

# start!

**WINTERGLÜCK**  
Übernachten  
im Igludorf

**ELTERNSTOLZ**  
Hilfe, meine Freunde  
haben ein Baby!

**TRAUMBERUF**  
Wie sehen tolle Jobs  
der Zukunft aus?

IN FEIERLAUNE FÜR 2010

**Alles Gute  
fürs neue Jahr!**

**DAK**

Unternehmen Leben

# DAK

## Unternehmen Leben

### Ihr guter Tipp für gute Freunde:

#### Empfehlen Sie den Wechsel zur DAK!

Sie erhalten von uns als Dankeschön für jeden neu geworbenen Kunden einen **Gutschein von fitness.de im Wert von 20,- €\***. Der Gutschein gilt für das gesamte Sortiment von fitness.de. Sie können also aus über 3.000 Artikeln frei das auswählen, was Sie fit und gesund ins neue Jahr bringt. Und Ihren „guten Tipp“ dürfen Ihre Freunde wörtlich nehmen: Denn sie genießen vom ersten Tag an die mehrfach durch unabhängige Institutionen ausgezeichneten Leistungen der DAK. Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2010.

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

### Das Dankeschön für Sie!



Gutschein einlösen unter: [www.fitness.de](http://www.fitness.de)



**fitness.de**

#### Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2010 an die DAK** (siehe Anschrift unten) oder schauen Sie im Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de).

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

VORNAME/NAME  KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER  PLZ/ORT

TELEFONNUMMER   **UNTERSCHRIFT**

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2010 an:  
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Jetzt zur  
DAK-Qualität  
wechseln!



Jetzt mitmachen und gewinnen!

Unter den ersten Einsendungen **verlosen** wir ein wertvolles Hightech-Laufband von Reebok aus dem [fitness.de](http://fitness.de) Programm!

Produkt kann von der Abbildung abweichen.

### Guter Tipp, super Prämie!

Über 3.000 Produkte zum Thema Fitness und Sport finden Sie unter: [www.fitness.de](http://www.fitness.de)



#### SIGMA Pulsuhr Onyx Classic

Anzeige der verbrannten Kcal, einstellbare Trainingszone, wasserdicht.

€ 49,99



#### Christopeit Trampolin 100 cm

Durchmesser: 100 cm, maximales Benutzer-gewicht: 100 kg, Gewicht: ca. 8 kg.

€ 39,99



#### Diadora DB5e Ergometer

Magnetbremssystem mit Stellmotor, 16 Stufen à 25 Watt, LCD inkl. Pulsempfänger.

€ 299,-

**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**



### 8–10 Winterglück

Ein neues Winterabenteuer: Schlafen wie die Eskimos. Viele Wintersportorte bieten Übernachtungen im Iglu an



### 28–31 Elternstolz

Kinderwagen an jeder Ecke. Wie fühlt man sich, wenn plötzlich der halbe Freundeskreis auf Familie macht?



### 24–27 Traumberufe der Zukunft

In 10 bis 15 Jahren wird unsere Arbeitswelt neue Chancen bieten. Experten berichten, wo sich Traumberufe auftun



### Zukunftspläne

Wie sieht die Gesundheitspolitik der Zukunft aus? FDP und Union planen einen einkommensunabhängigen, pauschalen Krankenkassenbeitrag für die Arbeitnehmer, also eine Prämie. Und parallel dazu einen eingefrorenen Arbeitgeberbeitrag. Das kann für die Versicherten bedeuten, dass sie zukünftige Kostensteigerungen im Gesundheitswesen über die Prämie allein tragen müssen. Aber wird es tatsächlich so kommen? Noch sind es nur Reformpläne. Für 2010 jedenfalls, hat Schwarz-Gelb verkündet, ändert sich erst einmal nichts!

Und doch ändert sich eine Menge. Jedenfalls bei der DAK. Wir starten ins neue Jahr als eine noch größere Kasse. Zum 1. Januar schließt sich die DAK mit der Hamburg Münchner Krankenkasse zusammen. Vereinigt unter dem Namen DAK, werden rund 6,3 Millionen Versicherte Teil einer noch stärkeren Gemeinschaft sein. Größer, leistungsstärker – egal was die Politik uns in Zukunft bringt, Sie haben einen ausgezeichneten Partner an Ihrer Seite. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen für Ihre ganz persönlichen Zukunftspläne und frohe Festtage.

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



## Inhalt

<b>News</b>	<b>DAK &amp; mehr</b>	4
	DAK fusioniert mit Hamburg Münchner Krankenkasse (HMK), schöne Zähne, private E-Mails	
<b>DAK</b>	<b>Die aktuellen Beitragssätze</b>	6
	Kaum Änderungen für 2010	
	<b>DAK Verwaltungsrat</b>	16
	E-Mail nach Berlin: Was ist die Sozialwahl?	
<b>Saison</b>	<b>Warmmacher</b>	7
	Die schönsten Kuschelprodukte	
	<b>Fakten zum Thema Mensch und Kälte</b>	11
	Kältekammern, Muskelzittern und Windchill	
<b>Feiern</b>	<b>Passantenumfrage</b>	12
	Die beste Party Ihres Lebens	
	<b>Feiern – aber richtig!</b>	14
	Tipps für lange Nächte und die Tage danach	
	<b>Kolumne</b>	15
	Feiern ohne Partystress	
<b>Gesundheit</b>	<b>Gesunden Appetit!</b>	20
	Ingwer & Co: Essen, was gegen Erkältungen schützt. Mit tollen Rezepten	
<b>Leben</b>	<b>Meine Freunde werden Eltern</b>	28
	Ein Erfahrungsbericht mit Tücken und Tricks	
<b>Freizeit</b>	<b>Zeig mir deine Apps!</b>	32
	Miniprogramme fürs Handy	
<b>Impressum/Rätsel</b>	<b>Kälte-Quiz</b>	34
	3 winterwarme Schlafsäcke zu gewinnen	



*Helmut Aichberger,  
Vorsitzender des HMK-  
Verwaltungsrates*



*Hans-Peter Stute,  
Vorsitzender des DAK-  
Verwaltungsrates*

## » DAK in eigener Sache Unsere Kasse wächst

Zum 1. Januar 2010 schließt sich die DAK mit der Hamburg Münchener Krankenkasse (HMK) zusammen. Die vereinigte Kasse wird weiterhin den Namen DAK tragen und mit rund 6,3 Millionen Versicherten eine der größten Kassen Deutschlands sein. Bereits im September haben die Verwaltungsräte der DAK und der Hamburg Münchener die Fusion formal beschlossen und ihre Vorsitzenden – Hans-Peter Stute für die DAK und Helmut Aichberger für die Hamburg Münchener – den Vertrag unterzeichnet.

„Es entstehen viele Vorteile für alle Kunden“, erläutert Hans-Peter Stute die Ziele der Fusion. „Sie stärkt unsere Marktmacht und bringt uns in eine noch bessere Verhandlungsposition mit Ärzten, Kliniken und Arzneimittelherstellern.“ Gesetzliche Krankenkassen würden einfach eine gewisse Größe brauchen, ergänzt Helmut Aichberger. Nur so könnten sie für ihre Kunden einen ausgezeichneten Service und die beste Versorgung sicherstellen. Die Kunden der Hamburg Münchener erhalten demnächst neue Chipkarten mit DAK-Logo und kommen in den Genuss eines wesentlich dichteren Filialnetzes. Bisher stehen ihnen nur 85 Anlaufstellen in ganz Deutschland zur Verfügung. Nach der Fusion werden es unter dem Dach der DAK über 800 Servicestellen sein.

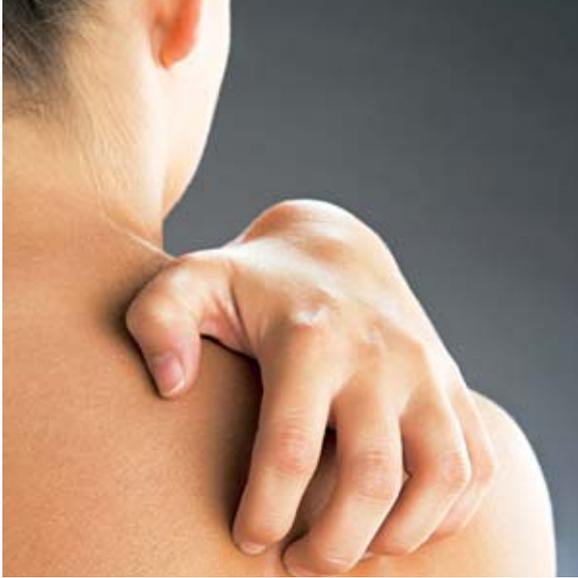
## » DAK-Leistung Schöne Zähne zum guten Preis

Zusammen mit ausgewählten Zahnärzten und Zahnlaboren bietet die DAK ihren Kunden die Möglichkeit, gewohnt hohe Qualität in der Zahnbehandlung zu besonders günstigen Konditionen zu erhalten. Sparen können DAK-Kunden bei

- professioneller Zahnreinigung
- Implantaten
- Zahnersatz

Eine professionelle Zahnreinigung einmal im Kalenderhalbjahr kostet zum Beispiel 50 Euro, marktüblich sind zwischen 60 und 90 Euro. Bei Implantaten und Zahnersatz lässt sich noch mehr sparen. Unter [www.dak.de](http://www.dak.de) sind alle Praxen zu finden, die bei **DAKdent.net** mitmachen. Einfach hingehen und eine Teilnahmeerklärung unterschreiben. Übrigens: Am meisten profitiert, wer regelmäßige Zahnarztbesuche nachweisen kann. Also Bonusheft pflegen!





## Schmerz gegen Jucken Warum wir uns reflexartig kratzen

Juckt es uns, fangen wir sofort an, uns zu kratzen. Damit bekämpfen wir den Juckreiz durch einen kleinen Schmerzimpuls. Das haben Forscher der Universität von Minnesota (USA) herausgefunden. Kratzen unterbricht nämlich die Weiterleitung der Juckempfindung, indem der auftretende Schmerz die zuständigen Nervenzellen blockiert. Der Schmerzreiz überdeckt also das Jucken sekundenlang.

## » DAK-Onlinekalender Was läuft?

Ob sich in München alle Welt zum DAK-SportScheck-Stadtlauf versammelt oder in Köln ein DAK-Event für jugendliche Freizeitsportler startet – wenn Sie wissen wollen, was bei der DAK los ist, dann klicken Sie auf unseren Veranstaltungskalender unter [www.dak.de](http://www.dak.de). Einfach Postleitzahl eingeben, und schon sind Sie bestens über aktuelle DAK-Ereignisse in Ihrer Region informiert.



Foto: Getty (3), iStockphoto, DAK

## » DAK-Geschenktipp Flower Memo

Ein Memory-Spiel, bei dem die Ecken nicht verknicken! Die Kärtchen des Flower Memos sind aus Schichtholz gearbeitet und lassen sich gut greifen. Wer das Spiel mit den Motiven des DAK-Malwettbewerbs Flower for Life für 29,95 Euro ersteht, unterstützt gleichzeitig die Arbeit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Einfach versandkostenfrei bestellen unter [www.flowerforlife-shop.de](http://www.flowerforlife-shop.de).



## Kein Geheimnis? Private E-Mails am Arbeitsplatz

Ist es in Ihrer Firma erlaubt, private E-Mails zu empfangen und zu verschicken? Dann darf Ihr Chef grundsätzlich nicht auf Ihre elektronische Post zugreifen. Sie unterliegt dem Fernmeldegeheimnis. Es schützt die Vertraulichkeit der Infos. Allerdings nur bis zu dem Moment, in dem die Nachricht beim Empfänger angekommen ist. Sobald eine Mail aus dem eigentlichen Übertragungsvorgang herausgelöst und an eine andere Stelle kopiert, gespeichert oder sonst wie verarbeitet wird, ist das Fernmeldegeheimnis nicht mehr betroffen. Wer auf Nummer sicher gehen will, meidet das Firmennetz bei tatsächlich vertraulichen Infos.





## BEITRÄGE 2010

In der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung geht's mit unveränderten Beitragssätzen ins neue Jahr. Aber die Bundesregierung hat zum 1. Januar 2010 die Beitragsbemessungsgrenzen angepasst: Gutverdiener müssen dadurch mit etwas höheren Beiträgen rechnen. Hier unser aktueller Überblick mit dem Stand bei Redaktionsschluss

### BEITRAGSSÄTZE

KRANKENVERSICHERUNG allgemeiner Beitragssatz	14,90 %
ermäßigter Beitragssatz (ohne Krankengeldanspruch)	14,30 %
PFLEGEVERSICHERUNG	
allgemeiner Beitragssatz	1,95 %
mit Zuschlag für Kinderlose	2,20 %
RENTENVERSICHERUNG	19,90 %
ARBEITSLSENVERSICHERUNG	2,80 %

### RECHENGRÖSSEN

Bis zu einem Einkommen von 4.162,50 Euro monatlich bzw. 49.950,00 Euro jährlich sind Arbeitnehmer krankenversicherungspflichtig. Für die Berechnung der Sozialversicherungsbeiträge wird der Arbeitsverdienst bis zu folgenden Obergrenzen berücksichtigt:

KRANKEN- und PFLEGEVERSICHERUNG	45.000,00 Euro jährlich	3.750,00 Euro monatlich
RENTEN- und ARBEITSLSENVERSICHERUNG		
Alte Bundesländer & Berlin-West	66.000,00 Euro jährlich	5.500,00 Euro monatlich
Neue Bundesländer & Berlin-Ost	55.800,00 Euro jährlich	4.650,00 Euro monatlich

Eine weitere Rechengröße für die Beitrags- und Leistungsanpassung in der Kranken- und Pflegeversicherung ist die Bezugsgröße. Sie beträgt für diese Bereiche bundeseinheitlich 2.555,00 Euro monatlich und 30.660,00 Euro jährlich.

### GERINGFÜGIG BESCHÄFTIGTE

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

### FAMILIENVERSICHERTE

Kinder oder Ehegatten können sich bei ihren Familienangehörigen beitragsfrei mitversichern. Ihr Gesamteinkommen darf aber 365,00 Euro und bei geringfügiger Beschäftigung 400,00 Euro im Monat nicht überschreiten.

### VERSICHERUNGSPFLICHTIG BESCHÄFTIGTE

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge nach dem Brutto-Arbeitsentgelt. Vom allgemeinen Beitragssatz zur Krankenversicherung übernimmt er 7,0 Prozent und vom ermäßigten 6,7 Prozent. Für den Beschäftigten ergibt sich so ein Anteil am Krankenversicherungsbeitrag von 7,9 bzw. 7,6 Prozent. Bei versicherungspflichtigen Auszubildenden, deren Arbeitsentgelt 325,00 Euro brutto im Monat nicht übersteigt, zahlt der Arbeitgeber allerdings die gesamten Beiträge allein.

### STUDENTEN

Für versicherungspflichtige Studenten kostet die Krankenversicherung weiterhin 53,40 Euro und die Pflegeversicherung 9,98 Euro pro Monat (11,26 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Diese Beiträge gelten auch für Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Arbeitsentgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler sowie Studenten ausländischer Unis. BAföG-Bezieher können einen Zuschuss erhalten, 54 Euro für die Kranken- und 10 Euro für die Pflegeversicherung.

### FREIWILLIG VERSICHERTE

Arbeitnehmer, die mit ihrem Einkommen nicht mehr krankenversicherungspflichtig sind, können sich freiwillig versichern. Für 2010 beträgt die Jahresarbeitsentgeltgrenze 49.950,00 Euro. Bei freiwillig Versicherten sind folgende monatliche Grenzwerte wichtig: Die monatlichen Beiträge errechnen sich prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen.

#### BEITRAGSPFLICHTIGE EINNAHMEN

BESCHÄFTIGTE nach Überschreitung der Jahresarbeitsentgeltgrenze	3.750,00 Euro
SELBSTSTÄNDIGE ohne Einkommensnachweis mit Einkommensnachweis	3.750,00 Euro 1.916,25 Euro mindestens 3.750,00 Euro höchstens
SONSTIGE (zum Beispiel Beamte, Nichterwerbstätige)	851,67 Euro mindestens 3.750,00 Euro höchstens

### DAKpro BALANCE

Die DAK bietet einen Prämientarif an, der gesundes Leben belohnt. Es winken attraktive Geldprämien! Mehr dazu bei Ihrer DAK vor Ort.



Wir beraten Sie gern:

**DAK direkt 01801 - 325 325**

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

# Warmmacher

Bühne frei für einen richtig schönen Kuschelwinter! Jetzt ist es höchste Zeit für die Suche nach den richtigen Accessoires

**Cocooning** leicht gemacht – denn die Thermic Micro Isolierung dieses „Lamina 35“-Schlafsacks sorgt für ein kuscheliges Wohlfühlklima. Drei dieser Schlafsäcke von Mountain Hardwear verlosen wir auf Seite 34 ([www.mountainhardwear.com](http://www.mountainhardwear.com), ab 130 Euro)

**Frostbeulen ade!** Mit der ultraleichten „Therm-A-Rest ProLite Plus“-Isomatte ([www.cascadedesigns.com](http://www.cascadedesigns.com), ca. 110 Euro)



**Strick-Schick** Außen Wolle, innen Fleece – die handgestrickten „Inkas“ lassen wohlige Körperwärme nicht über den Kopf entkommen. Bei [www.capo.cc](http://www.capo.cc), ca. 35 Euro



## Feuer & Flamme

Dem schlechten Image des kalten Winters setzen wir ein freundlich leuchtendes Zeichen entgegen: Windlicht „Lantern“. Bei [www.iittala.com](http://www.iittala.com), ca. 290 Euro



**Kopfhörer** mit Fellbezug? Nein! Die flauschigen Earmuffs bringen kalte Lauscher auch ohne Musik zum Glühen ([www.barts.eu](http://www.barts.eu), ca. 15 Euro)



**Hot Spot** für Zitteraale. Auf den flauschigen Fleecedecken kann man bequem seine eiskalten Glieder parken. Gesehen bei [www.objectz-shop.de](http://www.objectz-shop.de), ca. 17 Euro



**Zweisam** Wenn beide Hände die knallbunten Taschenwärmer fest knuddeln, wird eisigen Fingern ganz warm ums Herz. Gesehen u.a. bei [www.alles-herz.com](http://www.alles-herz.com), etwa 4 Euro



**Open Fire** Die DVD vermittelt pures Kaminvergnügen inklusive Knistern in Endlosschleife. Garantiert waldfreundlich! Bei [www.objectz-shop.de](http://www.objectz-shop.de), 15 Euro

**Rot** steht für Wärme, und wenn dieses Signal in Form pelziger Zottelkissen daherkommt, bedeutet das: Kuschelalarm! Bei [www.impressionen.de](http://www.impressionen.de), ca. 15 Euro



**Bye-bye** Tristesse! Relaxen mit den quietschigen Daunenpussen „Tent Mule Fur“ und ihrem gemütlichen Plüsch-Innenfutter. Bei [www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com), ca. 40 Euro



**Brrr!** Klappernde Zähne stoppen wir stilvoll mit einem großen Schluck Tee aus der Thermoskanne „Cray“ von Wild & Wolf. Gesehen für 23 Euro bei [www.artgerecht-wohnen.de](http://www.artgerecht-wohnen.de)



# Schlafen wie die Eskimos

Eiszeit im Hochgebirge: Immer mehr Wintersportorte bieten die Übernachtung in Iglus an – mal direkt neben der Piste, mal abseits in abgelegenen Seitentälern. Ein Winterabenteuer der besonderen Art!

Text Sebastian Ring



## Ice Camp Kitzsteinhorn

**Wo:** Auf 2.500 Meter auf dem Kitzsteinhorn bei Zell am See/Kaprun

**Was:** Sieben Schlafiglus, vier Hauptiglus mit Ice-Lounges, tagsüber Outdoor-Chill-out-Zone am Sonnenplateau und eine Ice-Bar

**Was noch:** Eiskletterworkshop, Bogenschießen, gratis Style-Sessions im Kitzsteinhorn Mellow Park direkt neben dem Ice Camp, fünf markierte Freeride-Routen, abwechslungsreiche Pisten (41 km)

**Wie viel:** Standard-Package: 147 Euro pro Person/Nacht

**Wann:** 17. Januar bis nach Ostern, je nach Schneelage

**Web:** [www.icecamp.at](http://www.icecamp.at)



### **White Lounge Mayrhofen**

**Wo:** Ahornplateau auf 2.000 Meter in Mayrhofen im Zillertal  
**Was:** Zehn unterschiedlich gestaltete Iglu-Suiten, jeden Dienstag Party Night. Tagsüber Iglu-Bar mit Chill-out Area  
**Was noch:** Fackelwanderungen, Schneeschuhtouren, Iglubau-Workshops, Ski-Highlights: Vans Penken Park sowie die supersteile Harakiri-Piste. 159 Pistenkilometer  
**Wie viel:** Basic Package ab 111 Euro pro Person/Nacht  
**Wann:** 8. Januar bis 4. April 2010  
**Web:** [www.white-lounge.at](http://www.white-lounge.at)





### Alpeniglu-Dorf Kitzbühel

**Wo:** Auf 1.676 Meter am berühmten Hahnenkamm in den Kitzbüheler Alpen

**Was:** Auf 2.000 m<sup>2</sup> Iglubauten, Eisskulpturen und Lichtspiele, die permanente Ausstellung „Ice Land“ mit Licht- und Soundeffekten, Kirche und Eisbar, Lounge und Iglu-Restaurant

**Was noch:** Mitmach-Aktionen für Kinder, Schneeschuhverleih, Schneeschuhsafari, Schamanentaufe, Fackelwanderung, Eisschnitz-Workshop u.v.m., direkt an der Skipiste, 170 Pistenkilometer mit Freeride-Gelände, Snowparks sowie der spektakulär freischwebenden 3-S-Gondel

**Wie viel:** ab 185 Euro pro Person

**Wann:** Weihnachten 2009 bis Ostern 2010

**Web:** [www.alpeniglu.com](http://www.alpeniglu.com)



### Iglu-Abenteuer im Oberallgäu

**Wo:** Blaichach, Oberstdorf und vielerorts im Oberallgäu

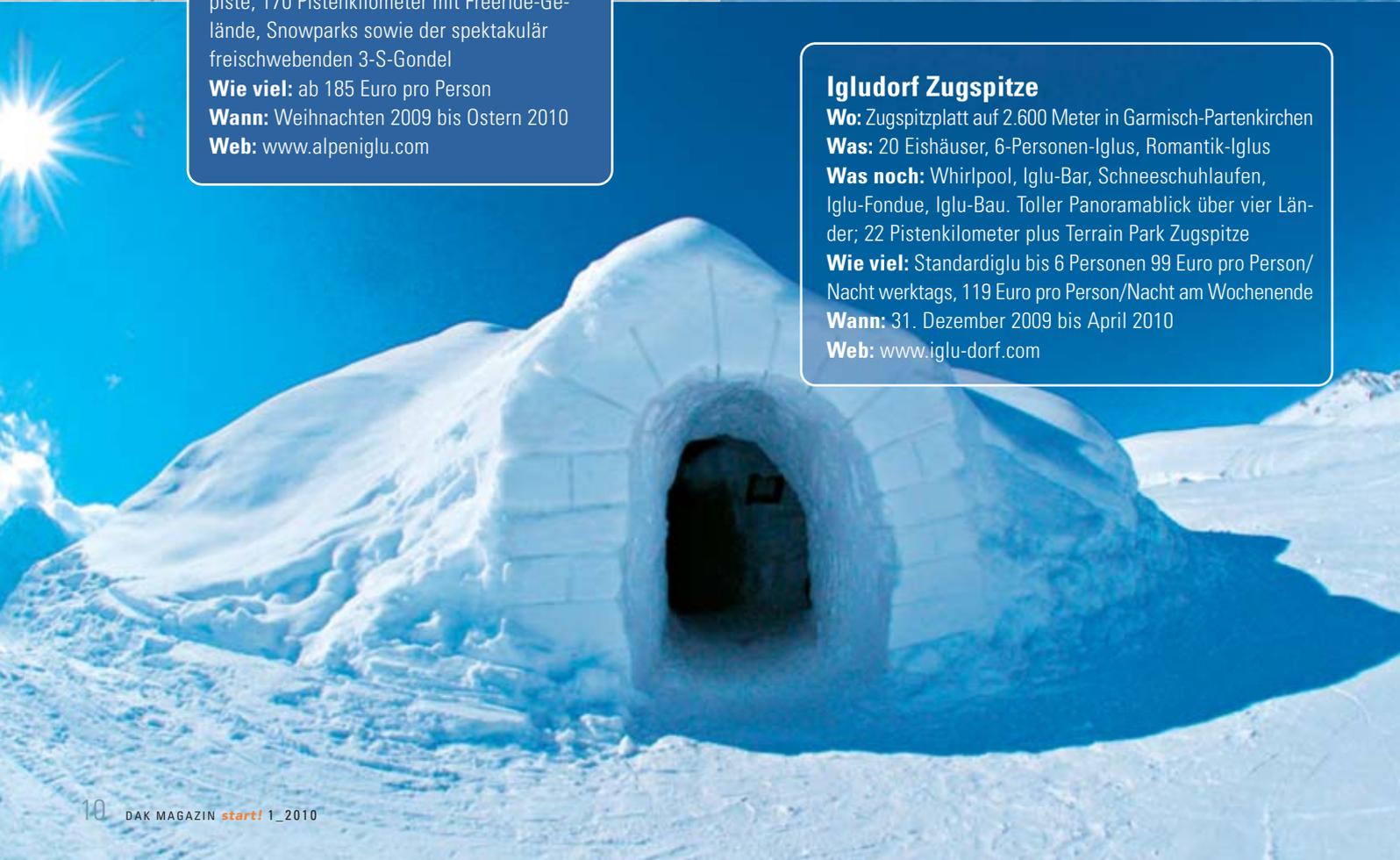
**Was:** Übernachtung im selbst gebauten Iglu, Schneeschuhtour, zweitägige Eskimo-Tour – verschiedene Anbieter im Oberallgäu begleiten Gruppen und Familien

**Was noch:** Die Iglus sind meist im Hinterland – Natur pur!

**Wie viel:** Preise individuell je nach Anbieter

**Wann:** Ende Dezember 2009 bis März 2010

**Web:** [www.oberallgaeu.de](http://www.oberallgaeu.de) (Themen/Outdoor Aktiv Programm/Winter/Iglu)



### Igludorf Zugspitze

**Wo:** Zugspitzplatt auf 2.600 Meter in Garmisch-Partenkirchen

**Was:** 20 Eishäuser, 6-Personen-Iglu, Romantik-Iglus

**Was noch:** Whirlpool, Iglu-Bar, Schneeschuhlaufen, Iglu-Fondue, Iglu-Bau. Toller Panoramablick über vier Länder; 22 Pistenkilometer plus Terrain Park Zugspitze

**Wie viel:** Standardiglu bis 6 Personen 99 Euro pro Person/Nacht werktags, 119 Euro pro Person/Nacht am Wochenende

**Wann:** 31. Dezember 2009 bis April 2010

**Web:** [www.iglu-dorf.com](http://www.iglu-dorf.com)

# Kältekammern, Muskelzittern und Windchill

## Sieben Fragen und Antworten zum Thema Mensch und Kälte

Text Sebastian Ring

Foto: iStockphoto

### Wie warm wird's im Iglu?

Ein Iglu wird aus Schnee gebaut – und Schnee schließt auch Luft ein, was ihn zu einem prima Wärme-Isolator macht. Die Menschen im Iglu treiben daher mit ihrer Körperwärme die Temperatur schnell über den Gefrierpunkt – egal, wie eisig kalt es draußen ist. Kommen noch Kocher und Kerzen dazu, kann die Luft bis zu fünf Grad Celsius warm werden. Aber Achtung: Wird's noch heißer, schmilzt der Schnee!

### Wie viel Kälte verträgt der Mensch?

Ein Mensch kann nicht mehr leben, wenn seine Körperkerntemperatur unter etwa 26 Grad Celsius sinkt. Schon ab 34 Grad Celsius verfällt man in einen Dämmerzustand; lebensbedrohlich wird es ab 30 Grad Celsius. Durch die Kälte verlangsamten sich die Stoffwechselforgänge im Körper, und die Organe arbeiten nicht mehr richtig. Der Tod tritt dann meist durch Herz-Kreislauf-Versagen ein.

### Wie wehrt sich der Körper gegen die Kälte?

Der menschliche Körper hat mehrere Abwehrmaßnahmen gegen das Absinken der Körpertemperatur auf Lager: Zunächst verengt er die Gefäße in Armen und Beinen, sodass weniger warmes Blut durch die Extremitäten strömt. Außerdem lässt er die Muskeln zittern: Dabei wird Wärme produziert. Erst wenn der Wärmeverlust größer ist als die Wärmeproduktion durch den Körper, sinkt die Körpertemperatur ab.

### Was beschleunigt die Auskühlung?

Äußere Faktoren sind Außentemperatur, Feuchtigkeit und Wind (siehe Windchill). Aber auch der Körperbau und die körperliche Verfassung des Menschen spielen eine Rolle. Fettpolster wirken zum Beispiel isolierend;

kleinere Menschen und Kinder kühlen dagegen schneller aus, da sie im Verhältnis zum Körpervolumen eine größere Oberfläche haben. Auch unter Alkoholeinfluss ist der Wärmeverlust größer.

### Was ist der Windchill-Faktor?

Das Gefühl kennt jeder: Es herrschen null Grad, aber die Luft fühlt sich bei Wind wesentlich kälter an. Grund ist der „Windchill“ (engl. „Windkühle“). Das Wort beschreibt den Unterschied zwischen der tatsächlichen Lufttemperatur und der gefühlten Temperatur in Abhängigkeit von der Windgeschwindigkeit. Der Wind führt die warme Luft vom Körper weg; dadurch friert der Mensch schneller.

### Was bringt ein Kältebad für Sportler?

In Eiswasser oder Kältekammern erholt sich der menschliche Körper nach dem Sport schneller: Die Kälte verschließt die Blutgefäße direkt unter der Haut, das Blut wird zurückgedrängt – dadurch kann der Körper viel mehr Blut zur optimalen Versorgung der Muskulatur einsetzen. Geht ein Sportler unmittelbar vor dem Training oder Wettkampf in die Kältekammer, hat er danach mehr Schnellkraftvermögen und kann länger am Limit trainieren.

### Macht Kälte das Immunsystem stark?

Die kalte Dusche nach der Sauna, das Neujahrsbad im zugefrorenen See, die Kneipp-Kur – viele Menschen schwören darauf, dass Kälte ihren Körper gegen Krankheiten abhärtet. Studien haben tatsächlich ergeben, dass das Immunsystem durch solche Kältebäder gestärkt wird: Die Zahl der Entzündungserreger im Blut nimmt ab, während sich mehr Abwehrzellen bilden.



# Die beste Party meines Lebens ...

Eine kleine Umfrage über wahre Party-Geheimnisse



### **Maria, 24**

Meine beste Party war sicher eine Open-Air-Feier mit vielen Instrumenten und vielen Leuten, die zusammen Musik gemacht haben, eine Flamenco-Party unter einem Baum in Andalusien, in Castellar de la Frontera. Für eine super Party braucht es liebe, offene Leute, die miteinander reden wollen, sodass man nie das Gefühl hat, man ist dort allein, guten Rotwein manchmal, aber an erster Stelle Instrumente und Live-Musik.



### **Max, 20, und Jan, 18**

Der 18. Geburtstag von Max. Der war richtig genial! Wir haben zusammen eine Mottoparty gemacht, und das Thema war Hawaii. Jeder sollte sich ein Hawaii-Shirt anziehen und Blumenkränze umhängen. Das beste Outfit wurde prämiert und auch der beste Song, weil jeder eine MP3-Datei mitbringen musste. Aloha-Songs! Wir haben Palmen aufgestellt und eine Cocktailbar aufgebaut. Ich bin mit meiner Band aufgetreten, und auch das Buffet war ausgezeichnet. Alle waren glücklich!



### **Michael, 21**

Die coolste Party war unsere Facharbeitsabgabefeier. Das war in Schweinfurt, in einer Disco. Die haben wir von der Collegstufe gemietet. An diesem Abend hat es geschneit, es lagen 15 cm Schnee auf der Straße, und wir konnten nicht nach Hause fahren, so haben wir die ganze Nacht durchgetanzt und gefeiert. Das war sehr, sehr lustig. Die Stimmung muss einfach passen, das hat nichts mit Alkohol zu tun. Die Musik muss gut sein. Und coole Leute müssen dabei sein.



### **Remco, 25, und Edo, 26**

Unsere coolste Party war das chinesische Neujahrsfest in Vietnam. Das Fest wird in vielen asiatischen Ländern gefeiert. Es war wirklich toll dort, die Umgebung, die jungen Leute, die vielen Backpacker in einer kleinen vietnamesischen Stadt. Das Geheimnis einer guten Party? Spontaneität und die Erwartungshaltung, mit der man hingehet. Wenn man zu viel erwartet, wird es oft nicht gut, doch wenn man wenig erwartet und die Leute relaxt sind, kann es wirklich cool werden.



### **Thomas, 18**

Meine beste Party hat eine ganze Woche gedauert. Das war das „Summer Breeze Festival“ dieses Jahr im Sommer. Wir haben dort eine Woche gezeitelt und hatten jede Menge Spaß. Das war schon echt etwas ganz Besonderes. Das Eintrittsband trage ich noch immer. Natürlich haben wir auch was getrunken ... gute Leute und Mädels getroffen. Super war auch, dass man sich gegenseitig nicht gestört hat.



### **Katrin, 24**

Die schönste Party, das war meine Abifeier. Es war lustig, es war Schulzeit, und man hat all seine Freunde noch auf einem Haufen dabeigeht. Es waren einfach gute Zeiten, die sicher jeder kennt. Mein Geheimnis für eine gute Party ist – so glaube ich – gar keins. Jeder kennt es: nette Leute, gute Unterhaltung, gute Drinks, gute Musik, gute Stimmung.

# Feiern – aber richtig!

## Die besten Tipps für lange Nächte und die Tage danach

### 1 Eine gute Basis

Bevor man partymäßig voll einsteigt, besser eine möglichst nährstoffreiche, kräftige Nahrungsgrundlage schaffen, zum Beispiel mit einem deftigen Kohleintopf. Wer mit leerem Bauch zur Fete erscheint, riskiert, dass er gleich nach den ersten Tänzchen schlapp macht. Außerdem gehen schon wenige Schlucke Alkohol ins Blut, wenn man nichts im Magen hat.

### 2 Alles in Maßen

Auch wenn die alte Volksweisheit „Bier auf Wein – das lass sein, Wein auf Bier – das rat ich dir“ zum Schmunzeln verlockt, eins ist sicher: Wahllos Cocktails, Sekt, Wein, Bier und harte Spirituosen wie Schnäpse oder Tequila in sich reinzukippen, führt zwangsläufig zu sehr unangenehmen Überraschungen. Deshalb: Maßvolles Feiern ist angesagt. Im grünen Bereich sind Männer, wenn sie es am Tag bei einem Glas Bier (0,25 l) oder zwei Schnäpsen (0,04 l) belassen. Für Frauen sind schon zwei Gläser Sekt (0,2 l) am Tag mehr als genug.

### 3 Viel Wasser trinken

Wer lange fit bleiben will, füllt seinen Flüssigkeitshaushalt am besten regelmäßig mit Wasser auf. Lecker ist auch dieser alkoholfreie Cocktail: 60 ml Kirschsafte und 40 ml Maracujanektar zu ein paar Eiswürfeln ins Glas schütten und mit 50 ml Ginger Ale aufgießen. Zwischendurch auch immer wieder zu Knabberereien greifen wie Käsehäppchen, Nüssen oder Salzstangen. Das stärkt den Kreislauf und gleicht aus, dass man beim Schwitzen viele wichtige Mineralien verliert.

### 4 Notfälle erkennen

Die Party ist schnell zu Ende, wenn sich ein Kumpel gedankenlos zuballert. Erste und wichtigste Regel, wenn jemand richtig betrunken ist: keinen weiteren Alkohol mehr trinken lassen. Der Betrunkene darf sich hinlegen, aber unbedingt aufpassen, dass er sich nicht übergibt, denn daran kann man leicht ersticken. Ist jemand so voll, dass er bewegungslos auf dem Boden liegt, unbedingt den Rettungsdienst rufen. An einer Alkoholvergiftung kann man sterben!



### 5 Wer feiern kann, kann auch aufstehen

Wer tags darauf zu lange im Bett bleibt, drückt den Kreislauf noch mehr in den Keller. Da hilft nur eins: raus aus den Federn, rein in die Dusche und möglichst (wenigstens am Ende) auf kalt stellen. Dann der ultimative Kreislaufkick: frische Luft und dabei tief und kräftig durchatmen.

### 6 Das ideale Frühstück danach

Um den Salz- und Mineralhaushalt wieder aufzufüllen, darf es ruhig etwas deftiger sein: Vollkornbrot, Knabbergemüse, Quark, Joghurt und frisches Obst sind genau das Richtige, um die Leber anzuregen. Auch wenn man nicht viel Alkohol getrunken hat, muss sie den Großteil des Gifts abbauen, denn über Atem, Haut und Urin wird man nur einen kleinen Anteil des Alkohols los. Insgesamt schafft der Körper bei Frauen etwa 0,13 und bei Männern 0,15 Promille pro Stunde.

### 7 Soforthilfe

Drohnt der Schädel? Dann waren es vermutlich zu viele Drinks. Der schwere Kopf kommt in den häufigsten Fällen von einer Überlastung der Leber, die Schwerstarbeit verrichten muss. Frischer Kaffee, mit dem Saft einer Zitrone getrunken, hilft gegen die Kopfschmerzen. Auch feuchte Kompressen lindern das Hämmern hinter der Stirn. Eines sollte man allerdings nicht machen: morgens mit dem Getränk anfangen, mit dem man am Abend zuvor aufgehört hat. Lieber mit Wasser oder Schorlegetränken weiterfeiern.



**Alkohol – Spaßmacher oder Miesmacher?**  
Die DAK klärt auf und sorgt für mehr Durchblick. Wer sich reinklickt, kann nur gewinnen:  
[www.aktionglasklar.de](http://www.aktionglasklar.de)



# Nicht mehr feierlich

Alle rennen an Silvester zur größten Party der Stadt – fast alle.

**start!**-Kolumnist Norbert Misch-Kunert macht lieber was eigenes ...

Um elf Uhr morgens gluckern die ersten Long Island Ice Teas durch verschlafene Kehlen, ab zwölf grollt es aus turmhohen Boxen wie aus den Lungen eines zornigen Riesen, und etwa um zwei schwanken und wanken bereits Tausende von jungen Leuten vor den Bühnen und schmachten die tanzenden Bikini-Girls an. Babewatch, Sex und Alkohol – das ist es, was zählt beim alljährlichen „Spring Break“, dem größten Party-Exzess Amerikas. Einmal im Jahr brechen eine Million Schüler und Studenten zu den Sonnenstränden der USA und Mexikos auf, tranken sich mit harten Drinks und werfen sämtliche Hemmungen über Bord.

## Der ganz alljährliche Wahnsinn

„You gotta fight for your right to party!“, lautete einer der größten Hits der Beastie Boys. Die Hip-Hopper aus New York meinten den Song zwar ironisch, doch Millionen feierwütiger Party-People verstanden und verstehen ihn bis heute als Hymne ihres Lebensgefühls. Die Fete muss steigen, egal wo, wie, wann und mit wem. In Europa hat die Frühlings-Orgie der Amis mangels passender Temperaturen noch nicht so recht Fuß gefasst. Aber auch hierzulande gibt es gut geölte Party-Maschinen, die zu bestimmten Anlässen in den roten Bereich drehen. An Silvester zum Beispiel – da steigen

nicht nur die Raketen, sondern auch die Erwartungen der Gäste himmelhoch. Es passiert nur einmal im Jahr, also muss einfach alles passen: die Location, die Mucke, die Leute, das Outfit – und zwar unbedingt! Die Folge: ein beträchtlicher Amüsierstress, der schnell zum Klotz am Tanzbein werden kann. Vor allem, wenn Schatzi was nicht passt und die Laune allmählich zum Sinkflug ansetzt.

## Alle Eier in einem Korb?

Meine Kumpels und ich halten es da lieber mit den Briten: „Don't put all your eggs in one basket!“ Oder anders gesagt: Setz nicht alles auf eine Karte! Das Super-Mega-Turbo-Event muss deshalb ohne uns klarkommen. Stattdessen picken wir uns andere Rosinen aus dem Party-Kalender. Genug Anlässe gibt es ja allemal: All die Geburts- und Namenstage, die Feste im Stadtteil und im Sportverein, die Fußballmeisterschaft, die Open Airs, der Abiball, die Uni-Feten – wenn man es drauf anlegt, kann man jeden Tag die Korken knallen lassen. Während manche darauf warten, dass der Weihnachtsmann mit dem Osterhasen vorbeikommt, um ihnen zum Geburtstag zu gratulieren, ergreifen wir einfach die Party-Initiative. Dazu gehört auch, mal was Neues zu probieren – oder sich selber was auszudenken.

## Krimi statt Koma

Da war zum Beispiel das Woodstock-Revival. Für altgediente Feier-Veteranen Ehrensache, die „Mutter aller Partys“ gebührend zu ehren – in unserem Fall mit einer ausgeflippten Hippie-Fete. Oder die „Vinyl-Partys“ mit Musik von Papas Plattenteller: Beatles, Dylan, Cash, den Stones, Led Zep, den Doors – Meilensteine des Rock, gegen die kein Strandbuden-Stampfer der Neuzeit anrumpeln kann. Sehr beliebt sind auch die herbstlichen Halloween-Partys. Mit Grusel-Outfits und selbst geschnitzten Kürbismasken die Freunde zu schocken, ist immer ein Riesenspaß. Solche Themenpartys sind schwer angesagt – und die Ideen werden nicht weniger: Ob Bad-Taste- oder Black-&-White-Party, Guitar-Hero- oder Karaoke-Contest, Pyjama-Fete oder Bauchtanzabend – wir feiern die Feste, wie sie fallen. Aber mit mehr Köpfchen und weniger Kopfschmerz am Tag danach. Wenn ein gutes Motto im Vordergrund steht, spielt der Alkohol keine große Rolle mehr. Statist statt Hauptdarsteller wird er bei unserer nächsten Party – einem Krimispiel. Jeder Gast muss sich verkleiden und schauspielern, als ginge es um den Oscar. Es wird natürlich auch Tote geben. Aber – und das ist neu für eine gute Party – diesmal sind es bestimmt keine Bierleichen ...

# Ihre Gesundheit in besten Händen

Gesund bleiben und gesund werden kann man sich wünschen  
– oder mit der DAK erreichen

## ■ **punktgenau behandelt**

Ernsthaft krank zu sein, ist keine schöne Vorstellung. Bei uns können Sie sich auf innovative Therapien verlassen. Zum Beispiel hat die DAK als erste Kasse einen Vertrag mit dem Gamma-Knife-Zentrum in Krefeld abgeschlossen. Spezialisten behandeln Gehirntumore radiochirurgisch und damit sehr schonend. Sie arbeiten mit dem weltweit modernsten Gerät für diese Hightech-Therapie.

## ■ **rauchfrei und schlank**

Wir unterstützen Sie dabei, rauchfrei zu werden. Mit anerkannten Kursen zur Raucherentwöhnung und online mit vielen Tipps unter [www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de). Dazu bietet die DAK einen elektronischen Ernährungscoach für alle an, die nach dem Rauchstopp mit den Pfunden kämpfen oder ihren Lebensstil gesünder gestalten möchten: „EAT-Mail“, ein Online-Programm für bewussteres Essen und Trinken unter [www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de)

## ■ **Luft zum Leben**

Wer unter Asthma leidet, ringt regelmäßig nach Luft. Die DAK bietet für mehr Lebensqualität ein besonderes Gesundheitsprogramm: bestens abgestimmte Versorgung nach gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, umfassende Information, regelmäßige Untersuchungen und Schulungen. Plus: ein Expertentelefon, das für die Teilnehmer rund um die Uhr erreichbar ist.

Die DAK bietet auch für andere chronische Krankheiten moderne Gesundheitsprogramme. Einfach nachfragen unter **DAK direkt 01801-325 325**. (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen kann es etwas teurer sein.)



### ■ sicher geimpft

Ob Tetanus oder Keuchhusten, wer gesund bleiben will, lässt sich impfen. Und bei Fragen garantiert die DAK-Impfhotline zuverlässige Antworten. Unsere Medizinexperten helfen auch bei der Suche nach einer Impfstelle.

Einfach anrufen: **DAKGesundheitdirekt 01801-325 326**.

(3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.

Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen kann es etwas teurer sein.)

### ■ stark im Rücken

Fast zwei von drei Menschen unter 30 leiden mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen. Die Hauptursachen: Stress und Bewegungsmangel. Die DAK hat ein erfolgreiches Kursprogramm entwickelt, das Betroffene zu ihrem eigenen Rückencoach macht. Infos unter [www.dak.de/dakrueckeencoaching](http://www.dak.de/dakrueckeencoaching)

### ■ motiviert zum Sport

Sie haben sich für mehr Bewegung entschieden?

Von Ihrer DAK bekommen Sie einen Personal Trainer, der ganz nach Ihren Bedürfnissen Trainingspläne für Sie erstellt. Natürlich kostet das DAK-Kunden keinen Cent extra. Sie müssen sich nur online zum DAK-Fitnessprogramm „move on“ anmelden.

Ihr Personal Trainer erwartet Sie unter

[www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de)

### ■ herrlich entspannt

Ausbildung, Job, Freundeskreis, Familie – wenn viel ansteht, ist es schwer, gelassen zu bleiben. Doch dauerhafter Stress belastet und kann krank machen. Das DAK-Coaching-Programm „Smarter leben“ zeigt den Weg in einen entspannteren Alltag. DAK-Kunden nutzen dieses Online-Training bequem und kostenlos unter [www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de)

### ■ natürlich geheilt

Erst Knochenbruch, dann geschwollener Fuß? Eine Lymphdrainage kann Entlastung bringen. Selbstverständlich übernehmen wir auch die Kosten für alternative Behandlungsmethoden und Naturheilverfahren. Unabhängige Testinstitute – zum Beispiel ÖKO-TEST (Ausgabe 7/2008) – haben die DAK dafür mit Bestnoten ausgezeichnet.



# Gesunden Appetit!

Nehmen Sie uns ruhig beim Wort und essen Sie sich Ihre Erkältung einfach weg! Mit diesen Rezepten gelingt es ...

**Text** Dorothea Wiehe/Barbara Schulz

Bei nasskaltem Wetter läuft unser Immunsystem auf Hochtouren und braucht jede Menge Unterstützung im Kampf gegen Viren und Co. Wer rechtzeitig sein Immunsystem mit vitaminreicher, ausgewogener Ernährung stärkt, hat auch gute Chancen, dass aus einer leichten Erkältung kein fiebriger Infekt wird. Die Abwehrkräfte lassen sich mit bestimmten Gerichten regelrecht pushen, denn manche Lebensmittel haben es immuntechnisch in sich. Viele gute Lebensmittel finden sich in unseren leckeren Rezepten.

### **Eiweiß macht abwehrstark**

Fisch und mageres Fleisch sind super Stärkungsmittel. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, von dem unser Körper in Erkältungszeiten gar nicht genug bekommen kann, um seine Abwehrzellen fit zu machen. Und Fisch – vor allem fettreiche Sorten wie Lachs – enthält außerdem hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die die Immunantwort des Körpers auf Viren-Attacken noch verbessern. Auch ein Huhn im Topf ist Gold wert. Gekocht mit heimischem Gemüse, entsteht ein Süsschen, das Entzündungsreaktionen in den oberen Atemwegen hemmt. Bei jedem heißen Schluck haben die temperaturempfindlichen Viren hart zu kämpfen, und wenn der aufsteigende Dampf noch die Schleimhäute befeuchtet, wird es für die Viren richtig schwer, ihren krank machenden Job zu tun.

Ernährungsmediziner haben außerdem in Fisch und Huhn das Spurenelement Zink als Multitalent ausgemacht. Es ist an vielen Stoffwechsellvorgängen beteiligt und superwichtig für eine optimale Funktion des Immunsystems. Unter anderem schützt es die Schleimhäute und erschwert das Eindringen von Viren. Zink hilft auch, wenn es einen bereits erwischt hat und die Nase schon läuft. Studien zeigen, dass das Spurenelement die Erkrankungsdauer verringern und dafür sorgen kann, dass es mit der Erkältung nicht gar zu heftig wird.

### **Zwiebel wirkt schleimlösend**

Auch Gemüse spielt in unseren Abwehr-Rezepten eine große Rolle. Kein Wunder, denn viele Sorten enthalten bioaktive Pflanzenstoffe, die für extra Immunpower sorgen. Senföle gehören dazu. Sie kommen in Kohlgemüse vor, machen warm und wirken gegen Bakterien und Viren. Sanft gekocht und exotisch gewürzt, ist Kohl sehr gut verträglich und hat ein tolles Aroma, das prima in die kalte Jahreszeit passt. Ein weiterer Pluspunkt: In jedem Kohlkopf stecken die Vitamine C und E. Beides wichtige Antioxidantien, die freie Radikale binden, die Zellen schützen und die Abwehrkräfte stärken. Kohl schützt uns übrigens besser als Orangen und Co., die als Südfrüchte eher kühlend auf den Körper wirken. Etwas Vitamin C liefert auch die gute alte Haushaltszwiebel. Aber was viel wichtiger ist: Als gut bewährtes Hustenmittel trumpft sie zusätzlich noch mit Schwefelverbindungen auf, die schleimlösend wirken. Dieser Effekt wird in unserer gefüllten Gemüsezwiebel durch Thymian verstärkt. Dieses Kraut verflüssigt und löst den Schleim in den Atemwegen, wirkt entkrampfend, desinfiziert und tötet Bakterien.

### **Chili tötet Krankheitserreger**

Gerade auf die Gewürze und feinen Beigaben kommt es in unseren Rezepten an: Beim Lachs wärmt ein Topping aus frischer Ingwerwurzel mit ätherischen Ölen, bei der Rote-Bete-Suppe stimuliert Meerrettich mit Senfölen, und bei den Krautröllchen heizt Chili ordentlich ein. Die feurigen Schoten enthalten den Stoff Capsaicin, der Krankheitserreger abtöten und das Immunsystem anregen kann. Und noch ein heißer Tipp: Nehmen Sie sich viel Zeit zum Kochen und zum Genießen. Nur keinen Stress! Stress tut dem Immunsystem nicht gut. Ihr Körper braucht ausreichend Ruhe, wenn er erfolgreich gegen krank machende Mikroorganismen ankämpfen soll.

## Abwehr-Rezept

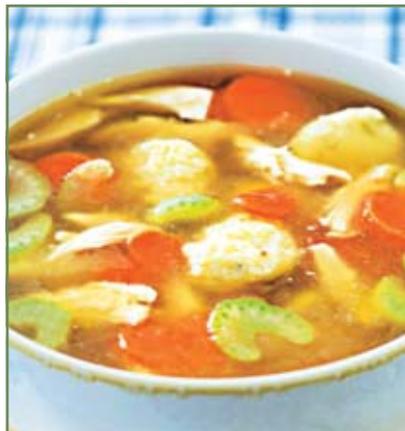


Foto: Getty, Stockfood (5)

### **Hühnersuppe mit Gemüse und Klößchen für 4–6 Portionen**

**Zutaten:** 1 Suppenhuhn, 4 Lorbeerblätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 TL Pfefferkörner, 20 g weiche Butter, 50 g Quark, frische Muskatnuss, 1 Ei, 50–60 g Grieß, 4 große Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 große Lauchstange, 3 Stangen Staudensellerie, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Huhn waschen, in einem Topf mit reichlich Wasser, Lorbeerblättern, halbiertes Zwiebel mit Schale, Knoblauchzehe, 1 EL Salz und Pfefferkörnern zum Kochen bringen, zurückschalten, im geschlossenen Topf ca. 1,5 Std. köcheln. Butter mit Salz, Quark und Muskat cremig rühren, Ei unterschlagen, Grieß unterrühren. Teig 20 bis 30 Min. ruhen lassen. Schaum von der Suppe abschöpfen. Inzwischen Karotten und Petersilienwurzel schälen, würfeln, Lauchstange in Ringe schneiden, Sellerie in Scheiben. Nach 1 Std. das Huhn aus dem Topf nehmen, Brühe durch ein Sieb umgießen, abschmecken, Gemüse zufügen, 30 Min. fertig kochen. 5 Minuten vor Garzeitende aus dem Teig die Klößchen formen, in die Suppe einlegen, bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Das Huhn zerteilen, Fleisch klein zupfen und in die Suppe geben.

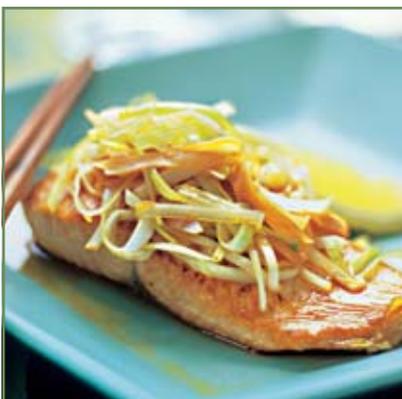
## Noch mehr Abwehr-Rezepte



### **Gefüllte Zwiebeln für 4 Portionen**

**Zutaten:** 4 mittelgroße Gemüsezwiebeln, Salz, 2 Birnen, 1 rote Paprikaschote, 400 g Rinderhack, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Butterschmalz, 200 ml Gemüsefond

**Zubereitung:** Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebeln schälen, Deckel abschneiden und beiseitelegen. Zwiebeln ca. 2–3 Minuten ins kochende Salzwasser geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln bis auf einen Rand von 1/2 cm aushöhlen. Das herausgenommene Zwiebelfleisch fein würfeln. Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Birnen fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen, ebenfalls würfeln. Beides mit den gehackten Zwiebeln zum Rinderhack geben. Thymian zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer verkneten. Die Hackmasse in die Zwiebeln füllen, jeweils einen Deckel obendrauf setzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln hinein und den Gemüsefond angießen. Die gefüllten Zwiebeln im Ofen ca. 30–40 Minuten garen. Gegebenenfalls mit Alufolie abdecken oder Flüssigkeit nachgießen.



### **Lachs mit Ingwergemüse für 4 Portionen**

**Zutaten:** 2 Stangen Lauch (nur die hellen Teile), 1 mittelgroße Karotte, 5 cm frischer Ingwer, 4 EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 4 Lachsfilets à ca. 250 g, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Fischsoße (Asialaden)

**Zubereitung:** Den Lauch waschen, putzen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Karotte und Ingwer schälen, beides in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in 2 EL Butter andünsten, mit Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf ca. 5 Min. dünsten lassen. Gleichzeitig den Lachs in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam anbraten. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte für die Garnitur in Spalten schneiden, die andere Hälfte auspressen. Den Saft zum Gemüse geben, 2 bis 3 Minuten weiterdünsten und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Fischsoße abschmecken. Den Fisch auf vorgewärmten Platten anrichten, das Gemüse darauf verteilen. Mit Zitronenspalten garniert sofort servieren.



### **Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich für 4 Portionen**

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 400 g Rote Bete, 3 Blätter Radicchio, 1 EL Butter, 1 Lorbeerblatt, 1 l Fleischbrühe (Instant), 1 TL getr. Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Rotweinessig, 50 g (nach Belieben mehr) frische Meerrettichwurzel, etwas Zitronensaft, 100 g Sahne, 100 g Crème fraîche

**Zubereitung:** Zwiebel, Kartoffeln und Rote Bete schälen, in feine Streifen schneiden. Radicchio in feine Streifen schneiden. Zwiebel in heißer Butter glasig dünsten, Lorbeerblatt, Kartoffel- und Rote-Bete-Streifen zugeben, kurz mitanschwitzen. Brühe angießen, Majoran einrühren. Aufkochen, ca. 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt und für die Garnitur einige Rote-Bete-Streifen entnehmen. Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Meerrettich schälen, fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln. Sahne steif schlagen, Crème fraîche und Meerrettich unterrühren, mit Salz abschmecken. Die Suppe in Schälchen anrichten, mit den Rote-Bete- und Radicchiostreifen garnieren. Meerrettichsahne separat dazu reichen.



### **Krautrollchen mit Chili und Ingwer für 4 Portionen**

**Zutaten:** 20 schöne Weißkohlblätter, Salz, 1 rote Paprikaschote, 2 Stangen Lauch, 2 rote Chilischoten, 1 Stück frischer Ingwer, 3 EL Keimöl, 2 EL Zucker, 4 EL Reisesig

**Zubereitung:** Weißkohlblätter in Salzwasser kurz blanchieren, bis sie weich und geschmeidig sind. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen, alle weißen Innenhäute entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden. Lauchstangen waschen (nur die grünen Teile nehmen) und mit 4 Kohlblättern ebenfalls in Streifen schneiden. Die anderen Kohlblätter ausbreiten, mit Gemüsestreifen belegen. Die Seiten einklappen, fest aufrollen und in eine Schale legen. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Beides mit 125 ml Wasser, Öl, Zucker, Salz und Essig aufkochen. Dann über die Röllchen gießen und zugedeckt 1 bis 2 Tage marinieren lassen.

# Kein Eigenanteil. Bei Zahnersatz.

NEU und noch leistungsstärker!

Bis zu 100%  
bei Zahnersatz!



## Hohe Eigenanteile bei Zahnersatz.

Die DAK bietet umfassenden Versicherungsschutz bei Zahnersatz (z. B. Kronen, Brücken und Prothesen), allerdings sind von den Versicherten Eigenanteile aufzubringen. Durch gestiegene Kosten ist Zahnersatz im Vergleich zu früher noch teurer geworden.

## Vollschutz für Zahnersatz lohnt sich!

Kombinieren Sie deshalb zwei ausgezeichnete **DAK Zusatzschutz-Tarife** und **reduzieren Sie Ihre Eigenanteile auf bis zu 0,- EUR.**

Mit der DAK, den Tarifen **DAKplus Zahn** UND **DAKplus Zahn TOP** sind Sie immer auf der sicheren Seite. Sie erhalten:

- **100% Leistungen**, wenn Sie sich für die vertragszahnärztliche Versorgung entscheiden.
- **Bis zu 90% Leistungen**, wenn Sie sich für eine Behandlung außerhalb der vertragszahnärztlichen Versorgung entscheiden, bspw. für höherwertigere Materialien.

### Zahn-Vollschutz: DAKplus Zahn und DAKplus Zahn TOP

	100% Erstattung bei Regelversorgung	90% Erstattung bei privat Zahnärztlicher Versorgung
Zahnarztkosten inkl. Material und Honorar	527,66 EUR <sup>1)</sup>	1.900,00 EUR <sup>2)</sup>
– Festzuschuss der DAK (bei 5-jähriger Prophylaxe)	316,60 EUR	392,32 EUR
<b>= Ihr Eigenanteil</b>	<b>211,06 EUR</b>	<b>1.507,68 EUR</b>
– Leistungen <b>DAKplus Zahn</b>	158,30 EUR	570,00 EUR
– Leistungen <b>DAKplus Zahn TOP</b>	52,76 EUR	747,68 EUR
<b>= Ihr verbleibender Eigenanteil</b>	<b>0,00 EUR</b>	<b>190,00 EUR</b>

<sup>1)</sup> Im Oberkiefer totale Prothese. <sup>2)</sup> Verblendkeramikbrücke im Unterkiefer.

### Ihre Vorteile:

- Leistungen auch für **Inlays** und **Implantate**
- **Kein Höchstaufnahmearter**
- **Exklusiv günstige Beiträge** für DAK-Kunden
- Einfach **online abschließbar**: [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de)

**Hinweis:** Haben Sie bereits **DAKplus Zahn EXTRA** abgeschlossen, können Sie problemlos in den Tarif **DAKplus Zahn TOP** wechseln. Kreuzen Sie dafür bitte das zweite Kästchen an.



+++ [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de) +++ [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de) +++ [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de) +++

## 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 [dakinfoline@hansemerkur.de](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax (040) 41 19-30 01

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

Online [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de)



- Ich möchte Informationen über den **Zahn-Vollschutz (DAKplus Zahn und DAKplus Zahn TOP)**.
- Ich habe bereits **DAKplus Zahn/Zahn EXTRA, plus 2, 3** oder **plus Gesundheit SPEZIAL** abgeschlossen und möchte Informationen zur Erhöhung meiner Zahnersatz-Leistungen mit **DAKplus Zahn TOP**.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

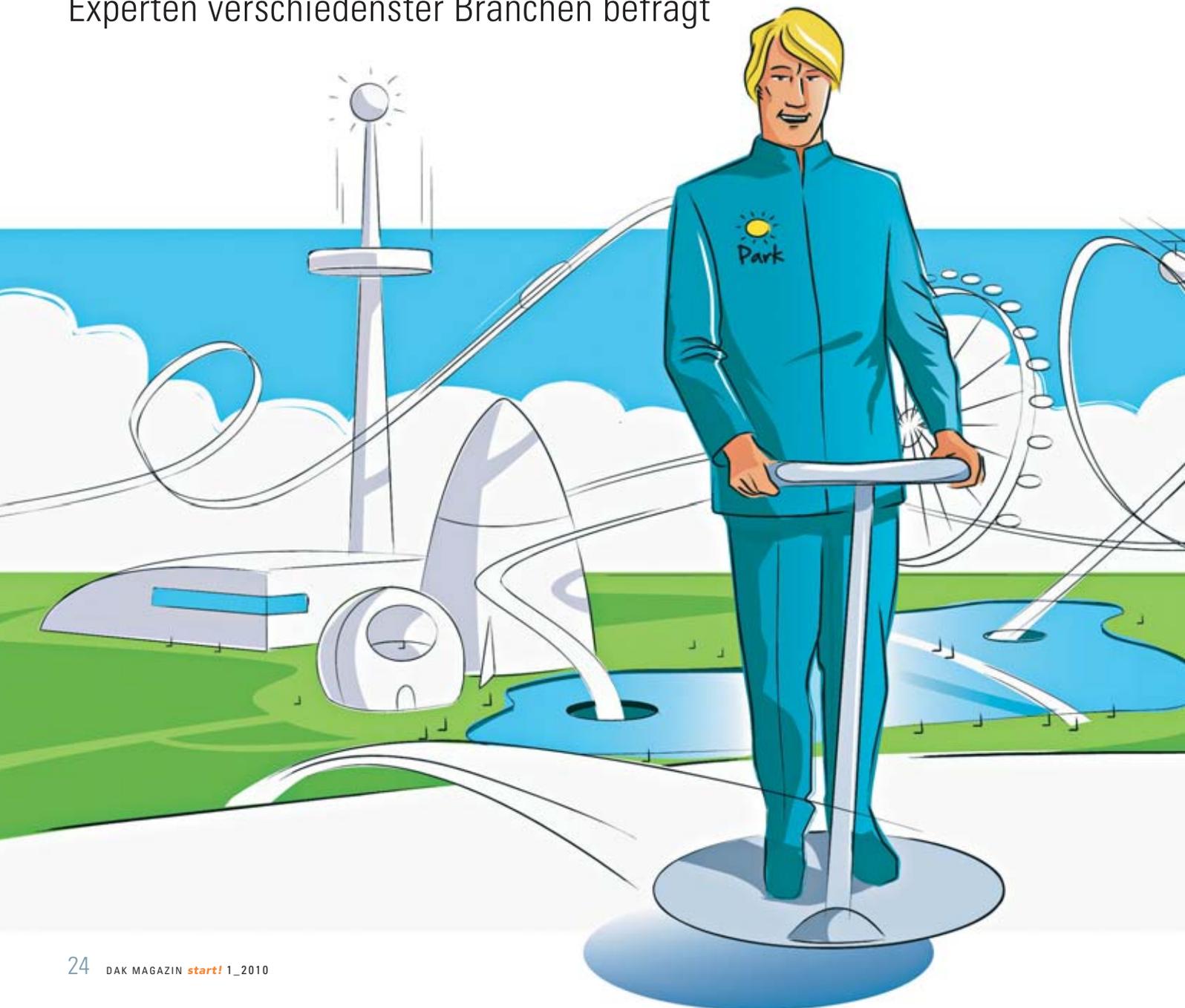
E-Mail-Adresse

- 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

# Traumberufe der Zukunft

Wie sehen Traumjobs der Zukunft aus? Wie werden wir in 10 bis 15 Jahren arbeiten? **start!**-Autorin Renate Giesler hat Experten verschiedenster Branchen befragt





## Freizeit

Große und kleine Freizeitparks werden in Zukunft Freizeitmanagern ein interessantes Aufgabenfeld bieten. Der Freizeitmanager – oder die Freizeitmanagerin – wird sich zwar nicht durch den Park beamen, aber umweltgerecht mit einem kleinen Solarmobil durch die Anlage fahren. Dort wird er vor allem mit älteren Besuchern zu tun haben. Er stellt dieser Kernzielgruppe neue, passive Attraktionen vor, wie Shows und Paraden. Seine auf zahlreichen Fortbildungen erworbenen Kenntnisse über die Best Ager, Singles und kinderlosen Paare helfen ihm, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Im Ausland hat er dabei gelernt, wie aus der Servicewüste Deutschland die Dienstleistungsnation Nummer 1 werden kann. Dieses Wissen nutzt er intensiv und versteht seinen Job als Dienstleister: „Dienen“ kommt vor dem „Verdienen“. Mit seinen Mitarbeitern führt der oder die Freizeitmanagerin einen intensiven Dialog, erkennt deren berufliche Kompetenzen und fördert diese. Gleichzeitig hat er auch ihre Nichtarbeitszeit im Blick, damit sich Arbeiten und Leben die Balance halten – oberstes Ziel ist ein privat ausgeglichener, gesunder und glücklicher Kollege.

**Dr. Ulrich Reinhardt**

STIFTUNG FÜR ZUKUNFTSFRAGEN, Hamburg

## Medien

„Denk an die Kinder! Sie sollen was in unseren Blog schreiben! Und nimm die Flip mit!“ Reporter Himmelreich seufzt. Diese Editors am Newsdesk! Tun so, als würde er zum ersten Mal in seinem Leben aufs Erntedankfest gehen. Oktober 2020, in einer Lokalredaktion irgendwo in Deutschland.

Himmelreich wird es ihnen zeigen. Gute Bilder wird er auch noch mitbringen. Und dann werden die Editors schweigen. Weil sie nämlich das beste Bild für die Printausgabe aussuchen, seine Filmaufnahmen auf die Website stellen und all die Blogeinträge der Kinder koordinieren müssen. Himmelreich lächelt. Mann, waren das Zeiten, als er mit dem Journalismus anfang. Schreiben sollte sein Lebensinhalt sein: Schreiben für die Zeitung. Nachrichten, kleine Berichte, auch mal eine Reportage. Zwischendurch Texte von freien Mitarbeiterinnen redigieren. Und nun?

Nun zieht er mit einer kleinen Videokamera, der Flip, los, um für die Website zu filmen. Manchmal macht er auch kleine Slideshows, weil er so gern fotografiert. Und schreibt mehr Reportagen, als er je gedacht hätte. Den ganzen Rest erledigen die Kolleginnen am Newsdesk, die Editors. Die können gut organisieren; die wissen, wo und wie sie seine Töne, Filme, Texte präsentieren müssen. Die Arbeitsteilung gefällt allen. So macht es Spaß, denkt Himmelreich. Nimmt seine kleine Reporter tasche, schwingt sich aufs Rad und fährt los zum Erntedankfest.

**Annette Hillebrand**

Akademie für Publizistik, Hamburg



## Mode

Ein Designer und eine Direktrice sind 2020 ständig unterwegs, denn es gibt keinen festen Arbeitsplatz mehr. An einer Art Laptop wird gezeichnet, eine Stunde später sitzt man in einer Besprechung mit Marketingleuten und Betriebswirten. Zwischen Stoffmustern und der Frage nach den Rockformen für die nächste Saison wird mit Kollegen erörtert, wo ressourcenschonend Fasern und endlose Seiden für die neueste Kollektion beschafft werden können. Auch das Entsorgungsthema spielt eine Rolle. Designer prüfen kritisch, wie sich später mit Anti-Geruchs-Chips ausgestattete Sportkleidung und knitterarme Businesskostüme kompostieren lassen. Neben Kreativität, fachlicher Kompetenz und einem Gespür für Nachhaltigkeit sind vor allem Teamfähigkeit und Kommunikation gefragt. Die Modedesigner sind offen für Themen aus Wirtschaft und Politik, sie arbeiten mit Ingenieuren und Umweltexperten zusammen. Die Wünsche der noch bewusster gewordenen Verbraucher nach tragbarer und umweltfreundlicher Kleidung müssen von den Designern berücksichtigt werden.

### **Elke Giese**

*Deutsches Mode-Institut, Berlin*

## Gesundheit

Die Gesundheitsberufe sind in Zukunft besser vernetzt, kooperieren und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Gesundheit erhalten und wiederherstellen. Mediziner, Therapeuten und Berater treffen auf immer besser informierte Patienten, die sich aktiv für ihre Gesundheit einsetzen. Pädagogisch vorgebildete Gesundheitsexperten, sogenannte Präventologen, gehen in 10 bis 15 Jahren in die Schulen und unterrichten. Zum Beispiel das Fach Lebenskompetenzen oder psychosoziale Gesundheit. Grundschulern wird das A und O der gesunden Ernährung vermittelt. Und in Reha-Zentren unterstützen Experten für vorbeugende Gesundheitsfürsorge Herz-Kreislauf-Patienten oder Diabetiker. Auch in Firmen und Betrieben spielt Gesundheitsförderung in Zukunft eine große Rolle. Präventologen, die hier arbeiten, müssen flexibel sein und sich immer wieder auf völlig neue Organisationsstrukturen einstellen können. In Gesundheitszentren führen Präventologen Workshops und Seminare zu unterschiedlichen Themen durch oder coachen in der eigenen Praxis einzelne Klienten. Dieses komplexe neue Berufsfeld sowie die Errungenschaften der Bio-Technologie und Medizinwissenschaft machen die Arbeit in der Gesundheitsbranche gerade auch für junge Menschen attraktiv und zu einer spannenden Herausforderung.

### **Dorothee Remmler-Bellen**

*Berufsverband Deutscher Präventologen, Hannover*





## Umwelt

Neben der Bekämpfung von Armut und Hunger ist ein umfassender Klima- und Ressourcenschutz die große Aufgabe des 21. Jahrhunderts. Das wird nicht nur unser Verständnis von „Umweltschutz“, sondern unzählige damit verbundene Berufsbilder revolutionieren.

Sarkastisch formuliert: Je dramatischer und globaler die Probleme, desto mehr Institutionen, Unternehmen, Politiker oder Verbände werden Millionen neuer Arbeitsplätze schaffen müssen, um die Probleme zumindest einzudämmen. Millionen zusätzlicher Ingenieure und Ingenieurinnen müssen weltweit an Techniken für erneuerbare Energien und Ressourceneffizienz arbeiten. Eine neue Generation von Volks- und Betriebswirten muss wirtschaftlich global denken und lokal handeln lernen. Problemorientierte Sozialwissenschaftler müssen vorausdenken, wie wir zu wirklicher Lebensqualität und zu mehr Akzeptanz von nachhaltigem Konsum finden können.

Philosophen und Theologen müssen helfen, konkrete moralische Maßstäbe zu entwerfen und durchzusetzen, damit wir die schreiende Ungerechtigkeit bei der Verteilung der natürlichen Ressourcen in der

Welt eindämmen können. Niemand kann heute verlässlich vorhersagen, ob dieser explodierende gesellschaftliche Bedarf zu angemessen bezahlten und befriedigenden Arbeitsplätzen führen wird.

Aber (Aus-)Bildung für Nachhaltigkeit war noch nie so wichtig und als Berufsbild so realistisch wie derzeit und in den kommenden Jahren.

**Prof. Peter Hennicke**

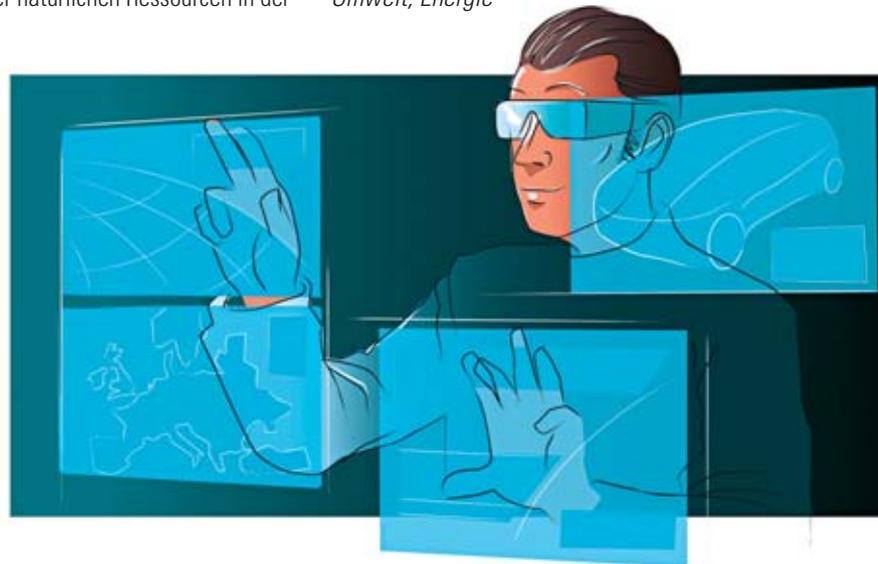
*Wuppertal Institut für Klima,  
Umwelt, Energie*

## Technik

**8:05 Uhr:** Auf dem Weg zur Arbeit bekomme ich erste E-Mails des Tages über Lautsprecher direkt in meinen E-Up. Das Elektrofahrzeug ist Fortbewegungsmittel und mobiles Büro in einem. Über Stimmerkennung oder Gestiksteuerung identifiziert mich mein Auto, und ich bin sofort vernetzt mit meinen Kunden. Meine Termine werden auf der Windschutzscheibe angezeigt.

**8:10 Uhr:** Erste Telefonkonferenz im Auto mit China. Die Telko wird aufgezeichnet und ein Protokoll automatisch erstellt.

**8:30 Uhr:** Im On-Site-Büro beim Kunden gibt es den ersten Kaffee des Tages. PC, Laptop, Tastatur, Maus ... Fehlanzeige! Virtuelle Bildschirme und Tastaturen haben Einzug in die Arbeit eines IT-Experten gefunden. Stimmerkennung, virtuelle Video-Konferenzen, weltweite Vernetzung, alles ist einfach zu handhaben.



Das Berufsbild eines IT-Experten in einem Automobilunternehmen wird sich total verändern. Globalisierung, technische Vernetzung und Einzug neuer Kommunikations- und Verarbeitungstechnologien machen das Arbeitsleben noch interessanter. Ein IT-Berater muss weiterhin strukturiert vorgehen, gute Kommunikationsfähigkeiten, Fremdsprachenkenntnisse und soziale Kompetenz aufweisen.

**Dirk Bisanz**

*Volkswagen AG, Wolfsburg*

# Meine Freunde werden Eltern



**Kinderwagen an jeder Ecke. Kommt es mir nur so vor? Oder machen in meinem Freundeskreis jetzt alle gleichzeitig auf Familie?**

# Plötzlich sind sie eine Familie – und glücklich ohne mich! Wie soll man da als Freund reagieren? **start!**-Autor Jakob Biazza musste sich erst an Neu-Eltern in seinem Freundeskreis gewöhnen ...

**Text** Jakob Biazza

Es ist nicht eben leicht, mit Menschen umzugehen, bei denen das Kinderglück frisch ist. Kontakt mit werdenden oder jüngst gewordenen Eltern ist nach Stierkampf und Schlangenbeschwörung mit die heikelste Form spezieübergreifenden Umgangs. Neu-Eltern haben in dieser Übergangszeit einfach keine Antennen für ihre Freunde. Anstelle von Kursen zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft sollten sie deshalb zuallererst verpflichtend solche zur Sozialpflege belegen müssen. Hier würden sie ihre Erwartungen an das nichtschwangere Umfeld abstecken und Techniken erlernen, mit denen sie Freunde und Verwandte sanft auf die kommenden Veränderungen vorbereiten könnten.

## Die erste Nachricht

Ohne so ein Sozialseminar hat sich Dirk entsprechend ungeschickt angestellt: Sein erster Fehler war die Wahl des falschen Mediums für die frohe Kunde. Schwangerschaften waren mir bis dato nur aus dem äußersten Bekanntenkreis bekannt: Freundinnen der Schwestern von Freundinnen zum Beispiel. Dirk war damit ein Novum, und von so was Emotionalem berichtet man nun einmal nicht am Telefon. Der Dialog stand also von Anfang an unter keinem guten Stern und nahm nach dem Vorgeplänkel folgende Wendung: „Wir sind schwanger!“ (Er hat das wirklich so gesagt, und ich muss diese grausige Formulierung hier als seine zweite Grobschlächtigkeit betonen.) Ich denke: „Scheiße, Alter (beides Ausdrücke, die ich

sonst nie benutzen würde), wir pauken dich da schon irgendwie raus!“ Ich sage: „Wow“ und lasse „Ähs“, „Hmms“ und Pfeiflaute folgen. Und wieder: „Wow!“, diesmal aber mit mehr Nachdruck. Dann die Frage, die meine Überforderung auf den Punkt bringt: „War das geplant?“

## Die eindeutige Statistik

Die Frage hätte ich mir mit Blick auf die Statistik schenken können. Dirk war damals 34, hatte einen unbefristeten Vertrag als Ingenieur bei BMW und war mit Anja, 29, Bankkauffrau, seit sieben Jahren zusammen. Nach einer Studie der Robert-Bosch-Stiftung (die ich damals nicht kannte) ist berufliche Sicherheit in Deutschland die wichtigste Bedingung bei der Entscheidung für Nachwuchs. 57 Prozent der Kinderlosen zwischen 20 und 49 Jahren sagen, dass sie einen guten Job brauchen, um Eltern zu werden. Außerdem hatte Anja dann bei der Geburt von Paul exakt das Durchschnittsalter von erstgebärenden Frauen in Deutschland. Es liegt nach stetem Anstieg in den vergangenen zwei Jahrzehnten derzeit ziemlich genau bei 30 Jahren. Also klar, die Sache war sehr wahrscheinlich geplant. Die unangenehme Pause, die sich nun anschloss, nutzte ich zu Verdauung, Besinnung und Neusortierung.

## Die gewünschte Reaktion

Dann näherte ich mich endlich Fragen, die Dirk wohl eher erwartet: „Seit wann?“ „Geht’s allen

gut?“ „Wisst ihr schon, was es wird?“ Während ich sprach, fing Anna, meine Freundin an, wild zu gestikulieren. Sie stand seit Längerem im Raum und formte stumm Wörter, die ich nicht verstand. Irgendwann hielt sie mir einen Zettel hin, auf dem stand: „Du musst ihm gratulieren, du Depp!“ Ein Kasten Bier und lange Beteuerungen konnten meinen Fauxpas so weit ausmerzen, dass das Verhältnis zu Dirk und Anja auch nach der Geburt herzlich blieb – obwohl es sich wandelte.

## Aller Anfang ist schön

Bei der DAK gibt's zum glücklichen Start für alle neuen Eltern viele nützliche und kostenlose Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate eines Babys. Über das DAK-Familienportal können sich Schwangere zum neuen Online-Coaching anmelden. Es begleitet durch eine aufregende Zeit und bietet unter anderem:

- **Entspannungs- und Gymnastiktipps**
- **gesunde Ernährungsplanung**
- **Mail-Austausch mit Experten**
- **Kliniksuche**

Einfach anklicken unter  
[www.dakfamily.de](http://www.dakfamily.de)

## Was gibt's? Ein zufriedenes Grunzen oder einen feuchten Rülps? Besuche bei Freunden mit Baby besser nur im Uralt-Shirt ...

### Die unvermeidliche Babyparty

Dirk, den ich früher fast nur allein getroffen hatte, gab es für mich nach der Geburt nur noch im Trio. Kein gemeinsamer Abend fortan, bei dem sich mein Blick nicht irgendwann in möglichst weiter Ferne verlor, weil sich Anja wieder umstandslos und mit unerklärlicher Geschwindigkeit das zu stillende Baby an die blanke Brust legte. Statt bei fremden Festen vorstellig zu werden, etablierte die Jungfamilie jetzt den Babygeburtstag! Die Idee dabei ist, das eigene Baby möglichst früh mit fremdem Nachwuchs zu sozialisieren und sich mit anderen Eltern ausführlich auszutauschen. Kann man verstehen. Menschen ohne eigenen Sprössling, die aus unerfindlichen Gründen auch teilnehmen müssen, hassen diese Pflichttermine. Sie rächen sich, indem sie Dinge schenken, die möglichst viel Lärm machen. Zwischen einem Glockenspiel aus Metall, einer Plastikente, die watschelnd unterschiedlich grelle Melodien von sich gibt, und einem winzigen Schlagzeug (das Highlight!) krabbeln in diesem Fall neun Babys mit Namen wie Linus und Emma umher. Und die Eltern sitzen ganz

begeistert dabei und vergessen, sich einander und dem Rest der Welt vorzustellen. Weil mit mir sowieso niemand spricht, verlasse ich die Wohnung und summe trotzig ein nicht gerade kinderfreundliches Lied ...

### Das ansteckende Familienfieber

Weil mein Umfeld mir danach viele Möglichkeiten zum Üben schenkte – ich kann nicht glauben, dass Deutschland im europäischen Vergleich bei den Geburten je Frau (1,37) und je 1.000 Einwohner (8,3) nur Platz 19 bzw. 27 belegt – reagierte ich bei Werner routinierter. Wir saßen in einer Bar, als er von den nahenden Vaterfreuden erzählte: „Du bist der Erste, der es weiß, abgesehen von unseren Eltern.“ Ich denke: „Ach, wäre meine kluge Freundin hier“ und sage: „Gratuliere! Das ist ja unglaublich!“ Lernfähig eben ...

### Die überzeugende Rechnung

Bei Werner wagte ich auch zu fragen, ob es finanziell nicht alles schwierig würde. Er und seine Freundin Micha sind beide Politikwissenschaftler und hatten damals gerade ihre Ab-

schlüsse gemacht. Er nahm mir meine Frage zum Glück nicht übel und startete einen längeren Vortrag über abwechselnde Betreuung, freie Arbeit von zu Hause und die neuen Möglichkeiten durch Kinder- und Elterngeld. Für mich war überraschend, dass Werner Vatermonate nehmen wollte. Denn von denjenigen, die Elterngeld beziehen, sind nur 16 Prozent Männer. Und fast noch überraschender: Werner verdiente in seinem Job direkt nach dem Studium so viel, dass er mit einem ansehnlichen Betrag vom Staat rechnen konnte. Auch das ist ungewöhnlich. Denn während fast ein Drittel der 40- bis 45-jährigen Väter 1.500 Euro und mehr im Monat bekommen, müssen sich männliche Elterngeldempfänger im Alter von 25 bis 30 Jahren mit sehr viel weniger bescheiden. Nur eine Minderheit von 3,0 Prozent dieser jungen Väter bezieht beispielsweise zwischen 1.500 Euro bis 1.800 Euro Elterngeld im Monat.

### Die Freunde als Vorbild

Auch nach der Geburt (übrigens ein Mädchen) änderte sich unser Verhältnis nicht entscheidend. Werner und ich verbringen jetzt übrigens DVD-Abende mit parallel geschalteter Kinderüberwachung. Das ist nicht immer leicht, weil sich Eltern anscheinend trotz Babyphone nur dann sicher fühlen, wenn alle Türen sperrangelweit offen stehen und man die Kleine mit dem leisesten Lachen wecken kann. Das passiert mir im Schnitt knapp dreimal pro Woche, und spätestens beim zweiten Mal ernte ich immer strenge Blicke. Es gibt Werner aber auch noch solo, ohne Freundin, ohne Tochter. Was ich klasse finde. Er und Micha bestreiten ihren

### Willkommen Baby!

Besondere Fürsorge brauchen Babys, die vor der 32. Schwangerschaftswoche geboren werden – etwa jedes dritte dieser Kinder ist lebenslang körperlich oder seelisch beeinträchtigt. Werden Risikofaktoren für eine Frühgeburt rechtzeitig erkannt, lässt sie sich eventuell verhindern. Die DAK hat deshalb in Deutschland Spezialisten-Netzwerke ins Leben gerufen. Die dem Versorgungsangebot „Willkommen Baby!“ angeschlossenen Kliniken und Gynäkologen unterstützen betroffene Frauen, ihr Baby in Ruhe auszutragen. Für einen möglichst guten Start ins Leben.



Alltag sowieso sehr beeindruckend: Sie promovieren, gehen noch aus ... So sollte man das vielleicht selbst hinbekommen. Sieht sehr leicht aus bei ihnen. Das nähme der Veränderung das Totale, die Endgültigkeit. Ich denke später einmal darüber nach. Irgendwann, wenn ich dieses Szenario noch ein paar Jahre genau beobachtet habe ...

#### **Und dann noch Patenonkel**

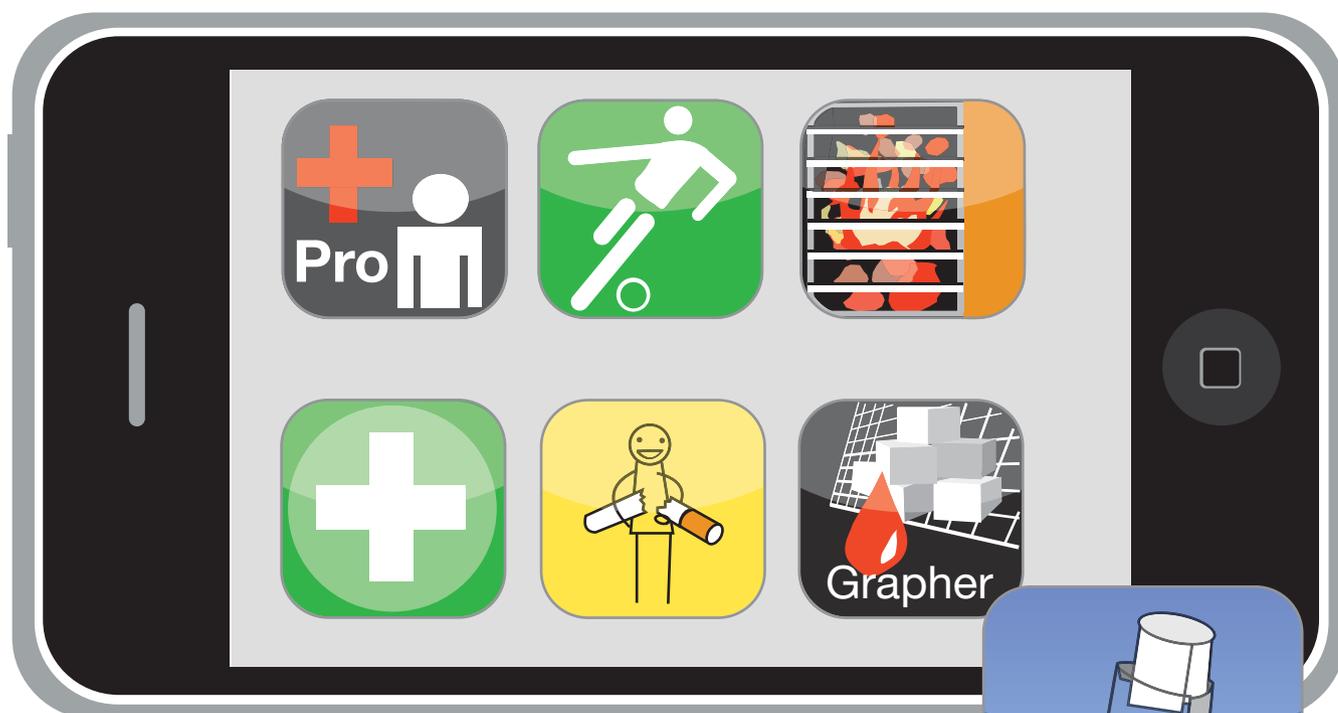
Beim jüngsten direkten Kontakt mit werdenden Eltern agierte ich so routiniert, dass mich Alex und Yvonne drei Wochen nach der Geburt zum Paten machen wollten. Ich war ebenso begeistert, wie ich mich geehrt fühlte, und mühte mich seitdem wie ein Hofnarr um die Gunst von

Klein-Lina. Kein Besuch ohne süßes Kuschtier, flauschige Jacke oder niedliches Hemdchen. Kein Blick ohne überambitioniertes Anstrahlen. Lina lässt das völlig kalt, vielleicht auch deshalb, weil ich versuche, einen gewissen Sicherheitsabstand beim Halten der Kleinen zu wahren. Immer wenn die Eltern sie länger als zehn Sekunden mit mir allein lassen, brüllt sie wie am Spieß. Kein Aufenthalt, bei dem ich dem sechsmonatigen Gör deshalb nicht ins Gewissen rede. Beim letzten Mal hat sie mir als Antwort einen schwernassen Rülpsper über mein neues dunkles Hemd geschickt. Da jauchzte sie vor Freude, die kleine Satansbrut. Und ich mit ihr. Verändern wird sie wohl nicht nur ihre Eltern ...

#### **Geburtshaus**

Vielen Schwangeren und werdenden Eltern ist die Krankenhausatmosphäre nicht familiär genug. Sie gehen lieber in eines der qualitätsgesicherten Geburtshäuser in Deutschland. Kein Problem, denn die DAK bezuschusst auch die Entbindung in einem Geburtshaus. Die DAK hat es sich zur Aufgabe gemacht, die natürliche Geburt zu fördern. Sie übernimmt deshalb auch die Kosten für die Betreuung durch eine Hebamme und für die von Hebammen angebotene Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik.

# Zeig mir deine Apps!



Mit „Apps“, stylischen Mini-programmen, werden Handys zur mobilen Lebenshilfe für Job, Freizeit und Gesundheit





Text Jakob Biazza

Wieder hat Apple es geschafft, einen digitalen Trend zu setzen: mit „Apps“, der Kurzform von „Applications“ (deutsch Anwendungen). Das sind Miniprogramme, die das iPhone in eine Art Schweizer Taschenmesser der Internetwelt verwandeln. Sie zeigen Fahrpläne von Verkehrsmitteln an, suchen Notapotheken oder Sportbars. Für Spiele gibt es ebenso eine umfangreiche Rubrik wie für Fitness und Gesundheit. Natürlich können die Apps weder Patientenschulungen noch regelmäßige Arztbesuche ersetzen. Aber für die Besitzer entsprechender Handys sind es kleine zusätzliche Hilfen. Es lohnt sich, sie auszuprobieren – zumal dann, wenn sie kostenlos sind.

#### Ohne Apps bist du out

„Zeige mir deine Apps und ich sage dir, wer du bist!“

Der Fundus an Programmen

für Smartphones gibt beredt Auskunft über seinen Besitzer. Fußballfans sind mit einem Knopfdruck über Tabellen und Spielpläne informiert, der Weltreisende hat Wörterbücher aller Herren Länder im digitalen Gepäck und lässt sich vom Navi lotsen. Klassenclowns bespaßen Partys mit „iBier“, bei dem das Display ein volles Bierglas zeigt, das sich gluckernd leert, wenn das Telefon in Schräglage gebracht wird. Twitter, Xing und Facebook gehören längst zum guten Ton, und auf Schulhöfen ist der Kampf um das coolste Handy-Videospiel in vollem Gange. Verglichen

mit der früheren Profilierung über Sportwagen und Haus ist das verhältnismäßig günstig: Nicht wenige Apps sind kostenlos, den Großteil gibt es für weniger als einen, selten zahlt man mehr als 10 Euro. Dass Apps darüber hinaus aber auch zur handfesten (vielleicht sogar zur reinsten) Reichtumsbezeugung taugen, zeigte „I am rich“: Das Programm kostete 999 Euro und konnte nichts, außer einen Rubin auf dem Display abzubilden. Trotzdem wurde es, bevor Apple es wieder aus dem Sortiment verbannte, bereits am ersten Tag viermal gekauft.

#### Sinnige Applications gibt's aber auch

Längst sind die Minissoftwares aber auch mehr als protzige Partygags und Organisationshelfer. Diabetiker können beispielsweise mit dem kostenlosen „Glucose Buddy“ auf dem iPhone ihre Messwerte über Monate hinweg archivieren, auswerten und sich als Tabellen anzeigen lassen. Asthmatiker halten in einer Art Tagebuch Symptome und deren Umstände fest. Wer von der Zigarette loskommen möchte, kann sich mit Methoden verschiedener Anbieter entwöhnen. Stabile Seitenlage seit dem letzten Erste-Hilfe-Kurs wieder vergessen? Auch sie ist mit weiterer Soforthilfe immer griffbereit.

#### Da ist jede Menge Geld drin

Über 1,5 Milliarden Apps wurden inzwischen legal heruntergeladen. Mittlerweile sind im App-Store mehr als 65.000 verschiedene Appli-

kationen gelistet. Die Plattform ist der Traum jedes Programmentwicklers. Nahezu das komplette Sortiment stammt nämlich von externen Pro-

grammierern. Sie schicken ihre Entwicklungen ein, diese werden getestet, ob sie jugendgefährdend oder gewaltverherrlichend sind oder das Telefon beschädigen können (nicht darauf, ob sie funktionieren). Werden sie abgesegnet, erscheinen sie im Store für einen Preis, den der Entwickler selbst festlegen kann – 70 Prozent vom Erlös gehen an ihn, den Rest behält Apple. Die Topseller wurden mehrere hunderttausend Mal verkauft. Auch ohne Taschenrechner-App lässt sich erahnen, was eine gute Idee und etwas Programmierertalent bringen können. ■

„Zeige mir deine Apps und ich sage dir, wer du bist!“

## Dresden (Sachsen), Hotel Reichskrone



**3 Tage** **2 ÜN/HP** **p. P. ab 99,- €**  
inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket

#### Dresden

Eine der schönsten Städte Deutschlands – ideales Kurzreiseziel mit vielen Attraktionen wie Zwinger, Semperoper und der Sächsischen Schweiz direkt vor der Haustüre.

#### Unterbringung

Hotel Reichskrone in Heidenau am südöstlichen Stadtrand, ideal für den Dresdenbesuch und Ausflüge in die Fränkische Schweiz. Moderne Zimmer mit Bad/Dusche und WC, TV, Telefon und Safe. Kostenloses W-LAN, Internet, Aufzug und Fahrradverleih.

#### DAK Gesundheits + PLUS-Paket:

1x kostenlose Massage, 1x Stadtrundfahrt Dresden, 1 Begrüßungsgetränk

**Buchungsnr.: DRS 44408**

2 ÜN/Halbpension pro Person im DZ

**149,- €**  
– **gesundAktiv-Vorteil\*** **50,- €**

**Reisepreis für DAK-Versicherte nur 99,- €**

Anreise: täglich; EZ-Zuschlag: 25 € pro 2 ÜN;

\* 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](http://www.gesundheitsplusreisen.de)

**gesund AktivReisen** Kooperationspartner der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

# Ein Winterrätsel

Wann Wasser zu Eis gefriert, ist klar. Aber wann erstarren unter normalen Druckbedingungen andere Flüssigkeiten? Knobeln und gewinnen Sie!



Foto: Getty

**1. Kühe sind winterfest, doch Milch gefriert bei**  
[s] -0,525 bis -0,535 Grad  
[u] -3 Grad  
[j] -5 Grad

**2. Sonnenblumenöl erstarrt zwischen**  
[i] -2 und -5 Grad  
[c] -16 und -18 Grad  
[r] -40 und -45 Grad

**3. Apfelsaft wird zu einem fruchtigen Eis ab**  
[h] -1,69 Grad  
[e] -2,5 Grad  
[o] -6,6 Grad

**4. Quecksilber wechselt den Aggregatzustand bei**  
[n] -38,9 Grad  
[t] -55 Grad  
[a] -90 Grad

**5. Bier ins Eisfach? Vorsicht, es gefriert schon bei**  
[t] -1 Grad  
[e] -2,03 Grad  
[ü] -4 Grad

**6. Reiner Alkohol (Ethanol) trotz der Kälte bis zu**  
[k] -50 Grad  
[t] -70 Grad  
[e] -114 Grad

Lösungswort

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

Die richtigen Buchstaben ergeben der Reihe nach eingetragen unser Lösungswort.  
Einfach online mitmachen unter [www.dak.de/schlafsack](http://www.dak.de/schlafsack) – bis zum 30.01.2010. Viel Glück!

## 3 Schlafsäcke zu gewinnen!

Jetzt wird's gleich warm! Denn wir verlosen drei Lamina 35° Schlafsäcke von Mountain Hardwear (in Größe R). Das Außenmaterial ist leicht, atmungsaktiv, was-serabweisend und sorgt für besten Komfort. Die Gesichtsoffnung verhindert Zugluft ins Innere des Schlafsacks, die Thermic Micro Isolierung stellt angenehme Temperaturen sicher. Die „Comfort Footbox“ entspricht der natürlichen Fußposition und sorgt so für ein Maximum an Wärme und Komfort.



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der DAK, des Verlags, des Gewinn-Sponsors sowie deren Angehörige können nicht mitmachen. Alle Gewinne sind von unseren Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert.

**start!** DAK MAGAZIN

Impressum 1\_2010

### HERAUSGEBER

DAK Zentrale  
Nagelsweg 27–31  
20097 Hamburg

### VERANTWORTLICH

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

### VERANTWORTLICHE

**REDAKTEURIN BEI DER DAK**  
Dorothea Wiehe  
DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44  
20009 Hamburg  
Tel. 0 40/23 96-10 16, Fax -30 16  
[www.dak.de](http://www.dak.de)  
E-Mail: [dorothea.wiehe@dak.de](mailto:dorothea.wiehe@dak.de)

### HERSTELLUNG UND VERTRIEB

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

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

### OBJEKLEITUNG

Stefan Endrös  
Verantwortliche Redakteurin bei  
Journal International:  
Kristina Salaba, Tel. 0 89/64 27 97-85

### ARTDIRECTION

Frank Krüger, Dagmar Örtl

### REDAKTIONELLE MITARBEIT

Jakob Biazza, Renate Giesler, Nicole  
Hannay, Sebastian Ring, Kristina  
Specht, Barbara Schulz, Norbert  
Misch-Kunert und Anneliese Ober-  
meier-Blauhorn (Schlusskorrektur),  
Jürgen Stoll (Bild)

### REPRODUKTION

P & R Medienservice GmbH, Hamburg

### DRUCK

schlott gruppe AG

### ANZEIGEN

Sarah Neumaier  
Tel. 0 89/64 27 97-29

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. November 2009

Nicht alles lässt sich so schnell einrichten  
wie der Nachsendeservice für Ihre Post.



Ob Umzug, Urlaub oder sonstige Umstände – unser **NACHSENDESERVICE** bringt Ihre Post an die aktuelle Adresse. Einfach Nachsendeauftrag erteilen: in den Filialen der Deutschen Post oder unter

[www.deutschepost.de/nachsendeservice](http://www.deutschepost.de/nachsendeservice)

**NACHSENDESERVICE**



Beim Wohnungswechsel kostenlos:  
Das Umzugsmagazin mit nützlichen  
Tipps und Ratschlägen!

**DAKdirekt: Telefon 01801-325 325**

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

# Unsere Stärken. Ihre Vorteile.



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

## **Ausgezeichnete Leistungen**

Profitieren Sie von unseren innovativen Leistungen, die regelmäßig von neutralen Testinstituten mit Bestnoten ausgezeichnet werden.

## **Bester Service**

Vertrauen Sie auf unseren TÜV-zertifizierten Kundenservice. Über 800-mal in Ihrer Nähe oder am Telefon 24 Stunden an 365 Tagen.

## **Persönliche Beratung**

Lassen Sie sich von unseren Versicherungs- und Medizinexperten beraten – kompetent und jederzeit.

## **Individuelle Tarife**

Gestalten Sie Ihren persönlichen Versicherungsschutz passend zu Ihren Ansprüchen.

**DAK**

Unternehmen Leben