

# fit!

3\_2012  
www.dak.de



DAS MAGAZIN  
IHRER DAK-GESUNDHEIT  
für Familie und Beruf

ZUM  
HERAUSNEHMEN:  
**GROSSES  
AZUBI-  
SPEZIAL**

FOTOWETTBEWERB  
MIT MAX DEM DAKS

## GESUNDHEIT

FITNESSTRAINING FÜR  
IHREN ARBEITSPLATZ

## WISSENSQUIZ

WIE GUT KENNEN SIE DEN  
MENSCHLICHEN KÖRPER?

## MEDIZIN

OPTIMALE BEHANDLUNG  
BEI KNIETPROBLEMEN

## REISE

GESUNDHEITSTIPPS FÜR  
JEDEN URLAUBSTYP

## LEICHTE ERNÄHRUNG

# SO GENIESSEN SIE DEN SOMMER!

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben



**10 Fit am Arbeitsplatz:** Einfache Tricks, um den Rücken zu stärken



**20 In guten Händen:** Die optimale Behandlung bei Knieproblemen

**25 Guter Start:** Alle wichtigen Fakten und Tipps zum Ausbildungsbeginn



## GESUNDHEIT & BERUF

- 4 NEWS**  
Schnupfen ade mit Kamille & Co.  
Schulprobleme bei Computer-Kids  
Gesetze zum Nichtraucherchutz retten Leben  
DAK-Gesundheit unterstützt „speed4“-Schulmeisterschaften  
Sommerhitze im Büro  
TÜV-Siegel für DAK-Gesundheit  
Preiswerte Inhalatoren
- X 6 SO GENIESSEN SIE DEN SOMMER!**  
Die leckersten Ernährungstipps für die warme Jahreszeit
- X 10 FIT AM ARBEITSPLATZ**  
Wie ein Trainingsprogramm den Berufsalltag gesünder macht
- 16 GESUND ARBEITEN**  
Interview: DAK-Verwaltungsräte über Chancen betrieblicher Gesundheitsförderung

**X** = unsere Titelthemen

## MEINE DAK

- 18 NEWS**  
Post für Beitragsschuldner  
Medikamente im Test  
Kampf gegen Abrechnungsbetrug  
Beste Versorgung bei Epilepsie  
Gesundheitswochen – jetzt buchen!  
Kostenvoranschlag für Hilfsmittel  
Diabetes-Test für Schwangere
- X 20 EINSATZ FÜRS KNIE**  
Wie Patient Hans-Werner Lehmann bei einem Kreuzbandriss vom DAK-Spezialisten-Netzwerk profitierte
- 24 EXKLUSIV BERATEN**  
Interview: DAK-Vorstand Claus Moldenhauer erklärt die Vorteile des neuen Online-Pflegeberaters
- X 25 AZUBI-SPEZIAL**  
Alle wichtigen Fragen & Tipps rund um das Thema Ausbildung
- 34 LEBENSRETTET GESUCHT**  
Umfrage zur Organspende



## 6 Unser Titelthema ERNÄHRUNG IM SOMMER

**SO GENIESSEN SIE DEN SOMMER!**  
Die besten Tipps, damit Sie die warme Jahreszeit auch kulinarisch herrlich genießen können

**PLUS: REZPT FÜR GEGRILLTES LACHSFILET**  
Köstlicher Fisch für den Grillabend



**38 Innere Werte:** Wie Sie Ihr Blutbild richtig lesen und verstehen



**52 Wettlauf im Sand:** Mitmachen beim Familien-Fotowettbewerb

## WISSEN & SERVICE

### 36 NEWS

Erste Hilfe bei Sonnenbrand  
Selbsttest für die Haut  
Online-Hilfe bei Depressionen  
Rat für Pollenallergiker  
Kampf dem Krankenhaus-Keim  
Borreliose breitet sich aus

### 38 GUTE INNERE WERTE

Was man über Laborwerte unbedingt wissen sollte

### 40 KEINE BITTEREN PILLEN

Alles Wichtige über Arzneimittel für Kinder

### X 42 DAS GROSSE KÖRPER-QUIZ

Testen Sie Ihr medizinisches Wissen in unserem Quiz!

## FAMILIE & FREIZEIT

### 46 NEWS

Tipps für Sport im Sommer  
Schwimmspaß ohne Folgen  
Experten-Rat zum Schulstart  
Sonnenschutz für Kinder

### X 48 ERHOLEN SIE SICH GUT!

Sonnenanbeter, Camper & Co. –  
Tipps für alle Urlaubstypen

### 52 WETTLAUF IM SAND – HANDSTAND AM STRAND

Großer Familien-Fotowettbewerb der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift „familie&co“

### X 54 MAX DER DAKS

### 47 IMPRESSUM

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Sommer ist da, wir sind wieder aktiver und kommen richtig in Form. In Top-Form ist auch die DAK-Gesundheit: Die Redaktion von „Focus-Money“ untersucht gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service Institut regelmäßig die Leistungen von Krankenkassen und hat uns zum dritten Mal in Folge zum Testsieger erklärt! Besonders unsere Angebote für Familien oder Sportler überzeugten die unabhängigen Tester voll und ganz.

■ Wie leistungsstark die DAK-Gesundheit wirklich ist, erfahren viele Kunden erst, wenn umfangreiche medizinische Behandlungen anstehen. Lesen Sie die Geschichte unseres Kunden Hans-Werner Lehmann ab Seite 20. Er hat eine Kreuzband-Operation im Rahmen des DAK-Spezialisten-Netzwerkes durchführen lassen und staunte, wie schnell er wieder auf die Beine kam.



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

■ Damit es gar nicht erst so weit kommt, sind wir auch im Job an Ihrer Seite. Die aktuelle Auswertung unserer Arbeitsplatzprogramme hat den Erfolg von Präventionsmaßnahmen im Betrieb eindeutig belegt. Wie das in der Praxis funktioniert, erfahren Sie ab Seite 10.

■ Doch auch für den Berufsnachwuchs sind wir laut „Focus-Money“ eine Top-Kasse. In unserem Azubi-Spezial ab Seite 25 haben wir besondere Angebote und alles Wichtige für den Start Ihrer Jüngsten ins Berufsleben zusammengestellt. Einfach heraustrennen und der künftige Azubi hat die Checkliste immer parat.

■ Sommerzeit ist Urlaubszeit. Ich wünsche Ihnen wundervolle Ferien und freue mich, wenn Sie mit einem besonderen Urlaubsfoto bei unserem Fotowettbewerb „Familie ist Bewegung“ mitmachen – es gibt wieder Super-Preise zu gewinnen! Mehr dazu steht auf Seite 52.

Kommen Sie gesund durch den Sommer! Ihr

*Herbert Rebscher*



„Focus-Money“-Krankenkassentest:  
DAK-Gesundheit ist zum dritten Mal in Folge Testsieger



**Blütenzauber:** Viele Pflanzen sind echte Erkältungskiller

## DAS HILFT BEI SOMMERERKÄLTUNG SCHNUPFEN ADE MIT KAMILLE & CO.

Draußen schwitzen in der Hitze – da kommt die angenehme Kühle der Klimaanlage im Büro gerade recht. Doch Vorsicht, durch die erheblichen Temperaturschwankungen zwischen draußen und drinnen lauern Husten, Schnupfen und Co. auch bei schönem Wetter! Wen im Sommer die Erkältung erwischt hat, der kann sich mit alten Hausmitteln oft selbst kurieren. DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich rät: „Viel trinken lautet das oberste Gebot. Neben einer vitaminreichen Ernährung mit Obst und Gemüse hilft viel frische Luft. Fußbäder mit langsam wärmer werdenden Temperaturen fördern die Durchblutung und die Abwehrkräfte.“ Auch ätherische Öle, etwa aus Kamille oder Eukalyptus, lindern die Beschwerden, egal, ob im Dampfbad oder als Salbe. Wer sich dann noch ein bisschen Ruhe gönnt, hat die Schniefnase bald überstanden. Für alle Beschwerden, die mit Heilkräutern und anderen Hausmitteln behandelt werden, gilt: Tritt nach drei Tagen keine Besserung ein, sicherheitshalber einen Arzt aufsuchen!

## STUDIE ZUM MEDIENKONSUM SCHULPROBLEME BEI COMPUTER-KIDS

Surfen, gucken, spielen: Nach einer Studie der DAK-Gesundheit sitzt fast jeder 5. Schüler täglich mindestens sechs Stunden vor dem Bildschirm. Solche „Intensivnutzer“ klagen häufig über Schulunlust und sind unzufrieden mit ihren Leistungen. Dies gilt besonders für betroffene Mädchen, ergab die Befragung. Aber auch die umgekehrte Wirkung ist möglich: Wer Schwierigkeiten in der Schule hat, versucht sich mit hohem Medienkonsum abzulenken. Die Studie ist Teil der Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Dabei berät die Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der DAK-Gesundheit bundesweit 30 Schulen. Projektmitarbeiterin und Diplom-Psychologin Ina Cramer weiß: „Medien und soziale Netzwerke sind für junge Leute ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.“ Der Umgang mit dem Internet sei indes verantwortlicher als häufig angenommen. Hier geht's zu den Studienergebnissen: [www.dak.de/schulprojekt](http://www.dak.de/schulprojekt)

**42** Reiseziele in Europa hält das DAK-Wohlfühlprogramm 2012 bereit. Klicken Sie rein auf [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de)



## DAK-UNTERSUCHUNG ERGAB: DIE GESETZE ZUM NICHTRAUCHERSCHUTZ RETTEN LEBEN

Weniger Qualm bedeutet weniger Herz-erkrankungen – eine einfache Formel für die Gesundheit, wie eine aktuelle Studie der DAK-Gesundheit bestätigt. Krankenhausdaten von mehr als drei Millionen Kunden wurden über fünf Jahre ausgewertet. Damit schließt die Studie als bisher größte weltweit und erste zu diesem Thema in Deutschland eine Forschungslücke. Ergebnis: Seit Einführung der Nichtraucherschutzgesetze gibt es deutlich weniger Herzinfarkte und Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, die Angina pectoris. Und – die Deutschen stehen hinter den Gesetzen. Wie eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt, finden 82 Prozent der Befragten die Nichtraucherschutzgesetze gut – sogar 68 Prozent der Raucher! 63 Prozent gaben an, sich früher häufig durch den Rauch belästigt gefühlt zu haben. Knapp ein Viertel geht seither öfter ins Restaurant. Für Entwöhnungswillige hat die DAK-Gesundheit zwei online-basierte Angebote: [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) und [www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)

## SO WIRD'S ERTRÄGLICH SOMMERHITZE IM BÜRO

Bei Temperaturen um die 30 Grad wird selbst der schönste Bürojob zur Qual. Doch hitzefrei geben Chefs nur selten. Hier unsere Tipps gegen drückende Hitze im Büro:

### FÜR KÜHLE LUFT SORGEN

Neben Sonnenschutz am Fenster helfen Ventilatoren oder Luftbefeuchter. Gelüftet werden sollte das Büro nur frühmorgens. Wichtig: viel trinken, aber nicht zu kalt!

### WÄRME DURCH GERÄTE VERMEIDEN

Scanner, Drucker oder Kopierer nur eingeschränkt nutzen oder in einem anderen Raum aufstellen. Sie verursachen 70 Prozent der intern erzeugten Wärme.

### ARBEITSZEITEN LOCKERN

Mit dem Chef reden: Vielleicht können Sie früher beginnen oder Überstunden abbummeln. Kurze zusätzliche Pausen sind ebenso hilfreich wie eine tolerante Kleiderordnung, die luftige Kleidung aus Naturfasern zulässt.

### ERFRISCHUNG ZWISCHENDURCH

Ein feuchtes Tuch für Nacken und Gesicht oder eine Schüssel mit kaltem Wasser unter dem Schreibtisch sorgen für Abkühlung und Denkanstöße. Oder einfach öfter mal zum Waschbecken gehen und die Handgelenke unter kühles Wasser halten.

## DAK-GESUNDHEIT UNTERSTÜTZT SCHULPROJEKT WER HAT DIE SCHNELLSTEN BEINE?

Die Idee der „REWE-speed4-Schulmeisterschaften“ ist einfach und verblüffend erfolgreich: Eine kurze Strecke mit ein paar Hütchen und eine ausgeklügelte Technik machen's möglich. Denn „speed4“ ist ein computergestütztes Laufmodul. Jedes Kind läuft den Parcours so schnell wie möglich. Dabei registrieren zwei Lichtschranken fünf verschiedene Zeiten: Reaktion, Antritt, Wendigkeit, Rücklauf im Slalom und Gesamtzeit. Die kleinen Flitzer üben im Sportunterricht und qualifizieren sich fürs Finale. Das Angebot, das die DAK-Gesundheit vorerst in Bayern unterstützt, ist für Schulen kostenlos. Auch Profis testeten sich auf dem „speed4“-Parcours schon: Lionel Messi hält mit 5,125 Sekunden den Weltrekord – mit Ball.



FOTOS: FOTOLIA.COM (4); CHRIS RYAN/ GETTY IMAGES; DAK

## GUTER SERVICE IHRER KASSE TÜV VERGIBT SIEGEL



Die DAK-Gesundheit erhält ein TÜV-Zertifikat für ihren guten Kundenservice. Nach umfangreichen Untersuchungen in zahlreichen Servicezentren übergab der TÜV Rheinland jetzt erneut das begehrte Siegel „Zertifizierte Servicequalität (Finance)“. In ihrem Abschlussbericht kommen die unabhängigen Prüfer zu dem Urteil, dass sich bei der DAK-Gesundheit die für den Kunden „erlebte Servicequalität“ gegenüber dem Vorjahr noch verbessert habe. Es seien „keine Schwächen“ festgestellt worden. Untersucht wurden die Kriterien telefonische Erreichbarkeit, Reaktions- und Bearbeitungszeit, Freundlichkeit und Verständlichkeit sowie die Fachkompetenz der Gesundheitsexperten. Der TÜV Rheinland bewertete dabei verschiedene Aspekte des Kundenservices: So verspricht die DAK-Gesundheit zum Beispiel ihren Kunden, rund um die Uhr erreichbar zu sein. Persönliche Beratung bieten wir selbst nach Feierabend. Für spezielle Fragen gibt es verschiedene Telefon-Hotlines, zum Beispiel für Kindermedizin, Fragen zu Mitgliedschaft und Beiträgen oder zum Auslandskrankenschutz.

## NEUE VERTRÄGE FÜR HILFSMITTEL PREISWERTE INHALATOREN

Sie oder Ihr Nachwuchs leiden an einer Atemwegserkrankung? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: Ab September profitieren Sie von einem neuen Service-Angebot Ihrer DAK-Gesundheit. Hat Ihr Arzt festgestellt, dass Sie ein Inhaliergerät benötigen, erhalten Sie ein qualitativ hochwertiges

Gerät bereits am nächsten Tag nach Hause geliefert. Dazu geben Sie einfach die Verordnung in einem DAK-Servicezentrum ab oder bitten die Arzthelferin, diese an die DAK-Gesundheit zu faxen. Mehr Infos und Ihren Vertragspartner können Sie – ebenfalls ab September – bei uns im Internet auf [www.dak.de/dakgesundheitskompass](http://www.dak.de/dakgesundheitskompass) finden. Und weil wir mit den neuen Partnern reduzierte Preise vereinbart haben, verringert sich Ihre gesetzliche Zuzahlung. Ein weiterer Vorteil der Verträge ist die kostenlose Lieferung von in den folgenden vier Jahren benötigtem Zubehör.





Knackige Salate liefern Vitamine und Mineralien – jetzt gibt es sie frisch auf dem Wochenmarkt

# SO GENIEßEN SIE DEN SOMMER!

Es sind 28 Grad draußen, die Sonne strahlt am Himmel, was für ein schöner Sommertag! Damit Sie die warme Jahreszeit auch kulinarisch herrlich genießen können, finden Sie hier die wichtigsten Ernährungstipps für Schlemmen ohne Reue

**S**aftige Erdbeeren und knackige Salate, sonnengereifte Tomaten – jetzt in der warmen Jahreszeit gibt es sie wieder frisch auf dem Markt. Greifen Sie zu! Sie schmecken nicht nur herrlich nach Sommer und nach warmen Tagen im Freien. Eine leichte Küche mit reichlich Sommergemüse und Obst, kombiniert mit frischem Fisch und würzigen Kräutern, sorgt auch innerlich für Abkühlung und liefert alle Vitalstoffe, die der Körper an heißen Tagen braucht.

## Sommerlich leicht soll es sein

Wenn die Temperaturen steigen, hat kaum jemand Appetit auf deftige Eintöpfe und schwere Braten. Gut so, denn das warme Wetter ist für unseren Körper schon anstrengend

genug: Um die Hitze abzuleiten, stellt der Organismus die Blutgefäße weit – der Blutdruck sinkt, das Blut zirkuliert schlechter, der Kreislauf wird belastet. Weil wir außerdem vermehrt schwitzen, damit die Feuchtigkeit auf der Haut uns kühlt, verliert der Körper viel Wasser und damit wichtige Mineralstoffe und Elektrolyte. Die Folge: Wir fühlen uns schneller schlapp und erschöpft. Üppiges und fettes Essen liegt schwer im Magen, und die Verdauungsarbeit würde den Kreislauf jetzt nur noch zusätzlich strapazieren.

Eine fettarme, ausgewogene und leicht verdauliche Kost ist deshalb in der warmen Jahreszeit ideal. Essen Sie am besten mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt anstatt drei

große Mahlzeiten. Beliebt und gut geeignet für zwischendurch sind zum Beispiel frische Obstsalate mit Melonenkugeln und Beeren oder säuerliche Milchprodukte wie kühle Buttermilch oder fettarmer Kefir. Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit »

## GEGRILLTES LACHSFILET

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Lachsfilets à 200 g, je 2 Zweige Thymian und Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 1 Zitrone, 2 TL Sojasauce, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Kräuter waschen, Thymian grob hacken, Basilikum zupfen. Dann den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl, Zitronensaft und Sojasauce verrühren und mit Pfeffer würzen. Lachsfilets in eine flache Schale legen und mit der Marinade übergießen. Filets 2 Stunden darin ziehen lassen, gelegentlich wenden. Die Lachsfilets aus der Marinade nehmen, salzen und auf ein leicht geöltes Stück Alufolie legen. Kanten der Alufolie etwas hochklappen, mit den Kräutern belegen und ca. 10 Minuten auf dem Grill garen. Auf einem Teller mit Salat servieren – guten Appetit!

Es muss nicht immer Fleisch sein: Lachs ist eine leckere Alternative





Elsässer Flammkuchen schmeckt herrlich im Sommer – und ist mit dünner Käseschicht auch ein leichtes Vergnügen

## DIE BEEREN SIND LOS

Jetzt gibt es sie wieder frisch:

**Erdbeeren:** Schon eine kleine Schale deckt den Tagesbedarf an Vitamin C – bei gerade mal 35 Kalorien pro 100 g. **Himbeeren:** In den saftigen Früchten stecken viele Mineralstoffe und Vitamine. Ideal für Sorbets oder fruchtige Drinks. **Heidelbeeren:** Sie liefern Gerbstoffe und reichlich Anti-

oxidantien, die unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen schützen.



Sonne und machen Sie einen kurzen Verdauungsspaziergang.

Natürlich müssen Sie im Sommer nicht auf warme Mahlzeiten verzichten. Wer möchte an lauen Abenden nicht den Grill anfeuern und mit Freunden gemütlich zusammensitzen? Sorgen Sie diesmal für Abwechslung auf dem Rost! Wie wäre es mit unserem leckeren Lachssteak anstatt mit der deftigen Schweinebauchvariante? Der Kaltwasserfisch hat nicht nur weniger Kalorien, sondern liefert dem Körper auch reichlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die im Übrigen ebenso in Hering, Makrele, Thunfisch und Sardine vorkommen.

Damit der Fisch schön saftig bleibt, wickeln Sie ihn am besten in Alufolie ein, bevor Sie ihn auf den Grill legen. Auch eine magere Hähnchenbrust, eine Folienkartoffel mit Quark oder ein Gemüsespieß etwa mit Champignons, Paprika, Maiskolben und Zucchini schecken köstlich und sorgen dafür, dass der Grillabend nicht allzu schwer im Magen

und ersetzen zugleich Vitamine und verlorene Mineralien. Oder schneiden Sie frisch geerntete Tomaten in Scheiben, würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer und geben Sie etwas Balsamico und Olivenöl darüber. Das Gemüse ist reich an Vitamin C und dem Mineralstoff Kalium, der wichtig ist für die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts im Körper.

### Leckere Ideen für den Grill

Auch wer in der Kantine isst, lässt vom deftigen Schweinebraten mit Sauce lieber die Finger und steuert das Salatbüfett an. Gibt es nicht? Bereiten Sie sich doch schon zu Hause einen leichten Nudel- oder Kartoffel-

salat oder ein kerniges Vollkorn-Sandwich mit Salat, Gurke und magerer Putenbrust zu. So erhält der Körper wichtige Kohlenhydrate und damit die nötige Energie für den Nachmittag. Genießen Sie Ihre Mittagspausen einfach einmal draußen in der herrlichen



Küchenkräuter wie Salbei oder Estragon würzen Salate, Fisch und Fleisch, aus Minze lässt sich ein erfrischender Tee bereiten

liegt. **Tipp:** Holen Sie sich den Duft von würzigen Sommerkräutern auf den Teller! Frischer Rosmarin, mit etwas Olivenöl und Knoblauch vermischt, macht sich wunderbar auf geröstetem Brot, feiner Estragon passt zu Dressings oder Quark, das intensive Aroma von Zitronenverbene verleiht Marinaden und Obstsalaten eine spritzige Note und lässt sofort Urlaubsstimmung aufkommen.

Nebenbei machen Kräuter das Essen bekömmlicher und helfen, Salz zu sparen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass beim Grillen kein Fett oder Öl auf die Glut tropft, und lassen Sie Fleisch und Fisch nicht zu lange bei großer Hitze auf dem Rost, sonst entstehen möglicherweise gesundheitsschädliche Stoffe. Schneiden Sie verkohlte Stellen daher immer ab oder legen Sie das Grillgut am besten in eine Aluschale. Pökelfleisch wie Speck oder Kassler gehören nicht auf den Grill – unter großer Hitze können sich krebserregende Nitrosamine entwickeln.

### Köstliche Urlaubserinnerungen

Vielleicht haben Sie auch im letzten Urlaub ein besonders leckeres Gericht probiert? Einen erfrischenden Couscous-Salat in Marokko zum Beispiel oder einen exotischen Obstsalat mit Papaya und Maracuja in Thailand? Lassen Sie die Reiseerinnerungen aufleben und bereiten Sie die Speisen doch mal zu Hause zu. Couscous, ein Vollkornprodukt aus Hartweizengrieß, liefert Ihnen wertvolles pflanzliches Eiweiß, Eisen, Vitamin E und B-Vitamine und passt als Beilage mit frischen Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Petersilie toll zu Fisch und Fleisch. Wer noch verreist und nicht einige Extrapfunde als Souvenir mit nach Hause nehmen möchte: Meiden Sie die typischen Fettfallen im Urlaub.

Besonders tückisch sind üppige Büfets. Laden Sie sich den Teller deshalb nicht zu voll und versuchen Sie nicht, von jedem etwas zu probieren. Morgen ist schließlich auch noch ein Tag. Und denken Sie daran: Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein – genießen Sie Ihr Essen am besten langsam.

### Frische Sorbets selbst gemacht

Wählen Sie statt paniertes Fleisch- oder Fischgerichte lieber Gegrilltes, das enthält weniger Kalorien. Reis, Nudeln oder Grillkartoffeln landen ebenfalls nicht gleich auf den Hüften, denn sie enthalten deutlich weniger Fett als Beilagen wie Pommes frites. Echte Kalorienbomben sind auch das klassische britische Frühstück mit Eiern, Würstchen und Speck, sahnige Pastasaucen und die vielen Extras wie Weißbrot mit Knoblauch-Mayo, Limonaden oder Eiscreme zum Dessert. Allein eine kleine Portion Vanille-rahmeis mit Schokosauce und Sahne liefert rund 420 Kalorien – das entspricht fast einem Viertel des Tagesbedarfs! Greifen Sie zu figurfreundlicheren Varianten: In Wassereis oder Fruchtsorbets steckt kaum Fett, Wasser mit einem Spritzer Zitrone löscht den Durst besser, und Tomatensaucen zur Pasta sind ebenfalls leichter. Tipp für den Urlaub auf Balkonien: Stellen Sie ein leckeres Fruchtsorbet selbst her! Dazu einfach pürierte Früchte mit Joghurt oder Buttermilch vermischen und für einige Stunden im Gefrierfach kalt stellen. Zwischendurch öfter umrühren – fertig! Das erfrischt und liefert die nötigen Vitamine gleich dazu. Und ganz wichtig: Trinken Sie an heißen Tagen mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit,



**Idealer Durstlöcher:**  
Wasser mit einem Spritzer Zitrone

etwa Mineralwasser, Saftschorlen oder Fruchttetees. Sonst reagiert der Körper mit Müdigkeit und Kreislaufproblemen – das können wir im Sommer nun wirklich nicht gebrauchen!

Lust auf mehr? Leckere Rezepte finden Sie auf [www.dak.de/ernaehrung](http://www.dak.de/ernaehrung) unter „Rezepte à la Saison“.



#### ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und auch unterwegs immer unsere Ernährungstipps parat haben!

## SO KOCHEN SIE WIE IM SÜDEN!



**fit!** verlost fünf Kochbücher „Ein italienischer Sommer“ von Gabriele Kunkel im Wert von jeweils 24,99 Euro (Gräfe und Unzer Verlag, 2012). Freuen Sie sich auf sommerliche Rezepte wie Rosmarinhuhn oder Feigenkuchen. Schreiben Sie an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de)  
Betreff: Kochbuch.



Einsendeschluss ist der **31. August 2012**. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Ganz wichtig:** Öfter mal was anderes machen. Durch langes Sitzen ist meist der Hüftbeuger verkürzt. Wann immer sich eine kleine Pause an ihrer Kasse bietet, soll Nadine T. diesem wichtigen Muskel durch Dehnen wieder mehr Länge verschaffen (genaue Anleitung s. S.13)



# FIT AM ARBEITSPLATZ

Unsere moderne Arbeitswelt ist nicht wirklich gesund. Besonders der Rücken leidet. Lesen Sie in unserer Reportage, wie Sie trotzdem fit im Job bleiben und wie ein spezielles Training mit einer Gesundheitstrainerin den beruflichen Alltag gesünder gestalten kann

**E**in ganz normaler Arbeitstag: Nadine T. sitzt an der Kasse einer Hamburger REWE-Filiale. Freundlich lächelt die junge Frau ihre Kunden an, zieht Kaugummipackungen, Käse, Zeitschriften, einen Beutel Äpfel, Bierdosen und eine Sechserpackung mit 1,5-Liter-Flaschen über den Scanner. Ein ums andere Mal, wieder und wieder. Viele Hundert Produkte pro Stunde, leichte Ware, mittelschwere, aber auch Kilolasten werden von ihren Armen gezogen, geschoben, bisweilen gar gehievt.

## Ein Arbeitsplatz muss ergonomisch sein

Nadine T. ist froh, sie muss diese körperlich einseitige Anstrengung nur halbtags aushalten. Nachmittags kümmert sie sich um Sohn und Haushalt mit eindeutig vielfältigeren Bewegungsabläufen. „Da mache ich dann Sport zum Ausgleich“, sagt die junge Frau lachend, „allerdings nur mit dem Putzlappen.“ Immerhin, Ausgleich und Bewegung jeglicher Art sind gut, Vorbeugung ist aber noch besser. Deshalb kommt heute Sandra Martek, beauftragt von der DAK-Gesundheit, in die REWE-Filiale. Sie ist Sporttherapeutin und schult Mitarbeiter wie Nadine T. in betrieblichen Gesundheitsfragen. Vor allem schaut sie, ob

der Arbeitsplatz auch ergonomisch, also benutzerfreundlich, ausgestattet ist. Nadine T. ist von der Körpergröße her eher klein, ihren „Tisch“, sozusagen das Warenband, kann sie in der Höhe nicht verstellen. Dafür wird ihr Stuhl nach oben gefahren, denn die Unterarme sollten idealerweise im 90-Grad-Winkel aufliegen. Das Problem: Jetzt schweben die Füße ein bisschen in der Luft. Mit einem extra

## „Sitzen ist die Position, die unsere Wirbelsäule am schlimmsten belastet“

Sandra Martek, Sporttherapeutin

dafür gebauten und von ihrem Arbeitgeber zur Verfügung gestellten Fußaufsteller kann Nadine T. die Lücke zwischen ihren Füßen und dem Boden überbrücken. Auch finden ihre Füße dadurch jetzt so Halt, dass die Unter- und Oberschenkel ebenfalls einen 90-Grad-Winkel bilden.

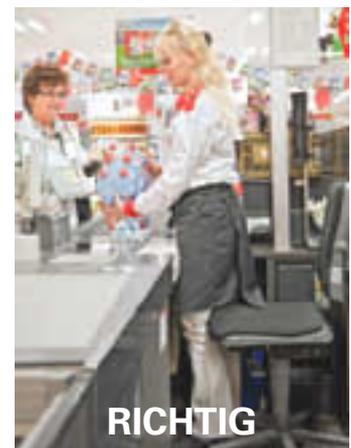
Mit 28 Jahren ist Nadine T. noch jung. Doch auch sie weiß schon, wie es sich anfühlt, wenn es im Rücken zwickt und zwackt und auf den Körper kein Verlass »



FALSCH



HILFESTELLUNG



RICHTIG

Mit verdrehtem Oberkörper schwere Waren übers Band zu ziehen (links) kann dem Rücken auf Dauer schaden. DAK-Expertin Sandra Martek (Mitte) empfiehlt, Wasserpackungen besser stehend anzuheben und beim Anheben frontal zur Ware zu stehen (rechts)

mehr ist. Besuche beim Orthopäden, Lockerungsspritzen in die schmerzende Muskulatur und eine neue Bettmatratze haben ihr vor einiger Zeit geholfen. Auch viele ihrer Kollegen haben akute, manche bereits chronische Probleme. Kein Wunder: „Sitzen ist die Position, die unsere Wirbelsäule am schlimmsten belastet“, sagt die Trainerin Sandra Martek.

### Dreimal täglich zehn Minuten spazieren gehen

Sandra Martek ist eine gefragte Frau. Als Gesundheitstrainerin zeigt sie arbeitenden Frauen und Männern, wie sie sich richtig bewegen, damit ihre Arbeit nicht aufs Kreuz geht. Dabei feilt sie oft nur an Kleinigkeiten wie der richtigen Sitzposition für die Kassenkraft. Oder gibt Tipps, wie ein Lagerarbeiter die Waren rückengerecht anhebt und abstellt.

„Mein Sohn lief gerade den Zehntelmarathon“, sagt Nadine T. stolz. „Ich selbst habe aber keine Lust auf Sport“, fügt sie gleich zu Beginn der Schulung entschuldigend an. Für Gesundheitsexpertin Sandra Martek kein Problem: „Es ist gar nicht nötig, dass wir alle täglich Powersport betreiben.“ Für unser Wohlbefinden reiche es völlig aus, dreimal am Tag etwa zehn Minuten stramm



So sitzt es sich richtig: Arme und Unterarme bilden einen 90-Grad-Winkel. Am besten die Unterarme auf dem Tisch auflegen und die Ellenbogen eng am Körper halten. Das verhindert Nackenschmerzen, denn die Schultern werden in dieser Position nicht angehoben.

## FIT IN DER PAUSE

**A.** Ganz wichtig für Stoffwechsel und Kreislauf ist es, viel zu trinken. Manche Mitarbeiter haben immer eine Wasserflasche am Arbeitsplatz stehen. Gut geeignet sind auch Fruchtschorlen oder ungesüßter Tee. Wunderbar, wenn Ihr Arbeitgeber einen Wasserspender und einen Wasserkocher im Pausenraum kostenlos bereitstellt.

**B.** Obst und Gemüse als Zwischensnack: In der Pause den Magen nicht beschweren. Schweres Essen macht müde, der Körper ist dann zu sehr mit der Verdauung beschäftigt. Regionales Obst und Rohkost aus Möhren, Kohlrabi, Paprika – gerne auch mit Joghurt-Dip – erfrischen und füllen leere Tanks wieder auf. Klasse, wenn zum Beispiel im Pausenraum ein saisonaler Obst-/Gemüsekalender hängt!

**C. Speziell fürs Büro:** Sie sind ein Schreibtischtäter und haben abends keine Zeit für Sport? Dann ist unsere neue Online-„FitnessPause“ ideal für Sie! Hier finden Sie 33 Übungen zum Mitmachen, Vorschläge zur Gestaltung des Arbeitsplatzes und Tipps für gesunde Pausenkost. Klicken Sie rein: [www.dak.de/fitnesspause](http://www.dak.de/fitnesspause)



spazieren zu gehen. Das A und O sei sowieso, dass die Bedingungen am Arbeitsplatz so beschaffen sind, dass sie uns nicht krank machen.

Die REWE Group hat das Problem erkannt und analysiert: Im Schnitt fehlen deren Mitarbeiter krankheitsbedingt 16,5 Tage im Jahr. Die am häufigsten genannten Beschwerden: Muskel- und Skeletterkrankungen, vor allem im unteren Rücken sowie in den Schultern und Armen. Dahinter rangie-

## „Gesunde Mitarbeiter sind unser wertvollstes Gut“

Roland Kraemer, Gesundheitsmanager REWE Group

ren Erkrankungen der Psyche und der Atemwege. „Mitarbeiter sind unser wertvollstes Gut“, betont Roland Kraemer. Er ist Funktionsbereichsleiter Gesundheitsmanagement bei der REWE Group und mitverantwortlich dafür, dass Schulungen wie die heutige in seiner Firma etabliert wurden. Kraemer sitzt zudem im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit (siehe Seite 16). Sein Credo: „Hervorragende Leistungen können nur gesunde und motivierte Mitarbeiter erzielen.“



Für kleine Pausen den Kopf in die Hände legen, die Ellenbogen weit zurücknehmen, sich mit dem Oberkörper im Bürostuhl nach hinten legen und tief ein- und ausatmen. Das dehnt die Brustmuskeln und massiert das Zwerchfell und den Bauchraum.



Dehnen des Hüftbeugers: Fersen Richtung Po führen. Beide Knie bleiben auf einer Höhe, den Bauchnabel nach innen ziehen. Man spürt ein leichtes Ziehen im Muskel.

„Rutschen Sie bitte mal mit Ihrem Stuhl ganz nah an das Band heran“, korrigiert Sandra Martek, „je näher Sie dran sind, desto weniger belastend ist das für Ihre Arme.“ Auch für andere Schreibtischtäter gilt: Die Ellenbogen sollten am Oberkörper anliegen, je weiter sie nach vorn gehalten werden müssen, desto mehr wird der Schulterheber aktiviert, ein Muskel, der dann für die allseits gefürchteten Verspannungen im Hals- und Nackenbereich verantwortlich ist.

Nadine T. macht keine Pause. Sie arbeitet vier, viereinhalb Stunden am Stück. Sind zwei Stunden vorüber, steht sie auf und wechselt zur gegenüberliegenden und seitenverkehrten Kasse. Das ist mittlerweile Vorschrift im Einzelhandel und soll verhindern, dass die ohnehin eintönige Belastung immer nur eine Seite betrifft. Die andere Körperseite soll gleichberechtigt ins Spiel kommen. Nadine T. hat Glück, denn ihre Filiale ist mit diesen eigens dafür konstruierten Doppelkassen ausgestattet. In anderen, älteren Märkten schauen die Kassenkräfte oft noch in ein und dieselbe Richtung. Arme und damit auch der Rücken werden dann tagelang, tagaus nur einseitig belastet.

Acht von zehn Bundesbürgern leiden oder litten bereits an Rückenschmerzen. Laut Schätzungen des Robert-Koch-Instituts belaufen sich die jährlichen Kosten für Behand-

lung und Therapie von Muskel- und Skeletterkrankungen auf rund 25 Milliarden Euro. Es ist einfach ein Kreuz mit dem Kreuz. Die Wirbelsäule mit ihren 24 Wirbeln, die voneinander abgepuffert werden durch die Bandscheiben, kann nur reibungslos funktionieren, wenn sie gut mit Nährstoffen versorgt wird. Das ist dann gewährleistet, wenn sich die Wirbelsäule viel bewegen kann. Zu langes Sitzen oder Verharren in ein und derselben Position aber führt unweigerlich zu Stau im Getriebe. Deshalb ist jeder Bewegungswechsel eine kleine Wohltat für unseren Rücken.

### Ein tiefer Atemzug ist Massage für den Bauch

Im Moment ist nicht viel los an Nadine T.s Kasse. Deshalb bekommt sie von Sporttherapeutin Sandra Martek jetzt einen Tipp für das Lockern zwischendurch: Öfter mal im Stuhl zurücklehnen und die Arme hinter die Schultern ziehen. Die Hände liegen dabei am Kopf an, die Ellenbogen werden weit nach hinten geführt. Und dann ganz tief einatmen. Ja, auch das Atmen dehnt Brust- und Schultermuskel und bringt Weite in den Brustkorb. „Wer lange verkrümmt sitzt, dem fehlt irgendwann die Atemtiefe“, erklärt die Gesundheitstrainerin. Und der Atem ist »

## ÜBUNGEN FÜR DEN PAUSENRAUM

Nutzen Sie die Möglichkeiten zu einer aktiven Pause. Dann kehren Sie erfrischt und gestärkt an Ihren Arbeitsplatz zurück.



Fuß auf das andere Knie ablegen, die Arme liegen locker auf beiden Beinen. Nun den geraden Oberkörper sanft nach vorne führen. Nun zieht es im hinteren Oberschenkel des angewinkelten Beines. Position kurz halten, dann das Bein wechseln.



Vor allem kleinere Menschen bekommen bei der Schreibtischarbeit oft Nackenschmerzen. Eine Hand auf die gegenüberliegende Kopfseite legen und mit sanftem Druck spüren, wie sich die Nacken- und Halsmuskulatur dehnt. Bitte nicht am Kopf reißen!



Als Kräftigung für den Rumpf eignen sich alle Stützübungen. Hier liegen die Arme im 90-Grad-Winkel auf dem Tisch, Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie (Bauchnabel einziehen, nicht ins Hohlkreuz fallen). Position einige Sekunden halten.

eine feine Massage für Zwerchfell und Bauch. „Die meisten Menschen denken, eine krumme Haltung beeinträchtigt nur den Rücken“, sagt Fachfrau Martek, „doch das ist falsch, denn sie wirkt sich auf den gesamten Organismus negativ aus.“ Die Verdauung werde schlechter, es komme zu Verstopfungen, zu Schlafstörungen und man sei unkonzentrierter, müder.

Wenn immer nur wie bei Nadine T. die Arme, Brustmuskeln und die vordere Schulter arbeiten, kommt es zudem zu einem muskulären Ungleichgewicht. Dysbalance nennen das die Experten. „Die Körpervorderseite ist muskulär deutlich stärker als die schlaffere Rückseite.“ Dehnen, dehnen und nochmals dehnen der beanspruchten Muskeln ist das beste Gegenmittel.

Und schon hat Sandra Martek wieder einen Lockerungstipp für die REWE-Mitarbeiterin: „Stehen Sie öfter mal zwischendurch auf und führen Sie einen Fuß an den Po. Dabei

### „Eine krumme Haltung beeinträchtigt auch die Verdauung und den Schlaf“

Sandra Martek, Sporttherapeutin

ganz wichtig: Bauchnabel nach innen ziehen und beide Knie schön nebeneinander auf einer Höhe lassen.“ Es zieht ein bisschen im Oberschenkel, aber auch im Hüftbeuger. Das ist jener Muskel, der Rumpf und Beine verbindet. Durch das permanente Sitzen und die damit verbundene Beugung ist er bei den meisten von uns verkürzt. Das führe dazu, dass das Becken ständig gekippt statt aufgerichtet sei und es zu Verspannungen im unteren Rücken komme, so Bewegungsexpertin Martek. Interessiert schauen Kunden von der anderen Kasse der Kassiererin beim Dehnen zu.

### Einfache Tipps für den Arbeitsalltag

Nadine T. ist begeistert von der außergewöhnlichen etwa zweistündigen Bewegungsschulung direkt an ihrem Arbeitsplatz im Supermarkt. „Es sind ja eigentlich nur Kleinigkeiten, die ich verändern muss und die mir dann weiterhelfen werden.“ Die junge Frau ist guter Dinge, dass sie die Tipps der Gesundheitstrainerin in ihrem Berufsalltag beherzigen wird: „Ich muss an der Kasse schließlich keine eigenartigen Verrenkungen machen, bei denen ich von den anderen erstaunt angeguckt werde.“ Die REWE-Mitarbeiterin wünscht sich für die Zukunft nur, dass so ein regelmäßiges Training keine einmalige Sache bleibt:

„Hoffentlich stellt sich in einem halben Jahr nicht wieder der alte Schlendrian ein.“

„Mit unserem Körper ist es wie mit einem Segelboot“, nennt die Gesundheitstrainerin zum Ausklang eine anschauliche Metapher: Die Wirbelsäule sei wie der Mast und die Muskeln wie die Segel. „Werden die Segel nicht anständig getrimmt, treibt das Boot unkontrolliert auf dem Wasser.“ Anders ausgedrückt: Nur wenn unsere rund 600 Skelettmuskeln gut aufeinander abgestimmt sind, können diese reibungslos funktionieren – und die Mitarbeiter ohne Rückenbeschwerden gut arbeiten.



#### ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und noch mehr Tipps für Fitness am Arbeitsplatz finden. Was bei akuten Rückenschmerzen hilft, lesen Sie unter [www.dak.de/ruecken](http://www.dak.de/ruecken)

## GEWINNEN SIE EINEN BÜROSTUHL, DER MITDENKT!

**fit!** verlost gemeinsam mit **Haider Bioswing GmbH**, dem Experten für ergonomische Büromöbel, einen „Bioswing 360 iQ“ im Wert von rund 1000 Euro.

Der Bürostuhl „360 iQ“ besitzt hocheffiziente Schwingelemente im 3-D-Sitzwerk, die die Dynamik des Sitzenden erfühlen, die Muskeln trainieren und die Bandscheiben entlasten. Mehr dazu erfahren Sie im Internet auf [www.bioswing.de](http://www.bioswing.de) oder unter der Telefonnummer **09234 99220** \*.

Ihre Antwort auf die Quizfrage schicken Sie bitte per Mail an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de), Betreff: Bürostuhl, oder per Postkarte an die DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Viel Glück!

**Unsere Frage: Welchen Winkel sollten die Arme und Unterarme beim Sitzen idealerweise bilden?**



\* Ortsübliche Telefongebühren aus dem deutschen Festnetz. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen max. 42 Cent/Minute

### Lockerungsübungen

„Mal alles loszulassen fällt uns in der Regel am schwersten“, sagt Gesundheitstrainerin Sandra Martek. Umso wichtiger sei es, das Loslassen immer wieder bewusst zu üben. Die Übung ist überhaupt nicht schwer. Sie besteht darin, dass man den Oberkörper locker Richtung Boden fallen lässt und dann versucht, alle Spannung rauszunehmen: im Kiefer, im Nacken, im Rücken. Die Nackenmuskulatur wird automatisch gedehnt, weil der etwa acht Kilogramm schwere Kopf sie nach unten in die Länge zieht. Vorausgesetzt, man überstreckt den Nacken nicht, sondern lässt den Kopf locker baumeln – Blickrichtung durch die Beine nach hinten oben.



# GESUND ARBEITEN

Die DAK-Gesundheit unterstützt Firmen, die die Arbeitswelt gesünder gestalten wollen. Verwaltungsräte sprechen in **fit!** über Chancen betrieblicher Gesundheitsförderung



## Die Menschen stellen sich auf ein verlängertes Arbeitsleben ein. Wird betriebliche Gesundheitsförderung an Bedeutung gewinnen?

**Klemens:** Ganz sicher. Schon heute gibt es viele, die aus gesundheitlichen Gründen früher aussteigen, obwohl die Einführung der Rente mit 67 erst jetzt einsetzt. Wenn man will, dass die Gesundheit der Menschen lang genug mitspielt, muss man gerade bei den Themen Stress, Herz-Kreislauf und Rücken früh mit Prävention anfangen.

**Kraemer:** Für jeden einzelnen Beschäftigten ist es erforderlich, dass er sich seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhält, aber die Unternehmen und auch die Sozialversicherungsträger können hier unterstützen und fördern.

## Inwiefern ist es eine Angelegenheit der gesetzlichen

## Krankenkassen, Firmen in Fragen der Gesundheitsvorsorge zu beraten?

**Klemens:** Als Einrichtung des öffentlichen Rechts haben wir einen ganzheitlichen Auftrag. Wenn wir frühzeitig in die betriebliche Prävention investieren und verschiedenste Firmen dabei unterstützen, ihre Arbeitswelt gesünder zu gestalten, hilft das am Ende auch, steigende Ausgaben für Rücken-erkrankungen beispielsweise bei unseren Versicherten zu vermeiden.

**Kraemer:** Ein Unternehmen ist ein idealer Ort, um unsere Versicherten zu erreichen. Die Berufstätigen verbringen im Betrieb einen Großteil ihres Alltags und sind dabei ständig mehr oder weniger starken Belastungen ausgesetzt. Es lohnt sich, dieses Umfeld einzubinden, wenn man allgemeine Handlungsfelder wie Bewegung, Stress, Ernährung oder Sucht bearbeiten will.

## Wie wichtig ist Ihnen als Selbstverwalterin und Selbstverwalter das Thema?

**Kraemer:** Mir ist es ein Anliegen, für dieses Thema im Verwaltungsrat und in den Fachausschüssen „Flagge zu zeigen“. Ich bin davon überzeugt, dass es sich lohnt, wenn sich unsere Krankenkasse in den Betrieben, in denen unsere Versicherten arbeiten, stark engagiert.

**Klemens:** Betriebliche Gesundheitsförderung hat als umfassendes, nachhaltiges Thema auf meiner persönlichen Agenda als Selbstverwalterin einen Spitzenplatz.

## Profitieren Sie von Erfahrungen aus Ihrer hauptberuflichen Tätigkeit?

**Klemens:** Ich denke schon. Als Gewerkschafterin habe ich Personalverantwortung für über 300 Beschäftigte bei ver.di in Bayern. Ich weiß,



Im privaten Leben wie am Arbeitsplatz ist die DAK-Gesundheit ein kompetenter Partner für Ihre Gesundheit. Das zeigen die Fotos aus unserer Anzeigenwerbung

wie entscheidend es ist, dass man die Mitarbeiter selbst für das Thema Gesundheit gewinnt und begeistert. Mit der Frage, was gute Arbeit ausmacht, beschäftigen wir uns bei ver.di seit rund zehn Jahren. Es ist bei uns ein ganz etabliertes Thema.

**Kraemer:** In meiner Funktion als Leiter des entsprechenden Bereiches der REWE Group diskutiere ich täglich mit Führungskräften, Personalvertretern und Beschäftigten, was Gesundheitsmanagement konkret beinhalten kann und soll. Ich sehe es als meine Aufgabe an, diese Firmensicht in die Arbeit der Selbstverwaltung der DAK-Gesundheit einfließen zu lassen.

### Rechnet sich betriebliches Gesundheitsmanagement?

**Klemens:** Für die beteiligten Firmen auf alle Fälle. Der Krankenstand sinkt, die Zahl der Arbeitsunfälle geht zurück. Vor allem sind die Menschen zufriedener und motivierter, die Leistungsfähigkeit steigt und der Output ist größer.

**Kraemer:** Es hat sich in Projekten und Programmen, die Krankenkassen mit wissenschaftlicher Begleitung in Betrieben durchgeführt haben, in der Vergangenheit bereits gezeigt, dass sich das Thema für alle Beteiligten lohnt: für die Unternehmen, die Krankenkassen und die Versicherten.



**Roland Kraemer**, Mitglied im Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik, und **Luise Klemens**, Mitglied im Hauptausschuss des Verwaltungsrates

## Für Sie im Verwaltungsrat

Von der bisherigen DAK sind für Sie aktiv:

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955 Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung**  
Ansprechpartner: Walter Hoof,  
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,  
Telefon: 02734 271561, Telefax: 02734 271562,  
www.dak-mitglieder.de  
E-Mail: info@dak-mitglieder.de

■ **DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e.V. freie und unabhängige Interessenvertretung in „Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)“, „DAK-Pflegekasse“ und „Deutsche Rentenversicherung Bund“ Gegründet 1977 in Hamburg**  
Ansprechpartner: Dieter Fenske,  
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,  
Telefon: 040 6453-7680, Telefax: 040 6453-7681,  
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: 0171 7802532, Telefax: 07731 922955,  
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**  
Ansprechpartner: Christian Zahn,  
c/o ver.di Bundesverwaltung,  
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin,  
Telefon: 030 6956-2140, Telefax: 030 6956-3553,  
E-Mail: sopo@verdi.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 Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit**  
Ansprechpartner: Wolfgang Fleckenstein,  
Wächtersbacher Str. 89, 60386 Frankfurt  
Telefon: 069 2443717-4105, Telefax: 069 2443717-9105,  
E-Mail: wolfgang.fleckenstein@dak.de

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:  
**c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,  
Postfach 10 1444, 20009 Hamburg,  
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**

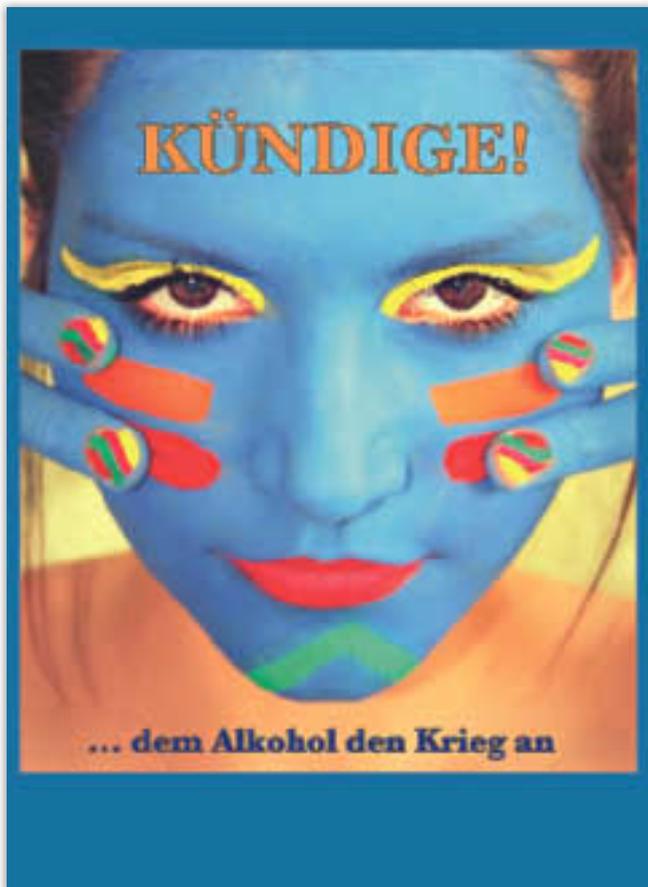


## EXKLUSIVES ANGEBOT MEDIKAMENTE IM TEST

Warum mehr Geld ausgeben als notwendig? Bei gleichem Wirkstoff ist die Preisgestaltung der Medikamenten-Hersteller doch sehr unterschiedlich. Mit unserem neuen Service können Sie online einzelne Medikamente vergleichen, günstige Alternativen finden und sich über mögliche Nebenwirkungen informieren. „Stiftung Warentest“ hat mehr als 9000 rezeptpflichtige und frei verkäufliche Medikamente getestet, bewertet und in einer Datenbank gesammelt. Sie als Kunde der DAK-Gesundheit können diese sonst kostenpflichtige Datenbank unter [www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de), Ihrem passwortgeschützten Webservice, kostenfrei nutzen.

## FAHNDER HOLEN 3,63 MILLIONEN EURO ZURÜCK SCHWARZE SCHAFE GIBT ES ÜBERALL

Gefälschte Rezepte, Scheinbehandlungen, manipulierte Krankentransportrechnungen: Bei der DAK-Gesundheit kämpft ein Ermittlerteam gegen Abrechnungsbetrug. In den letzten zwei Jahren wurden 2552 neue Hinweise bearbeitet und dabei 3,63 Millionen Euro für die DAK-Gesundheit zurückgeholt. Aktuell geht die Truppe ca. 1800 Hinweisen nach. Natürlich steckt nicht hinter jeder fehlerhaften Abrechnung böse Absicht. Aber gefälschte Rechnungen kommen im Gesundheitswesen immer wieder vor. Bei ihren Ermittlungen arbeiten die DAK-Fahnder eng mit anderen Krankenkassen, den Vereinigungen der Kassenärzte und Kassenzahnärzte sowie der Kriminalpolizei und den Staatsanwaltschaften zusammen. Sie sind aber auch auf Hinweise aus dem Kreis der Versicherten angewiesen. Deshalb unsere Bitte: Schreiben Sie uns, wenn Ihnen Fälle bekannt sind, bei denen Betrug im Spiel sein könnte! Unsere Anschrift: DAK-Gesundheit, Fehlverhaltensbekämpfung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg. Oder senden Sie einfach eine E-Mail an [manipulationsverdacht@dak.de](mailto:manipulationsverdacht@dak.de)



**Kriegerin gegen Komasaufen:** Elisabeth Gorochov (16) und Paula Jurke (17) aus Gera gewannen unter 15000 Teilnehmern unseren Plakatwettbewerb „bunt statt blau“

## SÄUMIGE ZAHLER POST FÜR BEITRAGSSCHULDNER

Die DAK-Gesundheit erhebt seit dem 1. April 2012 keinen Zusatzbeitrag mehr. Das entbindet aber keinen, der in der Vergangenheit diesen Betrag von 8 Euro im Monat nicht gezahlt hat, von seiner Zahlungspflicht. Grundsätzlich müssen alle Beiträge bis spätestens zum Fälligkeitstag gezahlt werden (letzte Fälligkeit für den Zusatzbeitrag März war der 15. April 2012). Jetzt hat die DAK-Gesundheit die wenigen Kunden, deren Beitragskonto noch offene Zusatzbeiträge aufweist, mit einem freundlichen Anschreiben an die Zahlung erinnert. „Wir gehen davon aus, dass die allermeisten der angeschriebenen Kunden in den nächsten Wochen zahlen werden“, betont Jürgen Koch, Abteilungsleiter Beitragseinzug. „Falls nicht, sind wir – auch mit Rücksicht auf die weit über 90 Prozent der pünktlich zahlenden Kunden – gezwungen, Vollstreckungsverfahren einzuleiten.“ Die Ende Juli 2012 noch offenen Fälle werden wir dann kurzfristig den Hauptzollämtern zum Einzug übergeben müssen.

## NEUES ANGEBOT IHRER DAK-GESUNDHEIT BESTE VERSORGUNG BEI EPILEPSIE

Epilepsie ist die häufigste Erkrankung des zentralen Nervensystems. Kunden der DAK-Gesundheit können sich jetzt im bundesweiten Neurologennetz NeuroTransConcept (NTC) behandeln lassen. Adressen niedergelassener Neurologen, die mittels der Leitlinien-Software EPI-Scout® Unterstützung bei der Therapie von Epileptikern erhalten, sowie Infos zu dem qualitätsgesicherten Angebot gibt's auf [www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk)

## ANGEBOTE DER DAK-FACHKLINIKEN

### GESUNDHEITSWOCHEN – JETZT BUCHEN!

Eine Woche Erholung in landschaftlich reizvoll gelegenen Kurorten kombiniert mit qualifizierter medizinischer Behandlung bieten die DAK-Fachkliniken an. Die „Gesundheitswoche **aktiv**“ im „Haus Schwaben“ in Bad Mergentheim umfasst 2 Arzttermine, Ruhe-EKG, Laboruntersuchung, Bewegungs- und Entspannungstherapie, Ernährungsberatung, 2 x Massagen, 2 x Moorpackungen. Zur Gesundheitswoche **„herzgesund leben“** im „Haus Weserland“ in Bad Pyrmont gehören 2 Arzttermine, Ruhe- und Belastungs-EKG, Laboruntersuchung, Gesundheitspass zum Herz-Kreislauf-Risiko, Bewegungstherapie, ein Workshop „Mittelmeerküche“ und physikalische Anwendungen. 7 ÜN inkl. Vollpension im Einzelzimmer kosten je **„aktiv“**- bzw. **„herzgesund leben“**-Paket 580,00 Euro \* pro Person. Ausführliche Infos auf [www.dak.de/dakfachkliniken](http://www.dak.de/dakfachkliniken)

## HILFSMITTEL ELEKTRONISCH BEWILLIGT

### SCHNELLE HILFE IM ERNSTFALL

Ob Hörgeräte, orthopädische Einlagen oder Rollstühle: Selbstverständlich übernimmt Ihre DAK-Gesundheit die Kosten für ärztlich verordnete Hilfsmittel bis zur Höhe der vereinbarten Preise oder des Festbetrages. Allerdings muss jede Kasse Hilfsmittel vorher bewilligen. Damit dies für Sie besonders schnell geht, bieten wir unseren Vertragspartnern an, einen elektronischen Kostenvorschlag einzureichen. So können wir blitzschnell antworten, und Sie nehmen Ihr Hilfsmittel im Idealfall sofort mit nach Hause. Das spart Zeit und hilft Ihnen, schneller gesund zu werden.



\* zuzüglich ortsüblicher Kurtaxe



## DAK-UMFRAGE

**70%** der Deutschen sind grundsätzlich bereit zur Organspende

## NEUE LEISTUNG IHRER DAK-GESUNDHEIT TEST FÜR SCHWANGERE

Schwangerschaftsdiabetes – bei fast vier Prozent aller werdenden Mütter in Deutschland stellen Ärzte diese Diagnose. 2010 waren rund 24 000 Frauen betroffen. Da Frauen in Deutschland heute später gebären und auch mehr wiegen als Schwangere in früheren Zeiten, steigt die Zahl der Fälle stetig. Für das Kind können die hohen Blutzuckerwerte der Mutter langfristige Folgen haben: Es läuft Gefahr, selbst übergewichtig zu werden und an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Für werdende Mütter erhöht sich das Risiko, Bluthochdruck, Harnwegsinfekte oder Schwangerschaftsvergiftungen zu erleiden. Darüber hinaus kommt es häufiger zu Frühgeburten. Jetzt haben Frauen zwischen der 24. und der 28. Schwangerschaftswoche Anspruch auf eine Blutzuckeruntersuchung zur Früherkennung eines Schwangerschaftsdiabetes. Ausführliche Infos im Netz auf [www.ddg.info](http://www.ddg.info)



# EINSATZ FÜRS KNIE

Als Hans-Werner Lehmann beim Sport ein Kreuzband im Knie riss, bekam er als Patient der DAK-Gesundheit schnelle Hilfe vom Spezialisten-Netzwerk: Diagnose, Operation und Physiotherapie erfolgten in einer Spezialklinik und machten die Behandlung so weniger belastend für ihn

**Schnell wieder auf den Beinen:** Hans-Werner Lehmann nur wenige Tage nach der Knie-Operation





Der Chirurg Dr. Geert Lewing zeigt, wie das Kniegelenk aufgebaut ist und während einer Operation das Kreuzband durch eine Sehne ersetzt werden kann



Nach der Operation versorgt Dr. Lewing das Knie von Patient Lehmann

**Z**uerst wollte Hans-Werner Lehmann noch ins Tor. Ein Wahnsinn, im Rückblick. „Ich habe mit Kollegen Fußball gespielt, als ich mir plötzlich das rechte Bein verdrehte und ein starker Schmerz in mein Knie schoss“, erinnert er sich. „Danach fühlte sich mein Bein beim Gehen ganz wackelig an, aber stehen konnte ich. Also dachte ich, ich muss ja nicht schießen, ich kann mich ja auch ins Tor stellen.“ Weil der Schmerz jedoch schnell stark wurde, ließ sich der 46-Jährige von einem Kollegen nach Hause fahren. „Als ich am nächsten Tag beim Arzt war, stellte dieser fest, dass das vordere Kreuzband gerissen war.“

**„Die DAK-Gesundheit hat mich ermutigt, mir eine zweite Arztmeinung einzuholen“**

### Ein Eingriff wie bei Profisportlern

Doch der erste Arzt, den Lehmann aufsuchte, wollte ihn nicht operieren. „Das fand ich unverständlich, schließlich brauche ich doch in meinem Beruf ein gesundes Knie“, sagt Lehmann, der als Rangierer bei der Hamburger Hochbahn arbeitet. „Dann habe ich die DAK-Gesundheit angerufen. Die Beraterin hat mich ermutigt, mir eine zweite Meinung zu holen, und hat mir vom DAK-Spezialisten-Netzwerk erzählt.“ Hans-Werner Lehmann wandte sich an die Arthro Clinic Hamburg, eine orthopädische Fachpraxis. Die Ärzte der Praxis operieren in der Park-Klinik Manhagen in Großhansdorf, einem Vorort von Hamburg. Rund 1000 Kreuzbandoperationen führen Chirurgen in der

Klinik jedes Jahr durch. Hier profitierte Lehmann vom DAK-Spezialisten-Netzwerk, einem gemeinsamen Angebot der Park-Klinik Manhagen und der DAK-Gesundheit: Es bündelt alle Behandlungsschritte unter einem Dach – für Lehmann entfiel eine erneute belastende Untersuchung im Krankenhaus, denn der operierende Arzt aus der Arthro Clinic Hamburg hatte ja bereits seine Diagnose erstellt. „In wenigen Fällen muss ein kompletter Kreuzbandriss nicht operiert werden“, erklärt der Chirurg Dr. Geert

Lewing, der Lehmann operiert hat. „Aber bei Hans-Werner Lehmann war das Knie nicht stabil, deshalb haben wir uns mit dem Patienten für diesen Eingriff entschieden.“

Für den Eingriff wählten sie eine besondere Methode. „Wir haben das Kreuzband durch eine Sehne aus dem Unterschenkel ersetzt, ein bewährtes Verfahren, das wir auch bei Profisportlern anwenden.“ Ist das so aufwendig, wie es klingt? „Nein, das ist bei uns ein Routineeingriff“, sagt der Gelenkchirurg. „Wir haben die Operation arthroskopisch durchgeführt, das heißt, es werden nur kleine Hautschnitte neben dem Knie gemacht. Dann haben wir jeweils einen Kanal durch den Ober- und Unterschenkel gebohrt und die Sehne durch das Knie gezogen. Die Sehne ist nun dort im Knie befestigt, wo das ursprüngliche Kreuzband saß. Die Stifte, mit denen wir das Band befestigt haben, lösen sich später selbst auf.“



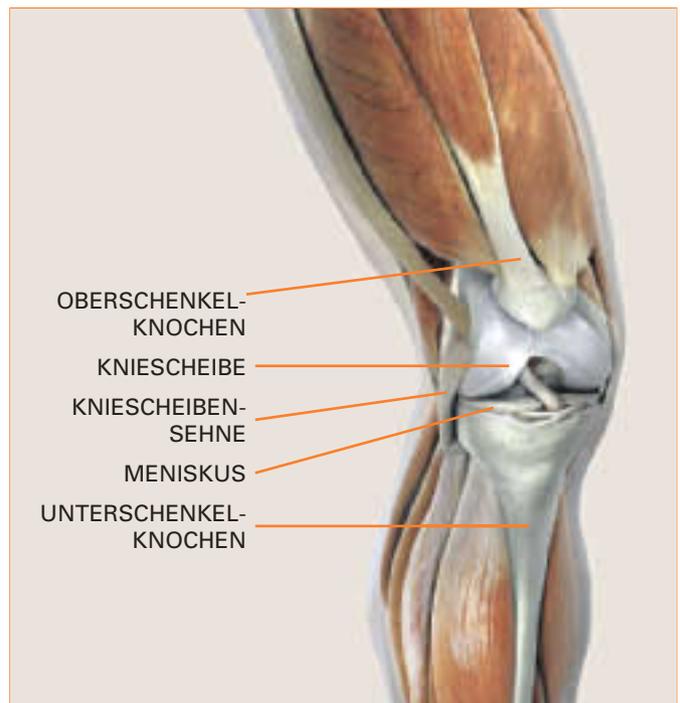
Nach der Knie-Operation organisiert die Park-Klinik Manhagen auch die Physiotherapie

Die Park-Klinik Manhagen ist umgeben von großen Rasenflächen, ein Spazierweg säumt den Teich hinter dem Haus, in Bäumen zwitschern Vögel. Drei Tage ist die Operation her, Hans-Werner Lehmann wurde gestern entlassen. Heute kommt er ein letztes Mal in die Klinik, für das ambulante Physiotherapie-Programm. „Danach gehe ich zur Krankengymnastik in eine physiotherapeutische Praxis bei mir in der Nähe. Das ist praktisch und einfach. Die Therapeuten arbeiten eng mit der Park-Klinik zusammen und stimmen die Nachbehandlung auf meine Bedürfnisse ab“, sagt Lehmann.

### Perfekter Service nach der Operation

„Als ich nach der Operation aus der Narkose aufwachte, lag auf meinem Nachtschrank eine Mappe, da war alles drin: die Krankenschreibung für meinen Arbeitgeber, Rezepte für Medikamente und für die Physiotherapie. Die Gehstützen konnte ich auch gleich mitnehmen. Oft muss man als Patient hinter allem herlaufen – hier kam alles zu mir.“ Denn das DAK-Spezialisten-Netzwerk umfasst auch die weitere Behandlung: „Wir arbeiten mit mehr als 1400 niedergelassenen Allgemein- und Fachärzten zusammen, außerdem mit insgesamt mehr als 160 Reha-Zentren, Physiotherapeuten und Anbietern orthopädischer Hilfsmittel“, erklärt Jan Zabel, Leiter der Park-Klinik Manhagen. „Dadurch können wir dem Patienten bei der Entlassung alles mitgeben, was er nach der Operation braucht. Er kann dann in Ruhe gesund werden, ohne sich um jeden Behandlungsschritt selbst kümmern zu müssen.“

Und wie klappt's bei Hans-Werner Lehmann mit den ersten Übungen nach der Operation? „Sehr gut, wir haben heute Beugeübungen gemacht“, sagt er. „Achtzig Prozent der Beugung, die wir erreichen wollen, habe ich schon.“



## EIN GEWICHTIGES GELENK

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers und hat eine wichtige Aufgabe: Es trägt fast das gesamte Körpergewicht und muss daher bei jeder Bewegung viel Druck abfangen. Die beiden glatten Gelenkknochen am Ende des Oberschenkels liegen auf den Menisken, das sind muldenförmige Knorpelpolster auf dem Unterschenkelknochen. Auf diesen Polstern gleiten die Knochen bei jeder Bewegung vor und zurück. Die Kreuzbänder sind zwei über Kreuz verlaufende Bänder im Inneren des Gelenks: Sie halten das Knie stabil, zusätzlich führen an den Seiten je ein inneres und ein äußeres Band das Knie bei der Bewegung. Eine sehnige Kapsel umschließt das Knie, auf ihr liegt eine schützende Knochenplatte: die Kniescheibe. Mehrere Schleimbeutel polstern die Sehnen des Knies gegen Druck und Reibung ab.

Sein Training wird im Laufe der nächsten Monate intensiver werden, nach der Beweglichkeit wird er seine Koordination verbessern, dann die Muskeln aufbauen. „Ich bin froh, dass ich das neue Kreuzband habe und bald wieder zur Arbeit kann, zu Hause fällt mir die Decke auf den Kopf“, sagt er. „Im nächsten Urlaub fahre ich mit meiner Familie nach Italien, in die Toskana. Dort wollen wir wandern – bis dahin ist das Knie so gut verheilt, das ist dann kein Problem mehr.“



### ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und erfahren, welches DAK-Spezialisten-Netzwerk es für Ihre Erkrankung gibt, oder nachlesen auf [www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk)

# Was Sie immer wollten. Nur besser.



## NEU

WAVE® MUSIC SYSTEM III

Über 30 Jahre Forschung und innovatives Denken prägen unsere Produkte. Bose präsentiert das neue Wave® Music System III: naturgetreuen, raumfüllenden Spitzenklang aus einem kompakten und einteiligen System, das kaum größer ist als ein aufgeschlagenes Buch.

### Musik. Wie man sie hören sollte.

Das Wave® Music System III gibt Musik so naturgetreu wieder, wie Sie es von keinem System dieser Größe erwarten. Sie werden Details hören, die Ihnen bislang noch nie aufgefallen sind – selbst bei Titeln, die Sie schon oft gehört haben. Die tiefen und kraftvollen Bässe können Sie direkt spüren und selbst die höchsten Töne werden Sie noch kristallklar erleben. Die exklusive Bose® Waveguide Technologie macht dieses elegante und kompakte System so leistungsfähig, dass es selbst den Vergleich mit größeren, komplexeren und viel teureren HiFi-Anlagen nicht zu scheuen braucht.

### Neue Funktionen.

Ein eingebauter UKW/MW/Digitalradio-Tuner bietet unseren bislang besten Radioempfang, ein digitales Display zeigt dabei Interpreten- und Sendernamen an. Die neue Touch-Top Control auf der Oberseite des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und

**DIGITALRADIO**  
Radio der Zukunft

auszuschalten. Mit der check-kartengroßen Fernbedienung

steuern Sie ganz einfach alle Funktionen des Systems. Dazu verfügt das Bose® Wave® Music System III jetzt über einen Dual-Alarm mit zwei unterschiedlichen Weckzeiten und bietet damit noch mehr Komfort als zuvor.

### Musik von Ihrem iPod, iPhone, Computer oder Tablet-PC.

Mit den optional erhältlichen Zubehörprodukten können Sie Musik von Ihrem iPhone oder iPod wiedergeben oder Songs von Ihrem Tablet-PC, Computer oder anderen Bluetooth®-fähigen Geräten kabellos übertragen. Das Wave® Music System III ist dabei so kompakt, dass es sich praktisch überall platzieren lässt – damit Sie jede Musik an jedem Ort genießen können.

### Hören Sie selbst.

Wir sind überzeugt, dass Sie das Wave® Music System III am besten bei Ihnen zu Hause erleben sollten. Bestellen Sie jetzt und testen Sie 30 Tage mit voller Geld-zurück-Garantie. Warum sollten Sie jetzt noch länger warten? Hören Sie selbst, weshalb Bose einer der bestklingenden Namen in der Audio-Welt ist.

**Jetzt bestellen**

**30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie**

**GLEICH BESTELLEN ODER INFORMATIONEN ANFORDERN:**

**Rufen Sie gebührenfrei an unter (08 00) 2 67 33 33** **Besuchen Sie [www.testhoerer.de](http://www.testhoerer.de)**

Kennziffer: 12AWDAK026 Unsere Geschäftszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 20:00 Uhr, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 18:00 Uhr

**BOSE**  
Better sound through research®

iPhone, iPod und iTunes sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc. in den USA und anderen Ländern.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc. Jegliche Nutzung dieser Marken durch die Bose Corporation erfolgt unter Lizenz.

# EXKLUSIV BERATEN

Bis 2020 werden in Deutschland knapp drei Millionen Menschen pflegebedürftig sein. Die DAK-Gesundheit bietet als erste Kasse einen interaktiven Pflegeberater im Netz an

**S**ie möchten wissen, ob Sie oder ein naher Angehöriger die Voraussetzungen für eine Pflegestufe erfüllt haben? Unser neuer Online-Pflegeberater kann Ihnen helfen, Antworten auf die dringendsten Fragen rund um die Pflege einfach und schnell zu erhalten.

Über das neue exklusive Angebot sprach **fit!** mit Claus Moldenhauer, dem stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der DAK-Gesundheit.



Claus Moldenhauer

## Warum ein interaktiver Online-Pflegeberater?

Pflege ist ein schwieriges Thema. Neben dem menschlichen Leid, das damit verbunden ist, hat Pflege auch immer eine bürokratische Seite: Anträge müssen gestellt, Pflegestufen ermittelt, Wohnungen umgebaut oder Kurzzeitpflege gesucht werden. Doch was heißt „Pflegebedürftigkeit“ überhaupt? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Sie oder Ihre Angehörigen die Leistungen bekommen, die Ihnen jetzt zustehen? Zur raschen Klärung genau dieser Situation bieten wir unseren Kunden exklusiv den Online-Pflegeberater auf unserer Homepage an.

## Wie funktioniert das neue Programm?

Es ist einfach und schnell, die Kunden werden Schritt für Schritt durch einen Fragenkatalog geführt. Mit ihren Angaben prüft der internetgestützte Berater die individuellen Anspruchs-

voraussetzungen, klärt über die zu erwartende Pflegestufe und den Pflegeumfang auf und hilft auch gleich beim Ausfüllen der Formulare. Das alles kostet nichts, ist unverbindlich, Daten werden nicht gespeichert.

## Aber heißt das nicht auch: weg von der persönlichen Beratung, hin zur Anonymität?

Der Online-Pflegeberater hilft dabei, grundsätzliche Fragen zur Pflegebedürftigkeit zu klären. Er führt sozusagen vor allem Angehörige durch den oft unüberschaubaren Pflegedschungel. Selbstverständlich berät die DAK-Gesundheit auch weiterhin in jedem Service-Zentrum persönlich durch speziell ausgebildete Kundenberater, wenn es zum Beispiel um ambulante oder stationäre Pflegemöglichkeiten geht. Neben Pflegekursen und unserem Pflegelotsen zur Pflegeplatzsuche bieten wir unseren Kunden auch ein Video mit den wichtigsten Handgriffen. Entspan-

nungsangebote für pflegende Familienangehörige, die unter Stress leiden, sind ein weiterer Service-Baustein.

## Warum dann noch zusätzlich ein Online-Tool?

Als moderner und innovativer Krankenversicherer wollen wir den wachsenden Informationsbedürfnissen unserer Kunden schnell und unkompliziert nachkommen. Sie sollen wissen: Die DAK-Gesundheit ist an ihrer Seite, egal, ob vor Ort im Service-Zentrum, zu Hause am PC oder auch mobil unterwegs. Mit dem Smartphone und unserem QR-Code gelangen sie zum Beispiel von überall aus direkt zum Pflegeberater – probieren Sie es aus!



**ALLE WICHTIGEN INFOS**

QR-Code scannen und sofort erfahren, welche Pflegeleistungen Ihnen zustehen

[www.dak.de/pflegeberater](http://www.dak.de/pflegeberater)

Kostenlose QR-Code-Scanner für Ihr Mobilgerät gibt es im App-Store

# AZUBI-SPEZIAL

Geschafft! Der Ausbildungsvertrag ist unterschrieben. **fit!** hat die besten Tipps für einen gelungenen Start ins Berufsleben gesammelt.

Mit To-do-Liste für die letzten Wochen vor Ausbildungsbeginn



**26** AZUBI-COUNTDOWN  
Checkliste für den Jobstart

**27** BLEIBEN SIE ENTSPANNT  
Tipps gegen Stress

**30** JOB-KNIGGE  
Erfolg mit guten Manieren

**32** GUT VERSICHERT  
Die DAK-Gesundheit lohnt sich



# DER COUNTDOWN LÄUFT!

Die Anspannung steigt, bald beginnt das neue Leben als Azubi.  
Was Sie jetzt noch alles erledigen müssen

## To do:

**4 NOCH VIER WOCHEN:** Stellen Sie rechtzeitig Förderanträge, z. B. Wohngeld beim Bürgeramt oder Berufsausbildungsbeihilfe bei der Agentur für Arbeit, wenn man nicht mehr bei den Eltern wohnt. Der Betrieb braucht zum Ausbildungsbeginn zudem die steuerliche Identifikationsnummer (Steuer-ID). Verschlampt? An das Bundeszentralamt für Steuern wenden.

**3 NOCH DREI WOCHEN:** Azubis sind nicht mehr über die Eltern krankenversichert. Höchste Zeit für eine Mitgliedschaft bei der DAK-Gesundheit. Den Antrag dafür können Sie direkt auf [www.dak.de](http://www.dak.de) stellen. Wer noch nicht volljährig ist, braucht zudem eine ärztliche Bescheinigung, dass der Beruf ausgeübt werden kann.

**2 NOCH ZWEI WOCHEN:** Damit die Firma das erste Gehalt überweisen kann, ist ein Girokonto nötig. Viele Banken bieten es mittlerweile kostenlos an. Tipp: den Arbeitgeber fragen, ob er vermögenswirksame Leistungen zahlt. Falls ja, mit der Bank über Anlagemöglichkeiten sprechen.

**1 NOCH EINE WOCHEN:** Wird noch Berufskleidung benötigt, z. B. ein Anzug? Jetzt ist Zeit zum Shoppen. Vor dem ersten Tag dann alle Unterlagen für die Firma bereitlegen: Sozialversicherungsausweis (schickt die DAK-Gesundheit Neumitgliedern automatisch zu), Kontoverbindung, Arzt-Bescheinigung, Steuer-ID, Krankenkassennachweis. Wir wünschen einen guten Start!

September

3

Montag





# BLEIBEN SIE ENTSPANNT!

Für die Berufsschule büffeln, im Betrieb Neues lernen – der Job-Alltag kann manchmal stressig sein.

Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK-Gesundheit erklärt, wie Azubis die Ruhe bewahren

## Wie stellen sich Azubis am besten auf den neuen Berufsalltag ein?

Wichtig ist eine positive Haltung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zweifel an sich, negative Gedanken blockieren Sie nur. Gehen Sie immer davon aus, dass Sie alle Aufgaben meistern werden. Scheuen Sie sich aber auch nicht, Vorgesetzte oder Kollegen zu fragen, wenn Sie mal nicht weiterkommen. Niemand erwartet, dass man in den ersten Wochen gleich alles beherrscht. Außerdem zeugen Fragen von Interesse und Lernbereitschaft. Falls doch mal was schiefläuft: Fehler gehören zum Lernprozess dazu. Sehen Sie sie als Chance, Schwachpunkte zu erkennen und daran zu arbeiten.

## Was hilft, wenn einem mal alles über den Kopf wächst?

Am besten, man lässt es gar nicht so weit kommen. Engagement ist zwar zu begrüßen, Azubis sollten sich im Betrieb jedoch auch nicht zu viel auf einmal vornehmen, sonst gerät man schnell unter Erfolgsdruck. Hilfreich ist es, wenn man sich die Aufgaben einteilt. Schreiben Sie für jeden Tag auf, was Sie schaffen wollen. Formulieren Sie kleinere Teilziele auch mal schrift-

lich, etwa „Vorgang X erledige ich diese Woche ohne Hilfe“. So hat man immer motivierende Erfolgserlebnisse, wenn man etwas abhaken kann.

## Wie lerne ich effektiv für die Berufsschule?

Bereiten Sie sich auf Prüfungen rechtzeitig und systematisch vor, reservieren Sie z. B. einen Zeitblock für die Aufbereitung des Stoffs, einen für das Üben und einen, um das Eingepärgte zu wiederholen. Planen Sie dabei Zeitreserven ein. Den letzten Tag vor der Prüfung können Sie sich dann entspannen. Sollte der Druck trotzdem mal zu groß werden, sollte man sich allerdings rechtzeitig Hilfe holen.

## Wer kann mir bei Problemen in der Ausbildung helfen?

Zunächst sind die Ausbilder im Betrieb und die Berufsschullehrer die richtigen Ansprechpartner. Es gibt aber auch Beratungs- und Vermittlungsangebote der Kammern und der Agentur für Arbeit. Diese sollte man unbedingt nutzen, bevor man vorschnelle Entscheidungen trifft und z. B. die Ausbildung abbricht. Wem etwa das Lernen

schwerfällt, der kann Nachhilfe über die ausbildungsbegleitenden Hilfen der Agentur für Arbeit in Anspruch nehmen oder sich an die Initiative VerA\* wenden, die ehrenamtliche Mentoren vermittelt – sie unterstützen Azubis bei Problemen. Wichtig ist in jedem Fall, sich nicht zurückzuziehen, sondern darüber zu reden.

## Was kann ich selbst tun?

Dass man sich mal überlastet fühlt, kann vorkommen. Dies darf jedoch kein Dauerzustand werden, das schadet der Gesundheit. Sorgen Sie in Ihrer Freizeit daher für Ausgleich und Entspannung. Ein gutes Mittel, um Stress abzubauen, ist Sport. Es ist viel besser, den Stress „abzulaufen“, als sich z. B. mit Alkohol runterfahren zu wollen. Treffen Sie sich mit Freunden, um Abstand zum Job zu gewinnen. Solche „Termine“ sollten Sie wichtig nehmen und regelmäßig einplanen.

# DAK Gesundheit

Unternehmen Leben

## Sommerferien für Ihre Füße

**Eigentlich ist es eine Kleinigkeit:** Überzeugen Sie Freunde und Verwandte von der Spitzenleistung der DAK-Gesundheit. Und machen Sie sich damit selbst eine Freude! Denn für jedes neu geworbene Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von mirapodo.de, einem der größten Online-Schuhshops in Deutschland. Ob für Stadt, Strand oder Sandkiste – bei mirapodo.de finden Sie unter 15.000 unterschiedlichen Schuhen und über 350 Marken garantiert das passende Paar. Übrigens bietet mirapodo.de einen super Service – blitzschnelle Lieferung, kostenfreien Versand und Rückversand sowie 100 Tage Rückgaberecht. Viel Spaß beim Schuhe shoppen!

**Ende des Aktionszeitraums: 30.09.2012.**



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

**JETZT GEWINNEN!**

**SCHUH-ABO**

**WERT 600€**

[WWW.MIRAPODO.DE/DAK/](http://WWW.MIRAPODO.DE/DAK/)



### ESPRIT Sandaletten

Mit diesen Sandaletten sind Sie perfekt ausgestattet für eine Zeit, in der sich Ihre Füße einfach mal erholen möchten.



### BISGAARD Kindersandalen

Lauffreude pur durch das weiche Futter aus Leder und die ebenso lederne Decksohle. Genau richtig für Mädchen, die noch viel zu erleben haben.



### ADIDAS Originals

Der Seeley Sneaker von Adidas überzeugt durch Qualität und einen zeitlos puristischen Stil.



Ihre Prämie für eine Empfehlung!



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

**mirapodo.de**

Kostenfreier Versand & Rückversand

Kostenlose Hotline 0800-SMS 5000\*

Sicheres Einkaufen



★★★★★

\*Immer kostenfrei aus allen deutschen Netzen.

Sichern Sie sich Ihre Schuhprämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.09.2012 an die DAK-Gesundheit (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de).

Ja, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Schuhgutschein von mirapodo.de im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM  UNTERSCHRIFT

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

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

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

ORT/DATUM  UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2012 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

fit 3/12

# DER JOB-KNIGGE

Gute Umgangsformen sind kein bisschen out. Sie helfen, sich im neuen Arbeitsalltag sicher zu bewegen. Wie Auszubildende die ersten Tage im Job souverän meistern und die größten Peinlichkeiten umschiffen

## EIGENINITIATIVE

Nicht jeder Tag in der Ausbildung ist von morgens bis abends durchgeplant. Gibt es mal nichts zu tun, ist das allerdings kein Grund zum Däumchendrehen. Seien Sie aktiv und fragen Sie Ihren Ausbilder oder die Kollegen, ob Sie irgendwo helfen können. Oder ob Sie kleine Aufgaben nach einiger Zeit auch mal selbst erledigen dürfen. So sammeln Sie Sympathiepunkte. Und Sie übernehmen Verantwortung für sich. Denn Sie selbst haben es in der Hand, in Ihrem Beruf erfolgreich zu sein!

## BEGRÜSSUNG

„Moin allerseits!“ Dieser Spruch kommt vielleicht in der Schule gut an, gegenüber dem Ausbilder wirkt das allerdings flapsig. Stellen Sie sich mit einem höflichen „Guten Tag, ich bin Tom Meier, der neue Auszubildende in der Abteilung“ vor und begrüßen Sie so auch die anderen Mitarbeiter. Denn: Genau sieben Sekunden brauchen die Kollegen, um sich ein Urteil über einen Neuling zu bilden – eine zweite Chance für einen guten ersten Eindruck gibt es nicht!

## KLEIDUNG & CO.

Jeans oder Anzug? Das ist je nach Branche unterschiedlich, in einer kreativen Werbeagentur sind Turnschuhe sicher okay, in der Bank dagegen unangebracht. Am besten ist es, man orientiert sich erst mal an den anderen Mitarbeitern. Faustregel: lieber etwas dezenter auftreten. Mädchen sollten kein tiefes Dekolleté zeigen, keine zu kurzen Röcke tragen und auch kein zu knalliges Make-up auflegen.

## NOTIZBLOCK

Klar sollen Azubis Fragen stellen. Aber wenn man die Kollegen zum x-ten Mal mit denselben Anliegen löchert, kann das irgendwann nerven. Deshalb: Stift und Notizblock einstecken und immer fleißig mitschreiben. Gerade in den ersten Tagen und Wochen erfährt man viel Neues. So kann man später immer schnell nachschlagen, wie man welche Aufgabe erledigen muss oder wo man was findet.

## SCHLAUMACHEN

Informieren Sie sich schon vorher über den Ausbildungsbetrieb, etwa über Geschäftsfelder oder die Firmenphilosophie. So sind Sie vom ersten Tag an im Bilde. Infos gibt es meist auf der Website.

## HANDY

Mal eben eine SMS tippen, den Akku aufladen – die private Handynutzung hat schon zu Kündigungen geführt! Und nicht jeder findet die Dauerbeschallung mit Klingeltönen lustig. Schalten Sie das Telefon daher ab und benutzen Sie es nur in den Pausen oder im Notfall. Erkundigen Sie sich, wie das Thema Handynutzung im Betrieb geregelt ist – aber nicht gleich am ersten Tag! Absolutes No-Go übrigens: sich per SMS krankmelden!

## PÜNKTLICHKEIT

Der Bus hatte einen Motorschaden, der Handy-Akku war leer – sparen Sie sich solche Ausreden und erscheinen Sie lieber pünktlich. Denn Pünktlichkeit steht für Zuverlässigkeit. Tipp: vorher testen, wie lange die Fahrt in die Firma dauert und dann einen Zeitpuffer einplanen. Und was den Feierabend anbetrifft – pochen Sie nicht gleich auf Ihre Arbeitszeiten, wenn Sie mal fünf Minuten länger im Büro sitzen.

## FEHLER

Sie werden in der nächsten Zeit viel Neues lernen, da bleibt es nicht aus, dass man mal was falsch macht. Versuchen Sie auf keinen Fall, den Fehler zu vertuschen, sondern besprechen Sie das Thema in Ruhe mit dem Vorgesetzten. Beim nächsten Mal werden Sie diesem Fall dann besondere Aufmerksamkeit schenken.

## KRANKHEIT

Kann ja mal vorkommen, dass der Magen rebelliert und man krank zu Hause bleiben muss. Teilen Sie dies dem Ausbilder aber nicht erst mit, wenn Sie gegen Mittag ausgeschlafen haben und auch nicht per SMS! Melden Sie sich zum gewöhnlichen Arbeitsbeginn bei Ihrem Vorgesetzten telefonisch krank. Meist muss am dritten Krankheitstag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vom Arzt vorliegen.

## EINSTAND

Nach bestandener Probezeit wird in den meisten Firmen erwartet, dass man seinen Einstand gibt. Das ist eine nette Geste und gut für das Betriebsklima. Erkundigen Sie sich bei Kollegen nach den Gepflogenheiten: Um welche Uhrzeit soll die Feier beginnen? Muss vorher der Chef gefragt werden? Was darf getrunken werden? Tischen Sie nicht zu üppig auf, das wirkt angeberisch, seien Sie aber auch nicht knauserig.

## KLATSCH & TRATSCH

Die neuen Kollegen lernt man am besten in der Mittagspause kennen. Fragen Sie höflich, ob Sie sich anschließen dürfen. Halten Sie sich aber mit Äußerungen über nicht anwesende Kollegen zurück, Lästern kann schnell eine negative Eigendynamik entwickeln. Setzen Sie Ihre Energie lieber produktiv ein, anstatt mit Getratsche das Betriebsklima zu stören.

## SIEZEN & DUZEN

Die Regeln sind klar: Der Vorgesetzte entscheidet, nur er kann das Du anbieten. Auf gleicher Ebene hat der Ältere gegenüber dem Jüngeren das Recht. Sprechen sich alle mit Du an, sollte man sich nicht enthalten, das kann schnell arrogant wirken.

## KAFFEEKOCHEN

In den ersten Wochen stehen auch mal einfachere Arbeiten an. Fragen Sie nicht gleich überheblich nach größeren Herausforderungen oder machen Sie altkluge Verbesserungsvorschläge – für kreativen Input werden Sie noch genügend Zeit haben.

## HÖFLICHKEIT

Wer höflich ist und anderen mit Respekt begegnet, wird auch von den Kollegen schnell als wertvoller Mitarbeiter



# EIN STARKES ANGEBOT FÜR AZUBIS

Die DAK-Gesundheit weiß, was junge Leute brauchen. Viele Angebote und Leistungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Azubis zugeschnitten. Überzeugen Sie sich selbst!

## 1. CLEVER GESPART

Azubis sind knapp bei Kasse. Gut, dass man mit den cleveren Tarifen der DAK-Gesundheit bares Geld spart. Der Prämientarif **DAKproBalance** belohnt ein gesundheitsbewusstes Leben z. B. mit bis zu 255 € im Jahr! Wie? Einfach einmal im Jahr Body-Mass-Index und Blutwerte bestimmen lassen und an empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen. Mit dem Tarif **DAKgesundAktivBonus** sammelt man dagegen Punkte, die gegen attraktive Prämien wie etwa Geschenkgutscheine eingelöst werden. Punkte gibt es z. B. für die Mitgliedschaft in Sportvereinen.

## 2. BESSER VERSORGT

Clevere Online-Coachings zu Sport und Ernährung, nützliche Angebote für Reisende – bei der DAK-Gesundheit sind Azubis bestens aufgehoben. Die neue „Global Assist Card“ ist z. B. eine echte Hilfe im Urlaub. Ob es nach Ibiza geht oder mit dem Rucksack durch Indien: Sollten Sie krank werden, haben Sie auf dieser Karte die Servicenummer der DAK-Gesundheit parat – für Unfall-Sofort-Service, DAK-Facharztberatung durch Tropenmediziner und vieles mehr. Die Karte gibt es kostenlos in Ihrem Servicezentrum.

## 3. GUT INFORMIERT

Was hilft gegen Prüfungsstress? Wie kann ich im Team fair zusammenarbeiten? Die DAK-Gesundheit unterstützt Azubis vom Beginn der Berufslaufbahn und mitten im Leben. Viele Tipps bieten z. B. unsere Broschüren „Fit für den Job“ und „Gesund lernen“. Oder besuchen Sie uns auf [www.dak-startklar.de](http://www.dak-startklar.de). Ihr Kind ist noch bei Ihnen familienversichert? Unsere Kundenberater helfen Ihnen gern unter **DAKdirekt 0180 1 325325\***. Sobald Ihr Azubi angemeldet ist, schicken wir dem Arbeitgeber umgehend eine Mitgliedsbescheinigung.



### ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und alle hilfreichen Tipps sowie interessanten Infos rund um Ihren Start ins Berufsleben immer parat haben!

\*3,9 Ct/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct/Min. aus den Mobilfunknetzen



### GEWINNEN

Zum Jobstart fehlt noch ein trendiges iPhone? Dann mailen Sie uns, welchen Beruf Sie gewählt haben: [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de), Betreff: AZUBI. Krankenversicherungsnummer nicht vergessen und Daumen drücken!

Einsendeschluss: **31. August 2012**. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wurde von Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

ILLUSTRATIONEN: FRAUKE DITTING; FOTOS: COURTESY OF APPLE

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

## Bester Schutz. Zu Hause und im Urlaub!

Weltweit ausgezeichnet abgesichert:  
**DAKplus Gesundheit SPEZIAL**

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

- Auslandsreise-Krankenversicherung
- 100,- EUR pro Jahr für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen

Alles, um sorglos in den Urlaub fahren zu können.

### Zusätzliche Leistungen für zu Hause

- 30% Leistungen für Zahnersatz – bis zu 90% der Gesamtkosten
- Leistungen auch für Inlays und Implantate
- 180,- EUR für Brillen – alle 24 Monate
- Nach einem Unfall: 1-Bett-Zimmer und Chefarztbehandlung inkl. Erstattung der Zuzahlungen bis zu 280,- EUR

Sichern Sie sich diese erstklassigen Leistungen zu sympathisch günstigen Beiträgen.



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

### Mehr Schutz. Viel sparen.

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

#### DAKplus Gesundheit SPEZIAL

Erstversorgung bei Krankheit im Urlaub, ca.	250,00 EUR
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100,00 EUR
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280,00 EUR
30% Zahnersatz (z. B. Gesamtkosten für eine Krone: ca. 500,- EUR)	+ 150,00 EUR
Brillenerstattung	+ 180,00 EUR
<b>Erstattung durch DAKplus Gesundheit SPEZIAL</b>	<b>= 960,00 EUR</b>
Ihr Beitrag: 24 Monate x 8,90 EUR (38-jährige Frau)	- 213,60 EUR
<b>Sie sparen in diesem Fall:</b>	<b>= 746,40 EUR</b>

**TIPP:** Hinterlegen Sie Ihre Dokumente einfach und sicher im weltweit verfügbaren Online-Reisesafe. Kunden des **DAK Zusatz Schutzes** können diesen kostenlos nutzen. Mehr unter [www.reisemeister.de/reisesafe](http://www.reisemeister.de/reisesafe)

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

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

### Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

**0180 1 121316**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.  
3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,  
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

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

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** 040 4119-3001

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

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

**HanseMerkur**  
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**.  
(Ohne Höchstaufnahmearter)

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

E-Mail-Adresse

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass die HanseMerkur meine Angaben zur schriftlichen oder anderen Kontaktaufnahme (Telefon/E-Mail) und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Datum/Unterschrift

# LEBENSRETTETTER GESUCHT



## „Niemand wird zur Organspende gezwungen“

**Daniela, 23, Kiel:** „Ich finde es gut, wenn mir die Kasse einen Ausweis zur Verfügung stellt und mich zu meiner Spendebereitschaft befragt. Dadurch werde ich ja zu nichts gezwungen. Es bleibt meine persönliche Entscheidung. Ich kann auf dem Ausweis auch ankreuzen, wenn ich keine Organspende will. Nur es muss irgendwo dokumentiert sein, wie ich mich entscheide.“

**Die Fakten:** Politiker sprechen bei der Neuregelung von einer „Entscheidungslösung“. Jeder und jede soll in die Lage versetzt werden, sich eigenverantwortlich mit der Frage der eigenen Spendebereitschaft zu beschäftigen.



## „Organspende wird ein Tabuthema bleiben“

**Gisela, 61, Hamburg:** „Ich würde die Unterlagen zur Organspende zwar lesen, aber wahrscheinlich keine Entscheidung treffen. Organspende ist irgendwie ein Tabuthema. Sich mit Themen wie Krankheit und Tod auseinanderzusetzen, kostet Überwindung. Ich glaube, ich würde es erst tun, wenn in meinem engeren Freundeskreis oder in der Familie etwas passieren würde.“

**Die Fakten:** Die Frage, ob man nach seinem Tod Organe spenden will, ist wichtig. Für viele Menschen entscheidet sie über Leben oder Tod. Ein einzelner Spender kann bis zu sieben schwer kranken Menschen helfen.



## „So steigt die Spendebereitschaft bestimmt nicht“

**Karl, 70, Heppenheim:** „Ich befürchte, die Neuregelung wird die Spendebereitschaft nicht steigern. Mir wäre lieber gewesen, wir hätten in Deutschland die Widerspruchsbekommen. Dann würde nämlich jeder als Organspender gelten, der nicht aktiv widerspricht. Nur so kommt man zu mehr Spendern. Es ist doch schlimm, dass Patienten sterben, weil es für sie derzeit kein Organ gibt.“

**Die Fakten:** Auf den Wartelisten von Eurotransplant stehen derzeit etwa 12000 deutsche Patienten. In Deutschland werden bisher nicht genügend Organe gespendet, um allen Warteliste-Patienten helfen zu können.



## „Ich trage meinen Ausweis im Portemonnaie“

**Katja, 22, Dortmund:** „Ich habe bereits einen Organspendeausweis, aber das ist purer Zufall: Er lag bei meiner Apotheke aus, und ich musste nur zugreifen. Bei der Neuregelung zur Organspende wird es ähnlich sein: Wenn die Leute die Unterlagen automatisch bekommen, setzen sie sich eher damit auseinander. Es müssen aber gute Infos beiliegen, denn viele haben zur Organspende falsche Vorstellungen.“

**Die Fakten:** Für alle Fragen zur Organ- und Gewebespende sowie zur Transplantation gibt es das Infotelefon der Deutschen Stiftung Organtransplantation: **Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr unter der Rufnummer 0800 9040400**

In Deutschland gibt es nicht genügend Organspender, deshalb sollen alle Kassen künftig ihre Versicherten in regelmäßigen Abständen befragen, ob sie ihre Organe nach dem Tod spenden wollen. Wie denken Menschen auf der Straße darüber? *fit!* hat sich umgehört



„Mir fehlten bisher Infos zur Organspende“

**Silvia, 31, Bad Bramstedt:**  
„Ganz ehrlich, ich wüsste jetzt nicht genau, wo ich mir einen Organspendeausweis holen sollte. Gibt es den beim Arzt? Und wo bekommt man Informationen her? Spontan fällt mir keine Adresse ein. Deshalb finde ich es gut, wenn mir die Krankenkasse in Zukunft den Ausweis und wichtige Infos zur Organspende direkt ins Haus schickt.“

**Die Fakten:** Geplant ist, dass die Versicherten die Organspendeausweise zusammen mit den elektronischen Gesundheitskarten bekommen. Diese sollen künftig auch dokumentieren, wie jemand zur Organspende steht.



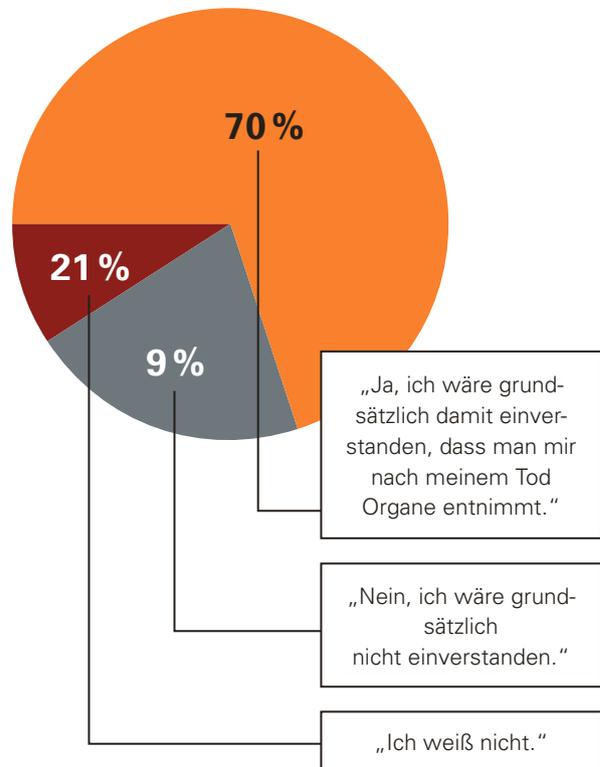
„Ich könnte mich spontan nicht entscheiden“

**Wilken, 21, Schweringen:**  
„Organspende ist ein ganz schwieriges Thema. Aus dem Stegreif könnte ich nicht entscheiden. Es geistern auch so viele Gerüchte durch die Welt, dass mit Organen Handel betrieben wird. Aber es ist richtig, dass sich jeder mit dem Thema auseinandersetzt. Deshalb finde ich es auch gut, wenn meine Krankenkasse auf mich zukommt.“

**Die Fakten:** Der Handel mit Organen ist nach dem Transplantationsgesetz verboten und wird mit bis zu fünf Jahren Gefängnis bestraft. Bei jedem Organ wird geprüft, zu wem es gut passt und wer es am dringendsten benötigt.

Mehrheit für Spende

Viele Menschen in Deutschland sind offen für das Thema Organspende. Das hat eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit ergeben. Allerdings haben sich erst 45 Prozent der Befragten intensiver mit dem Thema beschäftigt. Die geplante Neuregelung befürworten 76 Prozent.



Die DAK-Gesundheit vergibt seit Langem kostenlose Organspendeausweise und Infomaterial in ihren Servicezentren. Sie möchten, dass wir Ihnen einen Spenderausweis zuschicken?

Ein Anruf genügt bei **DAKdirekt**  
**0180 1 325325\***  
 Für Flatrate-Kunden kostenlos: **040 7344444**

\*3,9 Ct/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct/Min. aus den Mobilfunknetzen

FOTOS: DAK

# WISSEN & SERVICE



**Brennende Sohlen:** beim Cremen die Füße nicht vergessen!

## SCHNELLE HEILUNG ERSTE HILFE BEI SONNENBRAND

Die Haut spannt, ist feuerrot und juckt. Sonnenbrand! Wer nicht rechtzeitig zur Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor gegriffen hat, muss jetzt schnell für Schadensbegrenzung sorgen. Hier die besten Hausmittel:

**SOFORTHILFE** Raus aus der Sonne! Erleichterung schafft ein kühles Bad mit einer Tasse Essig, eine kalte Dusche oder Kompresse.

**TEEBEUTEL** Einfach, preiswert, aber trotzdem wirksam: Teebeutel mit kaltem Wasser vollsaugen lassen und auf die verbrannte Haut legen.

**QUARKWICKEL** Quark mit etwas Buttermilch in ein Leinentuch geben, ca. 30 Minuten einwirken lassen. Wirkt entzündungshemmend!

**GURKEN UND KARTOFFELN** In dünnen Scheiben auf die Haut legen.

**VIEL TRINKEN** Denn durch die Verbrennung kommt es zum Flüssigkeitsverlust! Diesen gerade bei großer Hitze unbedingt ausgleichen.

Bei Bläschenbildung, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit allerdings sofort zum Arzt gehen. Noch mehr Tipps gibt's auf [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen)

## KREBSVORSORGE

### LEBERFLECKE UNTER DER LUPE

Seit wir immer mehr Zeit in der Sonne oder im Solarium verbringen, nehmen Hauterkrankungen in Deutschland rapide zu. Nicht in jedem Fall sind Leberflecke oder Muttermale ein Zeichen für Hautkrebs – doch je früher krankhafte Veränderungen entdeckt werden, desto größer ist die Chance auf Heilung. Ihre DAK-Gesundheit bezahlt daher für Kunden ab 35 alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening. Daneben kann jeder seine Haut regelmäßig einer „Selbstdiagnose“ nach der **ABCDE-Regel** unterziehen:

- **ASYMMETRIE** Gefährliche Melanome haben oft keine gleichmäßige Form, sie sind asymmetrisch.
- **BEGRENZUNG** Die Ränder eines Pigmentmales sollten scharf und regelmäßig sein, nicht verwaschen oder ausgefranst.
- **COLOUR** Muttermale mit ungleichmäßiger Färbung oder deutlich dunklere Leberflecke vom Hautarzt untersuchen lassen.
- **DURCHMESSER** Pigmentmale über zwei Millimeter oder solche, die schnell größer werden, ebenfalls dem Arzt zeigen.
- **ERHABENHEIT** Auch ein sonst glattes Muttermal, das tastbare, erhabene Teile hat, kann verdächtig sein.

## TEILNEHMER FÜR STUDIE GESUCHT ONLINE-HILFE BEI DEPRESSIONEN

Über 1500 Kunden der DAK-Gesundheit machen bereits mit bei unserer Studie zu „deprexis“, dem Online-Selbsthilfeprogramm gegen Depressionen. Seit Jahresbeginn bieten wir das interaktive Trainingsprogramm allen an, die an Symptomen der Depression leiden. Es ist Teil einer Studie unter Leitung der Uni Bielefeld und will den Teilnehmern helfen, besser mit Stress und negativen Gedanken umzugehen. Studie

heißt auch: 50 Prozent der Teilnehmer erhalten nach dem Zufallsprinzip einen kostenlosen Zugang zu „deprexis“, während die anderen mit Infos rund um das Thema Depression versorgt werden. Wichtig: Das Online-Programm bietet Hilfe zur Selbsthilfe und soll

keine ärztliche Behandlung ersetzen. Fühlen

auch Sie sich niedergeschlagen, schlafen schlecht und sind ständig im Stress? Dann nutzen Sie das Angebot und machen Sie bei der Studie mit! Den Zugang zur Teilnahme, einen Selbsttest sowie alle Infos zum Programm gibt's auf

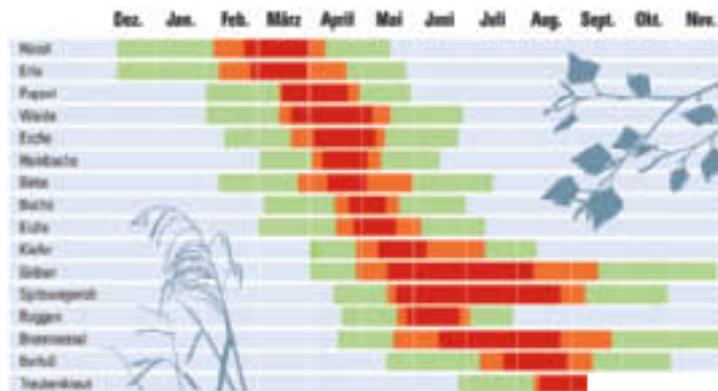
[www.deprexis.de/dak-gesundheit](http://www.deprexis.de/dak-gesundheit)



## POLLENFALLE SOMMERWIESE WAS ALLERGIKER TUN KÖNNEN

Blauer Himmel, milde Temperaturen und eine blühende Sommerwiese – höchste Alarmstufe für Pollenallergiker! Etwa 60 bis 70 Prozent von ihnen reagieren auf Gräser wie Ruch-, Knäuel-, Wiesenrispen- oder Honiggras. Deren kleine Pollen dringen tief in die Atemwege ein und setzen sich auf die Schleimhäute. Der so ausgelöste Heuschnupfen verschwindet jedoch nicht einfach wieder. Ohne Behandlung kann sich die Allergie ausdehnen und sich zu chronischem Asthma entwickeln. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt! Eine Hyposensibilisierung, die das Immunsystem langsam an die Pollen gewöhnt, ist oft am wirksamsten. Alle wichtigen Infos dazu und unseren Pollenflugkalender finden Sie auf [www.dak.de/heuschnupfen](http://www.dak.de/heuschnupfen)

Hier geht's zum Pollenflugkalender für unterwegs!  
Kostenlose QR-Code-Scanner für Ihr Mobilgerät gibt es im App-Store



■ Hauptblüte ■ Vor- und Nachblüte ■ Mögliches Vorkommen  
Quelle: Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

# 116 117

lautet die neue zentrale Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes.

## NEUES HYGIENEGESETZ KAMPF DEM KRANKENHAUS-KEIM

Antibiotika können Leben retten. Doch ihr ungezielter Einsatz führt dazu, eine neue, im schlimmsten Fall tödliche Bedrohung zu erschaffen: multi-resistente Bakterien, wie die Methicillin-resistenten Staphylococcus-aureus-Bakterien, kurz MRSA. Gerade in Krankenhäusern, wo Antibiotika häufig angewendet werden, überleben und vermehren sich die Keime besonders gut. Jedes Jahr infizieren sich etwa 16 000 Menschen, ungefähr 1500 sterben an den Folgen. Die Besiedelung des Körpers ist für einen gesunden Menschen unproblematisch und nicht spürbar. Ist das Immunsystem allerdings geschwächt, etwa nach einer Operation, steigt die Gefahr einer Infektion. Wer mit MRSA besiedelt ist, muss einige Tage isoliert und mit speziellen Shampoos gewaschen werden. Dazu gibt es besondere Nasentropfen. Im neuen Infektionsschutzgesetz ist der Anspruch auf hinreichende Hygiene jetzt gesetzlich verbrieft. Ausführliche Infos dazu gibt es beim Bundesgesundheitsministerium auf [www.bmg.bund.de/praevention/krankenhausinfektionen/aenderung-des-infektionsschutzgesetzes.html](http://www.bmg.bund.de/praevention/krankenhausinfektionen/aenderung-des-infektionsschutzgesetzes.html)

FOTOS: DAK(3); FOTOLIA.COM; ISTOCKPHOTO

## ZECKEN IN LAUERSTELLUNG BORRELIOSE BREITET SICH AUS



Einer von 14 Jugendlichen in Deutschland war schon einmal mit Borreliose-Erregern infiziert. Fast immer ist ein Zeckenbiss dafür verantwortlich. Besten Schutz bieten lange Kleidung und feste Schuhe. Wichtig für Eltern: Mehr noch als Hunde erhöhen Katzen das Risiko für eine Borreliose-Infektion, wenn Kinder mit dem Haustier schmusen, fand das Robert-Koch-Institut in Berlin heraus. Mehr Infos gibt's auf [www.dak.de/zecken](http://www.dak.de/zecken)

## WUSSTEN SIE SCHON ...?



... dass eine gesunde Zunge eine blassrote Farbe und eine feuchte raue Oberfläche haben sollte? Sämtliche Veränderungen in Farbe, Form, Größe und Belag können dagegen auf Krankheiten hinweisen.

... dass etwa 90 Prozent aller Menschen Herpesviren in sich tragen? Sie nisten sich in den Ganglien, den Schaltstationen des Nervensystems, ein und warten dort darauf, bei einer Schwächung des Immunsystems Entzündungen verursachen zu können.

... dass sich rund 470 000 Deutsche jedes Jahr die Nase richten, die Brüste vergrößern, die Bauchdecke straffen oder Haarimplantate verpflanzen lassen? Doch Vorsicht: Bei etwa jedem fünften Eingriff treten Komplikationen auf, die ein Gesundheitsrisiko darstellen.

# GUTE INNERE WERTE

Sicher haben Sie das auch schon erlebt: Bei Verdacht auf eine Erkrankung bittet Ihr Arzt zur Blutabnahme. Die Anzahl einzelner Blutzellen kann zum Beispiel ein Anzeichen für bestehende Infektionen oder auch sich anbahnende Krankheiten sein. Was die Laborwerte bedeuten können, erklären wir in folgender Übersicht

## LEUKOZYTEN

**Sie gehören zu den weißen Blutkörperchen und bekämpfen Krankheitserreger. Viele Leukozyten deuten daher auf eine Infektion oder Entzündung hin.**

**Norm:** 3800–10500 pro Mikroliter

**Erhöhter Wert:** bei Infektionen (vor allem durch Bakterien), Entzündungen, Schilddrüsenüberfunktion, Leukämie, Tumorerkrankungen. Auch bei Rauchern, unter Stress, in der Schwangerschaft und bei körperlicher Belastung kann die Leukozytenanzahl erhöht sein

**Niedriger Wert:** bei schweren Infektionen, Knochenmarksstörungen, Vergiftungen. Auch manche Medikamente können die Anzahl der Leukozyten herabsetzen

## ERYTHROZYTEN

**Die roten Blutkörperchen enthalten den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin). Sie transportieren den Sauerstoff von der Lunge zu den einzelnen Körperzellen.**

**Norm:** 3,9–5,3 Millionen Zellen pro Mikroliter (Frauen), 4,3–5,7 Millionen Zellen pro Mikroliter (Männer)

**Erhöhter Wert:** bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall oder Verbrennungen, bei Knochenmarksstörungen oder unzureichender Lungenfunktion

**Niedriger Wert:** bei Blutarmut, etwa durch Eisenmangel, Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Nierenerkrankungen

## HÄMOGLOBIN (HB)

**Der Blutfarbstoff verleiht dem Blut seine rote Farbe, bindet in der Lunge den Sauerstoff und gibt ihn dann an die Körperzellen ab. Er ist ein Indikator dafür, wie gut das Blut den Körper mit Sauerstoff versorgt.**

**Norm:** 12–16 Gramm pro Deziliter (Frauen), 13,5–17 Gramm pro Deziliter (Männer)

**Erhöhter Wert:** bei Aufenthalt in großen Höhen, Flüssigkeitsmangel, starkem Nikotingenuss sowie bei Polyglobulie (einer gesteigerten Blutneubildung)

**Niedriger Wert:** bei Nierenerkrankungen, Anämie oder Morbus Crohn (Darmerkrankung)

## THROMBOZYTEN

Gezählt werden die Blutplättchen (PLT). Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Ist ihre Anzahl zu niedrig, besteht die Gefahr, bei Verletzungen oder Operationen zu stark zu bluten.

**Norm:** 140 000–345 000 Zellen pro Mikroliter Blut

**Erhöhter Wert:** bei akuten Infektionen, schwerem Eisenmangel, Knochenmarkserkrankungen, Schwangerschaft, Kortisontherapie

**Niedriger Wert:** bei akuten Virusinfektionen, schweren Blutungen, Autoimmunerkrankungen, Milzvergrößerung, Leukämie oder einer Chemotherapie

## HÄMATOKRIT (HKT)

Blut besteht aus Zellen und Flüssigkeit. Der Hkt gibt den Volumenanteil der Zellen im Blut an. Er spiegelt im Wesentlichen den Anteil der Erythrozyten wider, weil sie beim Gesunden den weitaus größten Teil der Blutzellen ausmachen.

**Norm:** 37–48 Prozent (Frauen), 40–52 Prozent (Männer)

**Erhöhter Wert:** bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall oder Verbrennungen, bei Knochenmarksstörungen oder unzureichender Lungenfunktion

**Niedriger Wert:** bei Blutarmut (Leukämie), etwa durch Eisenmangel, Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Nierenerkrankungen

## MONOZYTEN

Abwehrzellen, die zu speziellen Fresszellen werden und Bakterien unschädlich machen

**Norm:** 2–8 Prozent der Gesamtleukozytenzahl (Frauen und Männer)

**Erhöhter Wert:** bei bakteriellen (Tuberkulose, Syphilis) und viralen Infektionen (z. B. Masern, Mumps, Windpocken), Malaria, Morbus Crohn, Leukämie

**Niedriger Wert:** nur wenn die Leukozyten insgesamt vermindert sind

**Bitte beachten Sie:** Abweichende Werte von der Norm müssen nicht bedeuten, dass Sie krank sind; besprechen Sie Ihr Blutbild unbedingt mit Ihrem Arzt

**Quelle:** [www.internisten-im-netz.de/de\\_blutbild\\_erklaerung\\_1314.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_blutbild_erklaerung_1314.html)

# KEINE BITTEREN PILLEN SCHLUCKEN

Wenn die Kinder mal krank sind und Medikamente benötigen, gibt es für Eltern beim Verabreichen einiges zu beachten. Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

**R**uhig liegt das Kind im Bett oder auf dem Sofa. Kein Kichern und Herumtollen, keine bohrenden Fragen. Der Kleine ist krank. Am liebsten würden Mama und Papa ihm die Schmerzen, das Fieber, die Krankheit komplett abnehmen. Das geht natürlich nicht. Aber Eltern, die Bescheid wissen, strahlen Ruhe aus, machen keine Fehler in der Verabreichung von Medikamenten und sind dem Mini-Patienten schon dadurch die beste Hilfe.

Je kleiner Kinder sind, desto öfter erwischt sie ein ganz banaler Infekt. Sechs bis zehn grippale Infekte im Jahr sind nicht unüblich. Das kindliche Immunsystem ist noch nicht ausgereift, Viren und Bakterien treffen auf unerfahrene Gegenwehr. Eine Million Rezepte für Kinder mit Husten- und Schnupfenmitteln sowie eine halbe Million Rezepte mit Antibiotika wurden im letzten Jahr bei der DAK-Gesundheit eingereicht.

## Mamas Tabletten sind gefährlich

Die Frage bleibt, was tun, wenn Zwerge kränkeln? Wichtigstes Gebot: Schließen Sie nicht von sich auf Ihre Kinder! Der kindliche Organismus funktioniert anders als ein erwachsener Körper. So

können Säuglinge in den ersten vier bis sechs Lebenswochen Arzneistoffe nur sehr langsam ausscheiden, ältere Kinder bauen sie dagegen viel schneller ab, da ihre Leber im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist. „Kinder sind“, so der Schweizer Entwicklungspsychologe Jean Piaget, „eben keine kleinen Erwachsenen.“ Es ist also gefährlich, die Tablette, die Mama gegen Kopfschmerzen nimmt, einfach zu halbieren – frei nach dem Motto: kleine Portion, halbe Dosis.

## Hausmittel – die schonende Alternative

In vielen Fällen, zum Beispiel bei Erkältungen oder leichter Übelkeit, wirken Hausmittel mindestens genauso gut wie Medikamente. Probieren Sie es aus, ob Ihr Sprössling den selbst gemachten Zwiebel-Honig-Saft gegen den Husten einnehmen mag, Kamillentee gegen Magenprobleme trinkt oder sich brav einen Wadenwickel gegen ansteigendes Fieber anlegen lässt.

## Kapseln oder Saft?

Brauchen die kleinen Patienten stärkere Medizin, ist der Kinderarzt der Ansprechpartner, der die individuell richtige Dosis aufgrund seiner Erfah-

Ans Bett setzen, dem Kind gut zureden – das hilft, die Beschwerden schnell zu lindern



## MEDIKAMENTEN-TIPPS

- 1. Keine Arzneimittel offen herumliegen lassen,** wenn Kinder zu Besuch kommen. Das gilt auch für Tablettendosen, in denen Sie Ihre Tagesrationen übersichtlich aufteilen. Vor allem kleine Kinder, die noch nicht lesen können, machen keinen Unterschied zwischen bunten Smarties und Medizin.
- 2. Kindermedizin außer Reichweite aufbewahren.** Um Arzneimittel für die Kleinen schmackhaft zu machen, sind u. a. Hustensäfte sehr süß. Süß ist für Kinder aber gleichbedeutend mit lecker. Deshalb Arzneimittel am besten außer Sicht in einem hoch angebrachten Schrank wegschließen.
- 3. Vorsicht Wechselwirkung:** Antibiotika, aber auch fluorhaltige Präparate nicht mit Milch einnehmen. Achten Sie auf die Hinweise dazu auf der Packungsbeilage.
- 4. Bei Säuglingen ist eine exakte Dosierung wichtig:** Säfte lassen sich zum genauen Abmessen beispielsweise gut auf eine Einmalspritze ziehen.
- 5. Mentholhaltige Arzneimittel zum Inhalieren** sind bei Kindern unter zwei Jahren gefährlich. Ihre Atemwege könnten verkrampfen. Deshalb dürfen sie auch keine kampferhaltigen Arzneimittel inhalieren.
- 6. Finger weg von ASS:** Kinder vertragen noch keine Präparate mit Acetylsalicylsäure (ASS).

rung und anhand des Körpergewichts bemisst. Aber auch auf das Wie kommt es an. Viele Kinder erschrecken, wenn sie große Draees oder eine längliche Tablette schlucken sollen. Tipp: Wenn eine Tablette so gar nicht rutschen will, hilft es, sie mit etwas Bananenbrei hinunterzuschlucken oder in einem Löffel Wasser aufzulösen. Wesentlich kindgerechter als Kapseln – die man nicht auflösen sollte – sind Säfte.

### Was tun, wenn Kinder Medizin ausspucken?

Allerdings reagieren die Kleinen auf bittere Medizin (und meist schon auf deren Geruch) empört. Da hilft oft nur, die Nase des Kindes beim Schlucken zuzuhalten. Bei Säuglingen oder Kleinkindern kann man versuchen, den Saft mit einem Tropfer zu verabreichen und dabei das strampelnde Kind sanft in eine Decke einzuwickeln. Problematisch wird es, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter die Flüssigkeit wegpustet oder ausspuckt und einen Teil bereits geschluckt hat. Dann auf keinen Fall noch mal die gleiche Menge geben, sonst droht eine Überdosierung!

Für Säuglinge und Kleinkinder die einfachste Anwendungsform sind Zäpfchen, die in den Po eingeführt werden. Tipp: Befeuchten Sie das Zäpfchen mit Wasser und führen Sie es verkehrt herum ein. Dadurch verhindert man, dass das Baby das Zäpfchen wieder herausdrückt. Ebenso einfach in der Handhabung scheint auf den ersten Blick die Salbe, zum Beispiel bei Windeldermatitis.

Doch Vorsicht: Viel hilft nicht automatisch viel. Die Haut von Kindern ist um ein Vielfaches dünner, Wirkstoffe dringen deshalb schneller in den Organismus ein. Besonders

kortisonhaltige Salben dürfen nicht zu dick aufgetragen werden, um auch hier eine Überdosierung zu vermeiden.

### Antibiotika ja oder nein?

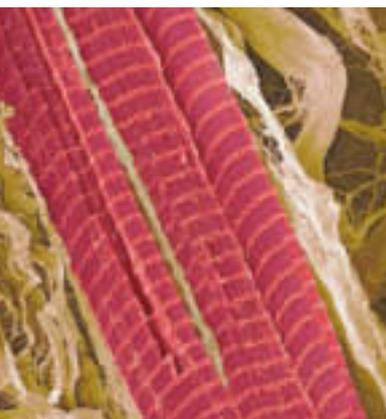
Mitunter leiden Kinder auch unter einer bakteriellen Infektion. Jetzt kommen Antibiotika zum Einsatz. Für Kinder müssen sie in Form von Trockenpulver extra angerührt werden. Besondere Sorgfalt ist beim Anmischen und bei dem Verhältnis Wasser/Trockenpulver geboten. Außerdem vor jedem Gebrauch die Flasche gut aufschütteln, damit die Wirkstoffe nicht nur am Boden schlummern.

Übrigens: Eine wirksame und nebenwirkungsfreie Medizin ist Ihre liebevolle Zuwendung! Gemeinsam auf dem Sofa zu kuscheln und beim Vorlesen zu entdecken, dass dem kranken „Janosch“-Tiger ein Streifen verrutscht ist, lässt Kinder Beschwerden schnell vergessen.



# DAS GROSSE *fit!*-KÖRPER-QUIZ

Testen Sie Ihr medizinisches Wissen und beantworten Sie die Fragen in unserem Körper-Quiz auf dieser Seite!



Eine Elektronenmikroskop-Aufnahme von Muskeln eines menschlichen Fingers

**1.** Der Mensch hat 640 Muskeln. Wie viele davon brauchen wir, um uns beim Stehen aufrecht zu halten?

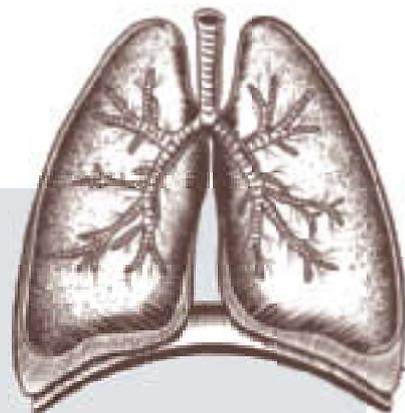
- A 28 Muskeln
- B 180 Muskeln
- C 300 Muskeln
- D 540 Muskeln

**3.** Wie viel Liter Blut pumpt das Herz pro Minute durch den Körper?

- A 2–3 Liter
- B 5–6 Liter
- C 9–10 Liter
- D 12–13 Liter

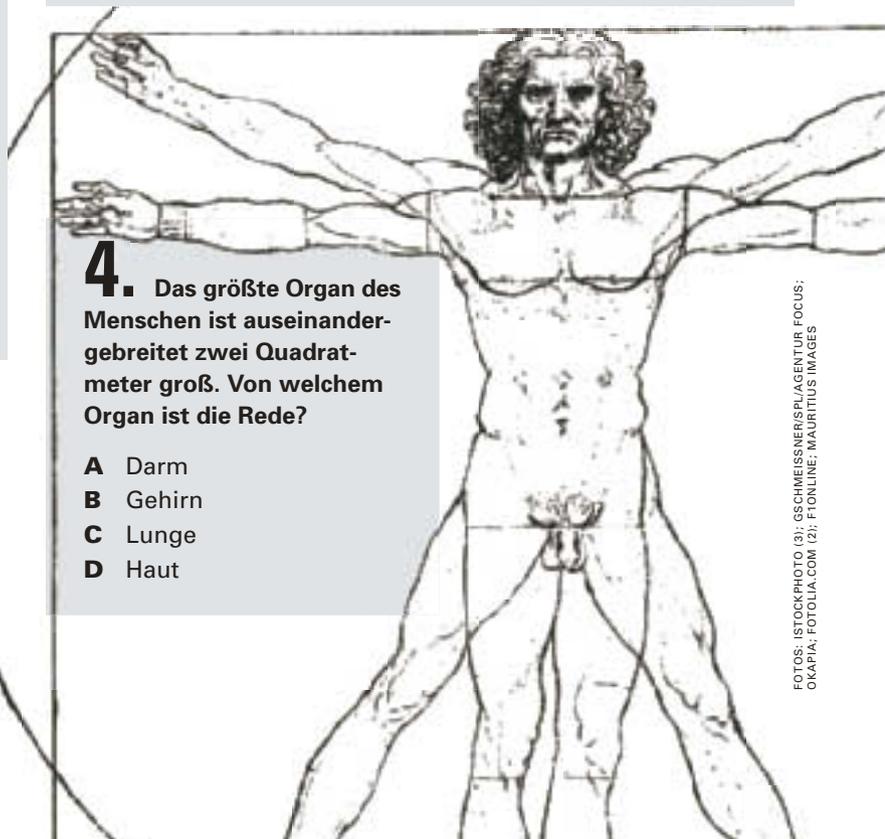
**2.** 10 000 Liter Luft atmen wir täglich ein. Wie heißen die Blutgefäße, die den Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen transportieren?

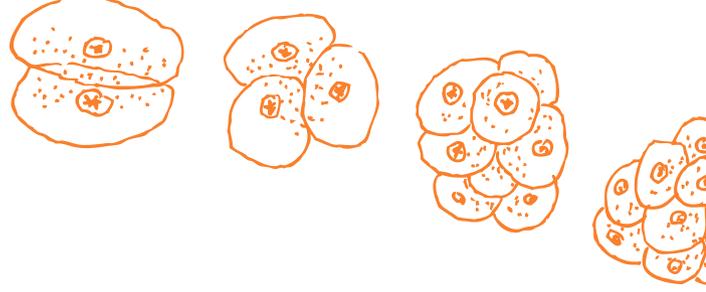
- A Venen
- B Arterien
- C Leukozyten
- D Neuronen



**4.** Das größte Organ des Menschen ist auseinandergebreitet zwei Quadratmeter groß. Von welchem Organ ist die Rede?

- A Darm
- B Gehirn
- C Lunge
- D Haut





**5.** Im Gehirn arbeiten 100 Milliarden Nervenzellen, die unser Denken, Handeln und Fühlen ermöglichen. Mit welcher Geschwindigkeit rasen die elektrischen Impulse durch die Nervenbahnen?

- A** 5 km/h   **B** 40 km/h   **C** 350 km/h   **D** 800 km/h

**6.** Der kleinste Knochen des Körpers misst nur 3 Millimeter. Wo befindet er sich?

- A** In der Fingerkuppe  
**B** Im Ohr  
**C** Im Zeh  
**D** Im Unterkiefer

**7.** Für die Verdauung benötigen wir Gallensaft. In welchem Organ wird er produziert?

- A** In der Gallenblase  
**B** Im Magen  
**C** In der Leber  
**D** Im Darm

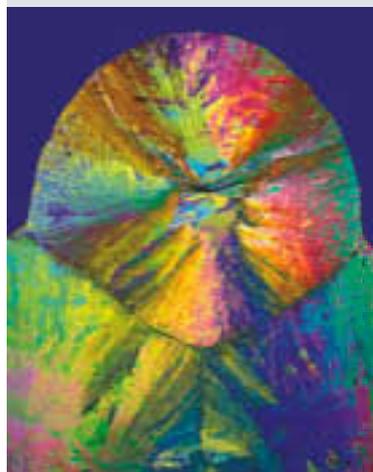


**8.** Das Immunsystem des Menschen ist eine meisterhafte Krankheitsabwehr. Was gehört nicht dazu?

- A** Rote Blutkörperchen  
**B** Killerzellen  
**C** T-Zellen  
**D** Fresszellen

**9.** Was bewirkt das Hormon Melatonin in unserem Körper?

- A** Wir empfinden Stress  
**B** Wir sind verliebt  
**C** Wir bekommen Appetit  
**D** Wir werden schläfrig



Schnupfen ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems, um Viren loszuwerden



# Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit!

## 1 Relax-Liege

Genießen Sie den Sommer in dieser bequemen Relax Schaukel-Liege mit robustem Alu-Rahmen für draußen und drinnen!



Platzsparend  
klappbar!

**Passt auch auf jeden Balkon!**

- Inkl. abnehmbarem Kissen
- Attraktiver, pflegeleichter Bezug
- Auch im Haus ein echter Blickfang  
Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm,  
geklappt L 155 x B 45 x H 125 cm  
Gewicht: nur 6 kg



**Anthrazit** Best.-Nr. **DX 70555**  
**Beige** Best.-Nr. **DX 70777**  
**nur € 99,-**

**In beige & anthrazit erhältlich**

## 2 Heimtrainer X-Bike

Ideal für zu Hause, im Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Computer mit Anzeige von: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Handpulsmessung
- Belastbar bis 100 kg
- Transportrollen

**TOP!**  
Angebot



Passt  
geklappt  
in die  
kleinste  
Ecke!



Gewicht: ca. 18 kg  
Maße: ca. L 87 x B 41 x H 115 cm,  
geklappt: ca. L 37 x B 41 x H 139 cm

Best.-Nr. **DX 10631** **nur € 119,-**

## 3 Mini Heimtrainer 2.0

Mit viel Spaß Mobilität und Ausdauer verbessern!  
Günstig und gut: Mit dem handlichen Leichtgewicht können Sie ganz gezielt Ihre Bein- oder Armmuskeln und die Ausdauer auf kleinstem Raum trainieren – ganz bequem und rückenfreundlich im Sitzen.

mit praktischem  
Tragegriff



- Gewicht: 4,5 kg
- Schwungmasse: 2 kg
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Widerstand stufenlos einstellbar

Best.-Nr. **DX 10803** **nur € 45,-**

## 4 TopPedo Elektro-Tiefensteiger Rad

Legen Sie auf unserem neuen, modernen 26 Zoll Elektrorad auch längere oder steile Strecken problemlos zurück. Fahren Sie wie auf einem normalen Fahrrad. Und wenn die Beine müde werden, schalten Sie die umweltfreundliche Tretunterstützung ganz bequem am Lenker hinzu. Sobald Sie dann in die Pedalen treten, unterstützt Sie der Motor auf Wunsch mit bis zu 50% Kraftzugabe

- Bis zu 50% Tretunterstützung wählbar bis 25 km/h
- Akku-Ladestandsanzeige am Lenker und am Akku
- Felgenbremse vorne, **Rücktrittbremse** hinten
- Reichweite: ca. 35 bis 40 km
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Gewicht: ca. 25 kg
- Maße: ca. L 192 x B 65 x H 125 cm

Eine **gratis** beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt (ohne Abb.)



**SHIMANO**  
Wartungsarme  
7-Gang-Shimano-  
Nabenschaltung

250 Watt  
Nabenmotor –  
fast unsichtbar,  
fast unhörbar

Leichter  
Alu-Rahmen

Motor-Regler  
und Lade-  
standsanzeige

Dynamo-  
beleuchtung  
mit Standlicht

Federgabel

Radgröße  
26 Zoll

**Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!**

Extra tiefer  
Einstieg: nur 21 cm

Schwarz Best.-Nr. **DX 70750**

**€ 999,-** Bisher ~~1299,-~~ € =  
300 € gespart!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

Testen Sie 2 Wochen  
unverbindlich!

## 5 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

**Hochwertiger Ergometer der Klasse HA geprüft nach DIN EN 957-1/5**

Dieser drehzahlunabhängige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Die Pulsfrequenz oder Leistung in Watt kann voreingestellt werden. Das Gerät regelt dann den Widerstand automatisch so, dass die voreingestellten Werte eingehalten werden.

Qualitätsmerkmale:

- Flüsterleiser Lauf
- 27-stufige, motor- und computergesteuerte Widerstandsverstellung
- Motorleistung: 30 - 300 W
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- 7 kg Schwungmasse
- Inkl. 230 V Netz-adapter
- Transportrollen vorne, Bodenhöhenausgleich hinten
- Tiefer Einstieg: 22 cm
- Aufstellmaße: ca. L 89 x B 51 x H 127 cm

**Belastbar bis ca. 150 kg**



Computeranzeige von: Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, verbrauchte Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett, Ziel-Herzfrequenz, BMI

Best.-Nr. **DX 10828** **nur € 199,-**

## 7 Favourite Pillow

Das Kissenwunder!

Ob zu Hause oder auf Reisen – dieses Kissen werden Sie nicht mehr missen wollen! Individuell formbar durch einfachen Dreh und dadurch vielseitig einsetzbar. Stützt optimal: Kopf, Nacken, Rücken und Knie.



- Maße: Ø ca. 33 cm, 8 cm breit

Best.-Nr. **DX 21539**

**nur € 12,95**

Füllung: Formstabile  
Mikro-Polystyrol-Kügelchen

## 8 Schurwoll-Sesselschoner

Die Auflage aus Schurwolle schützt Ihre Polster vor Abnutzung und sorgt für ein warmes angenehmes Sitzgefühl. Mit Armlehnen und praktischen Seitentaschen für Brille, Fernbedienung, etc.

- Material: Flor aus 100% reiner Schurwolle
- Grundschicht: 100% Polyester
- Maße: ca. 160 x 50 cm
- Armlehnen: ca. 60 x 40 cm
- Öko Tex Standard 100



Best.-Nr. **DX 21485** **nur € 29,95**

Made in Germany

## 6 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. **DX 90508**

**nur € 19,95**



Um 360° drehbar

## 9 Hörverstärker

### 2er-Set Top Sound

Ideal zum Fernsehen, Musik hören, bei Vorträgen und zur Unterhaltung!

Dieser Hörverstärker garantiert Ihnen außergewöhnliches Hörvergnügen. Er verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m.

- Inkl. Batterien

**UVP € 39,95**

Best.-Nr. **DX 31139**

**nur € 24,95**



2er Set

**10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!**

So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

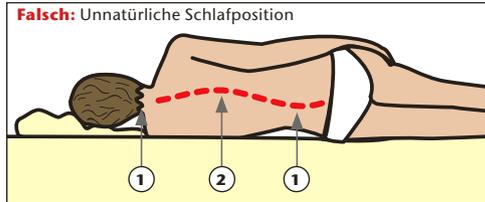
Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Viele Kunden berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden** (siehe Kundenrezensionen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)).

Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.

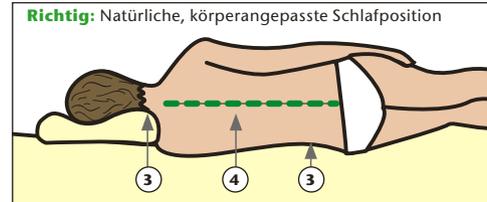
**Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie.**

Zufriedene Kunden berichten: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Schaumstoffs können Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und viele Beschwerden lindern (siehe Kundenrezensionen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)).



**Falsch:** Unnatürliche Schlafposition  
Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Diese ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



**Richtig:** Natürliche, körperangepasste Schlafposition  
Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



Entwickelt in der Weltraumforschung



Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich



Bekannt aus TV der TV-Werbung



**Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich**

aloe vera

Im Coupon finden Sie auch die Sondergrößen 190 x 80 cm und 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot.

In allen Breiten erhältlich! (siehe Coupon) Länge 200 cm, 4 cm dick, 100% Visko. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester).

**UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95**

Das sagen begeisterte Kunden:

»Diese Auflagematratze ist nur zu empfehlen. Man schläft wie auf Wolken. Unbedingt geeignet für Menschen mit Rückenschmerzen.« Alexandra K.  
»Ich bin mit der Matratzenauflage sehr zufrieden. Meine Schmerzen in der Hüfte haben deutlich nachgelassen.« Berthold S.

Unser großes Sortiment finden Sie unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

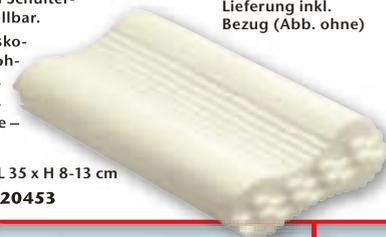
**Gratis für Sie!\***

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von **49,95 €**, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.\*

Unser beliebtestes Kissen!

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Passt sich viskoelastisch, wohnlig weich an.
- Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm  
Best.-Nr. **DX 20453**



**0 € statt € 49,95**

Lieferung inkl. Bezug (Abb. ohne)

**Im Set nochmals 30 € sparen!**

Für diese Spitzenqualität zahlen Sie woanders oft ein Vielfaches. Denn wir verzichten auf teure Ladenlokale und geben unsere Großabnehmerrabatte direkt an Sie weiter. Bestellen Sie gleich ein 2er-Set Auflagen und sparen Sie nochmals über 30 € (siehe Coupon).

**Auflage 4 cm dick**

Machen Sie aus »alt« schnell »neu«: Die Auflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlich gesunden Schlaf!

**11 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visko**

Das Besondere: Diese Gästematratze hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visko-Mineralschaum für ein einzigartiges Liegegefühl. Denn das viskoelastische Material reagiert auf Körperwärme und passt sich perfekt dem Körper an, bei jeder Lageveränderung neu! Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Zudem lässt sich die Matratze leicht und schnell wieder zusammenklappen.



- Zum Schlafen und Sitzen
- Bezug: 100% Baumwolle, waschbar bis 30°C
- Kern: 11 cm Polyurethan, 4 cm Visko Mineralschaum
- Maße: Matratze: B 75 x H 15 x L 195 cm  
Hocker: B 75 x H 45 x T 65 cm

**So dick wie eine normale Matratze!**

Best.-Nr. **DX 21445 € 79,95** Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!

Bestellen Sie jetzt über unsere kostenfreie Service-Rufnummer

**0800 - 4 36 00 05**

(Mo. - Fr. 8 - 22 Uhr, Sa.-So. 10 - 18 Uhr)

Internetshop: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

**Gleich gratis anfordern!**

Der aktuelle Katalog mit dem großen aktivshop-Angebot für Gesundheit und Fitness!



Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit **14 Tagen Rückgaberecht**!:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>2)</sup> :
1	Relaxliege Anthrazit	DX 70555	99,00 €
	Relaxliege Beige	DX 70777	99,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	DX 10631	119,00 €
3	Minihometrainer 2.0	DX 10803	45,00 €
4	Elektro-Tiefeinsteiger Rad Schwarz <sup>3)</sup>	DX 70750	999,00 €
5	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DX 10828	199,00 €
6	Drehkissen	DX 90508	19,95 €
7	Favourite Pillow	DX 21539	12,95 €
8	Schurwoll-Sesselschoner	DX 21485	29,95 €
9	Hörverstärker Top Sound	DX 31139	24,95 €
10	Visko Auflage 80 cm breit	DX 21303	89,95 €
	Visko Auflage 90 cm breit	DX 21304	99,95 €
	Visko Auflage 100 cm breit	DX 21305	99,95 €
	Visko Auflage 120 cm breit	DX 21306	129,95 €
	Visko Auflage 140 cm breit	DX 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DX 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DX 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DX 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DX 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DX 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DX 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DX 21370	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DX 21364	129,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DX 21365	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DX 20453	Gratis*
11	Gästematratze »Deluxe«	DX 21445	79,95 €

Post an:

**aktivshop GmbH  
Oldenburger Str. 17  
48429 Rheine**

Fax: **0800 - 4 36 00 06** (kostenfrei)

**aktivshop®**

Das Beste für  
Gesundheit & Fitness

**Katalog gratis – Bitte ankreuzen!**

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

- 1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.
  - 2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
  - 3) Art. Nr. 4 zzgl. 14,00 € Speditionskosten
- \* Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!

# FAMILIE & FREIZEIT



**H<sub>2</sub>O to go:** Trinken ist im Sommer besonders wichtig

## TIPPS FÜR SPORT IM SOMMER IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Ein knallroter Kopf, Schweißausbrüche, das Blut pocht in den Schläfen – wer im Sommer mit dem Rad fährt, kennt das Gefühl: Der Weg, der sich noch im Frühjahr mühelos meistern ließ, wird bei 30 Grad unendlich lang. Kein Wunder: Im Sommer ist der menschliche Körper stark mit der Wärme-regulation beschäftigt und daher weniger leistungsfähig. Das ist allerdings kein Grund, auf sportliche Aktivitäten zu verzichten. Im Gegenteil! Wer es ruhig angehen lässt, kann im Sommer all die positiven Wirkungen von Sport und Bewegungen für sich nutzen, die Abwehrkräfte stärken und Herz- und Kreislauf in Schwung halten – und nicht zuletzt Haut und Figur straffen. Am geeignetsten sind gleichmäßige, leichte Belastungen, etwa beim Radfahren, Joggen, Wandern oder Schwimmen. Aber auch Wassersportarten wie Kanufahren und Rudern machen der ganzen Familie Spaß und halten fit. Mehr Tipps und alle Sporttermine auf [www.dak.de/daksport](http://www.dak.de/daksport)



## UNSER EXPERTEN-RAT TIPPS ZUM SCHULSTART



**SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN**

### RICHTIG ESSEN – LEICHTER LERNEN!

Im Schlaf werden die Energiereserven verbraucht.

Darum: gemeinsames Frühstück nicht vergessen! Es ist kostengünstig und schnell zubereitet: Haferflocken, Rosinen, Milch, Äpfel oder Erdbeeren. In die Pausendose kommen Vollkornbrot mit Käse, geschnittenes Obst und Gemüse. Ein paar Nüsse und Rosinen zum Knabbern zwischendurch sorgen für den nötigen Energienachschub und beliefern das Gehirn mit Nährstoffen, die es beim Lernen verbraucht.



**DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN**

### VITAMINPILLEN GEHÖREN NICHT IN DIE BROTDOSE

Ein gefährlicher Trend: Nahrungsergänzungsmittel sollen dafür sorgen, dass Schüler im Klassenzimmer nicht abschlafen. Doch die in den angeblichen Fitmachern enthaltenen Substanzen können sogar schädlich sein. Daher gilt: dem Nachwuchs Kapseln, Trinkzusätze oder Lutschtabletten nie selbst verordnen! Der Körper der Jüngsten braucht die ganze Bandbreite der Stoffe aus natürlichen Nahrungsmitteln – Vitaminpillen können das nicht ersetzen.



**UWE DRESEL, DIPLOM-SPORTLEHRER**

### RICHTIGES TRAGEN ERLEICHTERT DIE RANZEN-LAST

Vollgepackte Ranzen machen Kindern das Leben schwer. Regelmäßiger Sport sorgt dafür, dass Ihr Kind ausreichend kräftige Muskeln entwickelt, ihn problemlos zu tragen. Außerdem gehören immer nur die Sachen hinein, die man am nächsten Schultag wirklich braucht. Ein guter Ranzentyp ist am Rücken gepolstert, wichtig sind verstellbare, gepolsterte, breite Riemen. Beim Tragen gilt: Der Ranzensitz sitzt dicht am Körper, die Oberkante bildet eine Linie zur Schulter.



**FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE**

### DEN JÜNGSTEN HELFEN – OHNE LEISTUNGSDRUCK

Ihr Kind will plötzlich nicht mehr zur Schule, ist aggressiv, nervös und unkonzentriert, klagt über Kopf- oder Bauchschmerzen? All das kann auf Stress in der Schule deuten. Jetzt nicht mit Druck oder übertriebenen Erwartungen reagieren, sondern die Hilferufe ernst nehmen und ruhig das Gespräch suchen. Schaffen Sie Rituale in der Familie, da sie dem Kind Sicherheit geben und Stress vorbeugen. Fördern Sie die Eigenständigkeit des Kindes, loben Sie es gezielt und sorgen Sie für körperlichen Ausgleich durch viel Bewegung.



## TIPPS FÜR DIE FREIBAD-SAISON SO GIBT ES SCHWIMMSPASS OHNE FOLGEN

Was gibt es Schöneres, als an einem heißen Tag im Freibad die nötige Abkühlung zu finden? Baden und schwimmen bringen Spaß für die ganze Familie und halten fit, Herz- und Kreislauf werden gleichmäßig be- und die Gelenke dabei entlastet. Und: „Schwimmen ist die ideale Bewegung im Sommer“, sagt Uwe Dresel, Sportexperte der DAK-Gesundheit. Für Wasserratten und alle, die am Wochenende oder nach einem anstrengenden Schul- oder Arbeitstag ins Freibad pilgern, haben wir die wichtigsten Tipps für ungetrübten Schwimmspaß ohne Folgen zusammengetragen:

- Tragen Sie möglichst eine Chlorbrille. Sonst droht Bindehautentzündung. Kann auch durch gemeinsam benutzte Handtücher übertragen werden.
- Vermeiden Sie es, barfuß zu gehen: Sommer ist Fußspilz-Zeit. Pilzsporen lauern in Dusche, Umkleidekabine und am Beckenrand.
- Wasserfesten Sonnenschutz benutzen, im Wasser werden Sonnenstrahlen reflektiert. Für optimalen Schutz nach dem Baden erneut eincremen.
- An die wichtigsten Bade-Regeln halten: nicht sofort nach dem Essen baden, vorher abkühlen und nach dem Schwimmen nasse Kleidung ausziehen.



## TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZ KINDER GEHÖREN IN DEN SCHATTEN

In den ersten Lebensjahren besitzt die Haut noch keine hinreichende Pigmentschicht. Sie kann sich nur wenige Minuten selbst vor der UV-Strahlung schützen. Extrem empfindlich und nur ein Zehntel so dick wie Erwachsenenhaut ist Babyhaut. Kinder unter einem Jahr gehören überhaupt nicht in die Sonne. Zwar benötigt der Körper UV-B-Strahlen, um Vitamin D herzustellen, doch dafür reichen 15 Minuten Tageslicht aus. Zum Schutz der Babyhaut am besten Cremes mit mineralischen Filtern nutzen – sie reflektieren die Strahlen auf der Haut, ohne einzudringen.

### SO SCHÜTZEN SIE DIE HAUT IHRER KINDER

- Kinder nie nackt in der Sonne spielen lassen!
  - Luftige, lichtdichte Kleidung anziehen, die Arme und Beine bedeckt.
  - Sonnenhut mit Nackenschutz und Sonnenbrille mit UV-Filter aufsetzen.
  - Fürs Spielen im und am Wasser gibt es spezielle Sonnenschutzkleidung.
  - Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Mehrmals erneuern.
  - Von 11 bis 16 Uhr Sonnenpause einlegen, selbst im Schatten aufhalten.
- Mehr Wissenswertes und weitere Tipps auf [www.dak.de/haut](http://www.dak.de/haut)

FOTOS: MAURITIUS IMAGES; FOTOLIA.COM (3); DAK

## IMPRESSUM



**Herausgeber** DAK-Gesundheit, Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [www.dak.de](http://www.dak.de)

**Verantwortlich** Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter Kundenmanagement; Martin Kriegel, Leiter Marketing

**Verantw. Redakteurin bei der DAK-Gesundheit** Gabriela Wehrmann, **fit!**-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Tel.: 040 2396 1416, Fax: -2192, E-Mail: [fit@dak.de](mailto:fit@dak.de)

**Chef vom Dienst** Gerd Brammer, Telefon: 040 2396 1069, E-Mail: [gerd.brammer@dak.de](mailto:gerd.brammer@dak.de)

**Redaktionsbeirat** Dr. Jan Helfrich  
Das Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich in der G+J Corporate Editors GmbH, Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg, [www.corporate-editors.com](http://www.corporate-editors.com)

**Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors** Yvonne Küster (FR)

**Gestaltung** Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

**Redaktionelle Mitarbeit** Lilian Berger (FR), Andrea Freund (FR), Cornelia Heim (FR), Olaf Heise (FR), Dela Kienle (FR), Dr. Ragnild Schweitzer (FR), Burkhard Maria Zimmermann (FR)

**Fotoredaktion** Stephanie Harke

**Reproduktion** Otterbach Medien, Hamburg  
**Druck** Evers Druck, Meldorf, gedruckt auf 100% Recyclingpapier Steinbeis, Charisma Silk  
**Gesamtanzeigenleiter (V.i.S.d.P.)** Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300;  
Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;  
Anzeigenposition: Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15b vom 1.1.2012

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 44, 45 und 56

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 4.6.2012

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar. Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# ERHOLEN SIE SICH GUT!

Im Urlaub den Alltag abstreifen, jede Minute genießen – und Ärger vermeiden. Eine leichte Übung mit unseren Tipps für jeden Urlaubstyp

**H**eller Kiefernwald, Vogelgezwitscher, kniehohes Blaubeerbüschel: Sieht so Ihr idealer Urlaubsort aus? Nein? Dann sind Sie vielleicht eher der Entdecker, den Tempelruinen oder Höhlengräber locken? Es ist gar nicht so einfach herauszufinden, wie und wo man sich im Urlaub am besten entspannen kann. Immerhin: Jeder Zweite fühlt sich selbst nach einer längeren Reise alles andere als erholt, wie eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO ergab. Psychologen und Erholungsforscher empfehlen daher einen Urlaub, der einen Ausgleich bietet zu dem, was wir

sonst tun. Wer im Alltag etwa wenig Abwechslung erlebt, braucht eher eine Prise Abenteuer. Wer im Job dagegen viel mit Menschen zu tun hat, erholt sich besser an einem ruhigen Ort. Überlegen Sie sich in aller Ruhe, was Sie sich ganz persönlich wünschen und was zu Ihnen passt: Kultur, fremde Städte, Sport? Haben Sie Ihren Traumurlaub schließlich gefunden, gilt es noch einige Dinge zu beachten. Wir haben für fünf verschiedene Urlaubstypen Tipps zusammengestellt. Damit Sie Ihre Akkus in der schönsten Zeit des Jahres auch wirklich aufladen. Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise!





## DER KULTURFREUND

### DORT FINDET MAN IHN

Nicht nur in Florenz oder in Paris, sondern gern auch in der Uckermark, wo er sich vom Küster eine halb verfallene Kapelle mit Kreuzigungs-Triptychon aufschließen lässt. Nichts liebt der Kulturfreund mehr, als vergessene Schätze zu entdecken – und seiner Familie dann unterhaltsame Vorträge über die örtlichen Gegebenheiten zu halten.

### DAS MAG ER GAR NICHT

Wenn seine mechanische Nikon-FM-Spiegelreflexkamera klemmt. Wer macht denn jetzt Dias?

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Schweißtreibende Besichtigungstouren in der Mittagshitze können dem Kreislauf arg zusetzen.

Um einem Wärmestau vorzubeugen, luftige Kleidung tragen und regelmäßig ein Café für ein kühles Mineralwasser ansteuern.

## DER SONNENANBETER

### DORT FINDET MAN IHN

Am Strand. Und zwar in der allerersten Reihe, wo er schon frühmorgens stets eine Liege ergattert und diese bis zum Sonnenuntergang nicht mehr verlässt. Trotz Meeresblick sind weibliche Sonnenanbeter dann für den Rest des Tages in ihren 700-Seiten-Schmöker vertieft. Männer hingegen nehmen ihre typische Strandbeobachtungs-Pose ein: stehend, mit leicht eingeknickter Hüfte und verschränkten Armen. Oder sie graben enorme Windschutzkuhlen, deren Ränder sie mit Muschelschrift verzieren.

### DAS MAG ER GAR NICHT

Teenager, die aus ihren iPhones am Strand Songs von Rihanna dudeln lassen.

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Auf akute Sonnenbrandgefahr. Unter [www.uv-check.de](http://www.uv-check.de) oder per SMS die persönliche UV-Dosis bestimmen lassen. Der satellitengestützte Dienst ermittelt u. a. die Ozonmenge für Orte in ganz Europa und leitet je nach Hauttyp die individuelle Sonnenbrandzeit ab.



## DER ABENTEURER

### DORT FINDET MAN IHN

Auf dem Tsiribihina-Fluss in Madagaskar oder in suspekten vietnamesischen Garküchen. Der Abenteurer reist prinzipiell nicht in Länder, die es unter die ersten hundert im UN-Entwicklungsindex geschafft haben. Schließlich ist er auf der Suche nach dem „Echten“, Authentischen. Kakerlaken, korrupte Polizisten und Cessna-Flugzeuge mit stotterndem Triebwerk gehören für ihn zur Landeskultur.

### DAS MAG ER GAR NICHT

Wenn ihn jemand „Tourist“ nennt.

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Wo Kakerlaken übernachten, ist es um die Hygiene meist nicht sonderlich gut bestellt. Über empfohlene Impfungen und sonstige Vorsichtsmaßnahmen informiert z. B. das Centrum für Reise-  
medizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de)



## DER SPORTLER

### DORT FINDET MAN IHN

Beim Radfahren auf Mallorca, beim Kitesurfen an der Nordsee oder beim Golfurlaub auf Madeira. Faulenzen im Urlaub? Das hält der Sportler nicht für erholsam, sondern für eine besonders gemeine Art von Folter! Zu Hause steht er schließlich ebenfalls unter Dauerstrom – bloß dass er dort meist an den Schreibtisch gefesselt ist.

### DAS MAG ER GAR NICHT

Wenn Ehepartner fragen: „Was willst du dir hier eigentlich beweisen?“

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Wer immer nur Vollgas gibt, hat irgendwann leere Tanks. Gehetzt losfahren, sich im Urlaub zu viel vornehmen und womöglich nebenbei noch Arbeit erledigen – das sind echte Erholungskiller. Und: Der Stress schwächt das Immunsystem. Deshalb auch mal Pausen einplanen und die Seele baumeln lassen.



## DER CAMPER

### DORT FINDET MAN IHN

Heute hier, morgen dort. Dem Camper gefällt die Vorstellung, stets weiterziehen zu können – auch wenn er seinen Wohnwagen dann zwei Wochen am Gardasee parkt. Er entspannt am besten, wenn er im Urlaub alle Hände voll zu tun hat – und falls es mal nichts zu erledigen gibt, wird eben der Ölstand am Auto geprüft.

### DAS MAG ER GAR NICHT

Ameisen im Zucker und lärmende Großfamilien nebenan.

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Essen kochen, Wäsche waschen – Campen kann schnell dem Alltagsstress zu Hause ähneln. Daher für eine gerechte Aufgabenverteilung sorgen und auch mal kleine Auszeiten nur für sich allein reservieren – z.B. für einen entspannten Einkaufsbummel.



### ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und alle hilfreichen Tipps sowie interessante Infos rund um Ihre Gesundheit auf Reisen immer parat haben!

## UNSER SERVICE FÜR IHREN GESUNDEN URLAUB

Auch wenn Sie sich gut vorbereiten, eine Krankheit oder ein Unfall kann jeden im Ausland erwischen. Gut, dass die DAK-Gesundheit für viele Länder Europas einen beitragsfreien Versicherungsschutz bietet. Er gilt in allen Ländern des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) und noch einigen mehr. Unter [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen) steht die komplette Liste. Mit Ihrer europäischen Krankenversicherungskarte bekommen Sie in den EWR-Ländern alle medizinisch notwendigen Leistungen, als wären Sie vor Ort krankenversichert – und neuerdings auch in Mazedonien, Kroatien und Serbien. Für die Türkei, Montenegro, Bosnien-Herzegowina oder Tunesien erhalten Sie von uns einen Auslandskrankenschein. Sind Sie unter [www.dakexclusiv.de](http://www.dakexclusiv.de) registriert, können Sie ihn auch selbst ausdrucken.

**Wichtig:** Im Krankheitsfall besteht nur Anspruch auf Leistungen, die das Sozialsystem des **Urlaubslandes** vor-

sieht – das ist oft weniger, als Sie zu Hause gewohnt sind. Mehrkosten – etwa für Rücktransporte oder Privatbehandlungen – darf die DAK-Gesundheit nicht übernehmen. Für alle, die sich und ihre Familie absichern wollen, bieten wir deshalb einen Zusatz-Schutz in Kooperation mit der Hanse-Merkur an. **DAKplus Reise** können Sie ganz bequem online abschließen unter [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen). Hier gibt's auch alle Infos zum Reiseland. Sie brauchen reisemedizinischen Rat für Ihren geplanten Urlaub? Dann rufen Sie einfach unsere Medizinexperten an, die Ihnen unter der Hotline **DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326\*** zur Verfügung stehen. Auch für Ihren Aufenthalt im Ausland haben wir eine spezielle Experten-Hotline eingerichtet:

Für Sie telefonisch rund um die Uhr erreichbar unter **DAKAuslanddirekt**

**0049 621 549 00 22**



\*3,9 Ct/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct/Min. aus den Mobilfunknetzen

# WETTLAUF IM SAND – HANDSTAND AM STRAND

Was gibt es Schöneres für Kinder, als im Sommer an der frischen Luft herumzutoben? Ob eine spritzige Strand-Olympiade oder eine spannende Abenteuer-Wanderung: Zeigen Sie uns, wie Sie mit Ihrer Familie in Bewegung sind. Und gewinnen Sie tolle Preise!

In den Ferien träge auf der Liege lümmeln gilt nicht! Kinder haben Spaß an der Bewegung, wenn Eltern Vorbild sind und mitmachen. Der Sommerurlaub ist dafür die beste Zeit. Alle haben frei, und die andere Umgebung bietet jedem Familienmitglied Raum für neue Sinneserfahrungen: Am Strand im weichen Sand mit Papa um die Wette rennen, einen Handstand am oder im Wasser wagen, im eiskalten Gebirgsbach über Steine balancieren oder eine Almwiese herunterrollen. Kleine Spiele oder spannende Unternehmungen schaffen nicht nur Abwechslung und halten die Kids bei Laune, sie tun auch der Gesundheit gut. Denn das gemeinsame Toben stärkt den Teamgeist, schult die Motorik und schützt vor

Haltungsschäden. Und nebenbei lässt es den Nachwuchs abends ausgeglichen in die Kissen sinken. Kurzum: Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder Bewegung.

Machen Sie mit und werden auch Sie aktiv! Unter dem Motto „Familie ist Bewegung“ rufen die DAK-Gesundheit und die Zeitschrift „familie&co“ zum gemeinsamen Fotowettbewerb auf. Greifen Sie zur Kamera und schicken Sie uns den besten Schnappschuss von Ihren Erlebnissen! Ob vom Sackhüpfen im Garten, gleichzeitigen Handstand aller Familienmitglieder oder vom Bällejonglieren am Strand – Ihrer Kreativität und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Oder lassen Sie sich einfach von unseren Ideen inspirieren!

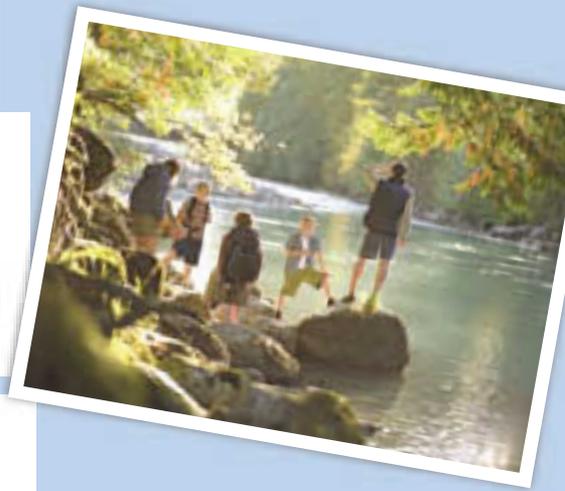


## STRAND-OLYMPIADE

Wer springt am weitesten im Sand? Wer nimmt mit den Zehen in zwei Minuten die meisten Steine auf und legt sie in einen Eimer? Denken Sie sich gemeinsam neue Disziplinen aus, wandeln Sie auch mal Bekanntes ab.

## ERLEBNIS-WANDERN

Machen Sie die Wandertour zum Spiel: Schreiben Sie 10 Dinge auf, die Sie unterwegs sehen oder tun könnten (Kirchturm entdecken, Bäume zählen). Wer zuerst alles erledigt, ist Sieger.



## SCHUBKARREN-WETTRENNEN

Vier Leute, zwei Teams, die um die Wette rennen. Und zwar auf den Händen. Der Vordermann stützt sich auf seine Hände, der Hintermann nimmt dessen Beine hoch. Mit Körperspannung und Koordination geht es um den Strandkorb herum.

## BALLFÄNGER

Oma ist der Hai, Papa der Wal, die Kinder sind Aal und Flunder. Stellen Sie sich alle im Kreis auf und denken Sie sich jeder eine Fischart oder ein Gebirge aus. Einer wirft den Ball hoch und ruft dabei eine der Fischarten. Der Genannte muss losflitzen, den Ball fangen und ist der neue Werfer.

## BÄNDERFANGEN

Wer mopst Papa am schnellsten das Band? Alle stecken sich ein Tuch oder Band hinten in die Hose, das etwas herabhängt. Nun flitzen alle im abgesteckten Feld los und versuchen, sich die Bänder herauszuziehen. Wer sein Band verliert, scheidet aus.

**JETZT  
MITMACHEN &  
GEWINNEN\***

Ob groß oder klein, jung oder alt – zeigen Sie uns, wie Sie mit Ihrer Familie in Bewegung sind! Ihren Lieblings-Schnappschuss laden Sie dafür direkt bei uns im Internet unter [www.dak.de/familie](http://www.dak.de/familie) hoch (Papierbilder bitte vorher einscannen)\*. Schreiben Sie einen kurzen Satz dazu, füllen Sie die Einsender-Angaben aus und akzeptieren Sie bitte die Teilnahmebedingungen. Außerdem können Sie zwei Preise, die Sie am liebsten gewinnen würden, auswählen. Einsendeschluss ist der **31. August**. Die Gewinner ermittelt eine Jury der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift „familie&co“. Die besten Fotos werden in der November-Ausgabe des Familienmagazins gezeigt.



**1.** Spiegelreflexkamera SIGMA SD1 Merrill, 46 Mpix, [www.sigma-foto.de](http://www.sigma-foto.de)



**2.** Weihnachts-Familienkreuzfahrt auf der A-ROSA, [www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de)



**3.** iPad 3, Sponsor: aktivshop, [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

**4.** Pop-up-Fußballtor von Friedola **5.** Deuter Kinderrucksack „Waldfuchs“ **6.** Lauflernrad „Robaracer“ von Roba **7.** Jahresabo der Zeitschrift „familie&co“, [www.familie.de](http://www.familie.de) **8.** „Max der DAKs“-Überraschungspaket **9.** Gutscheine von mysportworld, [www.mysportworld.de](http://www.mysportworld.de) **10.** Rutschauto „Big Bobby Car“



\*Teilnahme nur über das Internet auf [www.dak.de/familie](http://www.dak.de/familie) möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinne wurden von den oben genannten Firmen gesponsert und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

## KAMERA FIT MACHEN

So klappt es mit den Schnappschüssen: Machen Sie Ihren Fotoapparat fit für die Ferien! **fit!** und SIGMA geben Tipps für tolle Urlaubsfotos.

- Akkus zu Hause laden, Ersatzakku einpacken, Ladegerät griffbereit verstauen.
- Einige formatierte Speicherkarten mitnehmen, sie sind im Ausland oft teuer.
- Wichtige Kameraeinstellungen wie Weißabgleich, ISO-Wert, Bildgröße und -format bereits zu Hause prüfen.
- Schließt die Blende korrekt? Löst der Blitz aus? Machen Sie Testaufnahmen!
- Digitalkameras und Akkus immer in den Schatten legen, vor Sand schützen.
- Regentropfen auf der Linse mit einem Mikrofasertuch wegwischen. Fusseln entfernt ein Objektivpinsel.
- Nicht mit Sonnencreme-Fingern fotografieren – der Fettfilm zieht Schmutz an wie ein Magnet.
- Daten regelmäßig auf einem Netbook oder online sichern – so geht bei bösen Überraschungen nichts verloren.
- Für schnelle Bewegungen eine kurze Belichtungszeit und eine höhere ISO-Zahl einstellen. Zu Hause schon mal probieren, einen Radfahrer abzulichten.

Fotos

Illustrationen  
von Sozialberg,  
Toni Krennsteiner und  
Andreas Putschke

# MAX' GROSSER FOTOWETTBEWERB



Macht mit beim großen Fotowettbewerb für die ganze Familie und gewinnt tolle Preise!

Das wird ein toller Sommer. Mit Sonne, Strand, spannenden Spielen und viel Bewegung an frischer Luft. Zeigt Max, was ihr draußen Sportliches macht. Könnt ihr mit euren Freunden oder euren Eltern auch so gut Schubkarre laufen wie er? Oder gleichzeitig mit Bällen jonglieren und dabei auf einem Bein stehen? Besiegt ihr Mama und Papa beim Wettlauf oder Sackhüpfen am Strand? Wer kann in eurer Familie am längsten einen Handstand machen oder am Strand die meisten Räder schlagen? Max sucht euer schönstes Urlaubsfoto für den Sommer-Sonne-Fotowettbewerb der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift „familie&co“.

Die Familien, die die originellsten Bilder schießen, können eine Reise für die ganze Familie, eine tolle Kamera, ein iPad, Sport-Gutscheine, „familie&co“ im Abo, Spielzeug oder ein Max-Paket gewinnen.

Ladet eure Bilder unter [www.dak.de/familie](http://www.dak.de/familie) bis zum **31. August** hoch.

Viel Glück!



# Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

## PLZ-Region:

<b>01 Dresden</b>	<b>Lifta in der Nähe:</b>
03 Cottbus	<b>035795 - 39 591</b>
04 Leipzig	035872 - 39 882
07 Gera	0341 - 46 22 438
09 Chemnitz	0341 - 46 22 438
<b>10 Berlin</b>	<b>030 - 60 97 50 44</b>
12 Berlin-Süd	03362 - 50 25 58
13 Berlin-Nord	030 - 60 97 50 44
14 Brandenburg	030 - 60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362 - 50 25 58
17 Neubrandenburg	0381 - 128 17 98
18 Rostock	0381 - 128 17 98
19 Schwerin	0381 - 128 17 98
<b>20 Hamburg</b>	<b>040 - 52 01 43 48</b>
21 Großraum HH	040 - 27 80 66 54
22 Großraum HH	04107 - 31 24 56
23 Lübeck	0451 - 30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431 - 30 03 644
25 Elmshorn	04823 - 92 17 66
26 Emden	0421 - 24 41 706
27 Bremerhaven	04761 - 92 41 428
28 Bremen	0421 - 40 94 978
29 Celle	04238 - 94 30 47
<b>30 Hannover</b>	<b>05137 - 87 34 567</b>
31 Großraum H	05105 - 58 44 585
32 Herford	05225 - 86 38 42
33 Bielefeld	0521 - 16 44 768
34 Kassel	0561 - 20 79 943
35 Gießen	06441 - 44 42 737
36 Fulda	06441 - 44 42 737
37 Göttingen	0551 - 38 94 779
38 Braunschweig	05181 - 80 66 869
39 Magdeburg	0391 - 52 08 439
<b>40 Düsseldorf</b>	<b>0211 - 44 07 18 50</b>
41 Mönchengladbach	0211 - 44 07 18 50
42 Wuppertal	0202 - 74 73 000
44 Dortmund	0231 - 97 66 845
45 Essen	0201 - 18 05 737
46 Oberhausen	0208 - 60 90 662
47 Kleve	02838 - 77 97 54
48 Münster	0251 - 89 91 886
49 Osnabrück	05422 - 92 60 746
<b>50 Köln</b>	<b>0221 - 17 04 494</b>
51 Köln/Leverkusen	0221 - 50 07 024
52 Aachen	02238 - 94 20 44
53 Bonn	0228 - 90 84 913
54 Trier	06821 - 90 46 668
55 Mainz	06133 - 57 02 42
56 Koblenz	0228 - 90 84 913
57 Siegen	0228 - 18 49 97 87
58 Hagen	0202 - 74 73 000
59 Arnsberg/Hamm	02307 - 26 11 730
<b>60 Frankfurt</b>	<b>06102 - 50 17 98</b>
61 Bad Homburg	06081 - 44 72 866
63 Aschaffenburg	06102 - 50 17 98
64 Darmstadt	06102 - 50 17 98
65 Wiesbaden	06081 - 44 72 866
66 Saarbrücken	06821 - 90 46 668
67 Kaiserslautern	0631 - 35 07 459
68 Mannheim	0621 - 33 61 994
69 Heidelberg	06207 - 92 31 31
<b>70 Stuttgart</b>	<b>0711 - 90 72 09 47</b>
71 Ludwigsburg	07156 - 17 55 835
72 Tübingen	0711 - 90 72 09 47
73 Göppingen	0731 - 36 08 03 20
74 Heilbronn	0711 - 90 72 09 47
75 Pforzheim	07231 - 42 46 213
76 Karlsruhe	0721 - 16 16 251
77 Offenburg	07665 - 94 72 289
78 Konstanz	07575 - 92 63 89
79 Freiburg	07633 - 93 85 68
<b>80 München</b>	<b>089 - 30 65 70 39</b>
81 München	089 - 30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821 - 90 89 131
83 Rosenheim	089 - 30 65 70 39
84 Landshut	0871 - 96 54 95 22
85 Ingolstadt	08761 - 72 18 456
86 Augsburg	0821 - 90 89 131
87 Kempten	08092 - 86 12 27
88 Friedrichshafen	07562 - 90 57 10
89 Ulm	0731 - 36 08 03 20
<b>90 Nürnberg</b>	<b>0911 - 95 64 98 57</b>
91 Ansbach	0911 - 95 64 98 57
93 Regensburg	0941 - 46 39 03 82
94 Passau	0851 - 49 05 98 85
95 Hof	09201 - 79 97 89
97 Würzburg	0931 - 40 47 09 16
99 Erfurt	0361 - 38 12 960



**Jetzt  
preiswert  
mieten!**



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

**☎ 0800-2033127**

**Auch am Wochenende für Sie da!**

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt



- Größte Modellauswahl in Deutschland
- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Deutschlandweit immer in Ihrer Nähe
- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren

Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubeispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

**Lifta**

**GUTSCHEIN**

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Tel.-Nr.



**Lifta GmbH, Abt. DAK, Horbeller Straße 33, 50858 Köln**



Freiwillig geprüfte  
Beratungs- und  
Servicequalität

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

Ändert sich Ihre Anschrift?  
Dann rufen Sie bitte an:

**DAKdirekt: Telefon 0180 1 325325\***  
**oder für Flatrate-Kunden 040 7344444**

\*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,  
max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen



Ihre DAK liefert  
klimafreundlich und  
umweltbewusst

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben

**Ohne Zusatzbeitrag!**

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:  
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.



Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer sind wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wo immer Sie uns brauchen – wir sind für Sie da. [www.dak.de](http://www.dak.de)