

# fit!

3\_2012  
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT  
für die besten Jahre

**FAMILIEN  
FOTO  
WETTBEWERB**

SEITE 46

## MEDIZIN

**OPTIMALE BEHANDLUNG  
BEI KNIETPROBLEMEN**

## ERNÄHRUNG

**JETZT KOMMT MAL FISCH  
AUF DEN GRILL!**

## PSYCHOLOGIE

**WIE POSITIVE GEDANKEN  
DIE GESUNDHEIT STÄRKEN**

## MITRATEN

**DAS GROSSE QUIZ ZUM  
MENSCHLICHEN KÖRPER**

SONNE, WÄRME, HAUTSCHUTZ

# ENDLICH WIRD ES SOMMER!

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben



**12** **Gesund grillen?** Fisch vom Rost ist gesund und lecker



**20** **Bei Knieproblemen:** Neue Chancen im DAK-Spezialisten-Netzwerk



**30** **Schöne Reise!** Für jeden Urlaubstyp haben wir die passenden Tipps

## GESUNDHEIT

- 4** **PORTAL**  
Warum Lachen gesund und glücklich macht
- X 8** **ENDLICH WIEDER SOMMER!**  
Jetzt nur nichts anbrennen lassen: Wie Sie gesund und wohlgebräunt durch den Sommer kommen
- X 12** **GESUNDES GRILLEN**  
Saftiger Lachs, köstliche Gemüsespieße – leckere Grillideen ohne Fleisch
- 14** **WASSER MARSCH!**  
Wie schmeckt Quellwasser? Was steckt in Heilwasser? Sechs verschiedene Wassersorten im Test

**X** = unsere Titelthemen

## MEINE DAK

- 6** **NEWS**  
Kreativ gegen das Komasaufen: das Plakat der Bundesgewinner TÜV-geprüft  
Weniger Herzranke durch mehr Nichtraucherchutz  
Online-Pflegeberater  
Hilfsmittel elektronisch bewilligt  
Schwarze Schafe im Gesundheitswesen: Abrechnungsbetrug  
Attraktive Gesundheitswochen
- 16** **WOHLFÜHL-REISEN**  
Reisen mit der DAK-Gesundheit – und tollen Extras
- X 20** **EINSATZ FÜRS KNIE**  
Angelika Stiewe hat erfahren, welche Vorteile das DAK-Spezialisten-Netzwerk bietet
- 26** **VERWALTUNGSRAT**  
Warum Gesundheitsfragen in der Arbeitswelt wichtig sind
- 28** **DIABETES MELLITUS**  
Erfolgreiches Programm



## 8 Titelthema SONNE & WÄRME GENIESSEN

**Die besten Tipps für Sonnentage**  
Braun werden, ohne zu verbrennen, mit hohen Temperaturen besser klarkommen – so genießen Sie den Sommer in vollen Zügen!

**Gut zu wissen**  
Warum auch die Augen gut vor gefährlichen UV-Strahlen geschützt sein wollen



**40 Positive Gedanken:** Was wir denken, beeinflusst unseren Körper



**46 Sommeraktion:** Großer Familien-Fotowettbewerb mit tollen Preisen

## WISSEN

- 30 GUTEN URLAUB!**  
Tipps für Kulturfreunde, Sonnenanbeter, Abenteurer, Sportler und Camper
- 34 KOPFSCHMERZEN**  
Was wirklich hilft
- 36 ARZNEIMITTEL FÜR KINDER**  
Was Großeltern wissen müssen
- 38 LEBENSRETTETTER GESUCHT**  
Aktuelle Umfrage zum Thema Organspende
- X 48 WISSENSQUIZ KÖRPER**

## LEBEN

- X 40 POSITIVE GEDANKEN**  
Warum es wichtig sein kann, wie ein Patient zu einer Erkrankung steht
- X 46 FAMILIEN-FOTOWETTBEWERB**  
Wettlauf im Sand – Handstand am Strand: mitmachen und tolle Preise gewinnen!

**Testsieger:** Zum dritten Mal in Folge ist unsere Kasse Testsieger im „Focus-Money“-Krankenkassentest



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ein schöner Sommertag kann uns leicht in beste Stimmung versetzen. Wir blühen auf, sind aktiver als in der dunklen Jahreszeit und kommen richtig in Form. In Top-Form ist auch die DAK-Gesundheit an Ihrer Seite: Die Redaktion von „Focus-Money“ untersucht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Finanz-Service Institut regelmäßig die Leistungen verschiedenster Krankenkassen und hat uns in Ausgabe 23/12 zur Top-Kasse für aktive Ältere und anspruchsvolle Kunden erklärt. Weil unsere Leistungen auch für alle anderen Kundengruppen überzeugen, tragen wir 2012 erneut die Auszeichnung „Testsieger“.



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

■ Wie leistungsstark die DAK-Gesundheit wirklich ist, erfahren viele Kunden erst, wenn sie operiert werden müssen oder andere umfangreiche medizinische Behandlungen anstehen. Lesen Sie die Geschichte unserer Kundin Angelika Stiewe (ab Seite 20). Sie hat eine Knie-Operation im Rahmen des DAK-Spezialisten-Netzwerkes durchführen lassen und staunte, wie schnell sie wieder auf die Beine kam.

■ Außerdem in diesem *fit!*-Magazin: vier Sommerseiten mit wertvollen Tipps für Ihre Hautgesundheit. Wenn Sie unser Körper-Quiz (Seite 48) richtig gelöst haben, wissen Sie es längst: Die Haut ist unser größtes Organ. Gehen Sie vorsichtig mit Ihrer kostbaren Hülle um, wenn Sie die nächsten Sonnentage genießen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

*Herbert Rebscher*





# LACHEN

MOMENT-  
AUFNAHME

Die Sonne scheint, ein Paar albert miteinander herum und strahlt sich an. So einfach kann Glück sein. Beim Lachen wird im Gehirn das limbische System, Sitz unserer Gefühle, aktiviert und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Zudem sind am vollen Lachen über 100 Muskeln beteiligt – von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur. 20 Minuten Amüsieren kann so gesund sein wie 20 Minuten Joggen, hat ein indischer Wissenschaftler herausgefunden. Viel Vergnügen!



**Kriegerin gegen Komasaufen:** Elisabeth Gorochov (16) und Paula Jurke (17) aus Gera gewannen unter 15000 Teilnehmern den 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: 15. April 2012). Jetzt hat die DAK-Gesundheit die wenigen Kunden, deren Beitragskonto noch offene Zusatzbeiträge aufweist, mit einem freundlichen Schreiben an die Zahlung erinnert. „Wir gehen davon aus, dass die allermeisten in den nächsten Wochen zahlen werden“, betont Jürgen Koch, verantwortlicher Abteilungsleiter für den Beitragseinzug. „Falls nicht, sind wir – auch mit Rücksicht auf die große Mehrheit der pünktlich zahlenden Kunden – gezwungen, Vollstreckungsverfahren einzuleiten. Die Ende Juli 2012 noch offenen Fälle werden wir dann kurzfristig den Hauptzollämtern zum Einzug übergeben müssen.“



### TOP-SERVICE

## TÜV-GEPRÜFT!

Die DAK-Gesundheit glänzt mit einem zertifizierten Kundenservice. Nach umfangreichen Untersuchungen in zahlreichen Servicezentren übergab der TÜV Rheinland erneut sein begehrtes Siegel.

### DAK-STUDIE ZUM NICHTRAUCHERSCHUTZ

## WENIGER HERZKRANKE

Weniger Qualm in Gaststätten = weniger Herzranke in Kliniken. Diese einfache Gleichung geht tatsächlich auf. Nach einer aktuellen Studie der DAK-Gesundheit gibt es nach Einführung der Nichtraucherschutzgesetze in Deutschland deutlich weniger Herzinfarkte und weniger Fälle von Angina pectoris, einer Herzinfarkt-Vorstufe. Die DAK-Gesundheit hat Krankenhausdaten von mehr als drei Millionen Kunden über fünf Jahre ausgewertet. „Die Ergebnisse unserer Studie machen deutlich, wie groß die Bedeutung der Nichtraucherschutzgesetze für die Gesundheit ist“, betont Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.



FOTOS: F1ONLINE (2); PLAINPICTURE; PR

## ONLINE-PFLEGEBERATER SCHNELLE ANTWORTEN

Sie möchten wissen, ob Sie oder ein naher Angehöriger die Voraussetzungen für eine Pflegestufe erfüllt haben? Unser Online-Pflegeberater kann Ihnen helfen, schnell und einfach Antworten auf die dringendsten Fragen zu bekommen. „Pflege ist ein schwieriges Thema und hat auch immer eine bürokratische Seite“, sagt Claus Moldenhauer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender. „Zur raschen Klärung der Situation bieten wir mit [www.dak.de/pflegeberater](http://www.dak.de/pflegeberater) unseren Kunden moderne und exklusive Online-Hilfe.“ Der internetgestützte Berater prüft die individuellen Anspruchsvoraussetzungen, klärt über die zu erwartende Pflegestufe auf und hilft beim Ausfüllen der Formulare – ganz unverbindlich und ohne dass Daten gespeichert würden.



**103 355**  
**ROLLSTÜHLE** bewilligte die DAK-Gesundheit im Jahr 2011 bereits per Maus-klick. Durch das elektronische Verfahren bekommen Versicherte ihre Hilfsmittel besonders schnell

## FAHNDER HOLEN MILLIONEN ZURÜCK ABRECHNUNGSBETRUG

Schwarze Schafe gibt es überall, auch im Gesundheitswesen: Sie fälschen Rezepte, quittieren Scheinbehandlungen und manipulieren Rechnungen für Krankentransporte. Natürlich steckt nicht hinter jeder fehlerhaften Abrechnung böse Absicht, aber gefälschte Rechnungen kommen immer wieder vor. Deshalb kämpft bei der DAK-Gesundheit eine Ermittlungsgruppe gegen Abrechnungsbetrug. In den vergangenen zwei Jahren wurden 2552 neue Hinweise bearbeitet und dabei 3,63 Millionen Euro für die DAK-Gesundheit zurückgeholt.



## GESUNDHEITSWOCHEN JETZT BUCHEN!

Erholung in landschaftlich reizvoll gelegenen Kurorten, kombiniert mit qualifizierter medizinischer Behandlung, das bieten die DAK-Fachkliniken:

### HAUS SCHWABEN



In Bad Mergentheim direkt am Kurpark überzeugt diese Klinik mit modernem Fitnessbereich, großer medizinischer Badeabteilung, Kneippanlage, Kreativräumen und Kegelbahn. Die Gesundheitswoche „aktiv“ (7 Übernachtungen mit Vollpension) umfasst 2 Arzttermine, Ruhe-EKG, Laboruntersuchung, Bewegungs- und Entspannungstherapie, Ernährungsberatung, 2 x Massagen und 2 x Moorpackungen.

**580 EURO** pro Person\* im Einzelzimmer (im Zweibettzimmer 530,00 Euro\*). Einfach telefonisch buchen unter **07931 590124**\*\*

### HAUS WESERLAND



In Bad Pyrmont ist diese DAK-Fachklinik in Waldnähe gelegen, hält vielfältige Freizeitangebote bereit und bietet einen gut ausgestatteten Bereich für die physikalische Therapie. Die Gesundheitswoche „herzgesund leben“ (7 Übernachtungen mit Vollpension) umfasst 2 Arzttermine, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Laboruntersuchung, Gesundheitspass, Bewegungstherapie, Ernährungsberatung (Mittelmeerküche) und physikalische Anwendungen.

**580 EURO** pro Person\* im Einzelzimmer (im Zweibettzimmer 530,00 Euro\*). Einfach telefonisch buchen unter **05281 913124**\*\*

\* zuzüglich ortsüblicher Kurtaxe

\*\* ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig





# AB IN DIE SONNE

Jetzt beginnt wieder die Ferienzeit, und viele von uns freuen sich auf erholsame Tage unter blauem Himmel. Doch Vorsicht, Sonne und Hitze haben auch ihre Schattenseiten. Wie Sie den Urlaub gesund genießen!

**F**reuen Sie sich auch schon auf den Sommerurlaub? Unter strahlend blauem Himmel im Meer schwimmen, in der klaren Bergluft auf Wandertour gehen oder einfach mal nichts tun, das schöne Wetter genießen und den Alltagstrott beim Lesen auf der Liege hinter sich lassen – herrlich!

Wenn die warmen Sonnenstrahlen im Sommer unsere Haut streicheln, fühlen wir uns automatisch wohl. Kein Wunder, denn die Sonne bringt unseren Kreislauf in Schwung und regt die Bildung von „Glückshormonen“ (Endorphinen) an, die unsere Laune heben. Zugleich unterdrückt das Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das uns in der dunklen Jahreszeit träge und müde macht.

## Licht stärkt die Knochen

Auch unserer Gesundheit tut die Sonne gut. So bildet unsere Haut unter der ultravioletten Strahlung (UV) reichlich Vitamin D, das die Knochen stärkt und sie so vor Brüchen schützt. Sogar das Immunsystem profitiert von den warmen Lichtstrahlen, das zeigt eine neuere Studie der Universität Kopenhagen. Danach werden bestimmte Abwehrzellen, die Bakterien und Viren

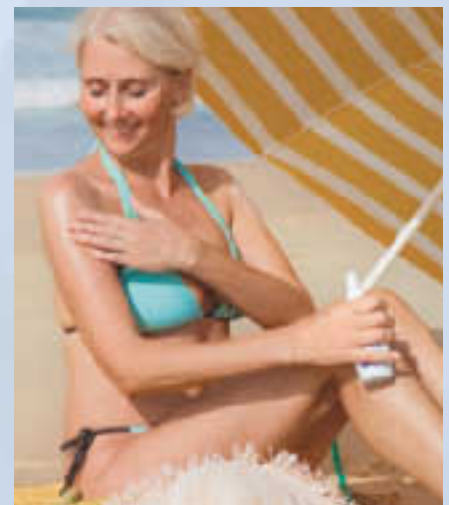
bekämpfen, dann besonders aktiv, wenn wir ausreichend mit dem Sonnenvitamin versorgt sind. Den täglichen Bedarf an Vitamin D können wir aber nur zu einem geringen Teil über die Ernährung decken, denn in größeren Mengen steckt es nur in wenigen Lebensmitteln wie Lachs, Hering, Champignons oder Eigelb. Bis zu 90 Prozent der benötigten Menge produziert unser Körper deshalb unter Sonnenlicht selbst. Dafür genügt es schon, Gesicht und Arme im Sommer eine Viertelstunde am Tag zu bräunen.

Aber Vorsicht, so gut uns die Sonne auch tut – zu viel davon ist gefährlich! Ihre UV-Strahlen lassen nicht nur die Haut schneller altern und lösen Sonnenbrände und lästige Ausschläge wie die „Mallorca-Akne“ aus, die sich in juckenden Pusteln und Bläschen äußert. Sie gelten auch als Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Denn bei jeder noch so leichten Rötung schädigen sie das Erbgut in den Zellen unserer Haut. Häufen sich solche Schäden über die Jahre durch wiederholte Sonnenbrände, kommt die körpereigene Zellreparatur irgendwann nicht mehr nach – und die angegriffenen Zellen können sich zu Krebszellen entwickeln. Die Welt-

gesundheitsorganisation WHO hat die UV-Strahlung daher in die höchste Krebsrisikogruppe eingeordnet. Ganz wichtig ist es also, die Sonne bewusst und in Maßen zu genießen – und sich zugleich vor ihr zu schützen.

## Der richtige Sonnenschutz

Besonders die kräftige UV-Strahlung am Meer und in den Bergen kann uns im Sommer zu schaffen machen. Ein guter Sonnenschutz gehört deshalb unbedingt ins Gepäck. Wählen Sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutz- »



**In der Sonne ein Muss:** mehrmals am Tag Sonnenschutz auftragen



Wer sich in der heißen Mittagshitze zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten aufhält und eine Siesta macht, schont den Kreislauf und schützt sich auf sehr erholsame Art vor Sonnenbrand

faktor (LSF) von mindestens 20, für hellere sowie für empfindliche Kinderhaut empfiehlt sich ein LSF ab 30. Achten Sie darauf, dass die Creme sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlen schützt. Das UV-Logo mit den Buchstaben „UVA“ in einem Kreis zeigt an, dass die gesetzlichen Vorgaben der Europäischen Union eingehalten werden. Tipp: Wer zu juckenden Ausschlägen neigt, wählt ein emulgator- und fettfreies Produkt.

### Wichtige Sonnenterrassen

Tragen Sie die Lotion ausreichend dick auf und vergessen Sie auch die „Sonnenterrassen“ wie Nase, Ohren, Lippen, Handrücken und Nacken nicht, sie sind der Strahlung besonders intensiv ausgesetzt. Studien zeigen, dass die meisten Anwender nur ein Viertel der nötigen Menge verwenden und diese auch noch ungleichmäßig auf der Haut verteilen, warnt die Europäische Hautkrebsstiftung. Das verringert den Schutz und steigert die Sonnenbrandgefahr! Wichtig auch: den

Sonnenschutz regelmäßig erneuern, vor allem nach dem Baden, das gilt auch für wasserfeste Produkte. Nur so ist die volle Wirkung der Lotion gewährleistet. Nachcremen bedeutet allerdings nicht, dass man

entsprechend länger in der Sonne bleiben darf.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, achtet zudem besser auf lichtsensibilisierende Nebenwirkungen. Einige Arzneimittel wie



## HAUTKREBS-VORSORGE

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 224 000 Menschen an Hautkrebs. Rechtzeitig erkannt, sind die Heilungschancen bei dem Tumorleiden jedoch gut. Nutzen Sie deshalb die Angebote zur Früherkennung. Die DAK-Gesundheit bietet Frauen und Männern ab 35 alle zwei Jahre einen Hautcheck an. Bei dieser standardisierten Untersuchung wird die gesamte Körperoberfläche nach sichtbaren Veränderungen abgesucht. Wenn Sie Fragen zur Hautgesundheit haben, erreichen Sie unter **0180 1 325326\*** auch die DAK-Medizinexperten.

bestimmte Antibiotika, Medikamente zur Behandlung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder blutdrucksenkende Mittel können die Haut empfindlicher machen und schon nach einem kurzen Sonnenbad zu starken Sonnenbränden führen.

### Auch die Augen schützen

Schützen Sie auch Ihre Augen vor dem aggressiven UV-Licht und tragen Sie eine Sonnenbrille. Die energiereichen Strahlen schädigen völlig unbemerkt auch das sensible Augengewebe und sind ein Risikofaktor für den Grauen Star – das Trübe werden der Augenlinsen – und die Altersblindheit. „Bleibende Schäden an Linse und Netzhaut, die das Sehvermögen beeinträchtigen, sind schmerzlos und machen sich erst über Jahre bemerkbar“, sagt Prof. Frank Holz, Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Von Billig-Sonnenbrillen aus dem Strandladen aber besser die Finger lassen, sie halten meist kaum UV-Strahlen ab – auch wenn die Gläser noch so dunkel sind. Besser: ein hochwertiges Modell beim Optiker kaufen.

Am sichersten ist es aber immer noch, wenn Sie die brütende Mittagshitze meiden und lieber Siesta im Schatten oder auf dem Hotelzimmer halten. Denn zwischen 11 und 15 Uhr brennt die Sonne



**Bei Hitze unerlässlich:** ausreichend trinken, am besten Mineralwasser

am kräftigsten vom Himmel, und das kann den Körper auch auf ganz andere Weise gefährlich belasten: Wer sich in dieser Zeit am Strand der prallen Sonne aussetzt oder schweißtreibende Besichtigungstouren durch die Stadt macht, kann schlimmstenfalls einen Hitzschlag oder einen Sonnenstich erleiden.

### Gefährlicher Sonnenstich

Da bei älteren Menschen die Wärmeregulierung über die Blutgefäße und die Schweißproduktion nicht mehr so gut funktionieren, kann es schnell zu einem lebensbedrohlichen Hitzestau kommen. Betroffene haben eine heiße, trockene Haut, hohes Fieber und klagen oft über Übelkeit und Schwindelgefühle. Rufen Sie sofort einen Notarzt, lockern Sie die Kleidung, kühlen Sie die Person im Schatten z. B. mit nassen Tüchern und geben Sie ihr schluckweise kühle Getränke.

Ein Sonnenstich kann entstehen, wenn Kopf und Nacken zu lange ungeschützt der Sonne aus-

gesetzt sind, was die Hirnhäute gefährlich reizen kann. Erste Anzeichen sind ein roter, heißer Kopf sowie Kopf- und Nackenschmerzen. Danach kommen meist Übelkeit, Erbrechen und Benommenheit hinzu. Bringen Sie Betroffene in den Schatten, lagern Sie den Kopf hoch, kühlen Sie Kopf und Nacken und holen Sie ärztliche Hilfe.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, tragen Sie in der Sonne luftige Kleidung und am besten einen Hut. Und denken Sie vor allem daran, etwa zwei bis drei Liter am Tag zu trinken, denn in der Hitze verliert der Körper viel Flüssigkeit. Dann steht einem erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege.

### ALLE WICHTIGEN INFOS

Jede Menge Sommer-Tipps Ihrer DAK-Gesundheit finden Sie im Internet unter [www.dak.de/sommer](http://www.dak.de/sommer)

### DAK-EXPERTENTIPP



**Dr. med. Susanne Bleich**, Ärztin in der Zentrale der DAK-Gesundheit

Creemen Sie sich auch unter einem Sonnenschirm sorgfältig ein und tragen Sie leichte Kleidung, die den Körper bedeckt. Denn je nach Stoff blockt ein Sonnenschirm unterschiedlich viel UV-Strahlung ab, und ein Teil gelangt über Lichtreflexionen selbst an schattige Plätze.



Die gesunde  
Alternative zum  
Schweinefleisch:  
köstlicher Lachs

# SO GRILLEN SIE GESUND!

Was wäre der Sommer ohne gemütliche Grillabende? Doch es müssen nicht immer deftiges Fleisch und Würstchen auf dem Rost sein – Fisch, Hühnchen und Gemüse sind genauso köstlich und zudem gesund! Probieren Sie es doch mal aus!

**E**in lauer Sommerabend, Sie sitzen gemütlich mit Freunden im Garten zusammen und genießen das schöne Wetter. Wer möchte jetzt nicht den Grill anwerfen und den Tag mit einem leckeren Essen ausklingen lassen? Sorgen Sie diesmal für Abwechslung auf dem Rost! Wie wäre es, wenn Sie statt fettreicher Würstchen oder deftigen Schweinebauchs mal frischen Fisch servierten?

## In Alufolie bleibt Fisch saftig

Lachs, Thunfisch und Forelle sind auch gegrillt eine Delikatesse und dazu äußerst gesund. Besonders in Lachs stecken reichlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die schädlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugen. Außerdem liefert Seefisch hochwertiges Eiweiß, Vitamin A und D sowie Jod, das wichtig ist für die Schilddrüse. Damit Fisch schön saftig bleibt, wickeln Sie ihn

zum Grillen am besten in Alufolie ein. Tiefgekühlte Fischfilets vorher erst auftauen und abtupfen, empfiehlt Tiefkühl-Spezialist eismann. Eine Marinade mit Öl und frischen Kräutern oder Limettenspalten und Kräuterbutter machen den Fisch schön würzig. Ganze Fische können Sie gut eingölt in speziellen Fischrosten leichter wenden.

Weniger Kalorien als Würstchen und Schweinenackensteak liefert auch magere Hähnchenbrust. Achten Sie aber 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. Durch die Hitze können stark gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Schneiden Sie Verkohltes daher immer ab oder legen Sie das Grillgut besser gleich in eine spezielle Alupfanne.

Als Beilage schmecken ein Salat oder eine Folienkartoffel mit Quark

köstlich. Oder probieren Sie was Neues: Ein bunter Gemüsespieß mit Champignons, Paprika, Tomaten und Zucchini ist gesund, leicht und lässt den Grillabend weniger schwer im Magen liegen. Würzen Sie mit frischen Kräutern wie Estragon, Thymian und Rosmarin. Sie schmecken nach Sommer, verleihen dem Essen eine schöne Note und machen es bekömmlicher. Lassen Sie sich von unserem Rezept überzeugen!

## GEGRILLTES LACHSFILET

**Für 2 Portionen:** 2 Lachsfilets à 200 g (z. B. tiefgekühlt von eismann), 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. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl, Zitronensaft und Sojasauce verrühren, 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. Folienkanten etwas hochklappen, mit den Kräutern belegen und ca. 10 Minuten auf dem Grill garen. Auf einem Teller mit Salat servieren. Guten Appetit!

GENIESSEN SIE KÖSTLICHES VON IHREM NEUEN KUGELGRILL

ZU GEWINNEN  
1 KUGELGRILL

**fit!** verlost gemeinsam mit dem Tiefkühl-Spezialisten eismann, der Ihnen Vielfalt direkt ins Haus liefert, drei Kugelgrills der Firma Weber. Sie müssen nur unsere Frage beantworten. Wie kommen Fischfilets aus der Tiefkühltruhe idealerweise auf den Grillrost?

**a) unaufgetaut**

**b) aufgetaut**

Schicken Sie Ihre Antwort\* per Mail an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de) Betreff: Grillfest. Oder per Postkarte an die DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Oder Sie machen unter [www.eismann.de/DAK](http://www.eismann.de/DAK) mit. Viel Glück!

**eismann**

\*Einsendeschluss ist der 31. August 2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# WASSER MARSCH!

Wer ausreichend trinkt, tut seinem Körper Gutes. Zum Beispiel Wasser. Doch welches eigentlich? Heilwasser, Mineralwasser, Tafelwasser ...? Wir haben den Geschmackstest gemacht und sagen, was Sie sonst über die verschiedenen Wassersorten wissen müssen

## HEILWASSER

Hat den Status eines Arzneimittels mit einer nachgewiesenen medizinischen Wirkung, lindert zum Beispiel je nach Sorte (es gibt ca. 40) Sodbrennen, hilft bei Harnwegsinfekten oder fördert die Verdauung. Die Anwendung steht auf dem Etikett. Kein reiner Durstlöscher!

### Was ist drin?

Heilwässer müssen einen Gehalt von mindestens 1 g/l an gelösten festen Mineralstoffen oder anderen wertbestimmenden Bestandteilen aufweisen.

### Das haben wir probiert

Ein stilles Heilwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat (1846 mg/l), Natrium (564 mg/l) und Kohlendioxid.

### Wie schmeckt's?

Sehr weich, entfaltet wegen des hohen Natriumgehalts eine mild salzige Note. Weil in Heilwässern bestimmte Mineralien dominant sind, schmecken sie oft sehr speziell. [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)



## TAFELWASSER

Wird industriell aus verschiedenen Wassersorten gemischt, mit Zusatzstoffen angereichert und stammt nicht direkt aus einer Quelle. Muss im Lokal nicht in der Flasche serviert werden.

### Was ist drin?

Meist nur mit Kochsalz und Kohlensäure versetztes Leitungswasser, aber auch Mineral- oder Meerwasser sind erlaubt. Mineralstoffe werden oft künstlich beigemischt.

### Das haben wir probiert

Ein Tafelwasser mit wenig Kohlensäure und einem recht hohen Gehalt an Natrium (180 mg/l) und Chlorid (259 mg/l).

### Wie schmeckt's?

Neutral, etwas schlapp. Durch den geringen Kohlensäuregehalt ein wenig abgestanden. Bluthochdruck-Patienten und Nierenkranke sollten Wasser mit viel Natrium und Chlorid meiden. Für Sportler sind sie dagegen gut.



## MINERALWASSER

Sprudelt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und wird direkt am Quellort abgefüllt. Nur Eisen und Schwefel dürfen entfernt, Kohlensäure zugesetzt oder entzogen werden.

### Was ist drin?

Kann einen Großteil des täglichen Bedarfs an Mineralstoffen und Spurenelementen decken, der je nach Sorte sehr unterschiedlich sein kann – achten Sie auf das Etikett!

### Das haben wir probiert

Ein natürliches Mineralwasser mit viel Kohlensäure und einem recht hohen Gehalt an Magnesium (108 mg/l), Kalzium (348 mg/l) und Hydrogencarbonat (1816 mg/l).

### Wie schmeckt's?

Sehr frisch, gehaltvoll und prickelnd. Trinkmuffel und Menschen, die zu viel Kohlensäure nicht so gut vertragen, greifen besser zu stillem Mineralwasser.





## LEITUNGSWASSER

Warum teure Kisten schleppen? Trinkwasser läuft günstig aus dem Hahn und kann bedenkenlos als Durstlöcher getrunken werden. Stammt aus Flüssen, Seen und Grundwasser.

### Was ist drin?

Hygienisch einwandfrei dank strenger Kontrollen. Oft niedrigerer Mineraliengehalt als Mineralwasser. Kann bei alten Hausleitungen Blei und Kupfer enthalten – Trinkwasser deshalb immer kurz ablaufen lassen.

### Das haben wir probiert

Ein Hamburger Leitungswasser im mittleren Härtebereich mit einem Kalziumgehalt von etwa 71 mg/l und einem Magnesiumgehalt von ca. 7 mg/l.

### Wie schmeckt's?

Hatte im Vergleich zu den anderen Wässern einen leicht unangenehmen Beigeschmack. Je nach Region schmeckt Trinkwasser aber sehr unterschiedlich.



## QUELLWASSER

Fließt wie Mineralwasser aus unterirdischen Vorkommen, muss am Quellort abgefüllt werden, bedarf aber keiner amtlichen Anerkennung. Muss z. B. keine Mindestmengen an Mineralstoffen enthalten.

### Was ist drin?

Muss die Anforderungen von Trinkwasser erfüllen. Der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen kann ebenfalls so hoch sein wie in Mineralwasser.

### Das haben wir probiert

Ein natriumarmes (8,1 mg/l) Quellwasser ohne Kohlensäure und mit einem mittleren Mineralstoffgehalt (Kalzium 98 mg/l, Magnesium 31 mg/l) und mit dem Zusatz „enteisent“.

### Wie schmeckt's?

Sehr fein und weich. Im Vergleich der Geschmackssieger! Der Zusatz „enteisent“ ist freiwillig und besagt, dass Eisen entzogen wurde, das sonst rötlich ausflocken kann.



## WUSSTEN SIE SCHON...

... dass unser Körper je nach Geschlecht zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser besteht?

... dass unser Körper allein über die Haut und Lunge jeden Tag durchschnittlich über einen Liter Flüssigkeit verliert?

... dass schon ein Wasserverlust von 2 Prozent die körperliche Leistungsfähigkeit um 20 Prozent mindert? Das Blut fließt zäher, die Zellen werden schlechter mit Sauerstoff versorgt, wir fühlen uns schlapp.

... dass im Alter das Durstgefühl nachlässt und man deshalb besonders darauf achten sollte, ausreichend zu trinken?

... dass sich das Wort Wasser vom althochdeutschen Wort „wazzar“ (das Feuchte, Fließende) ableitet?

... dass Mineralwasser nach Kaffee das meistgetrunkene nichtalkoholische Getränk der Deutschen ist und der Pro-Kopf-Verbrauch bei ca. 128 Litern pro Jahr liegt?

# WOHLFÜHL-REISEN MIT EXTRAS

Gönnen Sie sich ein paar entspannende Tage. Im Wohlfühl-Programm der DAK-Gesundheit sind Top-Anwendungen bereits im günstigen Reisepreis enthalten

**O**b Ostsee, Sauerland oder Bayerischer Wald: Das Wohlfühl-Programm der DAK-Gesundheit bietet Ihnen 35 ausgewählte Hotels in ganz Deutschland. Auch drei Top-Häuser in Österreich, eins in Italien und zwei in Tschechien sind dabei. Je nach Hotel genießen Sie Preisvorteile\* und gesunde Extras wie Massagen, Entspannungskurse, Wärmepackungen oder Wassergymnastik. Die DAK-Gesundheit hat gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner gesundAktivReisen das Wohlfühl-Programm zusammengestellt. Günstige Angebote mit hoher und geprüfter Qualität, die es Ihnen leicht machen, mit viel Genuss etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Lesen Sie hier, was Massagen und Co. Ihnen bringen.

Mehr Informationen zum Wohlfühl-Programm der DAK-Gesundheit unter [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de) im Netz. Oder Sie rufen die Buchungshotline an:

Die Mitarbeiter von gesundAktivReisen erreichen Sie über

**0941 6464470\*\***



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





## ENTSPANNUNG

Schon wenige Minuten Entspannung am Tag schenken auf Dauer mehr Ruhe, Kraft und Energie. Viele Hotels im Wohlfühl-Programm bieten ein Training an. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson können Sie eine tiefe Entspannung erreichen: Nacheinander („progressiv“) die wichtigsten Muskelgruppen kurz und kräftig anspannen und dann schlagartig die Spannung wieder lösen. Mit diesen einfachen Übungen fällt das Lockerlassen leichter.



## WÄRME- PACKUNGEN

Wärme kann entspannen, die Muskulatur lockern und Schmerzen lindern. Um an den richtigen Körperstellen zu wirken, braucht sie einen „Vermittler“: Das kann Heilerde sein, Badetorf oder Naturfango. Auch Bienenwachs eignet sich und schenkt Ihnen noch ein herrliches Dufterlebnis. Bei vielen Hotels im Programm sind diese wunderbaren Wärmebehandlungen für Sie im Reisepreis bereits enthalten.



## MASSAGEN

Kennen Sie das? Wenn es irgendwo schmerzt, greift man instinktiv an die schmerzende Stelle, drückt und reibt sie, bis der Schmerz nachlässt. Aus dieser Art der Berührung hat sich eine Heilmethode entwickelt, die zu den ältesten der Welt zählt: die Massage. Die Wellness-Hotels im Programm bieten verschiedene Varianten an: Bei einer Behandlung mit heißen Steinen wird die Massage auf ganz fantastische Weise mit Wärme kombiniert.



## WASSER- GYMNASTIK

Sie können Ihre Wohlfühl-Reise auch nutzen, um sich mehr zu bewegen. In vielen Häusern wird Ihnen ein kostenloses Aktivprogramm angeboten. Bei Aquafitness, der modernen Variante der Wassergymnastik, bewegen Sie Ihren Körper gegen den Wasserwiderstand, oft mit Hanteln. Das fördert Kraft und Ausdauer. Mit schnellen Bewegungen zaubern Sie zudem Luftblasen ins Wasser, die sanft beleben.



Auf der folgenden Seite finden Sie eines unserer Reiseangebote »

\* Der Preisvorteil ist Bestandteil des besonderen Leistungspakets von gesundAktivReisen und wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen der DAK-Gesundheit finanziert.

## EINES DER TOP-ANGEBOTE: BAD WILDUNGEN

Dieses bedeutende Heilbäder-Zentrum in Hessen wird Sie begeistern. Bad Wildungen hat den größten Kurpark Europas und ein üppiges Gesundheits-, Kultur- und Freizeitangebot. Ganz in der Nähe: der Nationalpark Kellerwald-Edersee mit seinen Urwäldern.

**GÖBEL'S HOTEL AQUAVITA** ist ein familiengeführtes 4-Sterne-Haus. Es bietet seinen Gästen ein tolles Gesundheitszentrum mit hoteleigener Quellen-Therme, Fitnessraum und Saunalandschaft.



**DIE ZIMMER** haben Bad/WC, teilweise Balkon, und sind stilvoll und modern eingerichtet. Sie bieten u. a. Telefon, Bademantel und TV.

**VERPFLEGUNG** in Form von Halbpension. Morgens Frühstücksbüfett und abends 3-Gänge-Menü oder Büfett (kalt/warm).

### DAK Gesundheits+PLUS

Für Kunden der DAK-Gesundheit:  
1 x Fitness-Massage  
1 x Fußreflex-Massage  
2 x Heilerde-Wärmepackung  
2 x Aquafitness

**399 EURO** pro Person für 5 ÜN im Doppelzimmer mit HP. Kurtaxe ist am Ort zu zahlen.

[www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de) bietet Ihnen Infos zu diesem und zu weiteren Top-Reiseangeboten.



# FRAGE & ANTWORT

Eine Freundin sagt oft kurzfristig Verabredungen ab.  
Das ärgert mich. Was soll ich tun?

Renate M., 65, aus München fragt:

*„Neulich hatte ich mit einer Freundin geplant, ein paar Tage nach Wien zu fahren. Wir hatten zwar noch nichts gebucht, aber ich hatte mir das Wochenende frei gehalten und mich auf die Reise gefreut. Ein paar Tage davor hat sie abgesagt, weil sie ihre Kinder besuchen möchte. Es kam schon oft vor, dass sie kurzfristig abgesagt hat. Es ärgert mich jedes Mal. Soll ich sie darauf ansprechen?“*

Unsere Experten raten:

Ihr Ärger ist einerseits verständlich. Sie haben sich auf die Reise gefreut und sind sauer und enttäuscht, dass sie kurzfristig abgesagt wurde. Andererseits hat Ihre Freundin aber auch das Recht, Termine zu ändern und sie nur wahrzunehmen, wenn sie Lust darauf hat und nicht aus einem Pflichtgefühl heraus. Das Problem ist daher vielleicht weniger die abgesagte Reise, als dass sie das Gefühl haben, in Ihrem Handlungsspielraum eingeschränkt zu sein. Daher ist es ratsam, auf die Erfahrungen mit Ihrer Freundin zu reagieren. Am einfachsten wäre es, sie zu akzeptieren, wie sie ist. Also keine Verabredungen mehr mit ihr zu vereinbaren, sondern sich besser spontan mit ihr zu treffen. Oder Sie machen nur noch Aktivitäten mit ihr aus, bei denen es Ihnen nichts ausmacht, wenn sie nicht zustande kommen.

Wenn Ihnen das schwerfällt, haben Sie vielleicht eine andere Vorstellung von Freundschaft. Ihnen ist Verbindlichkeit wichtig, Ihrer Freundin hingegen Spontaneität. Dann stellt sich die Frage, ob die Person die Richtige für eine Freundschaft mit Ihnen ist. Das können Sie herausfinden, indem Sie mit der Freundin darüber sprechen, dass Sie ihr Verhalten stört, und ihr so die Chance geben, ihr Verhalten zu ändern. Formulieren Sie das Problem als „Ich-Botschaft“ und nicht als Vorwurf, sagen Sie am besten: „Ich war enttäuscht, dass wir nicht nach Wien gefahren sind, weil ich mich auf die Reise gefreut hatte.“ Dann kann sich Ihre Freundin entschuldigen. Oder Ihnen mitteilen, ob sie an der Freundschaft etwas stört und sie deshalb die Treffen öfter absagt.

### BUCHTIPP: „Hector und das Wunder der Freundschaft“

Der legendäre Psychiater Hector sucht seinen Freund Edouard, der verschwunden ist, und reist dabei in die historische und philosophische Vergangenheit. „Hector und das Wunder der Freundschaft“, François Lelord, Piper Verlag, 16,95 Euro.

### BRAUCHEN SIE EINEN RAT?

Dann schreiben Sie uns:

Leserfrage  
DAK-Redaktion  
Postfach 10 1444  
20009 Hamburg

# 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.



Angelika Stiewe sitzt im  
Café der Manhagen-  
Klinik – gleich geht's zum  
Spaziergang in den Park

FOTOS: HELEN FISCHER

# EINSATZ FÜRS KNIE

Angelika Stiewe kam nach dem Einbau ihrer Knieprothese schnell wieder auf die Beine. Sie nutzte das Spezialisten-Netzwerk der DAK-Gesundheit: Diagnose und Operation erfolgten in einer Privatklinik, die zudem die Physiotherapie organisierte – „So eine Behandlung ist einfach perfekt“

**A**ngelika Stiewe will in den Garten, und zwar in ihren eigenen. „Ich freue mich jetzt schon darauf, bald wieder draußen im Grünen arbeiten zu können“, sagt die 63-jährige Rentnerin aus Mölln, die früher in der Altenpflege arbeitete. „Sport habe ich nie gern gemacht, aber meine Gartenarbeit liebe ich, die hat mir immer gutgetan.“ Und wann geht’s wieder ins Grüne? „Am liebsten sofort!“, sagt sie. „Ich darf auch, ich habe schon gefragt.“

## **Bis ins hohe Alter aktiv sein**

Die Park-Klinik Manhagen liegt zwischen weiten Rasenflächen und stillen Weihern in Großhansdorf, einem Vorort von Hamburg. Vor elf Tagen hat Angelika Stiewe eine Teilprothese in ihrem rechten Knie bekommen, es ist ihre dritte Operation in der Klinik. „Beim ersten Mal wurde der Meniskus in meinem linken Knie während einer Gelenkspiegelung geglättet, beim zweiten

Mal haben die Ärzte mir dann links eine Prothese eingesetzt“, sagt sie. „In den letzten Jahren wurden die Schmerzen in meinem rechten Knie

**„Einen Monoschlitten einzubauen ist längst zum Routineeingriff geworden“**

immer stärker, und jetzt musste auch dort etwas passieren.“ Die Innenseite des Kniegelenks war durch eine Arthrose verschlissen, darum bekam sie einen sogenannten Monoschlitten. „Bei Arthrosen im Kniegelenk versuchen wir, gesunde Anteile des Gelenks zu erhalten“, erklärt Dr. Thomas Kaiser von der Orthopädischen Praxis Großhansdorf, der die Prothese eingebaut hat. „Bei Angelika Stiewe war nur auf der Innenseite des Gelenks der Knorpel abgerieben, darum haben wir am Oberschenkel die innere Hälfte des Gelenks durch eine Teil-



Vor einer Knie-Operation erklären Chirurgen ganz genau, wie der Eingriff abläuft

prothese aus einer Legierung aus Metall ersetzt. Weil nur eine Seite ersetzt wird, nennt man diese Prothese einen Monoschlitten. Im unteren Teil des Knies haben wir eine Platte aus Polyethylen eingebaut, darauf gleitet die Metallkufe jetzt.“ Fast 500 solcher Monoschlitten werden jedes Jahr in der Klinik eingebaut, mittlerweile ist das ein Routineeingriff. Die Operation dauert zwischen einer halben und einer Stunde, wie Angelika Stiewe werden die meisten Patienten nach etwa sieben Tagen entlassen. „Solche Fälle sehen wir immer häufiger, denn die Menschen werden heute nicht nur älter, sondern sie wollen auch bis ins hohe Alter körperlich aktiv bleiben“, sagt Dr. Thomas Kaiser. „Eine Prothese wie diese kann mehr als 15 Jahre halten und ermöglicht es dem Patienten, sich weiterhin regelmäßig zu bewegen. Das ist die beste Voraussetzung, um gesund älter zu werden.“ »



Angelika Stiewe soll laufen – aber von einer Praxis zur nächsten, das doch lieber nicht. „Mein Hausarzt hat mich deshalb an die Praxis von Dr. Kaiser überwiesen, die ist nur etwa einen Kilometer von der Klinik entfernt“, erklärt sie. „Die haben sich das angeguckt, und etwa zwei Wochen später wurde ich operiert.“

### Optimale Hilfe für den Patienten

Als Versicherte der DAK-Gesundheit genießt Angelika Stiewe besondere Vorteile, denn die Park-Klinik Manhagen ist in das DAK-Spezialisten-Netzwerk eingebunden. „Für gewöhnlich muss ein Patient sich seinen Weg durch Arztpraxen, Kliniken und physiotherapeutische Praxen selbst suchen“, erklärt Jan Zabel, Leiter der Park-Klinik. Im DAK-Spezialisten-Netzwerk ist das anders: „Die Anbieter stellen im Auftrag der DAK-Gesundheit alle Leistungen für den Patienten zusammen. Dadurch entfernen wir die Barrieren, die das Gesundheitssystem einem Patienten oft in den Weg stellt.“ Er wird nur einmal untersucht, die operierenden Ärzte sind mit ihm vertraut, belastende Doppeluntersuchungen entfallen. Bleibt dadurch noch genug Auswahl für den Patienten, um selbst entscheiden zu können, wo er behandelt werden möchte? „Wir arbeiten mit mehr als 1400 Allgemeinmedizinern und Fachärzten zusammen, dazu kommen über 160 Reha-Zentren, Physiotherapeutische Praxen und Anbieter von Hilfsmitteln wie Gehstützen und Schie-

nen“, sagt Zabel. „Das ist eine große Auswahl, die wir genau an die Bedürfnisse des Patienten anpassen können. Wenn ein Patient am Knie operiert wurde, ist seine Beweglichkeit anfangs eingeschränkt – gerade dann ist es wichtig, dass wir ihm Ärzte und Physiotherapeuten in seiner Nähe vermitteln.“

Nach mehreren Operationen kennt Angelika Stiewe sich in der Park-Klinik Manhagen gut aus, und sie findet's „klasse“ dort. Ob Ärzte oder Krankenschwestern, „hier sind alle sehr freundlich“, sagt sie. „Das Essen ist sehr gut, und ich weiß aus meiner Arbeit in der Altenpflege, wie schwer es ist, für viele Menschen gut zu kochen. Die Räume sind so hell und modern, das ist ein bisschen wie im Hotel!“ Mittlerweile hat Angelika Stiewe in der Nähe ihres Wohnorts mit der Physiotherapie begonnen, aber ganz behutsam. „Im Moment werde ich noch



**In guten Händen:** Chirurg Dr. Thomas Kaiser hat schon viele Knie-Operationen durchgeführt

mehr bewegt, als dass ich mich bewege“, sagt sie. „Heute bekam ich eine Anwendung, die man ‚heiße Rolle‘ nennt, da tupft der Physiotherapeut mit einem feuchten warmen Handtuch um das Knie herum. So wird das Gewebe stärker durchblutet und es schwillt schneller ab.“

Nach und nach werden Übungen aus der Krankengymnastik hinzukommen, damit das Knie beweglich bleibt und die Muskulatur stärker wird, denn die führt und stabilisiert das Knie. Zweimal wöchentlich wird Angelika Stiewe zur Reha gehen, etwa ein Vierteljahr lang. Die Reha ist für manchen Patienten mit viel



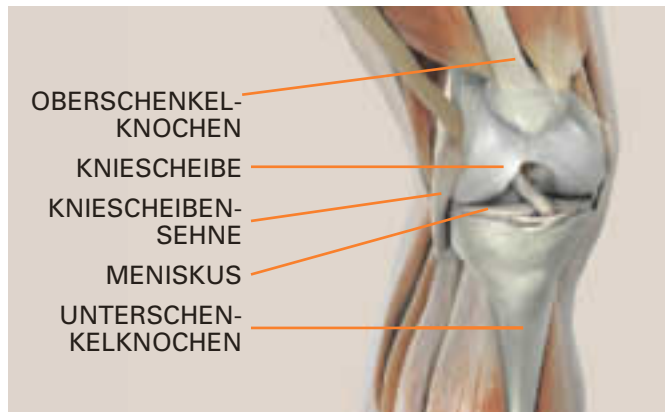
Organisation verbunden: Er muss nach dem Rezept für die Krankengymnastik fragen, warten, bis es ihm ausgestellt wird, und dann eine physiotherapeutische Praxis suchen. All das fiel für Angelika Stiewe weg. Sie

Nach der Operation kommt meist die Physiotherapie, die die Park-Klinik für die Patienten der DAK-Gesundheit organisiert

wird auch nach der Operation im DAK-Spezialisten-Netzwerk betreut, und deshalb kümmerte sich die Park-Klinik um eine geeignete Praxis.

### Wieder Zeit für den Garten

„Der Service ist super. Als ich entlassen wurde, hatte die Klinik mir auch schon alle Unterlagen zusammengestellt: Die Rezepte für die Reha, dazu meine Röntgenbilder, den Bericht für meinen Hausarzt und die Anleitungen für meinen Physiotherapeuten.“ Das spart Zeit, und die verbringt sie jetzt endlich an der frischen Luft, sagt sie. „Mein Garten ist für mich wie Medizin!“



## EIN GEWICHTIGES GELENK

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers und trägt fast das gesamte Körpergewicht. Deshalb muss es bei jeder Bewegung viel Druck abfangen. Die beiden glatten Gelenkknöchel am Ende des Oberschenkels liegen auf den Menisken, das sind muldenförmige Knorpelpolster auf dem Unterschenkel. 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, zudem führen an den Seiten zwei Bänder das Knie bei jeder Bewegung. Mehrere Schleimbeutel polstern die Sehnen des Knies gegen Druck und Reibung ab.

## OPTIMAL BEHANDELT

### DAK-SPEZIALISTEN-NETZWERK

Sie müssen operiert werden oder benötigen eine andere umfangreiche medizinische Behandlung? Die DAK-Gesundheit hat nicht nur für Kniepatienten Spezialisten-Netzwerke geschaffen. Ob Hüftgelenke, Bandscheiben und Wirbelsäule oder Kniegelenk-Erkrankungen: Alle beteiligten Ärzte, Kliniken und Therapeuten arbeiten eng zusammen. Mehrfachuntersuchungen fallen weg, und jeder Behandlungsschritt ist optimal auf den nächsten abgestimmt. Es sind Spezialisten in den Netzwerken versammelt, die über große Erfahrungen in ihrem Fachgebiet verfügen und oft in Privatkliniken behandeln, die mehr an ein Hotel erinnern als an ein Krankenhaus. Sehen Sie, welche Angebote Ihnen in Ihrer Region offenstehen im Internet: [www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk)

Fragen Sie vor jeder planbaren Operation bei der DAK-Gesundheit nach, welche Behandlungsmöglichkeiten es im DAK-Spezialisten-Netzwerk für Sie gibt. Es lohnt sich!

Unsere Kundenberater erreichen Sie  
telefonisch über **DAKdirekt**  
**0180 1 325325\***



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

# 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 Ladestandsanzeige

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 Netzadapter
- 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

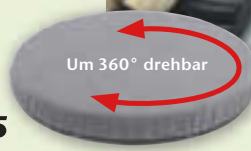
## 6 Drehkissen

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!

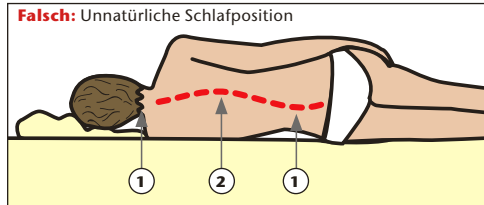
Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

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.

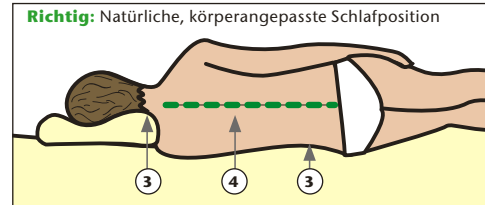
**Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie.**

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

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**



Entwickelt in der Weltraumforschung



Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich



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

aloe vera

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, wohligh 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**<sup>®</sup>

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!

# 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 Rückenerkrankungen 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, wie entscheidend es ist,



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

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 Interessensvertretung 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**

# ZUCKER IM GRIFF

Bei Diabetes-Patienten, die am DAK-Gesundheitsprogramm (DMP) teilnehmen, sinkt deutlich das Risiko für Folgeerkrankungen

**E**ine aktuelle Studie belegt, was eine gute Versorgung für die Gesundheit von Diabetikern bedeuten kann: So halbiert sich nach drei Jahren das Herzinfarkt-Risiko bei denen, die in das DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2 (DMP) eingeschrieben sind. Das Risiko von Nierenerkrankungen geht noch deutlicher zurück, um fast 60 Prozent.

„Patienten im DAK-Gesundheitsprogramm leben länger. Das belegt die Studie der DAK-Gesundheit ganz deutlich, aber wir wissen das auch von unseren Ärzten“, so Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Ihre Organisation setzt sich deutschlandweit für die Interessen der Menschen mit Diabetes ein und verfolgt dabei dieselben Ziele wie die DAK-Gesundheit: „Uns geht es vor allem darum, die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu verbessern und Folgeschäden des Diabetes durch rechtzeitige Beratung gering zu halten“, so Mattig-Fabian. Beispiel: diabetisches Fußsyndrom.

## Eigeninitiative stärken

Die Füße sind bei Diabetes-Patienten oft besonders empfindlich, kleine Verletzungen heilen nicht gut ab und können sich möglicherweise entzünden. Unbehandelt werden solche Wunden schnell größer. „Die Studienergebnisse spiegeln die verstärkten Fußkontrollen bei unseren Programmteilnehmern“, sagt Peter Fey, Leiter der DAK-Gesundheitsprogramme. „So lassen sich Veränderungen an den Füßen frühzeitig erkennen und mit guten Erfolgsaussichten behandeln.“

Insgesamt bewertet Mattig-Fabian die DAK-Gesundheitsprogramme als empfehlenswert. Im Internet sind sie unter [www.dak.de/dmp](http://www.dak.de/dmp)

ausführlich erklärt. Patienten, die sich einschreiben, profitieren enorm. Und – was ganz wichtig ist – sie haben am Ende selbst großen Anteil am Behandlungserfolg. Durch die intensiveren Kontakte zu ihrem Arzt und dank der guten Information wissen sie einfach mehr über ihre Erkrankung, können Eigeninitiative entwickeln und ihre Blutzuckereinstellung besser kontrollieren.

## DIABETES-HILFE



**Nicole Mattig-Fabian**, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

„Wir sind eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Patienten, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Für unseren Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes greifen wir auch auf Studienergebnisse von Krankenkassen zurück. Wir wollen allen Patienten helfen, ihre Krankheit zu verstehen und ihr Leben mit Diabetes aktiv zu gestalten.“

Informationen und Hinweise zu einer Mitgliedschaft sind auf [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) online.



# Privatpatient im Ausland. Bis zu 33% sparen!

**DAKplus Reise:** exklusiv für Kunden der DAK-Gesundheit.

## Guter Auslandsschutz. Gute Reise.

Krank im Urlaub? Wir wollen es nicht hoffen. Denn vielfach ist im Ausland nur eine private Behandlung möglich, die Sie selbst bezahlen müssen. Wer unbeschwert reisen will, der ergänzt den Schutz der DAK-Gesundheit am besten durch die exklusiv günstige Auslandsreise-Krankenversicherung **DAKplus Reise**.

## Weltweit versorgt. Ohne Selbstbeteiligung.

Die Zusatzversicherung **DAKplus Reise** ist weltweit gültig für Urlaubsreisen mit einer Dauer von jeweils bis zu 8 Wochen. Ihre exklusiven Vorteile: **Als Kunde der DAK-Gesundheit sparen Sie bis zu 33%** und bezahlen keine Selbstbeteiligung.

### Qualität, die überzeugt:

**DAKplus Reise** wurde von Stiftung Warentest bereits mehrfach mit SEHR GUT ausgezeichnet.



Exklusiv  
günstig!

## Ihre weiteren Vorteile

- Weltweit ambulante und stationäre Behandlung als Privatpatient.
- Erstattung von verordneten Medikamenten.
- Medizinisch sinnvoller Rücktransport.
- 24-Stunden-Notruf-Service auf allen Reisen im Ausland.
- Einfach online abschließbar: [www.dakplusreise.de](http://www.dakplusreise.de)

## Exklusiv günstige Jahresprämien

Beitragsstufe*	Jahresprämie pro Person	Jahresprämie pro Familie
Bis 64 Jahre	7,10 EUR	19,90 EUR
65–74 Jahre	14,20 EUR	34,00 EUR
Ab 75 Jahre	34,00 EUR	74,00 EUR

\* Mit Erreichen der nächsthöheren Altersgruppe wird der dann gültige Beitrag fällig.

**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)

+++ [www.dakplusreise.de](http://www.dakplusreise.de) +++ [www.dakplusreise.de](http://www.dakplusreise.de) +++ [www.dakplusreise.de](http://www.dakplusreise.de) +++ [www.dakplusreise.de](http://www.dakplusreise.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 [dakinfo@hansemerkur.de](mailto:dakinfo@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 Reise**.

**Hinweis:** Haben Sie sich bereits für **DAKplus Gesundheit SPEZIAL**, **DAKplus Gesundheit 66**, **DAKplus 1, 2** oder **3** entschieden, ist eine Auslandsreise-Krankenversicherung für Reisen bis zu 6 Wochen inklusive.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

E-Mail-Adresse

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die HanseMerkur meine Angaben bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.

Datum/Unterschrift

ILLUSTRATIONEN: FRAUKE DITTING

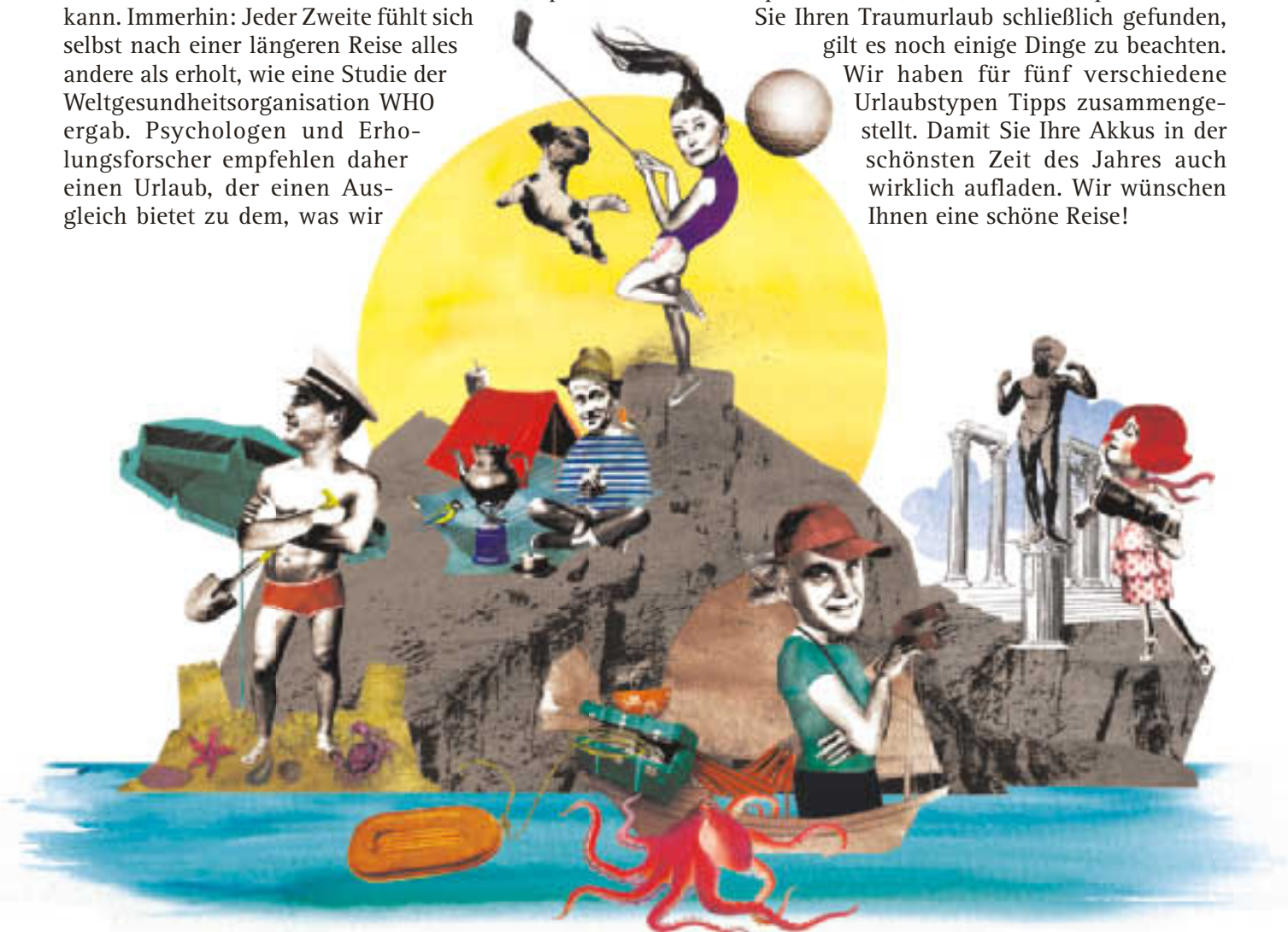
# ERHOLEN SIE SICH GUT!

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

**H**eller Kiefernwald, Vogelgezwitscher, kniehohe Blaubeerbüsche: Sieht so Ihr idealer Urlaubsort aus? Nein? Dann sind Sie vielleicht eher der Entdeckertyp, 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 Begebenheiten 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

Jugendliche, die lautstark am Strand ihre Musikgeräte dudeln lassen.

### DARAUF MUSS ER ACHTEN

Auf akute Sonnenbrandgefahr. Im Internet unter [www.uv-check.de](http://www.uv-check.de) die persönliche UV-Dosis bestimmen lassen. Der satellitengestützte Dienst ermittelt 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 fragwürdigen 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“, Ursprünglichen. 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 das Centrum für Reisemedizin 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 nicht ständig neue Sportarten ausprobiert.

### 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. Sich im Urlaub zu viel vorzunehmen – das ist ein echter Erholungskiller. Und: Mit der Belastung steigt das Verletzungsrisiko. Deshalb auch mal Pausen einplanen und es langsam angehen 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 Alltagsstrotz zu Hause ähneln. Daher für eine gerechte Aufgabenverteilung sorgen und auch mal kleine Auszeiten nur für sich allein reservieren – zum Beispiel für einen entspannten Einkaufsbummel.



## 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 in noch einigen mehr. Unter [www.dak.de/gesundreisen](http://www.dak.de/gesundreisen) 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 in Ihrem Servicezentrum einen Auslandskrankenschein.

■ **Wichtig:** Im Krankheitsfall besteht nur Anspruch auf Leistungen, die das Sozialsystem des Urlaubslandes vorsieht – das ist oft weniger, als Sie zu Hause gewohnt sind. Auch darf die DAK-Gesundheit keine Mehrkosten – etwa für Rücktransporte oder Privatbehandlungen – übernehmen.


■ Für alle, die sich absichern wollen, bieten wir deshalb einen Zusatz-Schutz in Kooperation mit der HanseMerkur an. **DAKplusReise** können Sie unter [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen) bequem online abschließen.

Hier die Rufnummer unserer Medizinexperten, wenn Sie im Ausland Rat brauchen:

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

**0049 621 549 00 22**





Wenn der Kopf wehtut, ist eine Entspannungspause wichtig

## SOS-TIPPS GEGEN KOPFSCHMERZEN

Es ist ein dumpfer, stechender Schmerz. Der Nacken ist verspannt, der Kopf tut weh. Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Kopfschmerzart. Dabei helfen schon einfache Tipps, um sie zu lindern und ihnen vorzubeugen

**S**ie schlagen gnadenlos zu. Plagen uns gleich morgens nach dem Aufstehen, bei der Arbeit oder in der Freizeit: Kopfschmerzen können die Lebensqualität deutlich einschränken. Über 250 Arten unterscheidet die Internationale Kopfschmerzgesellschaft. Am häufigsten ist der sogenannte Spannungskopfschmerz. Bis zu drei Viertel der Gesamtbevölkerung sollen einmal im Leben darunter lei-

den, Frauen etwas häufiger als Männer. Dumpf und drückend sitzt er beidseits im Schädel, als würde eine Schraubzwinge den Kopf zusammenpressen. Die Schmerzen können 30 Minuten dauern, aber auch bis zu sieben Tage anhalten.

Menschen, die weniger als einmal im Monat unter Spannungskopfschmerz leiden, sind dadurch kaum eingeschränkt. Treten die Attacken jedoch häufiger auf,

kommt es zu Auswirkungen auf den Alltag der Betroffenen, und es besteht die Gefahr, dass die Beschwerden chronisch werden.

### Schultermuskeln senden ständig Reize ins Gehirn

Wie der Spannungskopfschmerz entsteht, ist bisher nicht geklärt. Wissenschaftler vermuten, dass aus verspannten und schmerzenden Nacken- und Schultermuskeln ständig Reize ins Gehirn einströmen und dort die schmerzverarbeitenden Mechanismen stören: Die Schmerzschwellen sind erniedrigt, sodass schon leichte Reize als schmerzhaft empfunden werden, etwa der Druck auf Nacken- und Schultermuskulatur. Auslöser können Stress, Ängste oder ungünstige monotone Körperhaltungen sein, etwa am Computer.

Für Patienten mit häufigen Beschwerden ist es empfehlenswert, ein Kopfschmerztagebuch zu führen und darin Datum, Dauer und Intensität der Symptome sowie sämtliche Medikamente, die sie einnehmen, einzutragen. Wichtig sind auch alle Faktoren, die sie mit den Kopfschmerzen in Verbindung bringen können, etwa Alkohol- oder Kaffeegenuss, Schlafprobleme, Unterzuckerung, Flüssigkeitsmangel, Überanstrengung oder Konflikte. Die gilt es nämlich zu erkennen und zu vermeiden. Einen gelegentlichen Spannungskopfschmerz können Patienten mit Medikamenten behandeln, die Wirkstoffe wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder Paracetamol enthalten. „Kopfschmerzpräparate jedoch nicht länger als drei Tage

hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage im Monat einnehmen“, warnt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit, „denn sie können bei regelmäßigem Gebrauch in hoher Dosierung selber Dauerkopfschmerzen auslösen.“ Daher sind auch nichtmedikamentöse Behandlungen sehr wichtig. So kann etwa Pfefferminzöl helfen, wenn es leicht auf Stirn und Schläfen einmassiert wird. Manche Betroffene schwören auf eine heiße Dusche, andere bevorzugen eine kühle Kompresse im Nacken oder eine lindernde Massage.

Tritt der Spannungskopfschmerz häufig auf, geht es vor allem darum, Auslöser wie Stress, Ängste und Fehlhaltungen des Körpers zu reduzieren oder zu vermeiden.

### Sanfte Methoden gegen den Kopfschmerz

Wirksam sind Entspannungstraining, Biofeedback-Verfahren und kognitive Verhaltenstherapie. Dabei lernen die Patienten etwa, bestimmte Körperfunktionen bewusst wahrzunehmen und zu steuern sowie belastende Gedanken zu erkennen und zu bewältigen. Auch Krankengymnastik in Kombination mit gezieltem Training und Dehnübungen für die Nacken- und Schultermuskulatur kann helfen. Damit der Schmerz aber gar nicht erst entsteht, ist es wichtig, regelmäßig sportlich aktiv zu sein: Dreimal pro Woche 30 Minuten Joggen, Radfahren oder Schwimmen kann die Häufigkeit von Kopfschmerzen vermindern. Und da Beschwerden häufig durch

verkürzte Muskeln und Verspannungen entstehen, ist ein gezieltes Muskeltraining für den Nacken und Rücken wichtig. Viele Sportvereine bieten spezielle Rückenkurse an. Umfassende Informationen finden Sie zudem in unserer Rücken-Broschüre, die für Sie auf [www.dak.de](http://www.dak.de) zum Herunterladen bereitsteht.

Es gibt also viele Mittel und Wege gegen den Schmerz. Was auch immer Ihnen nützt: Es ist ein ungemein befreiendes Gefühl, dem Quälgeist nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern ihn mit einfachen Methoden in den Griff zu bekommen.



Die ätherischen Öle der Pfefferminze lindern Kopfschmerzen

## STARKE ÜBUNGEN GEGEN DEN SCHMERZ

Wie Sie im Alltag leicht die Rücken- und Nackenmuskeln stärken und Spannungskopfschmerzen vorbeugen können

### 1. Muskelstärkung

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Heben Sie nun langsam beide Schultern wenige Zentimeter Richtung Kopf und halten Sie die Schultern zehn Sekunden lang oben. Dann die Schultern langsam senken. Fünfmal wiederholen.



1.



2.

### 2. Muskeldehnung

Halten Sie den Kopf gerade, legen Sie nun die rechte Hand an die linke Stirnseite und ziehen Sie den Kopf sanft etwas nach rechts. Zehn Sekunden halten, dann vorsichtig den Kopf wieder zur Mitte bewegen. Danach die linke Hand an die rechte Stirnseite legen und die Übung durchführen. Fünfmal pro Seite wiederholen.

# KEINE BITTEREN PILLEN

Wenn die Enkel mal krank sind und Medizin benötigen, sollten Großeltern beim Verabreichen einiges beachten. Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

**E**ndlich hat es geklappt, die Enkelkinder sind bei Oma und Opa zu Besuch, Mama und Papa haben mal kinderfrei. Doch diesmal erschallt kein ansteckendes Kinderlachen – Trübsal liegt in der Luft. Die Kleinen sind krank, haben Schmerzen, müssen vielleicht sogar das Bett hüten. Je kleiner sie sind, desto öfter erwischt Kinder ein ganz banaler Infekt. 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 vergangenen Jahr bei der DAK eingereicht.

Was tun, wenn die Kleinen kränkeln? Wichtigstes Gebot: Schließen Sie nicht von sich auf Ihre Enkel! 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 Oma gegen Kopfschmerzen nimmt, einfach zu halbieren – frei nach dem Motto: kleine Portion, halbe Dosis.

## Hausmittel – die schonende Alternative

In vielen Fällen, etwa bei Erkältungen, wirken Hausmittel mindestens genauso gut wie Arzneimittel. Probieren Sie es aus, ob Ihr Enkel den selbst gemachten Zwiebel-Honig-Saft gegen den hartnäckigen Husten mag, bei Bauchweh einen Kamillentee trinkt oder sich etwa brav einen Wadenwickel gegen ansteigendes Fieber anlegen lässt.



Beim Fiebermessen gut zureden – das beruhigt den kleinen Spatz

## MEDIKAMENTEN-TIPPS

### Kapseln oder Saft?

Brauchen die kleinen Patienten stärkere Medizin, ist der Kinderarzt der Ansprechpartner, der die individuell richtige Dosis anhand des Körpergewichts bemisst. Aber auch auf das Wie kommt es an. Viele Kinder erschrecken, wenn sie große Dragees 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, soweit dies laut Packungsbeilage möglich ist. Viel kindgerechter als Kapseln sind Säfte.

### Was tun, wenn die Kinder Medizin ausspucken?

Allerdings reagieren die Kleinen auf bittere Medizin (und meist schon deren Geruch) empört. Da hilft oft nur, die Nase beim Schlucken zuzuhalten. Bei Säuglingen oder Kleinkindern kann man versuchen, den Saft mit einem Tropfer zu verabreichen und das strampelnde Kind sanft in eine Decke einzuwickeln. Problematisch wird es, wenn Kinder Flüssigkeit wegpusten oder sie ausspucken und einen Teil bereits geschluckt haben. Dann nicht noch mal die gleiche Menge verabreichen, sonst droht eine Überdosierung.

### Antibiotika ja oder nein?

Für Säuglinge und Kleinkinder die einfachste Anwendungsform sind Zäpfchen, die in den Po eingeführt werden. Tipp: Befeuchten Sie das Zäpfchen mit Wasser oder milder Creme 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 zu sein, z. B. bei Windeldermatitis. Doch Vorsicht: Viel hilft nicht immer viel. Die Haut der Kleinen ist um ein Vielfaches dünner, Wirkstoffe dringen demnach schneller in den Organismus ein. Besonders kortisonhaltige Salben deshalb nur dünn auftragen, um auch hier eine Überdosierung zu vermeiden.

Mitunter leiden Kinder auch unter einer bakteriellen Infektion. Jetzt kommen Antibiotika zum Einsatz. Für

**1. Keine Arzneimittel offen herumliegen lassen**, wenn Kinder zu Besuch kommen. Das gilt auch für Tabletten-dosen, 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 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).

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 ganz nebenwirkungsfreie Medizin ist immer noch die liebevolle Zuwendung. Gemeinsam auf dem Sofa zu kuscheln und vielleicht beim Vorlesen zu entdecken, dass dem kranken „Janosch“-Tiger ein Streifen verrutscht ist, zaubert bestimmt ein Lächeln zurück ins Gesicht Ihres kranken Enkels und lässt die Beschwerden vergessen.

Sie haben Fragen zur Gesundheit Ihres Enkelkinds, zu Medikamenten oder auch Therapien? Nutzen Sie unser kindermedizinisches Infotelefon **DAKGesundheit direkt:**

**Unsere Kindermedizinexperten erreichen Sie rund um die Uhr unter 0180 1 325326\***



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

# 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 Widerspruchsregelung bekommen. 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“

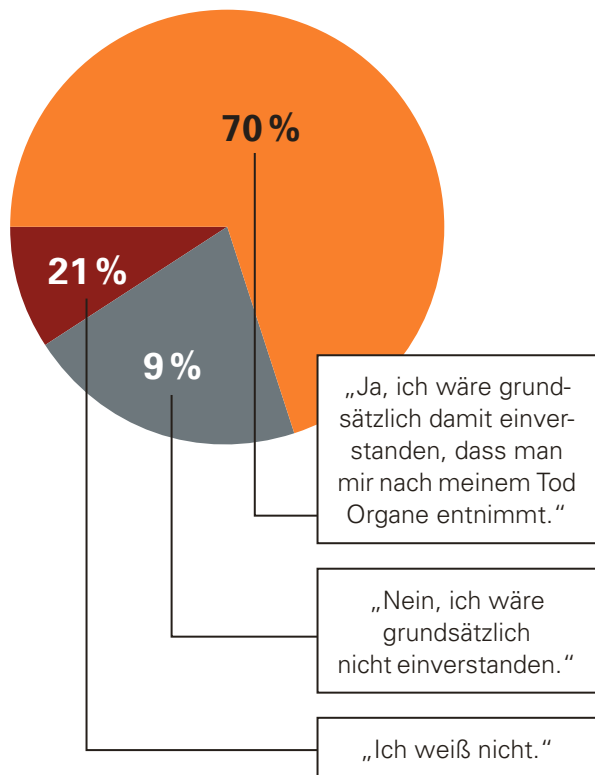
**Wilken, 21, Schweringen:**

„Organspende ist ein ganz schwieriges Thema. Aus dem Stegreif könnte ich nicht entscheiden. Es geistert 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**



FOTOS: DAK

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



Wer seine Freizeit  
genießt, tut auch seiner  
Gesundheit etwas Gutes



# DIE MACHT DER POSITIVEN GEDANKEN



Unser Körper verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte, um

Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu heilen.

Welchen Einfluss die Psyche auf den Körper hat und wie positive Gedanken die Gesundheit stärken

**E**igentlich wollte er sich diesen Sonntag im Garten entspannen und in Ruhe seine Zeitung lesen. Sie hingegen würde gerne mal wieder gemeinsam etwas unternehmen und mit ihm darüber sprechen. Die Stimmung ist gereizt, sie redet auf ihn ein, er hört nicht richtig zu, schon kracht es. Man wird laut und ungerecht zueinander, jeder fühlt sich unverstanden.

Er spürt, wie sein Magen sich verkrampft, ihr Puls rast. Beide ziehen sich zurück und reden den Rest des Tages kaum noch ein Wort miteinander. Ein harmonisches und erholsames Wochenende sieht anders aus.

## **Streit kann das Immunsystem schwächen**

Wenn zwei sich streiten, freut sich niemand. Im Gegenteil: Beide leiden – und manchmal sogar mehr, als zunächst offensichtlich ist. Zwar gehört es zu einer lebendigen und funktionierenden Beziehung dazu, dass jeder seine Sichtweise äußern kann. Doch wird ein Streit nicht konstruktiv geführt, sondern endet er stattdessen ungelöst mit gegenseitigen Verletzungen und Schuldzuweisungen, erhöhen sich die Stresswerte im Blut. Das verringert unsere Abwehrkräfte und kann sogar die Wundheilung schwächen. Wie eine Studie gezeigt hat, kreisen dann vermehrt Botenstoffe im Körper, die Entzündungen verstärken. Bleiben Paare indes einander freundlich zugewandt, auch wenn sie verschiedener Meinung sind, hat das auf die physiologischen Prozesse in ihrem Organismus keine nachteilige Wirkung. Die innere Haltung hat immensen Einfluss auf unsere Gesundheit, wie der Arzt und Medizin-

journalist Werner Bartens in seinem Buch „Körperglück“ anhand zahlreicher Beispiele beschreibt. Seine Botschaft: Negative Gedanken und Gefühle schaden unserem Wohlbefinden, positive Gedanken und Empfindungen können maßgeblich unsere Gesundheit fördern.

Noch der Begründer der psychosomatischen Medizin, Thure von Uexküll, beklagte im vergangenen

Jahrhundert die Trennung von Körper und Seele in der ärztlichen Heilkunst. Heute erkennen immer mehr Wissenschaftler und Mediziner diesen Zusammenhang. Sie haben beobachtet, dass nicht nur eine Krankheit, sondern auch eine falsche negative Diagnose die Gesundheit belasten und sogar zum Tod führen kann, wie Bartens schildert. Sie kann aber auch zu einem erstaunlichen Gesundungsprozess animieren, wie die Geschichte von Tao Porchon-Lynch zeigt: Die heute 93-Jährige bekam vor neun Jahren eine künstliche Hüfte – mit der Aussicht, sich nie wieder richtig bewegen zu können. Das aber wollte die Inderin nicht hinnehmen. Heute ist sie beweglicher als viele deutlich jüngere Menschen – und die älteste Yogalehrerin der Welt.

Unsere Gesundheit hängt also auch davon ab, wovon wir überzeugt sind und wie wir uns selbst in der Zukunft sehen: fit mit künstlicher Hüfte oder bald vielleicht ein Pflegefall? Hätte Tao Porchon-Lynch der Meinung der Ärzte Glauben geschenkt, hätte das in ihrem Körper unter Umständen eine durchaus nachvollziehbare Stressreaktion in Gang setzen können: Psychische Belastungen, Konflikte in der Familie und auch der drohende Verlust der eigenen guten Gesundheit und »



Tatkraft wirken sich häufig ungünstig auf das – eigentlich gerade in dieser Situation dringend benötigte – Immunsystem aus: Die Zahl der Abwehrzellen im Blut nimmt ab, die Killerzellen sind nicht so leistungsstark, wie sie sein sollten, und bieten Viren und anderen Erregern nicht genügend Paroli. Kreisen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin dauerhaft im Blut (und nicht nur nach einem unfair geführten Streit), führt dies langfristig zu erhöhten Blutfettwerten und Ablagerungen in den Gefäßen. Wer ständig meint, kämpfen zu müssen – gegen konkrete Feinde wie unfreundliche Nachbarn und vermeintliche Trödler auf der Autobahn sowie gegen unerfreuliche Lebenssituationen –, ist ständig am Rotieren, gönnt sich und seinem Körper nicht genügend Entspannung und Ruhephasen. Dadurch erhöht sich das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

### Glückshormone lindern Schmerzen

Natürlich ist zunächst eine notwendige und richtige medizinische Behandlung entscheidend für einen positiven Krankheitsverlauf. Doch wer begleitend die Ansicht hat, dass er in dieser Welt „in Sicherheit“ ist und den Herausforderungen des Lebens gewachsen, setzt Glückshormone wie Endorphine frei, die als körpereigene Opiate Schmerzen hemmen und die Abwehr robust machen. Je öfter wir diese entspannte Haltung den Dingen gegenüber üben, desto mehr wird sie für uns zu einer Selbstverständlichkeit und sogar physisch messbar: „Die positiven Nervenbahnen werden gestärkt“, sagt Bartens.

Was es für solche Erfahrungen braucht, ist eine optimistische Einstellung. Wer zuversichtlich ist, hat eine höhere Lebenserwartung, erholt sich schneller von Operationen, hat meistens einen niedrigeren Blutdruck und steckt sich seltener

mit Erkältungsviren an. Ob unser Glas grundsätzlich eher halb voll oder halb leer ist, hängt nur zu einem geringen Teil von unseren Genen ab: Wie Untersuchungen mit Zwillingen erwiesen haben, ist eine negative Grundeinstellung zu 25 Prozent angeboren. Der überwiegende Rest ist erlernt, abgeschaut von Eltern, Lehrern, der Umgebung. Solche tief liegenden gedanklichen Muster und Einstellungen setzen sich dann oft schon in der Kindheit fest und können später im Leben eines Erwachsenen eine nachteilige Eigendynamik entwickeln. Aber: Sie lassen sich verändern. Das belegen etwa Untersuchungen der Psychologin Dr. Madelon Peters von der Universität Maastricht in den Niederlanden.

### Falsche Überzeugungen loslassen

Unglücklich und krank machenden Überzeugungen will zum Beispiel die „Ordnungstherapie“ auf die Schliche kommen. Sie will die Aufmerksamkeit für die Wechselwirkungen zwischen Krankheit, Lebensstil und seelischer Verfassung schärfen und die Selbstheilungskräfte unter anderem durch eine Kombination aus Verhaltensänderungen, Bewegung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit anregen. In speziellen Achtsamkeitstrainings lernen die Teilnehmer beispielsweise, jeden einzelnen Augenblick bewusst zu erfassen und Körperempfindungen, Gedanken,

Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen zu betrachten, ohne sie zu bewerten. Durch diese offene und annehmende Annäherung gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und lernen, mit Schwierigkeiten, die unvermeidbar zu unserem Leben gehören, besser umzugehen. Auf chronische Schmerzen bezogen bedeutet das zum Beispiel, diese anzunehmen, ohne sie zu bewerten, sie aufmerksam zu beobachten, anstatt gegen sie anzukämpfen.

So erkennen wir, dass die Erwartungsangst vor dem Schmerz, die Gedanken und Gefühle während der Attacke und die Niedergeschlagen-



heit danach nichts mit dem Schmerz selbst zu tun haben, sondern ihn nur schlimmer machen und das Leben unnötig einschränken. Selbst Krebspatienten können von der Achtsamkeitsmeditation profitieren, die ihre Wurzeln im Buddhismus hat, jedoch auch ohne spirituelle und religiöse Überzeugungen vermittelt werden kann. Betroffene lernen beispielsweise, ihren eigenen Atem zu beobachten und dabei unaufhörlich kreisende Gedanken an ihre Krankheit allmählich loszulassen. Dadurch verringern sich Angstgefühle und damit Stresshormone im Blut, die wiederum den Heilungsprozess gefährden. Auch die Nebenwirkungen von Chemotherapien werden oftmals besser vertragen, Depressionen klingen leichter ab oder können sich gar nicht erst verstärken – was die Überlebenschancen erhöht. Die positive Wirkung von Achtsamkeitstrainings ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.

### **Dinge tun, die Kraft geben**

Dass eine positive Einstellung selbst bei schweren Krankheiten helfen kann, hat auch die Buchautorin Andrea Sixt erfahren. Sie bekam bei einer Routineuntersuchung die Diagnose Brustkrebs – mit der Prognose, noch zwölf Monate zu leben. Inzwischen liegt das 17 Jahre zurück. Andrea Sixt nahm ihre Krankheit an, hat daraufhin ihr Leben verändert, wechselte den Beruf, hörte mit dem Rauchen auf, stellte die Ernährung um und versuchte nicht mehr, es allen anderen recht zu machen. Heute fühlt sie sich gesund.

Es kann keine hundertprozentige Sicherheit dafür geben, dass die persönliche Einstellung den Krankheitsverlauf immer so positiv beeinflusst. Aber Tatsache ist: Fragen nach der Lebensqualität und dem seelischen Wohlbefinden bekommen in der modernen Krebstherapie immer mehr Gewicht, denn besonders bei schweren Erkrankungen ist ein gut funktionierendes Immunsystem sehr wichtig. Psychoonkologen unterstützen Patienten beispielsweise dabei, ihren eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden, neue Prioritäten im Leben zu setzen, mit belastenden Situationen besser umzugehen und sich den Dingen zuzuwenden, die sie persönlich gern tun und die ihnen Kraft geben. Hierbei kommt es gar nicht darauf an, immer

„gut drauf“ zu sein und ständig positiv zu denken, denn Durchhänger zu unterdrücken kostet oft viel mehr seelische Energie. Wichtig ist vielmehr, sich zum Beispiel Zeit für sich zu nehmen und vor allem schöne Stunden mit Menschen zu verbringen, die einem guttun.



### **INTERNET-TIPP**

Infos zum DAK-Gesundheitsprogramm speziell für Patientinnen mit Brustkrebs:  
[www.dak.de/dmp-brustkrebs](http://www.dak.de/dmp-brustkrebs)



### **ANDREA SIXT**



„Nach der Diagnose Krebs habe ich zuerst den Boden unter den Füßen verloren, bis mir die Worte eines Freundes in den Sinn kamen: ‚Nimm es an, es ist ein Geschenk Gottes.‘ Das habe ich getan, auch wenn ich noch nicht wusste, wofür es gut sein sollte.

Aber mit dieser Einstellung war ich nicht mehr Opfer. Ich fand die Kraft, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen, trennte mich von falschen Freunden, wechselte den Beruf, hörte mit dem Rauchen auf und änderte meine Ernährung. Außerdem habe ich meine Versuche aufgegeben, es immer allen anderen recht zu machen. Welchen Anteil diese Veränderungen an meiner Heilung hatten, weiß ich nicht. Aber ich bin heute, siebzehn Jahre nach der Erkrankung, viel glücklicher als vorher und lebe meist nach den drei Sätzen, die mir auf meinem Weg mitgegeben wurden: Ich liebe, was ich tue, ich liebe, wo ich bin, und ich liebe, mit wem ich bin.“

**Alle Infos zu Andrea Sixt und ihren Büchern finden Sie unter [www.andreasixt.de](http://www.andreasixt.de)**

# DAK Gesundheit

## Unternehmen Leben

### Mit beschwingtem Schritt in den Sommer

**Die DAK-Gesundheit gehört zu den Allerbesten!** Erzählen Sie doch einmal in Ihrer Familie, dass es sich gut anfühlt, bei der DAK-Gesundheit versichert zu sein. Wir bedanken uns bei Ihnen für jedes neu geworbene Mitglied mit einem Gutschein von mirapodo.de, einem der größten Online-Schuhshops Deutschlands. Unter mehr als 15.000 unterschiedlichen Schuhen und über 350 Marken finden Sie bestimmt das richtige Paar, um beschwingt durch den Sommer zu gehen. Ob Sie nun Schuhe für die Stadt oder den Strand suchen – mirapodo.de bietet einen super Service. Blitzschnelle Lieferung, kostenfreien Versand und Rückversand sowie 100 Tage Rückgaberecht. Viel Spaß beim Schuhkauf!

**Ende des Aktionszeitraums: 30.09.2012.**



Der QR-Code zur Internetseite  
[www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de)

**JETZT GEWINNEN!**

**SCHUH-ABO**

**WERT 600€**

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



**RIEKER** Sandaletten

Mehrere Riemen geben dem Fuß einen festen Halt und sorgen für einen guten Sitz in der Sandalette.



**BUGATTI** Slipper

Die leicht profilierte TR-Sohle sorgt für optimalen Laufkomfort.



**ARA STOCKHOLM GORE-TEX®** Halbschuhe

Komfort durch Innenfutter aus Fleece und herausnehmbarer synthetischer Decksohle sowie GORE-TEX® SURROUND™.



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**

file 3/12

# 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 und Großeltern 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 Opa 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 bieten 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, Blätter sammeln). Wer zuerst alles erledigt hat, 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's um den Strandkorb herum, bis einer nicht mehr kann.

## BALLFÄNGER

Opa 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 aus. Einer wirft den Ball hoch und ruft einen Fischnamen. Der Genannte muss losflitzen, den Ball fangen und ist der neue Werfer.

## BÄNDERFANGEN

Wer mopst Oma am schnellsten das Band? Jeder bekommt ein Tuch oder Band hinten in die Hose, das etwas herabhängt. In einem abgesteckten Feld versuchen alle, sich gegenseitig die Bänder herauszuziehen. Wer sein Band verliert, scheidet aus.

**JETZT  
MITMACHEN &  
GEWINNEN\***

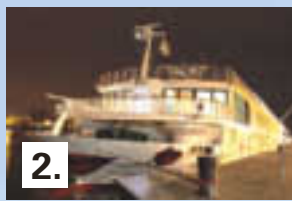
Ob groß oder klein, jung oder alt – zeigen Sie uns, wie Sie mit Ihrer Familie in Bewegung sind! Ihren Lieblings-Schnappschuss laden Sie dafür direkt bei uns im Internet unter

[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.

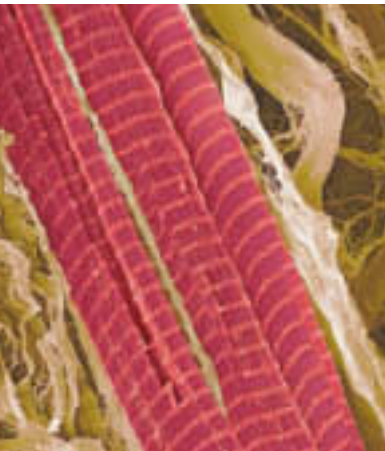
## KAMERA FIT MACHEN

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

- Akkus bereits zu Hause laden, Ersatzakku und Ladegerät griffbereit verstauen.
- Mehrere schon daheim formatierte Speicherkarten mitnehmen, diese können im Ausland teurer sein.
- Schließt die Blende? Löst der Blitz aus? Machen Sie Testaufnahmen, damit im Urlaub nichts schiefgeht.
- Digitalkameras und Akkus immer in den Schatten legen und unbedingt 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.
- Für schnelle Bewegungen eine kurze Belichtungszeit und höhere ISO-Zahl einstellen. Zu Hause mal ausprobieren, einen Radfahrer abzulichten.

# 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?

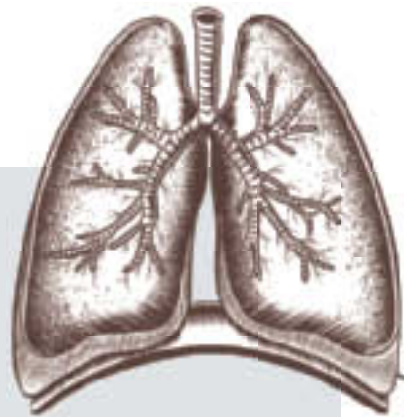
- A 28 Muskeln
- B 180 Muskeln
- C 300 Muskeln
- D 540 Muskeln

**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

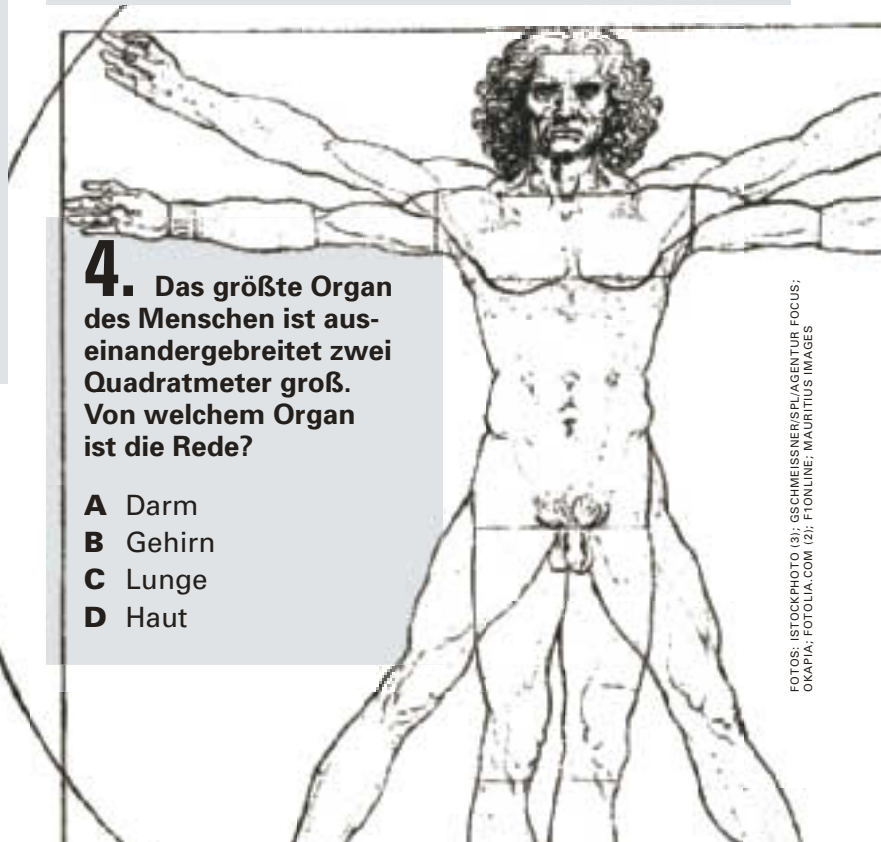
**2.** 10000 Liter Luft atmen wir täglich ein. Wie heißen die Blutgefäße, die den Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen transportieren?

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



**4.** Das größte Organ des Menschen ist auseinandergestreckt 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

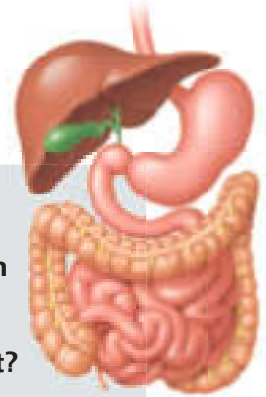
**6.** Der kleinste Knochen des Körpers misst nur 3 Millimeter. Wo befindet er sich?

- 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

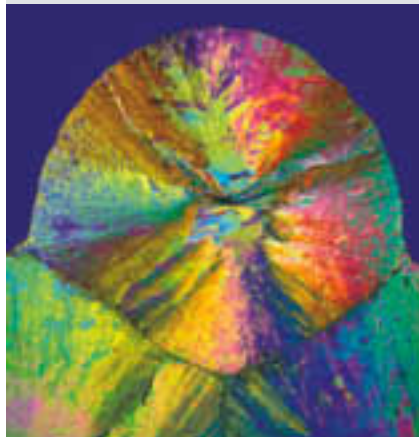


**8.** Das Immunsystem des Menschen ist eine meisterhafte Krankheitsabwehr. Was gehört nicht dazu?

- 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



9D  
8A  
7C  
6B  
5C  
4D  
3B  
2B  
1C

LÖSUNG

# GUT ZU FUSS

Im Sommer auf einem Bootssteg oder am Strand stehen, die Schuhe ausziehen und den Boden unter den Füßen spüren. Herrlich, oder? Barfuß laufen ist nicht nur ein schönes Erlebnis, es tut auch unseren Füßen gut. Die feinen Muskeln werden gestärkt, das schützt vor Fehlstellungen. Tipp: Besuchen Sie mal einen Barfußpark. Adressen: [www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info)

## IMPRESSUM 3\_2012

**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

**Verantwortliche Redakteurin  
bei der DAK-Gesundheit**

Dorothea Wiehe, Redaktion,  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,  
Telefon: 040 2396-1016, Fax: -2192,  
E-Mail: [magazinfit@dak.de](mailto:magazinfit@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. Ragnhild Schweitzer (FR),  
Burkhard Maria Zimmermann (FR)

**Fotoredaktion** Stephanie Harke

**Reproduktion** Otterbach Medien KG & Co.

**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,  
Anzeigendisposition: 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 52.

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 in Teilen der Auflage eine Beilage von Josef Witt GmbH/Weiden. 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.

# Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

## PLZ-Region:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	0341-46 22 438
09 Chemnitz	0341-46 22 438
10 Berlin	030-60 97 50 44
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
20 Hamburg	040-52 01 43 48
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
30 Hannover	05137-87 34 567
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
40 Düsseldorf	0211-44 07 18 50
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
50 Köln	0221-17 04 494
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
60 Frankfurt	06102-50 17 98
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
70 Stuttgart	0711-90 72 09 47
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
80 München	089-30 65 70 39
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
90 Nürnberg	0911-95 64 98 57
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

## Lifta in der Nähe:



Jetzt  
preiswert  
mieten!

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

**☎ 0800-20 33 127**

**Auch am Wochenende für Sie da!**

- 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.



**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

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)