixanleitung: Avocado und Gurke schälen, grob stückeln, alles außer der Minze im Mixer pürieren.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Zwischen staubtrockenen Gesetzestexten kann man selbst verstauben. Drum der verstärkte Frische-Kick: Avocado bringt mit B-Vitaminen in Form und stärkt die Nerven. (Kern einpflanzen, dann gibt's eine Sauerstoff spendende Zimmerpflanze extra!) Vitamin C zusammen mit den Senfölen und Mineralstoffen aus der Kresse pusht das Immunsystem. Und die Pinienkerne sind Mineralienbomben mit wertvollen Fettsäuren für die Konzentration, also allerbestes Brainfood. Für frischen Atem zum Abschluss Minzeblätter kauen! Tipp: Wer will, kann die Gurke gegen Kiwi tauschen – macht während der Repetitorienzeit vorm Examen noch mal spritziger!



Lehramt-Trainer

für 2 Portionen

Zutaten: 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 150 ml Karottensaft, 2 EL Zitronensaft, 1 daumennagelgroßes Stück Ingwer, 1 EL Honig, 1 EL Haferflocken.

Mixanleitung: Ingwer fein reiben, mit Honig und Zitronensaft verrühren, Haferflocken zugeben, quellen lassen, nach fünf Minuten mit Orangen- und Karottensaft auffüllen.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Geborene Pädagogen hängen sich sozial richtig rein und gefährden gern ihre Gesundheit vor hustenden Klassen und in stickigen Lehrerzimmern. Ihre Lehrkompetenz trainieren sie oft bis in die Freizeit mit Kinder-Sportmannschaften, deren Immunsystem ebenfalls noch üben muss. Drum brauchen sie viel Vitamin C aus frisch gepressten Zitrusfrüchten. Und Haferflocken, die ihre Magenschleimhaut gegen Ärger wappnen. Der Ingwer in diesem Rezept enthält Stoffe, die die Aktionen von Viren und Bakterien eindämmen – vielleicht auch die randalierender Neuntklässler?



Kult-Rider für Geisteswissenschaftler

für 2 Portionen

Zutaten: 1 Bund Kräuter (z.B. Dill, Basilikum), 100 g Spinat, 1/2 Avocado, 1 EL Zitronensaft, 150 ml Kefir, 1 EL Kresse. Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen. Spinat putzen, trocknen.

Mixanleitung: Avocado schälen, stückeln. Alles pürieren! Kefir zugießen, Kresse einstreuen, mit kaltem Wasser auffüllen, noch mal verrühren.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Für den Lese-Marathon quer durch die Quellen der Kulturgeschichte braucht der Mensch Ruhe. Basische Ernährung sorgt für inneres Gleichgewicht und Harmonie. Alle grünen Zutaten wirken basisch und verhindern störendes Magengrummeln wegen Übersäuerung. Kefir punktet mit leicht verdaulichem Eiweiß und hilft bei der Verwertung der Vitamine. Die braucht der Dauerleser für den Frische-Kick im Gehirn, wenn er aus der Bücherwelt in der Jetzt-Zeit landet.

Medizin-Cocktail

für 2 Portionen

Zutaten: 150 g Heidelbeeren, 50 ml Rote-Bete-Saft, 150 ml Buttermilch, 1 EL Joghurt, 1 EL gemahlene Mandeln, 1 EL Honig, 1 Msp. Ginseng.

Mixanleitung: Heidelbeeren pürieren, mit Rote-Bete-Saft, Honig, Mandeln, Ginseng mischen, mit Buttermilch aufgießen.

Gesundheitsplus der Inhaltsstoffe: Mediziner lernen nonstop und brauchen trotzdem eine ruhige Hand, wenn die ersten chirurgischen Übungen anstehen. Buttermilch steigert die Konzentration mit hochwertigem Eiweiß, Ginsengpulver toppt den Effekt noch. Mandeln liefern ungesättigte Fettsäuren fürs Zentralnervensystem. Heidelbeeren schützen die Zellen mit sekundären Pflanzenstoffen und panzern das Immunsystem, damit es später mal mit virulenten Erregern fertig wird.



Die Schlau-Schlemmer

Vorlesungen und Seminare nehmen selten Rücksicht auf den Bio-Stundenplan der Studenten. Durchmogeln ist eine Möglichkeit. Richtig essen die andere

Text Karen Cop

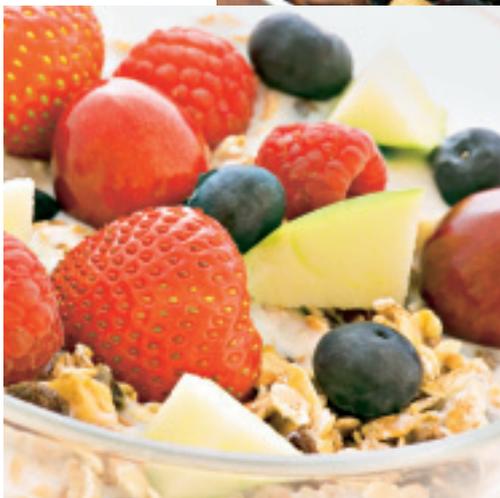
1. Studentenfutter

Was für den Körper gesund ist, ist auch für unseren Geist wichtig: viel frisches Obst und Gemüse, gutes Fett, Eiweiß, Mineralstoffe und komplexe Kohlenhydrate. Sie sind beispielsweise in Vollkornbrot, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten. Langkettige Kohlenhydrate werden im Darm erst in kleine Stücke zerlegt, fließen deshalb langsam in die Blutbahn und halten so den Blutzuckerspiegel stabil. Hafer ist Brain-Food pur, aber auch Beeren und Nüsse. Allen voran Erd- und Walnüsse. Das sind prall gefüllte B-Vitamin-Safes voller ungesättigter Fettsäuren, die die Konzentration und das Gedächtnis stärken – echtes Studentenfutter also. Nur: Sie enthalten auch jede Menge Kalorien. Schlanker ist mageres Geflügel, das dank Eisen ebenfalls die kognitiven Fähigkeiten fördert.



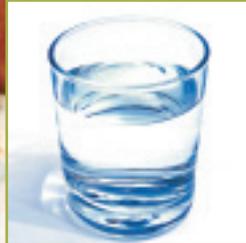
2. Muntermacher

Das Frühstück ist inzwischen bei vielen Leuten ziemlich unmodern. Leider, wie DAK-Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms feststellt. Denn wenn der Geist arbeiten soll, muss der Körper gefüttert werden. „Ein Start ohne Frühstück ist wie eine Autofahrt ohne Benzin: Nach der langen Nacht brauchen wir Kohlenhydrate, um in Schwung zu kommen, dazu Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.“ Vollkornbackwaren, fettreduzierte Milchprodukte und Getreidemüli werfen den Motor lecker an. Echte Vollkornbrote und -brötchen bestehen aus mindestens 90 Prozent Vollkornmehl und enthalten mehr Mineral- und Ballaststoffe als Mischbrote. Das ist gut für die Verdauung und macht lange satt.



3. Mensafutter

Wer mit Grips an die Theke geht, legt sich mittags auch nach einem Essen in der Mensa nicht lahm. Grundsätzlich gilt: keine zu üppigen Portionen. Statt viel Fleisch lieber mehr Gemüse, Salat, Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Vorsicht bei dicken Soßen und Salatdressings, denn zu viel Fett zieht nur tief ins Mittagsschlafloch. Sehr gut ist Fisch (lecker gedünstet oder gegrillt), denn er bietet Jod und Omega-3-Fettsäuren, die das Denkvermögen auf Trab bringen. Und ob es wirklich das 3-Gänge-Menü sein muss? Vor- oder Nachspeise – das ist hier die Frage!



4. Powerstulle

Keine Lust auf Mensa oder Kantine? Dann ab mit der Stulle in die Kühlbox. Aber bitte mit Nährwert! Wie? Ganz einfach: Misch- oder Vollkornbrot mit wenig oder gar keinem Streichfett. Besser ist und schmeckt Senf, Tomatenmark oder Schmand. Käse oder Wurst als Belag möglichst sparsam und fettarme Sorten verwenden. Ein All-inclusive-Sandwich, dazu noch herrlich saftig, wird daraus, wenn Sie Salatblätter, Gurke, Radieschen, Sprossen oder Kräuter draufpacken. Zum Dessert gibt's Obst – das hält gesund und sehr, sehr munter!

5. Zellspülung

Kluges Köpchen = klares Köpchen. Und das gibt's nur mit ausreichend Flüssigkeit, idealerweise Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Saftschorlen. Denn ob genug Sauerstoff bis in die Hirnzellen gelangt, hängt auch davon ab, ob die „Strömung“ stimmt. Flüssigkeitsmangel verdickt das Blut und verschlechtert so die Hirndurchblutung – und das Denkvermögen.

Dösen für die Weisheit

Die Prüfung steht vor der Tür und Sie haben keine Zeit mehr zu verschenken? Dann sparen Sie trotzdem nicht an Pausen, denn die braucht das Gehirn, um Lernstoff sicher im Langzeitgedächtnis zu verankern

Text Elke Mußmann

Lernen ist anstrengend, daran ist nicht zu rütteln. Aufmerksam sein, Zusammenhänge herstellen, Gelerntes durch Wiederholung wachhalten – all das ist Schwerarbeit fürs Gehirn. Doch es gibt Möglichkeiten, sich die Arbeit wesentlich zu erleichtern: regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf. Beides ist entscheidend für den langfristigen Lernerfolg, denn beim Entspannen und im Schlaf arbeitet das Gehirn selbstständig weiter und überträgt das Gelernte vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. „Heute weiß man, dass die Phase, die auf einen Lernprozess folgt, für den dauerhaften Lernerfolg mindestens genauso wichtig ist wie das Lernen selbst“, so der Experte für Lernpsychologie von der Universität Linz, Professor Werner Stangl. Moderne bildgebende Verfahren zeigen, dass im Schlaf noch einmal genau dieselben Hirnareale aktiviert werden, die schon zuvor beim Lernen aktiv waren. Bei diesem Prozess wird das Wissen jedoch nicht eins zu eins ins Großhirn übertragen, sondern die Inhalte werden verdichtet, neu kodiert und miteinander verbunden. Dies ist auch die Erklärung für den berühmten Aha-Effekt nach einer gut durchschlafenen Nacht: Plötzlich liegt die Lösung für die Aufgabe klar auf der Hand, an der man am Tag zuvor fast verzweifelt ist. Im Gegenzug erklärt dieses Wissen um die Arbeitsweise des Gehirns, warum Schlafmangel das Lernen extrem behindert. Wer nicht ausreichend schläft, muss Dinge viel öfter wiederholen, und der Lernaufwand steht oft in keinem Verhältnis zum Ergebnis.

Büffeln mit Köpfchen!

Sechs goldene Regeln für kluges Lernen von Werner Stangl, Prof. für Psychologie und Pädagogik an der Uni Linz:

- 1. Arbeiten Sie in Blöcken, die nicht länger als 60 Minuten dauern. Ein idealer Block besteht aus drei Einheiten à 15 Minuten (mit kurzen Pausen dazwischen).**
- 2. Machen Sie nach jedem Arbeitsblock eine längere Pause, für die Sie den Arbeitsplatz verlassen.**
- 3. Fassen Sie ähnliche Themen/Tätigkeiten in Blöcken zusammen. Bearbeiten Sie von Block zu Block möglichst unterschiedliche Dinge.**
- 4. Fünf Arbeitsblöcke pro Tag sind genug, danach steht der Aufwand in keinem Verhältnis zum Ergebnis.**
- 5. Legen Sie schwierige und kraftraubende Tätigkeiten in Ihre individuellen Hochphasen am Vor- und Nachmittag.**
- 6. Lernen Sie an den letzten zwei Tagen vor einer Prüfung nichts Neues mehr, wiederholen Sie nur noch.**





Über Nacht übt das Gehirn fleißig weiter, deshalb sind mindestens sechs Stunden Schlaf wichtig. Ein warmes Entspannungsbad tut vorher gut oder eine Tasse Kräutertee (Melisse, Baldrian, Hopfen). Auch ruhige, sanfte Musik hilft beim Einschlafen

Organisiert entspannen

„Die Erkenntnis der Zeitverzögerung zwischen Wissenserwerb und Einspeicherung im Gehirn hat Konsequenzen für das Lernen, die heute noch kaum beachtet werden“, meint Prof. Stangl. Die wichtigsten sind: ausreichend Schlaf und lieber viele, kurze Lerneinheiten mit Pausen dazwischen als ein Lernmarathon am Wochenende. Wichtig ist auch, in den Pausen wirklich zu entspannen und keine neuen geistigen Inhalte aufzunehmen. Denn je ungestörter die unbewussten Speicherprozesse ablaufen, desto besser. Im Internet surfen, Computerspiele spielen oder Zeitung lesen sind keine geeigneten Aktivitäten für eine Lernpause. Besser ist ein Spaziergang an der frischen Luft oder die Anwendung einer Entspannungstechnik. Mit Hilfe von autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung kann man sich mit ein wenig Übung schnell in einen tiefen Entspannungszustand versetzen. „Wer gut lernen will, sollte seine Tage strukturieren und möglichst zu festen Zeiten in Blöcken arbeiten“, so Prof. Stangl. Außerdem ist es wichtig, die Lebensbatterien immer wieder aufzuladen, zum Beispiel mit Hobbys, dem Engagement für persönliche Ziele und – ganz wichtig – sozialen Kontakten.

Kleine Pausenkunde

Atempause (etwa 5 Minuten lang)

Ideal alle 15 Minuten: Atmen Sie tief durch, schließen Sie kurz die Augen. Recken und strecken Sie sich. Gucken Sie aus dem Fenster, beobachten Sie den Himmel, die Bäume – und vergessen Sie nicht zu trinken (Wasser ist ideal).

Mini-Erholungspause (etwa 15 Minuten lang)

Gönnen Sie Ihrem Körper nach ungefähr 60 Minuten (= ein Arbeitsblock) etwas Ruhe. Gehen Sie an die frische Luft, gießen Sie sich einen Tee auf, hören Sie Musik, naschen Sie Obst – oder tun Sie sonst etwas, das Sie entspannt.

Maxi-Erholungspause (etwa 60 Minuten lang)

Nach drei bis vier Stunden ist Zeit für einen gesunden Snack mit leichten Nudeln und einem Salat. Sie können auch kleine Einkäufe erledigen, etwas Sport treiben oder abschalten, indem Sie zu Ihrer Lieblingsmusik tanzen.

Studentenjobs

Wie wirken sich Nebenjobs auf die Sozialversicherung aus?

start! dokumentiert Fragen, die viele Studenten so oder so ähnlich haben

von Frank, 24, Medienstudent

Betreff: Jobben im Semester

Ich arbeite demnächst als Aushilfskraft in der Dokumentation einer Onlineredaktion und werde voraussichtlich 10 Wochenstunden arbeiten. Ist der Job versicherungsfrei?

Lieber Frank, solange Sie nur 10 Stunden die Woche arbeiten, werden keine Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung fällig. In der Vorlesungszeit können Studenten bis zu 20 Stunden wöchentlich arbeiten. Allerdings sind Rentenbeiträge zu zahlen, sobald Ihr monatliches Entgelt 400 Euro übersteigt.

von Björn, 26, BWL-Student

Betreff: Rentenversicherung

Ich fange demnächst als Werkstudent bei einer Consulting-Firma an. Ich werde etwa 930 Euro im Monat verdienen, muss ich Rentenbeiträge zahlen?

Lieber Björn, mit einem Verdienst über 800 Euro sind Sie als Werkstudent in der Rentenversicherung voll versicherungspflichtig. Sie müssen den vollen Arbeitnehmerbeitrag bezahlen. Das ist die Hälfte des Gesamtbeitrags, den Ihre Firma auf Grundlage des derzeit geltenden Beitragssatzes von 19,90 Prozent berechnen wird. In der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung sollte Ihre Beschäftigung versicherungsfrei sein, wenn Sie weniger als 20 Stunden wöchentlich arbeiten.

von Kim, 26, Spanisch-Studentin

Betreff: Ferienjob

Muss ich Beiträge für die Sozialversicherung zahlen, wenn ich in den Semesterferien ganztags in einem Kaufhaus Inventur mache und 640 Euro im Monat bekomme?

Liebe Kim, Sie können in den Semesterferien grundsätzlich ganztags arbeiten, ohne dass Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung aus der Beschäftigung fällig werden. Die Höchstgrenze von 20 Wochenstunden gilt nur in der Vorlesungszeit. Sie müssen allerdings aufpassen, dass aufs Jahr gesehen alle Ihre Jobs mit mehr als 20 Wochenstunden zusammengerechnet nicht mehr als maximal 26 Wochen ausmachen. Beiträge zur Rentenversicherung müssen Sie entrichten.

von Anne, 21, VWL-Studentin

Betreff: Familienversicherung

Ich bin über meine Mutter versichert. Wenn ich demnächst bei einem Promotionjob Flyer verteile und 200 Euro im Monat verdiene, brauche ich dann eine eigene Mitgliedschaft in der studentischen Krankenversicherung?

Liebe Anne, solange Sie nur 200 Euro pro Monat verdienen, sind Sie weiter beitragsfrei familienversichert. Wenn Sie nicht eines Tages viel mehr verdienen, bleiben Sie es auch bis zu Ihrem 25. Geburtstag. Erst dann endet in der Regel die Familienversicherung und Sie zahlen den kostengünstigen Beitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung der Studierenden.

Grundregeln

KRANKEN-, PFLEGE- UND ARBEITSLSENVERSICHERUNG

- Ein Studentenjob bleibt in der Regel versicherungsfrei, wenn er nebenbei läuft und die überwiegende Arbeitskraft ins Studium geht. Es gilt grundsätzlich eine Obergrenze von 20 Wochenstunden.
- Darüber hinaus ist ein Nebenjob mit mehr als 20 Wochenstunden nur in drei Fällen möglich:
 1. Fall: Er ist von vornherein auf höchstens zwei Monate beschränkt.
 2. Fall: Er findet überwiegend an Wochenenden oder in den Abend- und Nachtstunden statt.
 3. Fall: Er liegt ausschließlich in den Semesterferien.
- Alle Nebenjobs mit mehr als 20 Wochenstd. dürfen zusammengerechnet maximal 26 Wochen/Jahr ausmachen.

RENTENVERSICHERUNG

- Beiträge zur Rentenversicherung werden fällig, sobald das monatliche Entgelt 400 Euro übersteigt und die Beschäftigungsdauer innerhalb eines Kalenderjahres zwei Monate überschreitet.
- Zwischen einem Einkommen von 400,01 Euro bis 800 Euro gibt es eine Gleitzone, in der der Arbeitnehmer nur einen reduzierten Beitragsanteil bezahlen muss.

FAMILIENVERSICHERUNG

- Studierende, die beitragsfrei bei ihren Eltern familienversichert bleiben wollen, dürfen nicht mehr als regelmäßig 360 Euro oder im Rahmen eines Mini-jobs bis zu 400 Euro/Monat verdienen.



Alles auf Anfang?

Zurück zur/zum Ex? Zurück zur alten Liebe? Manche Menschen landen gern in den Armen ihrer Verflissenen. Aber hat eine aufgewärmte Liebe überhaupt Chancen?



Text Barbara Schulz

Mit dem Beenden einer Beziehung geht nicht zwangsläufig auch die Liebe zu Ende. Jeder von uns weiß, wie weh eine Trennung tut, egal, ob man verlässt oder verlassen wird. Man hat eine Zeit lang sein Leben geteilt, vielleicht von gemeinsamen Kindern geträumt, einem Haus, einer gemeinsamen Zukunft. Und dann – aus, vorbei! Oft ist es richtig. Doch manchem wird erst nach einer Trennung bewusst, wie viel ihm der oder die andere bedeutet und was man aufgegeben hat. Ein Zurück in die Arme der alten Liebe scheint plötzlich der einzige Weg ins verheißungsvolle Happy End.

Warum man sich ein Happy End nach einer Bruchlandung noch vorstellen kann? Weil man schon einmal einen verdammt guten Flug miteinander hatte. Weil es eigentlich nur ein paar Turbulenzen waren, die einen vom Kurs abgebracht haben. Und weil sonst niemand da ist, dem man genug vertraut, um ihm blind das Steuer zu überlassen. Der unsanfte Landeanflug ist schnell erklärt: Zur falschen Zeit gestartet, der Wunsch des anderen, noch ein paar Extra-Loopings zu fliegen, Unstimmigkeiten über Zwischenlandungen – es gibt unzählige Gründe, warum zwei Menschen auf ihrem Jungferflug über die Wolken scheitern.

**„Gatten, die sich vertragen wollen,
lernen's von uns beiden! Wenn sich zweie
lieben sollen, braucht man sie nur zu scheiden“**

Johann Wolfgang von Goethe, Faust I, Oberon

Ob es sinnvoll ist, mit derselben Besetzung noch einmal zu starten? Auch wenn ein Drittel aller Deutschen skeptisch ist: Die Antwort lautet „Ja“, wenn erstens der Grund für die Trennung nichtig genug war. Es kann sein, dass einfach jeder noch ein wenig Zeit gebraucht hat, um sich auszutoben. Zweitens darf die Motivation für einen Neuanfang nicht vordergründig sein. Wenn es „nur“ um die gemeinsamen Freunde geht, die sich auf die andere Seite geschlagen haben und die man wiederhaben möchte, oder um die schöne Wohnung, die man vermisst, oder das Alleinsein, das man nicht leiden kann. Oder der schlimmste aller Fälle: Ihr Ex kommt fünf Kilo leichter in schicken Klamotten mit einer Neuen daher, die dazu auch noch gut aussieht! Egal, wer die Sache beendet hat – der Jagdtrieb ist geweckt. Geben Sie ihm nicht nach. Die neue Situation fordert zwar Ihr Ego heraus, aber Liebe ist das sehr wahrscheinlich nicht. Ein neuer Look und Partner machen leider immer noch nicht einen neuen Menschen. »

CHECKLISTE: Wann macht das Zurück Sinn?

Ihr Gefühl schreit „Ja, ich will zurück“? Ihr/e Ex auch? Dann prüfen Sie sich beide auf Herz und Verstand. Und stellen Sie Regeln auf:

- 1. Ehrlichkeit:** Mal Hand aufs sehnsüchtige Herz: Sind verletzte Eitelkeit, Eifersucht, auch Fürsorge und Mitleid als Motive ausgeschlossen? Ist es nicht nur der Reiz der Gewohnheit und vermeintlichen Sicherheit? Lässt die Leidenschaft oder der Ausweg aus der Einsamkeit Ihr Herz höherschlagen? Seien Sie offen und ehrlich zu sich und vor allem auch zueinander.
- 2. Klare Worte:** Was bei der Trennung vielleicht mit zu harten Worten geschehen ist, sollte jetzt in verdaulichen Dosen auf den Tisch kommen und nicht unter den Teppich gekehrt werden. Beide Seiten sollten offen besprechen, was sie ehemals gestört hat und was man daran ändern kann.
- 3. Alte Muster meiden:** Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, möglichst auch regelmäßige. Bereits ein gemeinsam verbrachter Abend, und sei es nur ein Spaziergang, hält die Liebe am Leben und lässt Sie an Ihrem Partner neue Seiten entdecken.
- 4. Check-up:** Überprüfen Sie regelmäßig, ob Ihre Beziehung nicht schon wieder in alte Gewohnheiten zurückfällt und ob sie Ihren Ansprüchen an eine Partnerschaft wirklich genügt. Gegebenenfalls korrigieren!
- 5. Keine Schuldzuweisungen:** Alte Vorwürfe müssen begraben werden. Ebenso tabu sind moralische Keulen hinsichtlich der Trennung und der Zeit, die man allein verbracht hat.
- 6. Mutig sein:** Zweifel Sie nicht von vornherein, ob der zweite Anlauf gelingen kann. Vielleicht klappt er nicht hundertprozentig, aber Hauptsache, Sie beide gewinnen. 100 Prozent bekommen Sie auch anderswo nicht.
- 7. Geduldig sein:** Es wird nicht alles vom ersten Tag an rund laufen. Veränderungen im Verhalten sind schwer und brauchen Zeit!



Steht der Ex vor der Tür, kriegt so manche Frau auch nach Monaten noch weiche Knie – und umgekehrt natürlich. Die Vergangenheit wird verklärt, und plötzlich sind nur noch Nähe und Vertrautheit da, gemeinsame Erinnerungen, vielleicht sogar Liebe. Will man es wirklich noch einmal miteinander probieren? Nur zu. Aber nicht aus dem Bauch heraus, sondern mit handfester Checkliste (siehe Kasten links). Prüfen Sie sich beide auf Herz und Verstand.

„Die Erinnerung an alte Liebe erwacht gar schnell, wenn man sich in der Nähe des Wesens befindet, das sie einst in uns entzündete, die Begierden werden unwiderstehlich, wenn die Illusion nicht durch die Abwesenheit aller Reize gestört wird“

Giacomo Casanova, 99 Abenteuer

Manchmal stellt sich bei so einem Check-up auch heraus, dass doch nichts weiter ist als Sex mit dem Ex. Das ist sicher eine respektlose Formel für die erotische Vertrautheit, die so nur alte Bettgefährten kennen. Aber wenn es nur das ist, dann ist es der Anfang vom Ende. Denn mit der Liebe verhält es sich wie mit einer Jeans. Die neue sitzt knackig und sieht toll aus, lieber aber schlüpft man in die alte, weil sie schon eingetragen und so herrlich bequem ist. Wer sich aber auf Dauer für die alte Jeans entscheidet, muss ihr auch die Verschleißspuren nachsehen. Schließlich hat sie die nicht von allein bekommen. Risse und Löcher müssen behutsam repariert und ausgebessert werden. Wer zu diesem Aufwand nicht bereit ist und nur die Bequemlichkeit schätzt, der muss sich darauf gefasst machen, dass die Jeans am Ende doch in Fetzen geht. ■



Per Klick zum Traumjob

Berufsorientierung im Internet. Die DAK präsentiert im Netz ein Self-Assessment für Kassennachwuchs

Text Dorothea Wiehe

Gute Nachwuchsmitarbeiter sind für jedes Unternehmen Gold wert. Um sie zu finden, gehen viele Firmen dahin, wo sich Jugendliche in ihrer Freizeit besonders gern tummeln – ins Internet. Sie stellen Videoclips ein, präsentieren ihre Firmen und bewerben ihr Ausbildungsangebot. Ganz aktuell ist das virtuelle Self-Assessment der DAK, ein kostenloser Online-Test für alle Schulabgänger, die sich für eine Ausbildung zum oder zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der DAK interessieren.

Virtuelle Ausbildungs-Messe

Für Schulabgänger ist das Web-Angebot nur von Vorteil, denn es eröffnet ihnen ganz neue Wege der Berufsorientierung. Sie können sich online ganz bequem wichtige Informationen beschaffen. Daheim am Computer sind unzählige Berufs- und Studienangebote nur einen Mausklick entfernt, und virtuelle Ausbildungsmessen, die das große Angebot geordnet präsentieren, haben an jedem x-beliebigen Tag 24 Stunden lang geöffnet. So hat beispielsweise die Messefirma „Einstieg“ das virtuelle Abbild einer realen Messe ins Netz gestellt, mit Ständen von Firmen, Hochschulen und Sprachreiseveranstaltern.

Moderne Online-Tests

Auch die Kernfragen – „Was kann ich? Wo liegen meine Stärken?“ – lassen sich am PC bequem beantworten, denn Self-Assessments helfen, persönliche Stärken herauszuarbeiten. Nicht nur ausbildende Unternehmen wie die DAK, auch Hochschulen haben solche Online-Tests entwickelt. Das Angebot der Uni Bochum beispielsweise nennt sich „Borakel“ und sagt Abiturienten ihre Chancen auf ein erfolgreiches Studium voraus. Beim neuen Self-Assessment der DAK geht es vor allem um die Fähigkeiten und Interessen, die speziell für die Arbeit bei einem modernen Gesundheitsdienstleister wichtig sind. Wer sich für eine Ausbildung zum oder zur „SoFa“ interessiert, kann in 40 Minuten am PC seine Qualifikation dafür testen. „SoFa“ ist die Abkürzung für Sozialversicherungsfachangestellte/r. So nennt sich offiziell der Ausbildungsberuf der Menschen, die in einer Krankenversicherung die Versicherten beraten und betreuen. Das Self-Assessment erlaubt über Videosequenzen den Blick in die Ausbildungs-, Regional- und Servicezentren der DAK und präsentiert Aufgaben, die typischerweise an diesen modernen Arbeitsplätzen

anfallen. Mal sind es theoretische Aufgaben, bei denen man Gesetzestexte auswerten muss, mal praktische, bei denen es um Kundenanfragen am Telefon geht. Zu jeder Aufgabe gibt es eine Auflösung und am Ende ein Gesamtfeedback. Wer auf diese Weise entdeckt, dass er das Zeug zum Sozialversicherungs-Profi hat, kann sich anschließend direkt online bewerben. 120 Ausbildungsplätze bietet die DAK derzeit an.

Hilfreiche Links

- www.ich-und-meine-Zukunft.de
Self-Assessment für alle, die Interesse haben an einer Ausbildung zum oder zur „SoFa“ bei der DAK
- www.borakel.de
Geeignet fürs Studium? Self-Assessment der Uni Bochum für Abiturienten
- www.dbb.de
Fit für den Lehrerberuf? Beim Deutschen Beamtenbund gibt es online ein gutes Selbsterkundungsverfahren
- www.einstieg.com
Virtuelle Messe zur Berufsorientierung

Und wie verhüten Sie?



Ohne Kondome geh ich am Wochenende nicht raus ← Andreas, 22 Jahre

„Als Single sehe ich mich 100 Prozent selbst in der Pflicht, an die Verhütung zu denken. Schließlich möchte ich jetzt nicht ungewollt Vater werden. Auch wenn ein Mädchen sagt, es nimmt die Pille, weiß ich trotzdem nicht, wie regelmäßig sie tatsächlich an die Einnahme denkt und ob sie verantwortungsbewusst mit dem Thema Verhütung umgeht. Und Kondome schützen ja nicht nur vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch vor Krankheiten wie Aids.“

Fakten: Das Kondom ist die einzige Verhütungsmethode, die auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Seit 2002 sorgt eine internationale Norm für höchste Qualität. Kondome müssen nicht nur reißfest, sondern zum Beispiel auch mindestens 160 mm lang und um das 7-Fache dehnbar sein. Nur bei richtiger Anwendung sind sie sicher: Laut Pearl-Index kommt es zu 2 bis 12 Schwangerschaften, wenn 100 Paare ein Jahr lang mit Kondom verhüten.



Ich nehme jeden Tag die Pille ← Julia, 26 Jahre

„Obwohl ich schon seit vier Jahren verheiratet bin, fühle ich mich im Augenblick noch zu jung für Kinder. Darum verhüte ich mit der Pille. Ich vertrage sie sehr gut, habe kaum noch Regelschmerzen, und meine Periode ist auch längst nicht mehr so stark wie davor. Die Einnahme ist mittlerweile schon Routine, deshalb vergesse ich sie auch nie. Über eine Spirale habe ich zwar schon nachgedacht, aber die Wirkung hält drei Jahre. Und vielleicht wollen wir doch schon eher Kinder ...“

Fakten: 94 Prozent* aller Frauen haben schon mal mit der Pille verhütet und 56 Prozent* sind bei ihr geblieben. Dabei ist die Pille nicht die sicherste Methode. Ihr Pearl-Index (die „Versagerquote“ eines Verhütungsmittels) liegt zwar bei $\leq 1,0$. Aber der Pearl-Index von Hormonspirale, Verhütungsstäbchen und Verhütungsring sowie vom Hormonpflaster liegt noch darunter.



Ich habe mich für eine Kupferspirale entschieden ← Susanne, 29 Jahre

„Da ich die Pille auf Dauer nicht gut vertragen habe, hat mir mein Frauenarzt die Kupferspirale empfohlen, die kein hormonelles Verhütungsmittel ist. Vor vier Jahren habe ich sie mir dann zum ersten Mal einsetzen lassen. Das tat zwar etwas weh, aber drei Jahre lang hat man seine Ruhe und muss sich keine Gedanken um Verhütung machen. Der Frauenarzt prüft bei den Kontrollen auch regelmäßig, ob die Spirale noch gut sitzt oder verrutscht ist. Einziger Nachteil: Die Spirale kostet etwa 300 Euro.“

Fakten: 25 Prozent* der Frauen in einer festen Partnerschaft entscheiden sich für eine Spirale. Ihr großer Vorteil: Sie kann nicht „vergessen“ werden, da sie in der Gebärmutter platziert ist. Die Kupferspirale bietet eine relativ hohe Sicherheit, ohne in den Hormonhaushalt der Frau einzugreifen (Pearl-Index: 0,9 bis 3). Die Hormonspirale ist im Vergleich dazu noch sicherer (Pearl-Index: < 1). Aber wie der Name schon sagt, setzt sie in der Gebärmutter Hormone frei. Ein Nebeneffekt: Die Hormonspirale kann dadurch Menstruationsbeschwerden lindern und die Dauer der Periode verkürzen. Bei manchen Frauen bleibt die Regel ganz aus. 36 Prozent* der Spiralträgerinnen haben sich aus diesem Grund für eine Spirale entschieden.

Wir waren in der Münchner Fußgängerzone unterwegs und haben mal nachgefragt ...

Trotz Pille verhüte ich zusätzlich mit Kondom ← **Hatice, 19 Jahre**

„Vor fünf Monaten habe ich angefangen, die Pille zu nehmen. Aber leider krieg ich das nicht so gut hin, vergesse sie manchmal ganz oder denke erst wieder abends dran, obwohl ich sie sonst morgens einnehme. Ich weiß, dass eine regelmäßige Einnahme wichtig ist, um den Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu garantieren. Darum verhüte ich zusätzlich mit Kondom. Doch ich hoffe, das mit der Pille wird sich bei mir noch einspielen, bis dahin geh ich lieber auf Nummer sicher.“

Fakten: Mal in einer Woche eine Pille zu vergessen, ist eigentlich kein Sicherheitsproblem, wenn man die Einnahme innerhalb von 12 Stunden nachholt. Es sei denn, es handelt sich um eine Minipille, die nur das Hormon Gestagen enthält. Sie muss jeden Tag exakt zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden, maximal drei Stunden Abweichung sind erlaubt. Zur Sicherheit ist es grundsätzlich gut, nach jeder vergessenen Pille für den restlichen Zyklus zusätzlich ein Kondom zu benutzen. Das tun übrigens 13 Prozent* aller Frauen, die mit der Pille verhüten.



Ich vertraue meiner Freundin ← **Fabian, 18 Jahre**

„Als meine Freundin und ich vor einem halben Jahr zusammenkamen, nahm sie noch keine Pille. Wir haben vor unserem ersten Mal zwar kein „ernstes Gespräch“ geführt, aber es war auch ohne Worte klar, dass wir mit Kondom verhüten. Danach ist sie jedoch zum Frauenarzt gegangen und ließ sich die Pille verschreiben. Ohne ist eben doch schöner ... Jetzt klingelt abends immer ihr Handyalarm, der sie an die regelmäßige Einnahme erinnert. Ich finde das gut, denn das gibt auch mir Sicherheit, dass sie die Pille nicht vergisst, und ich muss mir keine Sorgen machen, ob es mit der Verhütung klappt.“

Fakten: Für 76 Prozent* der Männer spielt Verhütung in der Beziehung eine wichtige Rolle, und sie haben schon häufiger mit ihrer Partnerin darüber gesprochen. Nur 7 Prozent* finden das Thema unangenehm, 6 Prozent* wollen damit gar nichts zu tun haben und halten sich raus.



* Alle Prozentzahlen stammen aus einer repräsentativen Umfrage der TNS Healthcare. Dabei wurden 752 in Partnerschaft lebende Frauen zwischen 15 und 45 Jahren sowie 251 in Partnerschaft lebende Männer zwischen 15 und 79 Jahren befragt.

Wer zahlt?

Die DAK zahlt vom Arzt verordnete Verhütungsmittel für alle bis zum vollendeten 20. Lebensjahr. Bei Langzeitmethoden (zum Beispiel Spirale) erfolgt gegebenenfalls eine anteilige Kostenübernahme. Wer über 18 Jahre alt ist, muss in der Apotheke eine Zuzahlung leisten und beim Frauenarzt pro Quartal 10 Euro Praxisgebühr. Doch die Praxisgebühr entfällt, wenn aus dem gleichen Quartal eine Überweisung vorliegt.

Noch Fragen? Anruf genügt:

DAKdirekt 01801 - 325 325

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



Allergiebremse ziehen!

Allergiker? Schon gewappnet gegen Pollen und Bienen? Jetzt wird's Zeit für „SIT“, eine Immuntherapie!



Jetzt handeln!

Der Herbst ist der optimale Zeitpunkt für den Beginn einer SIT, wegen der geringen Pollenbelastung.

Unsere Medizinexperten beraten Sie gern:

DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326

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



Wer denkt gerade an Pollen und Insekten, rote Heuschnupfen-Nasen und heftige Reaktionen nach Bienen- oder Wespenstichen? Sie jetzt? Sehr gut, denn der nächste Frühling kommt bestimmt! Speziell Allergikern sollte das nicht erst auffallen, wenn der Lenz schon da ist. Denn jetzt im Herbst ist wegen der geringen Pollenbelastung der optimale Zeitpunkt, um Allergieprobleme an der Wurzel zu packen. Laut WHO, unserer Weltgesundheitsorganisation, gibt es – neben der Allergiekarenz – eine nachhaltige Chance, allergische Reaktionen zu mildern oder zu verhindern: die „SIT“, eine spezifische Immuntherapie, auch „Hyposensibilisierung“ genannt. Es ist eine Art Abhärtungskur, mit der dem Immunsystem seine fehlerhafte Reaktion auf Pollen und Insektengifte einfach abgewöhnt wird.

Gut für mich? Hier wirkt die „SIT“

Vielen Allergikern kann die „SIT“ wirklich helfen: fast allen Bienen- und Wespen-Allergikern zum Beispiel. Und auch bei den meisten Pollenallergikern verbessern sich Schnupfen und Niesen bereits nach dem ersten Behandlungsjahr. Besonders bei Kindern und Jugendlichen kann eine frühzeitig eingesetzte spezifische Immuntherapie verhindern, dass sich der Heuschnupfen zu Asthma auswächst und die Probleme vom Nasen-Rachen-Raum in die Bronchien wandern. Gegen eine „SIT“ sprechen eventuell eine Schwangerschaft, manche chronische Krankheiten und die Einnahme bestimmter Medikamente. Unbedingt mit dem Arzt abklären! Auch wer gerade frisch gegen eine andere Krankheit wie die Grippe geimpft wurde, sollte die „SIT“ noch etwas verschieben. Für alle anderen gilt: Jetzt aber los!

Von Spritzen und Tropfen: die Behandlung

Bei der „SIT“ werden Allergiker ganz langsam an die Pollen- oder Insektengifte gewöhnt, die sie nicht vertragen. Meistens spritzt ein Arzt den Stoff ein Mal pro Woche unter die Haut und steigert langsam die Dosis. Die Grundbehandlung dauert zwischen sechs Wochen und vier Monaten. Sie wird über zwei bis fünf Jahre wiederholt – bis das Immunsystem gelernt hat, die Allergene nicht mehr mit überschießenden Reaktionen abzuwehren. Kürzer ist die sogenannte Cluster-Immuntherapie. Hier kommt der Allergiker täglich in Kontakt mit den Allergenen. Eine Schnell-„Impfung“ kann man notfalls noch einige Wochen vor der Saison beginnen. Gegen Gräserpollen wird die „SIT“ für Erwachsene auch in Tablettenform empfohlen. Die Einnahme sollte vier Monate vor der Blütezeit starten!

Nur 6,90 EUR
im Monat!

Weniger Eigenanteil. Beim Zahnarzt.

100% Leistungen.
Mit **DAKplus Zahnvorsorge**.

Oft bewirkt ein strahlendes Lächeln mehr als tausend Worte. Deshalb ist der Erhalt der Zähne von unschätzbarem Wert.

Beim Zahnarzt müssen Sie für besondere Füllungen, z. B. in Zahnfarbe, oder für Zahnprophylaxe selbst bezahlen. Aus diesem Grund haben wir jetzt neu **DAKplus Zahnvorsorge** entwickelt. Sie erhalten zusammen mit Ihrem DAK-Versicherungsschutz:

- **100% Leistungen** für hochwertige Zahnfüllungen
- **100% Leistungen** für Zahnprophylaxe (max. 50,- EUR pro Jahr) inkl. professioneller Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung
- **100% Leistungen** für Fissurenversiegelungen
- **100% Leistungen** für Wurzelbehandlungen

Sichern Sie sich noch heute **DAKplus Zahnvorsorge** zu äußerst günstigen Konditionen.



Inkl. Leistungen für
Zahnprophylaxe!

Die richtige Wahl für gesunde Zähne

Mit **DAKplus Zahnvorsorge** entscheiden Sie sich für eine sinnvolle Ergänzung Ihres DAK-Versicherungsschutzes.

Rechenbeispiel DAKplus Zahnvorsorge

Zahnbehandlungskosten*	212,16 EUR
Leistungen der DAK	67,60 EUR
Leistungen DAKplus Zahnvorsorge	144,56 EUR
Ihr verbleibender Eigenanteil	0,00 EUR

* Kunststoff-Füllungen in Zahnfarbe für 2 Zähne im Oberkiefer.

Unter www.dak-zusatzschutz.de können Sie **DAKplus Zahnvorsorge** ohne Gesundheitsprüfung einfach und schnell abschließen.

+++ Ohne Gesundheitsprüfung +++ Ohne Gesundheitsprüfung +++ Ohne Gesundheitsprüfung +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

(01 80) 1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8.00 bis 22.00 Uhr.
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Ja, ich möchte Informationen zu DAKplus Zahnvorsorge (ohne Höchstaufnahmewalter).

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

Schlau in 3 Minuten

Diese Seite macht Sie fit beim Thema Medikamente. Das Beste daran: Zum Lesen brauchen Sie gerade mal drei Minuten

16 Sek.

Wohin mit alten Medikamenten?

Am besten zurück in die Apotheke! Die meisten sind an ein Sammelsystem für alte Arzneien angeschlossen. Weniger gut: Entsorgung im Hausmüll. Hier sind bunte Pillen vor spielenden Kindern nicht sicher. Absolut tabu: ins Klo werfen. So tauchen Medikamente im Wasserkreislauf wieder auf.

17 Sek.

Was sind Generika?

Wirkstoffgleiche Kopien eines Arzneimittels. Der Hintergrund: Nach 20 Jahren läuft der Patentschutz der Vorreiter-Medizin aus. Dann dürfen auch andere Firmen mit dem Wirkstoff arbeiten. Sie lernen aus der Erfahrung des Originals und bieten oft sogar mehr Wirkung bei kleinerem Preis.

18 Sek.

Sind pflanzliche Heilmittel harmlos?

„Nur pflanzlich?“ Von wegen: Die Medikamente aus rund 35.000 Heilpflanzen wirken – und können Nebenwirkungen haben. Johanniskraut macht die Haut empfindlicher – Vorsicht in der Sonne! Zu viel Wacholder belastet die Nieren. Aloe und Senna passen schlecht zu manchen Herzmedikamenten. Bitte Beipackzettel beachten!

19 Sek.

Was spricht gegen Pillen aus dem Ausland oder Internet?

Billige Arznei und die Pille aus den USA – warum nicht?

Darum: Für größere Mengen interessiert sich der Zoll.

Manche Mittel sind in Deutschland verboten. Andere gefälscht. Auch im Internet werden minderwertige oder gefälschte Medikamente zum Online-Kauf angeboten, die kein Patient überprüfen kann. Finger weg davon!

19 Sek.

Wie nehme ich Tabletten richtig ein?

Auf die Zunge legen, mit einem Glas Wasser runterspülen. Wenn man den Oberkörper leicht vorbeugt, rutschen sperrige Pillen noch leichter. Milch, Saft oder Alkohol statt Wasser können die Wirkung verändern. Nüchtern eingenommen, wirken einige Medikamente am besten, aber manche mag der Magen nicht. Beipackzettel outen sie.



20 Sek.

Wann spricht man von Tablettensucht?

Laut Bundesgesundheitsministerium sind etwa 1,5 Millionen Deutsche süchtig nach Medikamenten, meistens Frauen. Sie nehmen Schlaf- und Beruhigungsmittel, Appetitzügler, Schmerzmittel oder Hustensaft mit Codein. Regelmäßig! Da Ärzte den „Stoff“ verschreiben, erscheint oft auch steigender Konsum normal. Aber das ist ein Zeichen für Abhängigkeit!

12 Sek.

Ist „rezeptfrei“ = kein Risiko?

Rezeptfreie Medikamente wie Fiebermittel und Co werden nicht vom Arzt verschrieben, aber harmlos sind sie nicht. Eine Überdosis Paracetamol kann die Leber schädigen. Abführmittel können süchtig machen.

21 Sek.

Woran erkenne ich, dass Medikamente schlecht geworden sind?

Bei Cremes und Salben: wenn sie vertrocknen, ungewöhnlich stinken, Öl und andere Zutaten sich trennen. Bei Pillen und Tabletten an Verfärbungen, Flecken, Rissen und bei Schmerzmitteln am Essiggeruch. Bei Flüssigkeiten signalisieren trübes Aussehen und Flocken am Flaschenboden den Verfall; bei Zäpfchen glitzernde Ablagerungen und Verformungen. Weg damit!

17 Sek.

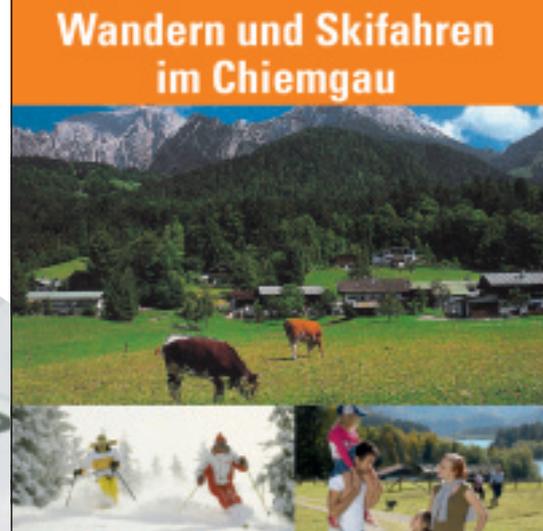
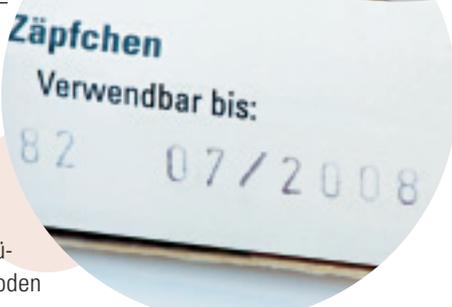
Muss ich Antibiotika immer ganz zu Ende nehmen?

Ja! Selbst wenn man sich nach ein paar Tagen gesund fühlt, können noch ein paar Bakterien durch den Körper geistern. Werden die Antibiotika abgesetzt, vermehren sie sich wieder ungehemmt. Dabei entwickeln die Erreger manchmal eine Resistenz gegen das Mittel, und es wirkt nie mehr!

21 Sek.

Wo sind Medikamente gut aufgehoben?

Medikamente, die nicht gekühlt werden müssen, liegen im Arzneischränk gut. Kindersicher hoch in einen trockenen Raum hängen, lieber nicht ins Bad! Impfstoffe, vor allem mit lebenden Viren, gehören in den Kühlschrank. Auch einige Insuline, Antibiotikasäfte, Hormone oder Krebsmittel. Bei vielen Augentropfen, Cremes und Flüssigkeiten sollte man das Anbruchdatum notieren, denn danach richtet sich die Haltbarkeit! Betäubungsmittel müssen laut Gesetz unter Verschluss.



8 Tage 7 Übernachtungen Selbstverpflegung inkl. DAK Gesundheits + PLUS Paket ab **109,- €**

Ruhpolding – Siegsdorf, die lebendige Urlaubsregion in den Alpen zwischen Salzburg und Chiemsee. Ein Wander-Eldorado im Herbst und Frühjahr. Im Winter: Skivergnügen total im bekannten Skigebiet Winkelmoos/Steinplatte – ideal für sportlich Ambitionierte, für Aktiv-Entspannungsurlaub inmitten der Chiemgauer Bergwelt, für die ganze Familie.

Die Ferienwohn-Anlage Bayernpark Ruhpolding bietet umfassende Spielbereiche und ein vielfältiges Sport- und Animationsprogramm für Kinder. Café-Restaurant, kleiner Supermarkt, Sauna, Solarium, Fitnessraum, Spiel- und Sportplätze, Kinderclub, Fahrradverleih und Waschsalon im Park. Die Ferienwohnungen liegen in freistehenden neu renovierten Einzelhäusern (Cottages), alle komplett und komfortabel eingerichtet, inklusive Internetzugang, TV und Terrasse.

DAK Gesundheits + PLUS: 1 Nordic Walking Kurs (Mindestteilnehmerzahl erforderlich), 1 elektronischer Schrittzähler für zu Hause, Kinderclub-Betreuung (je nach Verfügbarkeit; gegen Gebühr), 1 Verzehrutschein in Höhe von 12,50 €.

Buchungsnr.: WF 2109	
8 Tage / 7 Übernachtungen/Selbstverpflegung	
Appartement für max. 2 Erwachsene, 2 Kinder	
Katalogpreis	209,- €
– gesundAktiv-Vorteil*	100,- €
Preis für DAK-Versicherte nur	109,- €
bei Anreise am 30.10.2009	
Anreise: 25.09. / 02.10.-23.10.2009 ab	159,- €
Anreise: 08.01.2010 ab	155,- €
Weitere Termine und Preise (auch in der Wintersport-Saison und für 2010) auf Anfrage.	
Zzgl. Kurtaxe, Endreinigung und Kautionszahlbar vor Ort	
<small>* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.</small>	

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:
0700 - 1150 10 22
(12 Cent/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



Ich klingel jetzt mal ...

Auf Facebook erscheint uns ein „Friend Request“, eine virtuelle Freundschaftsanfrage, auch von Unbekannten mittlerweile normal. Wie ist das im richtigen Leben? Ein (Selbst-)Test

Text Jakob Biazza

Schlimm genug: Ich wohne seit meiner Geburt im gleichen Haus. Wirklich tragisch: Der Kontakt zu meinen Nachbarn tendiert – von zwei Ausnahmen abgesehen – trotzdem gegen null. Mein soziales Netzwerk genügt kaum, wenn sonntags der Zucker ausgeht und in der angrenzenden Wohnung niemand zu Hause ist. Ob das Facebook-Prinzip geeignet ist, diesen Zustand zu überwinden, erscheint mir fraglich – aber den Versuch wert.

Der erste Tag also. Ich will mit einem schweren Brocken starten: einem Mann im Rückgebäude, der nie grüßt. Mehrfaches Zögern vor der Tür. Das Klingeln kostet unerwartete Überwindung. Als wolle es unterstreichen, dass hier Privatsphäre verletzt wird, ist das Schellen unfassbar laut. Die Tür öffnet ein Junge, den ich auf knapp 20 Jahre schätze – wohl der Sohn des Hauses. „Ja?“, fragt er eher skeptisch als erwartungsvoll. Ich habe meinen Text vergessen. „Servus“, sage ich stattdessen. Und dann, dass es um eine Art Experiment ginge, bei dem ich mit meinen Nachbarn ein Facebook-ähnliches soziales Netzwerk knüpfen soll. „Du musst dir das jetzt also quasi wie einen ‚Friend Request‘ vorstellen.“ Dem letzten Satz versuche ich meinen jovialsten 2.0-Foren-Tonfall zu geben, damit das „Du“ glaubwürdig kommt und wir direkt in diesen ungewohnten Internet-Jargon gleiten können.

„Wer sind Sie eigentlich?“, entgegnet er. „Jakob. Äh, also Journalist. Aus dem Vordergebäude. Und ich schreibe diese Geschichte mit dem Arbeitstitel ‚Facebook in real‘“, versuche ich es nochmals. „Ach so. Willkommen in der Nachbarschaft.“ „Ich habe hier vermutlich

schon gewohnt, bevor du geboren wurdest!“ Während sich die Tür schließt, murmelt er noch leise Flüche, die ich sonst nur aus dem Fernsehen kenne.

Ich ändere meine Taktik, denn auch meine zweite und dritte Anfrage wird mehr oder weniger abgelehnt (der Herr, den ich auf dem Flur anspreche, ist nur zu Besuch, eine Dame möchte nicht in der Geschichte erscheinen; nach Zucker könne ich aber immer fragen – immerhin). Um Offenheit zu signalisieren, bringe ich jetzt kleine Statusberichte an meiner Wohnungstür an, wie man sie von Facebook kennt: „Jakob kämpft mit schwierigen Recherchen“, informiert der erste. Der zweite schon offensiver: „Jakob freut sich über spontane Besucher!“ Keine Reaktion. Weil der Samstagabend aus dem Ruder gelaufen ist, fährt der Sonntag unter düsterer Flagge: „Jakob hat den Kater seines Lebens und kein Aspirin mehr.“ Als es am späten Nachmittag klingelt, erlebe ich eine Überraschung: Das Mädchen vor der Tür hält mir erst ein Schmerzmittel entgegen und stellt sich dann als Anja vor. Sie wohne erst seit ein paar Tagen hier, zur Untermiete für ein Semester, und als passionierte Facebook-Nutzerin habe sie meine Zettel gleich verstanden, sagt sie. Ob das ein Experiment für die Uni sei? Ich erzähle von Hintergrund und Leidensgeschichte bei einer Tasse Tee, sie von ihrem Politikstudium in Berlin, wo sie herkommt, und dem NATO-Programm „Science for Peace and Security“, an dem sie teilnehmen möchte, bei einer zweiten. Bevor sie geht, leiht sie sich ein Fachbuch und Milch. Gegen Abend zeigen die Tabletten Wirkung, und mit ihnen wohl auch das Facebook-Prinzip. ■



Foto: Look

start! verlost 30 Poken

Die DAK und www.allepoken.de verlosen unter allen Einsendern 30 Poken!

Poken – das sind kleine Kunststoffwesen mit vier Fingern, deren Herz ein USB-Speicher und ein RFID-Chip sind. Treffen sich zwei Poken-Besitzer, können sie durch das Gegeneinanderhalten der Poken ihre Daten austauschen. Die Daten werden von Poken zu Poken gefunkt. Zur Nutzung erhält man über das Netz ein Poken-Konto, das alle Kontakte anzeigt. Der Clou: Auf den Poken sind auch die Links zu Social Networks, wie z.B. Facebook, Xing, Wer-kennt-wen, abgelegt. Der Poken-Inhaber kann mehrere Identitäten anlegen. Mehr dazu bei www.allepoken.de.

start! verlost jetzt 30 Poken. Einfach eine E-Mail schreiben an start@dak.de bis zum 16. November.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gelten die Rechtsbedingungen wie beim Quiz auf Seite 34.

Das Vitamin-Quiz

Vier knifflige Vitamin-Fragen gilt es zu beantworten – und die coolen Kenwood Stabmixer und Dampfgarer gehören vielleicht bald schon Ihnen



1. Schwangere brauchen besonders viel

--- --
7 2



2. Vitamin-C-Mangel (bei Seefahrern) führt zu

--- --
1 3



3. Zur Vorbeugung gegen Rachitis hilft Babys

--- -- ---
4 11



4. Vitamin C stärkt das

--- -- ---
10 9

Lösungswort

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unser Lösungswort.
Bitte senden Sie es uns mit Ihrer Adresse per E-Mail an start@dak.de – bis zum 16.11.2009. Viel Glück!

2 Stabmixer & 2 Dampfgarer gewinnen!

Küchenprofis: Der Kenwood Dampfgarer FS 620 ist ideal für besonders vitaminreiche Kost. Im Schongang bleibt hier das Gemüse zart, der Reis gelingt locker-leicht, und der Fisch zerfällt nicht. Und mit dem Stabmixer-Set der kMix-Serie ist müheloses Mixen und Pürieren auf 5 Geschwindigkeitsstufen ein Kinderspiel. Gewinnen Sie jetzt eins der beiden Küchengeräte von Kenwood.

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.



KENWOOD
The Spirit of Taste

start! DAK MAGAZIN

Impressum 4_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

OBJEKLEITUNG

Stefan Endrös
Verantwortliche Redakteurin bei
Journal International:
Kristina Salaba

ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Jakob Biazza, Karen Cop, Andreea
Hula, Elke Mußmann, Sebastian Ring,
Barbara Schulz, Norbert Misch-Kunert
und Anneliese Obermeier-Blauhorn
(Schlusskorrektur), Jürgen Stoll (Bild)

REPRODUKTION

P & R Medienservice GmbH, Hamburg

DRUCK

schlott gruppe AG

ANZEIGEN

Sarah Neumaier, 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 Verlags. Redaktions-
schluss dieser Ausgabe: 27. August 2009



www.dakfamily.de

Abenteuer Familie. Vernetzt sind Sie stark.

Neu: Das Internetportal für alle Familien. Wer schwanger ist oder bereits Kinder hat, kennt viele Fragen, www.dakfamily.de bietet jede Menge Tipps und Antworten. Die DAK hat für junge Familien ein extragroßes Infopaket geschnürt: Ob zur Schwangerschaft, zum Krabbelalter oder zum Thema Impfen – es stehen wertvolle **Broschüren und Checklisten für Sie** zum Download bereit.

Sie erfahren alles zu den DAK-Extras für Familien, wie der **Medizin-Hotline** oder dem **Kinder-vorsorge-Service**. Und Sie können sich schlau machen, welche Krankenhäuser und Spezialisten in Ihrer Umgebung welche Leistungen anbieten. **Auch zu Erziehungsfragen** finden Sie unter www.dakfamily.de tolle Anregungen und Methoden. Für alle, die ihr Projekt Familie noch besser managen wollen.

REINKLICKEN & PROFITIEREN

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

Gut versichert. Gut drauf.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete
Angebote für junge Leute. Wenn Sie uns also brauchen: Wir sind da.

www.dak.de/startklar

