

fit!

1_2013
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

WWW.DAK.DE
**DER NEUE
ONLINE-
AUFTRITT**

MEDIZIN

**EINE AUGEN-OP BRINGT
SCHARFES SEHEN ZURÜCK**

ERNÄHRUNG

**NEUE GETREIDESORTEN –
SO GESUND UND LECKER!**

PSYCHOLOGIE

**WARUM NEUES ZU LERNEN
IN JEDEM ALTER LOHNT**

HAUT & HAARE

**PFLEGETIPPS FÜR ZEITLOS
SCHÖNES AUSSEHEN**

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

WOHLFÜHLEN IM WINTER

DAK
Gesundheit

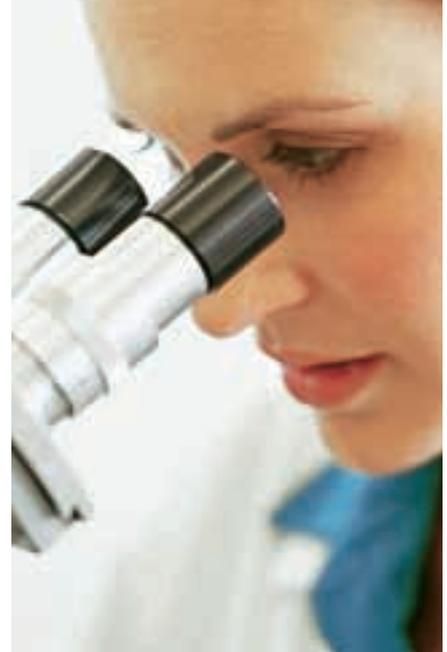
Unternehmen Leben



8 **Wir sind bestens versichert:** Kunden der DAK-Gesundheit stellen sich vor



29 **Viel los im Netz:** Neuer Online-Auftritt mit „dicken Fischen“



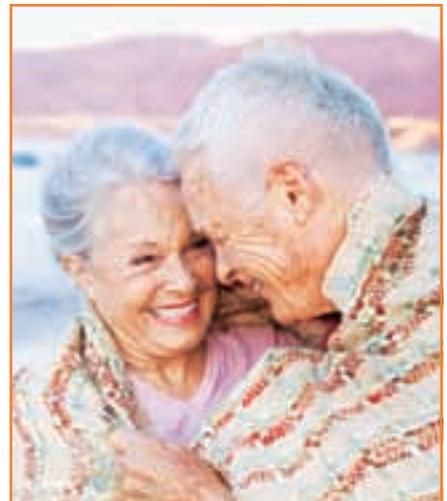
34 **Krebs:** Wie die Erkrankung entsteht und was Spezialisten tun können

GESUNDHEIT

- 4** **PORTAL**
Brrrr! Warum ein paar Trainierte regelmäßig in zugefrorenen Seen baden
- X 12** **WOHLIGER WINTER**
Die kalte Jahreszeit kann so schön sein – wie Sie das Beste aus den Wintermonaten herausholen
- 42** **VIEL HILFT VIEL?**
Worauf Sie besser achten, wenn Sie täglich viele verschiedene Medikamente schlucken müssen

MEINE DAK

- 6** **NEWS**
Originalpräparate für Diabetiker, Fachtagung Verwaltungsrat, Fusion mit BKK Saint-Gobain
- 8** **BESTENS VERSICHERT**
Kunden der DAK-Gesundheit berichten über ihre Erfahrungen
- X 18** **WIEDER GUT SEHEN**
So profitiert eine Patientin mit Grauem Star von unserem DAK-Spezialisten-Netzwerk
- 22** **ANRUFEN HILFT**
Medizinischer Telefonservice für Ihre Fragen
- 24** **BEITRÄGE 2013**
Höherer Beitrag für die Pflege
- 26** **VERWALTUNGSRAT**
Welche Themen in 2013 wichtig werden
- 29** **DAK-GESUNDHEIT IM NETZ**
Neuer Online-Auftritt überzeugt



12 Titelthema WOHLIGER WINTER

Winterwelten entdecken
Ihre Laune sinkt mit den Temperaturen in den Keller? Das muss nicht sein! Der Winter hält so viele schöne Seiten bereit – genießen Sie ihn einfach. Mit unseren Tipps kommen Sie fit und gesund durch die kalten Monate und fühlen sich dabei rundum wohl. Ausprobieren!

TITELFOTO: ANDREW OLNEY/OJO IMAGES/GETTY IMAGES JUPITER
FOTOS: MICHAEL WISSING FÜR GUT/JAHRESZEITEN VERLAG, GETTY IMAGES (3), ANNE QUADFLIEG FÜR FIT!, PLAINPICTURE, DAK-GESUNDHEIT

X = Unsere Titelthemen



38 Körnerkraft vom Acker: So gesund sind Hafer, Amaranth und Co.



44 Zeitlos schön: Die besten Tipps für ein gepflegtes reifes Äußeres

WISSEN

- 34 DER KAMPF GEGEN DEN KREBS**
Wie Krebs entsteht und wie Spezialisten ihn behandeln können
- X 38 KÖRNERKRAFT**
Wissenswertes rund um sechs verschiedene Getreidesorten. Plus: Warum Hafer so gesund ist
- 56 DAS GROSSE MEDIZIN-QUIZ**
Testen Sie Ihr Geschichtswissen!

LEBEN

- X 44 ZEITLOS SCHÖN**
Ihr Spiegelbild ist etwas in die Jahre gekommen? So machen Sie das Allerbeste daraus
- X 50 WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT**
Für neue Lernerfahrungen ist es nie zu spät, sie halten den Geist fit. Vier Lernbegeisterte berichten
- 58 BILDMELDUNG**
Grünkohl – ein Winterklassiker
- 58 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

unsere Kasse legt traditionell besonderen Wert auf wohnortnahen Service. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, dass ihre Kasse vor Ort präsent ist, um eine gute Versorgung zu organisieren. Gleichzeitig kümmern wir uns auch um besondere Gesundheitsangebote für die Beschäftigten in den verschiedensten Betrieben. Mit diesen beiden Schwerpunkten ist unsere DAK-Gesundheit einzigartig und besonders attraktiv – für Kunden ebenso wie für andere Kassen. So hat sich die Saint-Gobain BKK zum 1. Januar 2013 unserer Krankenkasse angeschlossen: Ein gelungener Start ins neue Jahr, wie wir finden.



**DAK-Vorstands-
vorsitzender
Prof. Dr. h.c.
Herbert Rebscher**

- Neu starten ist immer spannend. Kinder machen täglich diese Erfahrung, aber auch Erwachsene können ein Leben lang Neues lernen und davon profitieren. Vier Ruheständler berichten ab Seite 50 über ihre Erfolgserlebnisse.
- Was sind Ihre Pläne für das Jahr 2013? Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, in Zukunft noch mehr die Möglichkeiten des Internets zu nutzen? Dann fangen Sie gleich bei uns an: Wir haben unsere Internetseite neu gestaltet und ab Seite 29 sehen Sie, warum es sich lohnt, auf www.dak.de zu gehen.
- Das Internet entdecken, eine neue Sportart erlernen, gesund bleiben – egal, was Sie sich für 2013 vornehmen, Sie haben mit der DAK-Gesundheit einen ausgezeichneten Partner an Ihrer Seite. Gutes Gelingen für Ihre ganz persönlichen Zukunftspläne wünscht Ihr

Herbert Rebscher



Immer wieder ausgezeichnet: Die DAK-Gesundheit gehört zu den beständigsten Kassen, wenn es um kontinuierlich ausgezeichnete Leistungen geht



EISBADEN

Hart im Nehmen! Etwa 3000 trainierte Eisbader gibt es in Deutschland. Ihr Körper muss einiges leisten: Im eiskalten Wasser ziehen sich die Blutgefäße reflexartig zusammen, und die Hauttemperatur sinkt stark ab. Der extreme Kältereiz trainiert den Organismus darauf, seine Energiereserven blitzschnell in Körperwärme umzuwandeln. Das stärkt das Immunsystem. Sind Herz und Kreislauf jedoch nicht absolut gesund, kann das lebensgefährlich werden.

**MOMENT-
AUFNAHME**



Fernreisen ohne Reue: nur mit Zusatzschutz

AUSLANDSSCHUTZ NOCH MEHR LEISTUNGEN

In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner HanseMerkur bieten wir Ihnen den Auslandsreise-Krankenschutz **DAKplus Reise** an. Dieser Tarif ist seit Jahren bei unseren Kunden sehr beliebt und wird häufig abgeschlossen. Zum 1. Januar 2013 wird **DAKplus Reise** noch attraktiver. Die Leistungsverbesserungen finden Sie auf Seite 41. Auf Wunsch können Sie bestehende Tarife zur nächsten Hauptfälligkeit auf die neuen Bedingungen umstellen lassen. Das funktioniert bequem per E-Mail an dakplusreise@hansemerkur.de. Geben Sie bitte Name, Adresse und Geburtsdatum an, sowie die Versicherungsnummer Ihres aktuellen Vertrages.

GESUNDHEITSPROGRAMME PATIENTEN-INFO IM ABO

Sehr hilfreich für Betroffene: Zweimal im Jahr veröffentlicht unsere Kasse begleitend zu den DAK-Gesundheitsprogrammen wertvolle Patienteninformationen als Online-Magazine. Es gibt eigene Ausgaben für Brustkrebspatientinnen, Diabetiker, KHK-, Asthma- sowie COPD-Patienten. Jede Ausgabe ist randvoll mit nützlichen Tipps und medizinischen Infos. Abonnieren Sie doch auf www.dak.de/dmp-newsletter gleich im Internet Ihr persönliches Online-Exemplar!



FINANZEN GRUNDPAUSCHALE 2013

Einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen beträgt die monatliche Grundpauschale in diesem Jahr 216,4157 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Kassen. Das Bundesversicherungsamt (BVA) ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlich ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten teilt.

Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

WUSSTEN SIE SCHON ..?

... dass Sie bei der DAK-Gesundheit für eine Anschlussheilbehandlung auch eine Kombination aus stationär und ambulant wählen können?

Fragen Sie nach „AHB-Kombi-Plus“. In diesem Programm sind Sie früher wieder zurück in Ihrer eigenen Wohnung, aber insgesamt länger in der Anschluss-Reha.

... dass Sie bei der DAK-Gesundheit Ihre gesetzliche Zuzahlung in Höhe der persönlichen Belastungsgrenze ganz bequem im Voraus zahlen können?

Sie sind dann von Beginn an für das ganze Jahr 2013 von weiteren Zuzahlungen befreit. Nähere Auskünfte gibt es in jedem Servicezentrum.



FACHTAGUNG DES VERWALTUNGSRATES GUTES BESSER MACHEN

Welche Länder haben ein Top-Gesundheitssystem? Nach dem europäischen Gesundheitskonsumenten-Index liegt Deutschland hinter Großbritannien und Irland nur auf Platz 14. Das deutsche Gesundheitssystem ist gut, aber Diabetes mellitus beispielsweise wird in vielen Ländern schneller diagnostiziert. Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat sich auf seiner Fachtagung 2012 mit dem Thema beschäftigt, wie die medizinische Situation in Deutschland noch besser werden kann. Mit Professor Volker Amelung von der Medizinischen Hochschule Hannover war ein namhafter Gesundheitssystemforscher eingeladen.



WIEDER AUSGEZEICHNET IDEAL FÜR FAMILIEN

Unsere Kasse ist bei Testergebnissen ganz vorne dabei: Das Verbrauchermagazin GUTER RAT kürte die DAK-Gesundheit zum dritten Mal in Folge zur familienfreundlichsten Krankenkasse (Heft 10/2012), und das Wirtschaftsmagazin FOCUS MONEY gab uns als Familienkasse Bestnoten (Heft 23/2012).

**4,6 MILLIONEN
DAK-KUNDEN**
nutzen bereits die elektronische
Gesundheitskarte

RABATTVERTRÄGE ORIGINALE FÜR DIABETIKER

Die DAK-Gesundheit hat als erste Kasse Rabattverträge für die Versorgung von Diabetikern mit Humaninsulin abgeschlossen. Bereits seit 1. Dezember 2012 stehen zwei Originalpräparate von Novo Nordisk und Sanofi Aventis zur Auswahl. Eine Austauschpflicht in der Apotheke gibt es nicht. Ein Wechsel auf die Rabattpartner kommt nur in Betracht, wenn sich der Patient aus medizinischen Gründen umstellen lässt, etwa weil sich die Therapie insgesamt ändert oder weil er zum ersten Mal ein Insulin bekommt. Mehr Infos für Diabetespatienten und Ärzte bietet bis 15. Februar 2013 die **Sonderhotline Insulin 040 325325840***

*Montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr, bundesweit zum Ortstarif

IN EIGENER SACHE FUSION STÄRKT FIRMENZIELE

Zum 1. Januar 2013 schließt sich die DAK-Gesundheit mit der Saint-Gobain BKK zusammen. Im Dezember wurde die Fusion formal beschlossen. Für die DAK-Gesundheit haben Hans Bender und Horst Zöller als Vorsitzende des Verwaltungsrates den Vertrag unterzeichnet. „Diese Fusion stärkt unsere Kompetenz im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements“, erläutert Hans Bender. „Wir haben als Kasse zwei Schwerpunkte: die persönliche Beratung vor Ort und gleichzeitig besondere Gesundheitsangebote im betrieblichen Bereich. Genau auf diesem Feld wird uns die Saint-Gobain BKK weiter voranbringen.“ Die Betriebskrankenkasse der Saint-Gobain-Gruppe hat rund 22.000 Versicherte.



IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN TAGEN

Eine erstklassige medizinische Versorgung, bester Service, attraktive Tarife – das Angebot der DAK-Gesundheit passt in allen Lebenslagen. Überzeugen Sie sich!

Wir finden, eine gute Krankenkasse sollte Sie in jeder Lebensphase und Lebenslage begleiten und bestmöglich unterstützen. Die DAK-Gesundheit wurde deshalb bereits mehrfach für ihre hochwertigen Leistungen und attraktiven Tarife ausgezeichnet. Selbstverständlich garantieren wir Ihnen medizinische Versorgung auf höchstem Niveau:

Maßstäbe setzt hier das DAK-Spezialisten-Netzwerk, in dem Haus- und Fachärzte, Kliniken, Therapeuten und andere Spezialisten Hand in Hand arbeiten. Lesen Sie, welche Erfahrungen unsere Kunden im letzten Jahr gemacht und welche Geschichten sie mit der DAK-Gesundheit an ihrer Seite erlebt haben. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein gesundes Jahr 2013!



ANDREAS, 36, UND ANDREA, 41, MIT LENA, 2, SIND BALD ZU VIERT



CLAUDIA, 38, IST IM 8. MONAT SCHWANGER



**SIMONE, 27,
UND DENNIS, 32,
BEIDE
BERUFSTÄTIG**



**WERNER, 66,
RENTNER**



**JESSICA, 24,
STUDENTIN**



**SASCHA, 17,
AUSZU-
BILDENDER**



UND WIE GUT PASSEN WIR IN IHR LEBEN?



Andreas, 36, Andrea, 41, und Lena, 2

„Als der Kinderarzt sagte, unsere Tochter müsse operiert werden, war das ein Schreck. Ein Leistenbruch! Dass man solche Eingriffe heute ambulant durchführen kann, hat uns dann der Experte von der DAK-Gesundheit-Medizin-Hotline gesagt. Er hat uns auch gleich die Adresse einer kinderchirurgischen Praxis in der Nähe genannt, wo erfahrene Ärzte nach den modernsten Methoden operieren. Lena musste nicht ins Krankenhaus und konnte schon nach ein paar Tagen wieder mit ihren Freundinnen spielen.“



Claudia, 38, im 8. Monat

„Als ich erfuhr, dass ich schwanger bin, war ich einfach nur glücklich. Dann aber kamen die vielen Fragen. Als die Kundenberaterin der DAK-Gesundheit anrief und ihre Hilfe anbot, war ich total überrascht. Von ihr bekomme ich jetzt Tipps für eine gesunde Lebensweise und Rat, wenn es um meine Rechte und die soziale Absicherung geht. Sie wies mich zudem auf das Online-Coaching ‚Willkommen Baby‘ hin, wo ich mich mit anderen Frauen austauschen kann. Schön, dass mir die Beraterin nach der Geburt weiter zur Seite steht!“



Werner, 66, Rentner

„Im Januar 2012 hatte ich einen Schlaganfall und kämpfte noch etwas mit den Folgen: Zwei Mal pro Woche gehe ich zum Reha-Sport, zwei Mal zur Logopädie und ein Mal zur Ergotherapie. Insgesamt läuft alles schon wieder prima. Nur meine Frau hört noch den kleinen Unterschied in meiner Sprechweise. Wir beide sind der DAK-Gesundheit sehr dankbar. Ich habe wirklich jede nötige Unterstützung erhalten, um wieder auf die Beine zu kommen. Dieses Jahr wird es mit unserer Autoreise an den Bodensee bestimmt wieder klappen!“



Jessica, 24, Studentin

„Mein Highlight im Sommer 2012 war der Cluburlaub in der Türkei. Sport und Spaß den ganzen Tag! Beim Beachvolleyball passierte es: Ich knickte um, der Knöchel schwoll an. Zum Glück hatte ich mir die Nummer der DAK-Auslands-Hotline notiert. Der Arzt in Deutschland gab mir Erste-Hilfe-Tipps und die Nummer einer nahen Klinik mit deutschsprachigem Personal. Er erinnerte mich auch an meinen Auslandsreise-Krankenschutz. So musste ich vor Ort nichts bezahlen. Die Klinik klärte das gleich per Fax mit der HanseMerkur.“



Simone, 27, und Dennis, 32, beide berufstätig

„Beim Stöbern im Netz entdeckte Dennis auf dak.de das Wohlfühlprogramm. Weil wir beide bei der DAK-Gesundheit versichert sind, bekamen wir einen Vorzugspreis für die Woche am Weißenhäuser Strand. Massagen, tägliche Fitnesskurse und den Eintritt ins Wellness-Bad gab's noch obendrauf. Das war unser Ding! Meine Füße träumen noch heute von der entspannenden Reflexzonenmassage. Zu Hause habe ich das gleich meiner Oma empfohlen.“



Sascha, 17, Auszubildender

„Im Herbst habe ich meine Lehre begonnen. Als Berufseinsteiger muss man ja erst mal eine Menge Papierkram erledigen. Klasse fand ich, dass extra ein Berater von der DAK-Gesundheit kam, um mit mir den richtigen Versicherungsschutz zu finden. Ich habe mich für den Bonustarif entschieden, weil ich schon seit Jahren Handball im Verein spiele. Dafür bekomme ich Punkte, die ich gegen Prämien oder sogar Bargeld einlösen kann. Eine gute Idee, als Azubi ist man ja meist knapp bei Kasse.“

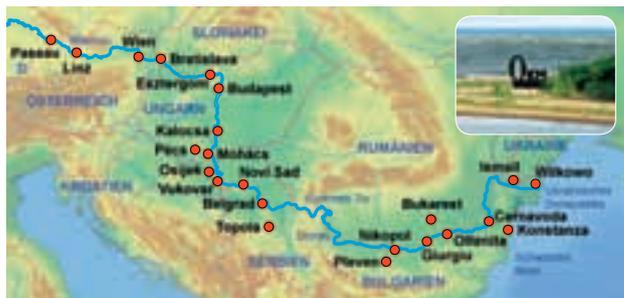


Donaukonzert

17 Tage Passau-Donaudelta-Passau

schon ab

€1.877 p. P.

**Anreise & Ausflüge
bereits enthalten**


Glanzpunkte vom Ursprungsland der Donau bis zum „Kilometer Null“ – auf der Kreuzfahrt durch zehn Länder erwarten Sie majestätische Städte und dramatische Landschaften.

Ihre Reise: Deutschlandweite Bahnreise (2. Klasse) nach Passau Hbf. mit Transfer zum Schiff und zurück • 17 Tage Kreuzfahrt in einer Außenkabine • 3 Mahlzeiten am Tag, mittags und abends mehrgängige Menüs am Tisch serviert • Kapitän's-Dinner • 8 Ausflüge (Wien, Budapest, Vukovar und Osijek, Belgrad, Bukarest, Ismail, Pleven, Bratislava) • nicko tours Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung.



Konstanz, Casino

Mittelklasse-Schiffe **mm+**

Die Schwesterschiffe MS UKRAINA & MS MOLDAVIA: Deutschsprachige Schiffe • Alles gemütliche Außenkabinen mit Dusche/WC • Panorama-Restaurant • Panoramasalon • Bars • Sonnendeck mit Swimmingpool

Reisetermine 2013 & Saison

MS MOLDAVIA		MS UKRAINA	
03.04.-19.04. A	06.06.-22.06. C	02.04.-18.04. A	05.06.-21.06. C
19.04.-05.05. B	22.06.-08.07. C	18.04.-04.05. B	21.06.-07.07. C
05.05.-21.05. C	08.07.-24.07. C	04.05.-20.05. C	07.07.-23.07. C
21.05.-06.06. C	24.07.-09.08. C	20.05.-05.06. C	23.07.-08.08. C
Paketbuchungs-Code: DA1KON-MOL		Paketbuchungs-Code: DA1KON-UKR	

Preise pro Person / 2-Bett Außenkabine ab

Saison A	Saison B	Saison C
€ 1.877	€ 2.077	€ 2.277

Alleinbenutzung auf Anfrage

Bei Buchung bis 25.03.2013 sparen Sie € 300 p. P.

Gleich kostenlosen Sonderkatalog „DA1“ mit ausführlichen Informationen, weiteren Kabinenkategorien und Preisen anfordern ►





WOHLIGER WINTER

Draußen schneit und friert es? Herrlich, der Winter kann so schön sein! Genießen Sie jetzt die kalte Jahreszeit. Mit unseren Tipps kommen Sie fit und vital durch die Wintermonate und fühlen sich rundum wohl. Probieren Sie es aus!

Bei strahlend blauem Himmel durch die zauberhaft weiße Winterlandschaft wandern, den glitzernden Schnee unter den Sohlen knirschen hören – an manchen Tagen zeigt sich die kalte Jahreszeit von ihrer schönsten Seite. Und wenn uns dann nach einem ausgiebigen Spaziergang an der glasklaren Luft ein frisch gebrühter Tee von innen wärmt, fühlen wir

uns so richtig wohl. Genießen Sie die Zeit! Unser Winter-Check hilft Ihnen, gesund und munter in das neue Jahr zu starten. Machen Sie einfach unseren Wohlfühltest und lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie Ihre Abwehrkräfte mit einer gesunden Ernährung, mit Bewegung und hilfreichen Tipps zur Entspannung auf ganz natürliche Weise stärken. Denn eines ist sicher:

Der Winter bringt auch wieder die trüben, nasskalten Tage, die uns manchmal ganz schön zusetzen. Erkältungs- und Grippeviren haben jetzt zum Beispiel Hochsaison, und die kurzen Tage dämpfen nicht selten unsere Stimmung. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, Körper und Seele topfit zu halten – für einen wohligen Winter voller Schwung und Energie!



WINTER-CHECK

Wie steht es mit Ihren Lebensgewohnheiten in der dunklen Jahreszeit? Suchen Sie sich aus den folgenden Sätzen jene aus, die Sie am besten charakterisieren. Die Auflösung erfahren Sie unten

Ich ...

-  ... bin mehrmals in der Woche aktiv, gehe zum Beispiel schwimmen oder wandern.
-  ... kriege es nur selten hin, mich mal zurückzuziehen und ein Buch zu lesen.
-  ... esse fast jeden Tag einen Apfel oder anderes frisches Obst.
-  ... gehe regelmäßig raus an die frische Luft, auch im Winter.
-  ... kann mich bei der Kälte nicht dazu überwinden, mich körperlich zu bewegen.
-  ... war einige Male im Theater oder habe Freunde und die Familie besucht.
-  ... trinke im Winter meist weniger als sonst, weil ich einfach keinen Durst habe.
-  ... sehe in der dunklen Jahreszeit am liebsten fern. Raus gehe ich selten.
-  ... mache auch zu Hause in der Wohnung regelmäßig einige Bewegungsübungen, etwa Kniebeugen.
-  ... schlafe meist nur wenig, in der Regel unter sieben Stunden.
-  ... esse ein bis zwei Mal in der Woche frischen Seefisch.
-  ... bin an den kurzen Tagen oft in gedrückter Stimmung.
-  ... erledige jetzt fast alle Besorgungen mit dem Auto.
-  ... achte immer sehr darauf, dass es zu Hause perfekt aussieht und verbringe viel Zeit mit Hausarbeit.
-  ... bereite mir auch im Winter regelmäßig einen leckeren Salat mit Essig und Öl zu.
-  ... fühle mich oft müde und abgeschlagen und liege deshalb viel auf dem Sofa.
-  ... habe Spaß daran, mich zu bewegen. Ich fühle mich hinterher frisch und voller Energie.
-  ... mache an den Wochenenden fast immer einen schönen Ausflug.
-  ... schütze mich mit Vitaminpillen vor Infekten, die ich immer mal wieder nach Gefühl einnehme.
-  ... kann die verschneite Winterlandschaft richtig genießen.
-  ... denke, Sport ist eher was für die Sommermonate. Im Winter ruhe ich mich lieber aus.
-  ... gönne mir häufiger mal ein entspannendes Bad in der Wanne.
-  ... esse im Winter immer ziemlich deftig und fast jeden Tag Fleisch.
-  ... habe das Gefühl, in den letzten Monaten fitter geworden zu sein.

AUSWERTUNG

Wie Sie gesehen haben, sind die Sätze mit **roten** oder **grünen Äpfeln, Kerzen, Schneeflocken** und **Schlitten** gekennzeichnet. Die Symbole stehen für die Bereiche **Ernährung, Entspannung, Natur** und **Bewegung**. Zählen Sie nach Farben getrennt die einzelnen Symbole zusammen. Wer mehr grüne als rote Symbole einer Art gesammelt hat, ist in diesem Bereich auf dem richtigen Weg – Gratulation! Überwiegen die roten Symbole? Auch dann nicht den Kopf hängen lassen. Sie haben noch immer alle Chancen, dem Winter ein Schnippchen zu schlagen. Auf den folgenden Seiten können Sie nachlesen, worauf es dabei ankommt und was Sie selbst dafür tun können, um schwungvoll und vital durch die kalte Jahreszeit zu kommen. »



FROHES MAHL

Ein gutes Essen hält gesund und kann uns sogar glücklich machen – wenn man es mit Freunden in geselliger Runde genießt. Das sagt der Ernährungspsychologe Prof. Christoph Klotter von der Hochschule Fulda. Der Winter ist dafür ideal: „Man kann etwa über Wochen hinweg eine kulinarische Weltreise starten“, rät der Experte.

Mal sind Sie Gastgeber, mal Ihre Bekannten. Gekocht wird gemeinsam.

Ein schönes Ritual, und spannender als jeder Fernsehabend.



Gesünder essen

Wenn es draußen frostig wird, ist unser Immunsystem besonders gefordert, um Krankheitserreger abzuwehren. Unterstützen Sie Ihre körpereigene Gesundheitspolizei mit einer gesunden Ernährung und essen Sie jeden Tag frisches Obst und Gemüse. Heimische Sorten wie Apfel, Grünkohl, Möhre, Steckrübe, Zwiebel und Feldsalat haben jetzt Saison und versorgen den Körper mit reichlich Vitalstoffen wie Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralien. „Wintergemüse enthält alle Wirkstoffe, die Erkältungen verhindern oder nicht so schlimm werden lassen“, sagt Silke Willms, Diplom-Ökotrophologin bei der DAK-Gesundheit. Auch die Vitamine E und D sowie das Spurenelement Zink stärken unsere Abwehrkräfte. Gute Quellen sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Käse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und fetter Seefisch sowie Pflanzenöle. Gestalten Sie den Speiseplan möglichst bunt, die orangenen, grünen und blauen pflanzlichen Farbstoffe haben viele weitere positive Effekte für die Gesundheit. Auf Vitaminpillen kann man dann getrost verzichten (sie sollten ohnehin nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden!). Ein weiterer Vorteil von gesunder Ernährung

nach der meist üppigen Weihnachtszeit: Gemüse liefert kaum Kalorien, dafür aber wertvolle Ballaststoffe, die den Darm gesund halten – nicht unwichtig, schließlich siedeln hier gut 70 Prozent unserer Abwehrzellen. Wie wär's etwa mit einem knackigen Winter Salat? Auch eine Gemüsesuppe oder ein frisch gekochter Eintopf schmecken jetzt lecker. Sie versorgen den Körper neben wichtigen Nährstoffen zugleich mit ausreichend Flüssigkeit. Das hält die Schleimhäute feucht und schützt so ebenfalls vor Krankheitserregern. Kochen Sie aber nicht zu deftig! Tipp: Eintöpfe erkalten lassen und das Fett von der Oberfläche schöpfen. Suppen binden ohne kalorienreiche Mehlschwitze, indem man das Gemüse püriert. Wer jetzt noch weniger Fleisch und dafür ein bis zwei Mal Seefisch in der Woche auf den Teller bringt sowie sparsam mit

DAS WÄRMT

Das nasskalte Winterwetter kann vor allem Rheuma-Patienten schmerzhafte Beschwerden in den Gelenken bereiten. Ein Senfmehlbad oder -wickel verschaffen Linderung. Die Scharfstoffe in den gemahlene Senfsamen wirken erwärmend und fördern die Durchblutung. Für ein Fußbad z. B. 2–3 Teelöffel Senfpulver (Apothek) in drei Liter warmem Wasser verrühren und die Füße darin baden. Nicht bei akuten Entzündungen, Nierenleiden und empfindlicher Haut anwenden!



FROSTSCHUTZ

Wer bei Minusgraden Sport treiben will, sollte sich vor Kälte schützen.

Denn die frostige Luft kann die Muskeln schmerzhaft verspannen und die Bronchien reizen. Tragen Sie spezielle Funktionskleidung (im Sportgeschäft), Baumwolle ist ungeeignet, da sie den Schweiß nicht ableitet. Atmen Sie durch die Nase, so ist die Luft vorgewärmt, wenn sie in die Bronchien gelangt. Menschen mit Herzproblemen oder Asthma sollten Anstrengungen bei starker Kälte unbedingt meiden.



Pflanzenölen statt mit Butter und gehärteten Fetten kocht, kann sich eines übrigen sparen: die Neujahrsdiät! Das Abnehmen dauert so vielleicht etwas länger, dafür muss man nicht hungern, und der Jo-Jo-Effekt bleibt garantiert aus!

Raus in die Natur

Im Winter ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung: Gehen Sie regelmäßig raus an die frische Luft! Tageslicht ist das beste Mittel gegen Wintermüdigkeit und Stimmungstiefs. Es sorgt dafür, dass der Körper das Glückshormon Serotonin freisetzt, das unsere Laune hebt. „Zugleich unterdrückt das Sonnenlicht, das über die Augen auf die Zirbeldrüse im Gehirn wirkt,

die Melatonin-Produktion“, sagt der Regensburger Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley. Das Schlafhormon wird in der dunklen Jahreszeit und generell bei Lichtmangel vermehrt vom Körper ausgeschüttet und macht uns träge und müde. Schon ein ausgiebiger Spaziergang unter freiem Himmel kann unsere Stimmung deshalb merklich aufhellen. Dafür muss noch nicht einmal die Sonne scheinen, bereits ein bedeckter Wintertag leuchtet noch mit einer Lichtstärke von 2500 Lux, die wir zum Wohlfühlen brauchen – eine normale Zimmerlampe bringt es dagegen lediglich auf etwa 500 Lux.

Doch nicht nur das: Die klare Winterluft versorgt den ganzen Körper außerdem mit einer Extraportion Sauerstoff, bringt den Kreislauf auf Trab und trainiert die Anpassungsfähigkeit an Kälte. Das verbessert unsere Abwehrkräfte und steigert die Leistungsfähigkeit. Schließlich ist die frische Luft auch eine Wohltat für die Schleimhäute in Nase und Rachen. Sie trocknen im Winter in der meist stickigen Wohnungsluft leicht aus, was uns anfälliger macht für Erkältungen. Also, packen Sie sich warm ein und dann nichts wie raus!

Bewegung hält fit

Vielleicht gestalten Sie den Spaziergang auch als kleine Sporteinheit. Wie wäre es mit Nordic Walking, dem strammen Gehen mit Stöcken? Oder Sie schnallen sich



Schneeschuhwandern ist ein gesunder und leicht zu erlernender Wintersport

die Langlaufski an, die schon seit Jahren verstaubt auf dem Dachboden liegen? Wie gut uns körperliche Bewegung tut, haben Wissenschaftler in jüngster Zeit immer wieder belegt. So steigert moderater Ausdauersport nicht nur die Konzentration und die Qualität der Immunzellen im Körper, wie etwa eine Studie der Universität Köln gezeigt hat. Er stärkt auch die Lungenfunktion und unser Herz, hält die Gelenke geschmeidig und die Gefäße elastisch. Sport »





kräftigt die Knochen, beugt Rückenschmerzen vor und hält uns geistig wach und vital. Bereits ein leichtes Bewegungsprogramm verringert so beispielsweise deutlich die Gefahren für typische Altersleiden wie Osteoporose (Knochenschwund), Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt sowie für Diabetes und sogar Demenz. Nicht zuletzt senkt körperliche Aktivität das Risiko für Krebserkrankungen und depressive Leiden. All diese positiven Effekte können Sie mit erstaunlich wenig Aufwand erreichen. Werden Sie einfach drei Mal in der Woche für mindestens 30 Minuten sportlich

aktiv. Schon ein regelmäßiger Spaziergang wirkt Wunder. Wenn Sie bisher eher wenig körperlich aktiv waren, dann sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihr Vorhaben. Er kann Ihnen auch geeignete Aktivitäten empfehlen.

Erholung muss sein

Vergessen Sie bei allem Tatendrang nicht, für ausreichend Entspannung zu sorgen. Denn für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit ist es wichtig, eine Balance zwischen Anregung und Erholung zu finden. Das betrifft sowohl den Körper als auch unsere Seele. Gerade jetzt, nach der

manchmal stressigen Weihnachtszeit, ist es gut, wieder mehr an sich zu denken. Reservieren Sie jeden Tag Zeit für sich selbst und widmen Sie sich Dingen, die Sie gerne tun. Sie wollten schon lange mal wieder eine alte Freundin treffen oder ihr einen Brief schreiben? Tun Sie es jetzt! Soziale Kontakte regen unsere grauen Zellen an und halten den Geist gesund. Und lassen Sie sich nicht von vermeintlichen Erwartungen anderer unter Druck setzen. Sie müssen nicht jedem ständig einen Gefallen tun oder die Hausarbeit stets perfekt erledigen. Genießen Sie lieber den Winter. Wir wünschen Ihnen ein gesundes 2013!

ZU
GEWINNEN:
URLAUB IM
FERIENPARK

ERHOLSAME WINTERTAGE

fit! verlost gemeinsam mit Roompot Parks – einem der größten Ferienparkanbieter Europas – Urlaub im Ferienhaus*. Infos zu den Reiseangeboten bekommen Sie über die Roompot-Hotline: 040 55 55 78 78. Zu gewinnen sind: 1 x ein Wochenendaufenthalt im Ferienpark Hambachtal für 6 Pers. inkl. Miete, Buchungskosten, Energieverbrauch und Abgaben. Sowie 1 x drei Nächte im HANSA-PARK Resort am Meer für 6 Pers. inkl. Miete, Buchungskosten und Endreinigung. Beantworten Sie nur unsere Quizfrage:

Wie heißt der größte See Deutschlands?

Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail an fitgewinnspiel@dak.de,
Betreff: Wintertage. Oder per Postkarte an die DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg.
Einsendeschluss ist der 15. Februar. Das Los entscheidet. Rechtsweg ausgeschlossen.

*Jeweils außerhalb von Ferien- und Feiertagsterminen und nach Absprache



WAVE® MUSIC SYSTEM III

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



WAVE® MUSIC SYSTEM III

Der Raum füllt sich mit Klang... statt mit Kabeln. Mit dem Wave® Music System III genießen Sie originalgetreuen Spitzenklang schon wenige Augenblicke nach dem Auspacken. Sie müssen nur den Netzstecker anschließen, Ihre Lieblings-CD einlegen, die Starttaste auf der Fernbedienung drücken – und los geht's.

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 kristall-

klar 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.



Innenansicht Wave® Music System

Systemfunktionen.

Ein eingebauter CD-Player und Radio-Tuner für UKW/MW/ Digitalradio



(DAB, DAB+, T-DMB) bieten zwei Wege, Ihre Lieblings-Musik zu genießen. Ein digitales

Display zeigt dabei Interpreten und Sendernamen an.

Gebührenfrei anrufen oder gleich bestellen:

30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie

☎ (08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de (Kennziffer 12AWDAK052)

Die Touch-Top Control auf der Oberseite des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und auszu-schalten. Mit der kreditkartengroßen Fernbedienung steuern Sie ganz einfach alle Funktionen des Systems. Dazu verfügt das Bose® Wave® Music System III über einen Dual-Alarm mit zwei unterschiedlichen Weckzeiten und bietet damit noch mehr Komfort als je 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.

Die Fachzeitschrift video HomeVision 7/2012 beurteilt dieses neue „Klangwunder“ mit dem Testurteil: überragend, Preis/Leistung: sehr gut.

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.

Jetzt weiteres Informationsmaterial anfordern – **GRATIS.**





Bereits am Tag nach der Operation sitzt Rosemarie Gasow ohne Augenverband vor der Tagesklinik und kann wieder problemlos lesen

WIEDER GUT SEHEN!

Rosemarie Gasow litt an Grauem Star und musste die getrübbten Linsen ihrer Augen durch künstliche ersetzen lassen. Sie nutzte für den Eingriff das Spezialisten-Netzwerk der DAK-Gesundheit und kann jetzt wieder gut sehen – „Es könnte nicht besser sein!“

Rosemarie Gasow merkte bei der Arbeit am Computer, dass irgendetwas mit ihren Augen nicht mehr stimmte. Zahlen und Buchstaben waren nicht genau zu erkennen, und es fiel ihr schwerer, alles zu entziffern. „Irgendwann war alles verschwommen und nebelig. Es wurde einfach immer schlechter. Ich sah nur noch wie durch einen Schleier.“ Die Bürokauffrau bekam nicht nur am Schreibtisch Probleme, auch beim Autofahren fühlte sie sich zunehmend unsicher, und wenn sie Bekannte auf der Straße traf, konnte sie manchmal kaum erkennen, mit wem sie es zu tun hatte. „Dieser Zustand kann zu unangenehmen Situationen führen.“

Ihr Augenarzt diagnostizierte den Grauen Star, auch Katarakt genannt, eine Augenerkrankung, bei der sich die Linse im Auge eintrübt. Das einfallende Licht kann nicht mehr ungehindert die Linse passieren, auf der Netzhaut entsteht nur noch ein unscharfes Bild. Durch Streueffekte kommt es zusätzlich zu Blendungserscheinungen.

Scharfe Sicht zurückgewinnen

Ihr Augenarzt riet ihr wegen der deutlichen Einschränkungen im Alltag zu einer Operation. Er empfahl die Augen-Tagesklinik in Groß Pankow aus dem DAK-Spezialisten-Netzwerk. Dort operiert Dr. Holger Bull mit

seinem Team nach einer modernen Methode: Sie verflüssigen die eingetrübte Linse mittels Ultraschall und machen dafür nur einen winzigen Schnitt am Auge von etwa 2,5 Millimetern. Anschließend saugen sie die flüssige Linse mit einer dünnen Hohlnadel heraus und setzen eine Kunststofflinse ein. Meist geschieht alles unter örtlicher Betäubung, eine Vollnarkose ist nur

in Ausnahmefällen notwendig. Die Augen-Tagesklinik in Groß Pankow, die Dr. Bull gemeinsam mit Kurt-Dietrich Freiherr von Wolff leitet, behandelt neben dem Grauen Star das gesamte Spektrum der Augenheilkunde und beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Grünen Star, dem Glaukom.

In guten Händen

Obwohl sie wusste, dass sie in Groß Pankow in den Händen erfahrener Spezialisten sein würde, tat sich Rosemarie Gasow mit der Entscheidung über den Eingriff nicht leicht. „Ich habe mir viele Gedanken gemacht wegen so

einer Operation am Auge.“ Aber ihr Augenarzt erklärte ihr alles genau und gab ihr zusätzlich einen Informationsbogen aus der Klinik mit allen notwendigen Hinweisen. Sie konnte den Bogen in aller Ruhe zuhause ausfüllen und sich gedanklich auf die Operation vorbereiten. In der Zwischenzeit kümmerte sich ihr Arzt um einen Termin in Groß Pankow. Wie alle niedergelassenen Fachärzte im »



Vor der Augenoperation überprüft Dr. Holger Bull noch einmal genau den Befund



Dr. Holger Bull bei letzten Untersuchungen vor dem Eingriff, der noch am gleichen Tag stattfinden kann

DAK-Spezialisten-Netzwerk arbeitet er eng mit der Klinik zusammen. Mindestens ein Mal im Jahr nimmt er in der Augen-Tagesklinik an Schulungen teil und informiert sich über neue Behandlungsmethoden. So konnte er seine Patientin optimal auf den Eingriff vorbereiten.

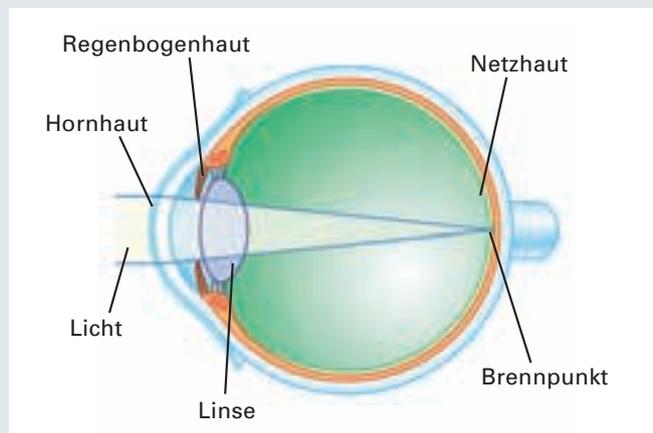
Problemlos zurück an den Bildschirm

Rosemarie Gasow sagt rückblickend: „Ich bin froh, dass ich es am linken Auge gleich habe machen lassen, und in Groß Pankow war ich wirklich gut aufgehoben. Die

Schwestern in der Augen-Tagesklinik haben mir vollkommen die Angst genommen. Die Atmosphäre war toll, und das ganze Team hat sich rührend um mich gekümmert. Ich wurde zuhause abgeholt und nach der Operation auch wieder zurückgebracht.“

Selbstverständlich hätte Rosemarie Gasow nach dem Eingriff auch über Nacht bleiben können. Die Klinik bietet Zimmer im Gästehaus an, wenn sich Patienten zum Beispiel noch etwas unsicher fühlen oder alleine leben und sich zuhause nicht sofort wieder selbst versorgen können. Das hat auch den Vorteil, dass die Spezialisten am Tag nach der Operation noch einmal das Auge anschauen und weitere Hinweise geben können. Danach wird der Patient wieder nach Hause gebracht oder von Verwandten oder Freunden abgeholt. Aber Rosemarie Gasow brauchte diesen Extratag nicht. Auch der Eingriff am rechten Auge verlief ohne Komplikationen, und mittlerweile kann sie mit beiden Augen wieder richtig gut sehen. „Es könnte nicht besser sein“, sagt sie lächelnd. Gleich am Tag nach der Operation, als der Verband entfernt war, hatte sie wieder klare Sicht, und auch die Arbeit am Bildschirm ging sofort wieder leicht von der Hand.

GRAUER STAR



Bei einem gesunden Auge kann das Licht ungehindert durch die Linse auf die Netzhaut fallen (siehe Abbildung). Beim Grauen Star ist die Linse eingetrübt und das einfallende Licht wird diffus gebrochen.



Die getrübte Linse wird über einen kleinen Schnitt am Übergang zwischen durchsichtiger Hornhaut und weißer Lederhaut mittels Ultraschall verflüssigt und mit einer dünnen Hohlnadel abgesaugt.



In die Kapsel der alten Linse platziert der Operateur eine Kunststofflinse. Durch den kleinen Schnitt führt er eine gefaltete Linse ein, die sich dann allmählich entfaltet. Eine Naht ist meistens nicht notwendig.

Beim Spaziergang trägt Rosemarie Gasow eine Brille. Sie ist auch nach der Operation kurzsichtig – genießt aber die klare Sicht



PERFEKTE BEHANDLUNG FÜR VERSCHIEDENSTE DIAGNOSEN

Das DAK-Spezialisten-Netzwerk begleitet Sie ein Leben lang. Genauso wie Rosemarie Gasow können auch Sie von einer Behandlung bei erfahrenen Spezialisten profitieren. Es gibt Angebote für die verschiedensten Diagnosen. Die Teilnehmer würden sie alle weiterempfehlen. Sehen Sie selbst:

LEISTUNGEN BEI AKUTEN UND CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

- Herz und Kreislauf: schonende Operationstechniken, die das Risiko von Komplikationen senken.
- Knie- und Hüftgelenke: kurze Wartezeiten für Operationen, besonders hochwertige und langlebige Prothesen, Gehschulungen und umfangreiche Kontrollen, damit das Leben mit einem künstlichen Gelenk so unbeschwert wie möglich wird.
- Bandscheiben und Wirbelsäule: Auch hier sorgen neueste Methoden dafür, dass es Ihnen so schnell wie möglich besser geht. Spezialisten betreuen Sie von der ersten Diagnose bis zum letzten Kontrolltermin.
- Chronische Schmerzen: Bei Kopf- oder Rückenschmerzen sind Sie bei erfahrenen Schmerz-Spezialisten in besten Händen. Diese entwickeln für Sie ein individuelles Therapiekonzept.
- Psychische Erkrankungen: Dank ihrer langen Erfahrung können die Ärzte und Therapeuten des DAK-Spezialisten-Netzwerks psychische Erkrankungen frühzeitig erkennen und schneller behandeln.
- Krebs: Frühzeitige Diagnose, modernste Therapien und eine engmaschige Nachbetreuung durch erfahrene Ärzte in spezialisierten Fachzentren – all das sichert Lebensqualität.
- Operationen mit kurzem Krankenhausaufenthalt: Erfahrene Chirurgen operieren mithilfe der neuesten und bewährtesten Techniken.

TEILNEHMER SIND BEGEISTERT

Die DAK-Gesundheit knüpft seit bereits neun Jahren an diesem besonderen Netzwerk. Krankenhäuser, Ärzte und Rehakliniken in ganz Deutschland machen mit und bieten unseren Patienten qualitätsgesicherte Therapieabläufe, besten Service und umfangreiche Beratung. Diejenigen, die sich im Rahmen des DAK-Spezialisten-Netzwerks behandeln lassen, sind begeistert. Über 90 Prozent würden es jederzeit Verwandten oder Freunden weiterempfehlen.

Das hat eine Telefonbefragung im Sommer 2012 ergeben: Mehr als 80 Prozent der Befragten empfanden die kurzen Wartezeiten und die freundliche Behandlung als besonderen Service. Sie bekamen im Netzwerk innerhalb kürzester Zeit einen Termin zur Weiterbehandlung. Über 70 Prozent bewerten es als Pluspunkt, dass unnötige Doppeluntersuchungen entfallen. Und knapp drei Viertel der Befragten gaben an, dass sie besonders gut aufgeklärt wurden. Grundsätzlich nehmen sich die Behandlungsteams im Spezialisten-Netzwerk besonders viel Zeit für Gespräche und binden die Patienten intensiv ein.

So nehmen Sie am DAK-Spezialisten-Netzwerk teil

Stellt Ihr Arzt bei Ihnen eine Erkrankung fest, berät er Sie ausführlich über die Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend erklären Sie schriftlich Ihr Einverständnis – und schon können Sie von allen Vorteilen des Netzwerks profitieren. Ihre Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden.

Unsere Kundenberater informieren
über das DAK-Spezialisten-Netzwerk

040 32532555*



* 24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

ANRUFEN HILFT

Die DAK-Gesundheit bietet einen erstklassigen medizinischen Telefonservice – zu jeder Tages- und Nachtzeit beantworten Ärzte und Fachkräfte alle Fragen.
Jetzt neu: bundesweit mit 040-Nummer zum Ortstarif

Es gibt immer wieder Situationen, in denen schnelle und zuverlässige Information enorm hilfreich ist: wenn beispielsweise die Enkelin an einem Sonntagmorgen die Schilddrüsentabletten der Großmutter verschluckt und der Arzt bei der DAK-Medizinhotline beruhigt, weil er weiß, bis zu welcher Dosierung man nicht von einer Vergiftung ausgehen muss. Oder wenn die Tageszeitung zur Gripeschutzimpfung aufruft und man sich über mögliche Risiken und Nebenwirkungen informieren kann. Das Gute ist: Die Medizinhotline der

DAK-Gesundheit ist an 365 Tagen rund um die Uhr besetzt. Sie können jederzeit anrufen und ...

- Ihre ganz persönlichen medizinischen Fragen stellen,
 - sich bei Bedarf von einem Arzt zurückrufen lassen,
 - medizinisches Informationsmaterial anfordern,
 - sich Spezialisten und Fachkliniken nennen lassen.
- Hunderte von Kunden pro Woche nutzen diesen exklusiven Service der DAK-Gesundheit. Viele Nutzer schreiben hinterher begeisterte Briefe. **fit!** zitiert positive Stimmen und dokumentiert vier Gesundheitsfragen.

GRIPPESCHUTZ

Mein Mann hat Grippe. Was tun, damit ich mich nicht anstecke?

Grippe als Tröpfcheninfektion wird in der häuslichen Umgebung sehr leicht übertragen. Vermeiden Sie engen Kontakt mit dem Erkrankten sowie direktes Anhusten oder Anniesen. Häufiges Händewaschen kann vorbeugen. Es gibt hautverträgliche Desinfektionsmittel zur Handhygiene, die Sie begleitend anwenden können.

Die DAK-Medizinexperten sind rund um die Uhr für Sie am Telefon zu sprechen

*„Wichtig für mich
waren die Hinweise auf weitere
Therapiemöglichkeiten“*

Ursula Nießen

ESSEN BEI GICHT

Ich leide unter Gicht und soll purinarm essen. Was heißt das?

Sie brauchen eine Kost, die Ihrem Körper möglichst wenig Harnsäure liefert. Halten Sie sich bei Fleisch- und Wurstwaren zurück und meiden Sie „Purinbomben“ wie krosse Hähnchenhaut. Alkohol erhöht ebenfalls den Harnsäurespiegel! Sprechen Sie Ihren Arzt an, die Praxen haben oft Infobroschüren zum Essen bei Gicht.

*„Ich erhielt noch am selben
Abend den vereinbarten
Rückruf eines Arztes“*

Martha Janitzky

Haben auch Sie Fragen an unser medizinisches Expertenteam? Sie können jederzeit mit erfahrenen Ärztinnen, Ärzten und medizinisch ausgebildeten Fachleuten reden.

Unsere Medizinexperten erreichen Sie
telefonisch über DAKGesundheit **direkt**

040 325325800*



*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

SPORT UND BLUTHOCHDRUCK

Ich liebe Sport, nun hat mein Arzt Bluthochdruck festgestellt. Muss ich aufhören?

Nein, wegen Bluthochdruck müssen Sie Sport nicht aufgeben. Im Gegenteil: Sport und allgemeine körperliche Bewegung können den Blutdruck senken. Manchmal reicht regelmäßige Bewegung in Verbindung mit Abnehmen sogar aus, um eine medikamentöse Behandlung zu vermeiden. Lediglich eine Überlastung und manche Kraftsportarten wirken sich ungünstig auf den Blutdruck aus. Am besten ist, Sie lassen ein Belastungs-EKG durchführen, und legen danach Ihre individuelle Belastungsgrenze fest.

*„Es ist gut zu wissen,
dass kompetente
Ansprechpartner da sind“*

Herbert Müller

DEPRESSION

Ich befürchte, meine Partnerin leidet an Depression. Gibt es Warnsignale?

Es gibt Veränderungen des Verhaltens, die den Beginn einer Depression häufig begleiten: Viele Betroffene verlieren das Interesse an ihren Hobbys, ziehen sich sozial zurück, sind antriebslos und leiden zum Beispiel unter morgendlichen Stimmungstiefs mit Schwierigkeiten, überhaupt aufzustehen, sowie Schlafstörungen. Wenn Sie einen Verdacht haben, dann suchen Sie gegebenenfalls mit Ihrer Partnerin einen Arzt des Vertrauens auf und sprechen Sie die mögliche Ursache „Depression“ bitte offen an.



BEITRÄGE 2013

BEITRAGSSÄTZE

Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
– allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	– allgemeiner Beitragssatz	2,05 v. H.
– ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	– inkl. Zuschlag für Kinderlose	2,30 v. H.
– Beitragssatz für inländische Renten, Versorgungsbezüge, Betriebsrenten	15,5 v. H.		
– Beitragssatz für ausländische Renten	8,2 v. H.		

Beitragsbemessungsgrenze	Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung	3 937,50 Euro	47 250,00 Euro

Geringfügigkeitsgrenze	
monatlich	450,00 Euro

Einkommengrenzen der Familienversicherung	
für Ehegatten und Kinder	385,00 Euro mtl.
bei geringfügiger Beschäftigung	450,00 Euro mtl.

Für den Ausbau der Pflegeleistungen, vor allem für Demenzerkrankte und ihre Angehörige, steigen die Beitragssätze der Pflegeversicherung. Der allgemeine Beitragssatz der Krankenversicherung bleibt stabil. Hier unser Überblick mit den Beitragssätzen gültig ab 1. Januar 2013. Weitere Infos unter www.dak.de/beitrag

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ¹	
<i>Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.</i>	Beitragssatz	monatlicher Beitrag	allgem. monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Selbstständige (hauptberuflich)				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	586,69 Euro	80,72 Euro	90,56 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	610,31 Euro	80,72 Euro	90,56 Euro
Selbstständige				
mit Einkommensnachweis mindestens 2021,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 301,17 Euro	mind. 41,44 Euro	mind. 46,49 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 313,29 Euro	höchst. 80,72 Euro	höchst. 90,56 Euro
Sonstige Mitglieder² (freiwillig versicherte Rentner/Versorgungsbezieher/Ruhestandsbeamte)				
mindestens 898,33 Euro	15,5 v. H.	139,24 Euro	18,42 Euro	20,66 Euro
höchstens 3937,50 Euro	15,5 v. H.	610,31 Euro	80,72 Euro	90,56 Euro

¹Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,025 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.)

²Für andere Einnahmen als Rente, Versorgungsbezüge oder nebenberufliche Arbeitseinkommen gilt abweichend der ermäßigte Beitragssatz

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

- Nur hinstellen, fertig
- Wohlbefinden durch gesundes Raumklima
- Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos
- Nur 22 cm hoch
- Nur 12 cm tief



- Erstaunlich sparsam
- Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen
- Keine gesundheitliche Belastung
- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub,
- Wärme aus der Steckdose
- Fahrbar oder Wandmontage

Das elektrische Heizsystem mit den niedrigen Anschlusswerten – aber hoher Heizleistung (500 - 750 - 1000 - 1500 - 2000 Watt)

Neue Zeit – Heizen ohne Wartung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern. Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, bei wirtschaftlichem Stromverbrauch immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. Überall aufstellbar, ob Wohn-

Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen/-Häusern. Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung

ohne Schwierigkeiten mitnehmen und werden dadurch unabhängig. Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes, das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellte. Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

Für Einzelräume, als Voll-, Zusatz- + Übergangs-Heizung

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen/-Häusern ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es

6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen

Heizungsanlage ausgestattet sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Kostenloser Katalog-Service 0800 94 29 93 75



**Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!**

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • Kostenloser Katalog-Service: 0800 94 29 93 75 oder per Fax 040/58 49 00 • WIBO-Info Dienst • Postfach 61 05 04 • 22425 Hamburg

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F 1387

Senden Sie diesen Coupon noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Fußleisten-Heizgeräte und Teilzahlung.

Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Deutsche Post ANTWORT

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

WAS BRINGT 2013?

Ehrenamtliche vertreten im Verwaltungsrat die Interessen aller Versicherten und ihrer Arbeitgeber. Wo sehen sie für 2013 die Hauptaufgaben der DAK-Gesundheit?

Vertreter der fünf Fraktionen markieren ihre Schwerpunkte



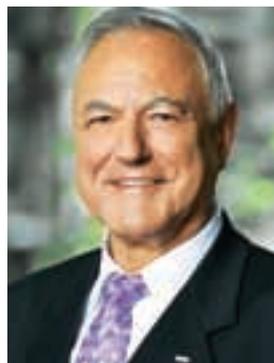
VORSORGE STÄRKEN

Walter Hoof,
DAK Mitgliedergemeinschaft

Wir wollen eine leistungsstarke DAK-Gesundheit, bei der Sie als Versicherter im Mittelpunkt stehen. Dazu gehört, dass unsere Kasse nicht nur bei Krankheit für Sie da ist, sondern auch wenn es darum geht, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Wir setzen uns dafür ein, dass unsere Kasse Sie bei Vorsorge und Vorbeugung mit vielfältigen Angeboten wirkungsvoll unterstützt.

Der DAK Mitgliedergemeinschaft ist darüber hinaus wichtig, dass ...

- ... Sie weiterhin bundesweit bei einer Servicestelle oder telefonisch kompetenten Rat und schnelle Hilfe bekommen.
- ... der Internetauftritt der DAK-Gesundheit weiter an Attraktivität gewinnt.
- ... Sie bei Krankheit die bestmögliche Behandlung erhalten. Unsere Kasse schließt dazu Verträge mit leistungsfähigen Kliniken und Spezialisten.
- ... Sie bei Streitigkeiten mit Ärzten oder Leistungserbringern Hilfe bekommen.
- ... Ihre Gesundheit auch am Arbeitsplatz nicht zu kurz kommt und unsere Kasse mit interessierten Firmen ein Gesundheitsmanagement vereinbart.



BERATUNG ANBIETEN

Dieter Fenske,
DAK-Versicherten- und
Rentnervereinigung

Wir wollen, dass Sie 2013 mit Ihrer Kasse zufrieden sind: Qualität und Kompetenz sind nach Auffassung unserer DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung die Schlüssel dafür.

In einer älter werdenden Gesellschaft erbringen diejenigen Kassen die besten Leistungen, die eine kompetente und versichertenennahe Beratung anbieten. Deshalb machen wir uns im Verwaltungsrat für ein wohnortnahe Servicestellennetz stark, das durch betriebliche Beratung und Gesundheitsförderung ergänzt werden muss. Zur hohen Qualität der Versorgung tragen nach unserer Auffassung auch die eigenen Fachkliniken der DAK-Gesundheit bei.

Besonders wichtig ist uns eine hohe Qualität in der Pflege. Sie soll dem tatsächlichen Bedarf alter und behinderter Menschen gerecht werden. Hierzu ist eine Neudefinition des Pflegebegriffs unerlässlich. Leistungen der Pflegekassen und der Krankenkassen für ältere Menschen überschneiden sich häufig. Unsere Fraktion tritt dafür ein, Leistungen in Zukunft besser zu verzahnen. Wir unterstützen deshalb eine integrierte Pflegeberatung.



Wir gehören mit über sechs Millionen Versicherten zu den größten Kassen Deutschlands



ARBEITGEBER UNTERSTÜTZEN

Kurt Haigis,
Versicherten- u.
Arbeitgebervertreter
der bisherigen
BKK-Gesundheit

Für uns gehören Arbeit und Gesundheit untrennbar zusammen. Durch die Fusion 2012 hat die DAK-Gesundheit beim betrieblichen Gesundheitsmanagement an Kompetenz gewonnen. Sie berät bundesweit Betriebe in Fragen der Gesundheitsvorsorge und unterstützt verschiedenste Projekte.

2013 müssen wir diesen Kompetenzbereich noch weiter ausbauen. Wir brauchen Lösungen für eine sich verändernde Arbeitswelt, in der sich zudem noch die Lebensarbeitszeit stetig verlängert.

Wer in Zukunft bis zum Alter von 67 durchhalten will, muss gut auf seine Gesundheit achten, auf regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und ausreichende Entspannung. Die Unternehmen setzen auf motivierte, belastbare und gesunde Arbeitnehmer. Sie wollen mit ihnen „Hand in Hand“ erfolgreich sein. Deshalb kommt der gesundheitlichen Prävention eine bedeutende Rolle zu – und zwar für Belegschaft und Arbeitgeber gleichermaßen. Es ist wichtig, dass unsere Kasse interessierte Arbeitgeber auf dem Weg zu einem erfolgreichen Gesundheitsmanagement vielfältig unterstützt.



PFLEGE SICHERN

Günter Schäfer,
BfA-Gemeinschaft

Wir haben besonders die Pflege im Fokus. Jeder und jede von uns kann in die Lage kommen, im Alltag auf Hilfe und Unterstützung angewiesen zu sein. Und ein hoher Anteil der Pflegebedürftigen ist zugleich an Demenz erkrankt.

Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) bringt 2013 Verbesserungen für Demenzkranke. Es gibt ab 1. Januar zielgenauere Leistungen und mehr Wahlmöglichkeiten für ambulant versorgte Pflegebedürftige mit Demenz. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung. Aber eine umfassende Pflegereform steht nach wie vor aus. Wir müssen Menschen mit Demenz und ihre Familien wirklich einbeziehen ins System. Das ist uns von der BfA-Gemeinschaft besonders wichtig. Die Politik hat es bisher nicht geschafft, einen Pflegebedürftigkeitsbegriff einzuführen, der das gewährleistet. Wir werden ihn weiter einfordern.

Im Frühjahr 2013 veranstaltet die DAK-Gesundheit erneut einen Pflgetag. Auch damit geben wir Gedankenanstöße und würdigen gleichzeitig den oft aufopferungsvollen Einsatz der Angehörigen.





Selbstverwalter bestimmen die Grundzüge der Kassenpolitik



PATIENTEN STÄRKEN

Luise Klemens,
ver.di – Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft

Uns Mitgliedern der ver.di-Fraktion geht es 2013 vor allem um zwei Dinge: Wir wollen einen erneuten Zusatzbeitrag durch wirtschaftliches Handeln verhindern und gleichzeitig die medizinische Versorgung unserer Versicherten auf Top-Niveau erhalten.

Zum 1. Januar 2013 bekommen wir ein neues Patientenrechtgesetz, leider ist es noch nicht in allen Facetten weitreichend genug. An vielen Punkten hat die Bundesregierung nur bereits bestehende Rechte gebündelt: Beispielsweise unterstützt unsere Kasse bereits seit Jahren Patienten bei der Aufklärung von Behandlungsfehlern. Wir Selbstverwalter sind natürlich auch für Ihre Rechte da, wenn Sie mit einer Entscheidung der Kasse selbst Probleme haben sollten: in den Widerspruchsausschüssen.



SOLIDARISCH HANDELN

Wilhelm Breher,
Arbeitsgemeinschaft
Christl. Arbeitnehmer-
organisationen

2013 kommt der Pflege-Bahr mit Anreizen, sich privat für den Pflegefall abzusichern. Aber Menschen mit kleinem Einkommen können sich Privatvorsorge nicht leisten! Wir wollen, dass die Politik nicht weiter an den Grundsätzen der gesetzlichen Pflegeversicherung rüttelt. Wir müssen Pflege nachhaltig finanzieren und zukunftssicher gestalten. Von Menschen für Menschen. So meinen wir Solidarität!

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 Interessen-
vertretung in „Deutsche Angestellten-Kranken-
kasse (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**
Ansprechpartnerin: Luise Klemens,
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern,
Schwanthaler Str. 64, 80336 München,
Telefon: 089 59977-2100, Telefax: 089 59977-2222,
E-Mail: lbz.bayern@verdi.de

■ **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)**
Deutschlands e. V. / Kolpingwerk Deutschland /
Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmer-
organisationen 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
Ansprechpartnerin: Simone Nowak,
Balingen Str. 80, 72336 Balingen
Telefon: 07433 9996-4818, Telefax: 07433 9996-9818,
E-Mail: simone.nowak@dak.de

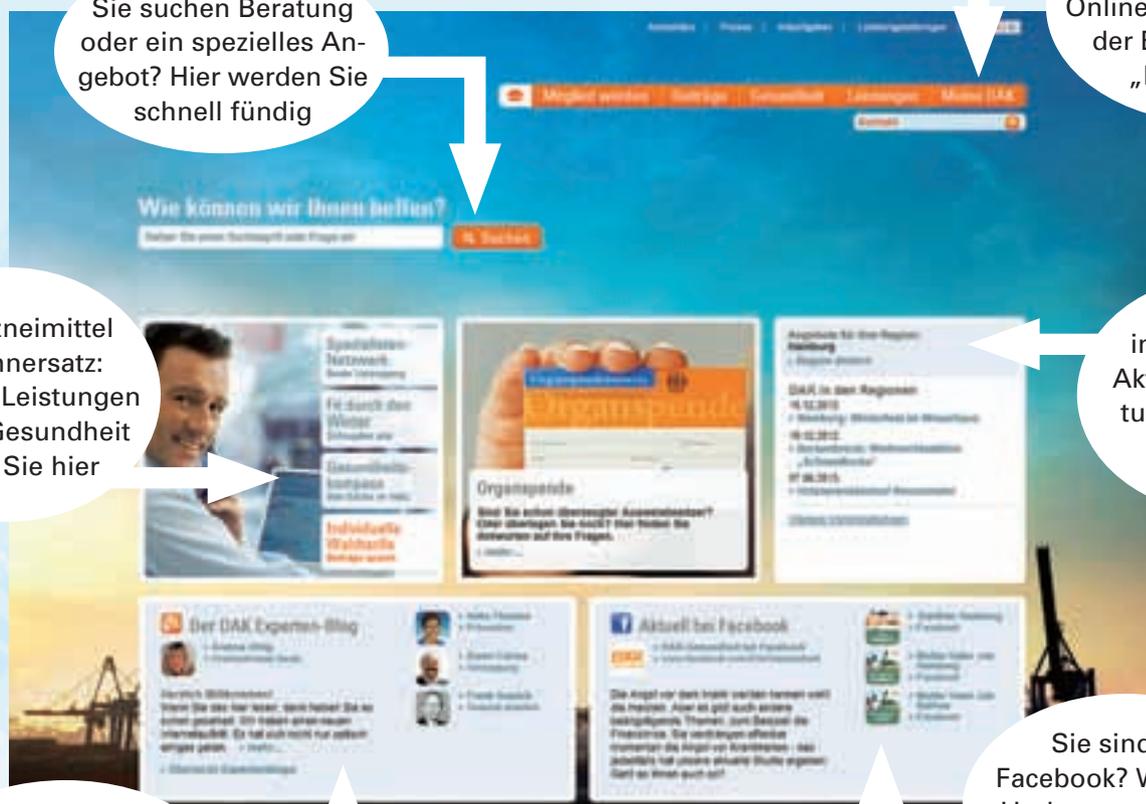
Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996

TAUCHEN SIE EIN IN UNSER NETZ!



Wir haben dicke Fische für Sie im Netz – folgen Sie uns auf **www.dak.de** und angeln Sie sich die besten!

Mit einem Klick ins Servicezentrum, zum Online-Coaching oder zum Kurberater: Im Dialog mit Ihnen gehen wir ab sofort einen Schritt in die Zukunft mit unserem rundum erneuerten Internetauftritt. Überzeugen Sie sich! Für uns bedeutet www: Wir wollen weiter! Gehen Sie mit – auf unserer neuen Homepage haben Sie auf einen Klick alles im Blick.



Sie suchen Beratung oder ein spezielles Angebot? Hier werden Sie schnell fündig

Mit einem Klick zu Ihrem persönlichen Online-Servicezentrum: der Exklusivbereich „Meine DAK“

Von **Arzneimittel** bis **Zahnersatz**: Infos und Leistungen für Ihre Gesundheit finden Sie hier

Was ist los in Ihrer Region? Aktuelle Veranstaltungstipps haben Sie hier auf einen Blick

Unser neuer Expertenblog: DAK-Fachleute sind Ratgeber in allen Gesundheitsfragen

Sie sind auf Facebook? Wir auch. Und zwar mit regionalen Seiten und vielen Themen

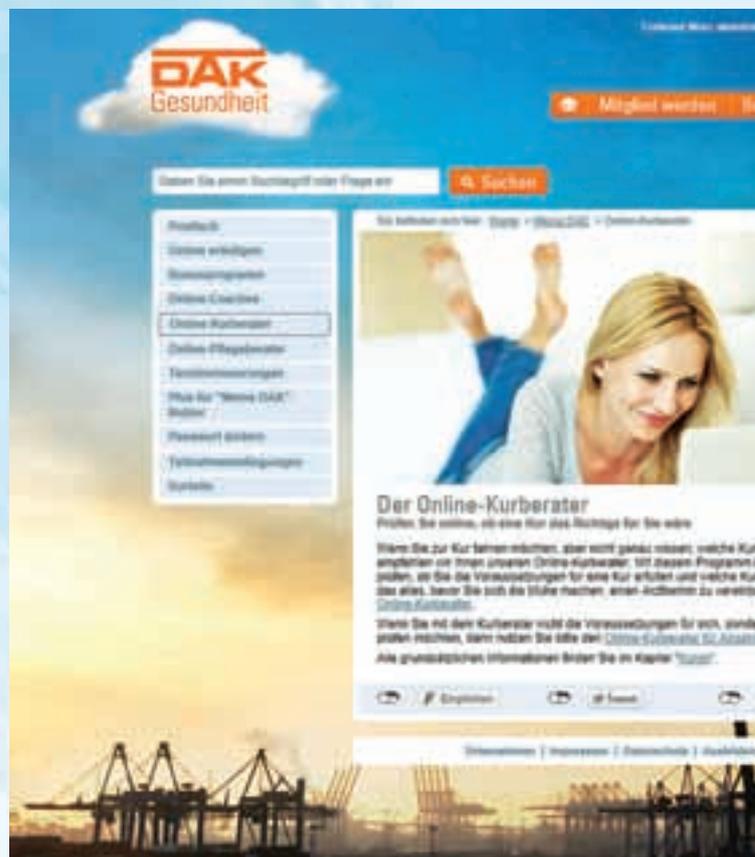
Auf den folgenden Seiten gibt's mehr dicke Fische zu angeln! »

WIR HABEN DICKE FISCHER FÜR SIE IM NETZ

Regionale Angebote, Online-Beratung in Echtzeit und wichtige Gesundheitstipps – unser neuer Online-Auftritt www.dak.de hat es in sich. Zentrale Neuerung: Im Exklusivbereich „Meine DAK“ können Sie ab sofort viele Anliegen via Internet klären. Erledigen Sie einfach alles bequem von zu Hause aus, wenn Ihnen die Zeit für einen Besuch im Servicezentrum vor Ort fehlt. Sie haben etwas auf dem Herzen und brauchen schnell eine Antwort? Unsere Kundenberater nehmen Ihr konkretes Anliegen online entgegen und antworten umgehend und direkt im Chat. Dabei gilt: Regionalität ist Trumpf! Alles, was in Ihrer Heimatregion aktuell wichtig ist, finden Sie ab sofort direkt mit einem Klick. Alle Events in Ihrer Nähe erscheinen automatisch auf der regionalen Startseite – ebenso natürlich Ihr Online-Servicezentrum.

Was ist noch neu? Etwa unser DAK-Expertenblog. Ob Prävention, Versorgung oder gesundes Arbeiten – unsere Experten berichten hier über Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit, gleich auf Ihrer Startseite. Und all das können Sie überall dort lesen, wo Sie gerade stehen und gehen: Unser Internetauftritt wird auf allen mobilen Endgeräten optimal angezeigt.

Ob Sie Ihren Kundenberater im Chat nach speziellen Verträgen fragen oder Events vor Ort suchen – die persönliche, individuelle Beratung bleibt weiterhin die Stärke Ihrer DAK-Gesundheit. Und das gilt online wie offline.



Claus Moldenhauer
Stellvertretender
Vorstandsvorsitzender,
verantwortlich für die
IT der DAK-Gesundheit

WIE KÖNNEN WIR IHNEN HELFEN?

Mit dieser Frage begrüßen wir Sie ab sofort bei uns auf www.dak.de. Die verbesserte Suchfunktion ist nur ein zentrales Element der neuen Startseite. Online-Servicezentren und Berater-Chats vereinfachen die Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse: Zusätzlich zu Mail und Telefon können Sie nun auch per Chat unsere Kundenberatung nutzen. Lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist! Ihre DAK-Gesundheit möchte noch näher am Kunden sein mit individuellen Service- und Leistungsangeboten. Aus gutem Grund, denn wir wissen von Ihnen, dass Sie immer mehr Fragen mit Ihrer Krankenkasse bequem von zu Hause aus klären möchten. Darauf haben wir uns mit unserer neuen Internetpräsenz eingestellt. Sie ist moderner, übersichtlicher und regionaler geworden, so dass Sie sich gleich beim ersten Klick heimisch fühlen können – für jedes Bundesland gibt es ein eigenes typisches Motiv als Hintergrund. Veranstaltungen und Angebote in der Region sind prominent platziert. Probieren Sie es aus, wir freuen uns auf Sie!



ONLINE-SERVICE: „MEINE DAK“

Sie kaufen online ein, machen Bankgeschäfte oder bestellen Fahrkarten. Logisch. Auf „Meine DAK“ erledigen Sie ab sofort Ihre Anliegen in Sachen Gesundheit in unserem Online-Servicezentrum: Einmal registriert, loggen Sie sich mit Versichertennummer und Kennwort ein und können jederzeit auf Ihre persönlichen Daten zugreifen. Ihr Anliegen gelangt per Mausklick zu unserem Kundenberater und wird somit noch schneller erledigt. Praktisch für Sie: Anträge und Fragebögen sind im Exklusivbereich bereits mit Ihren Daten vorbelegt. Das baut bürokratische Hürden ab und vereinfacht die Kommunikation. Probieren Sie es aus und besuchen Sie unser Online-Servicezentrum auf www.dak.de/meinedak



FIT MIT ONLINE-COACHING

Ihr innerer Schweinehund ist stärker als Sie? Mit unserem Online-Motivationsprogramm „move on“ geben wir ihm Kontra. Mit dem Programm stecken Sie sich Fitness-Ziele, passen Ihren persönlichen Trainingsplan den Gegebenheiten an und behalten dabei online stets den Überblick. Und damit Sie Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren, erinnern wir Sie per E-Mail oder per SMS, wenn es wieder Zeit fürs Training ist. www.dak.de/coaching



ONLINE-SPEZIAL FÜR FAMILIEN

Von A wie Allergien bis Z wie Zahnspange: Was für die Gesundheit der Familie wichtig ist, haben wir auf vielen neuen Seiten kompakt zusammengestellt. Unter dem Stichwort „Familie“ erfahren Sie auch, wann die Elternberater der DAK-Gesundheit in Ihrer Nähe zum nächsten Treffen starten und welche besonderen Tarife und Bonusprogramme wir für Familien mit Kindern entwickelt haben. www.dak.de/familien



NEU: ONLINE-KURBERATER

Ihnen wurde eine Kur – also eine Reha- oder Vorsorgemaßnahme – empfohlen? Sie möchten wissen, ob Sie die Voraussetzungen für eine Kostenübernahme durch die DAK-Gesundheit erfüllen? Dies können Sie beim Online-Kurberater im geschützten Bereich unverbindlich erfahren – rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche. Selbstverständlich stehen unsere Kundenberater Ihnen für Nachfragen persönlich zur Seite. www.dak.de/kurberater

Bitte umblättern – hier geht's »
zu Fragen und Antworten!

„MEINE DAK“

FRAGEN UND ANTWORTEN

Was ist „Meine DAK“?

„Meine DAK“ ist der neue Exklusivbereich für Kunden der DAK-Gesundheit. Er löst den bisherigen Bereich *DAKerclusiv* ab und steht allen Versicherten nach der Anmeldung kostenfrei zur Verfügung.

Was bringt mir der Zugang?

Wenn Sie eingeloggt sind, haben Sie vollen Zugriff auf Formulare und Anträge. Auf „Meine DAK“ können Sie

- Ihre persönlichen Daten verwalten,
 - rund um die Uhr Ihre Fragen loswerden,
 - Anträge schnell und einfach online stellen.
- So sparen Sie Zeit, Porto und Telefonkosten.

Ich bin fast nie krank. Warum sollte ich mich bei „Meine DAK“ anmelden?

Über „Meine DAK“ können Sie exklusive Services wie den Online-Kurberater nutzen, Arzneimittel bei Stiftung Warentest kostenfrei vergleichen oder einen Auslandskrankenschein ausdrucken. Und falls doch mal etwas sein sollte, haben Sie den direkten Draht zu uns.

Ich gebe meine Daten ungern im Internet preis. Wie sicher sind die Informationen?

Gesicherte Bereiche unterliegen hohen Anforderungen und werden regelmäßig geprüft. Krankenkassen haben zudem eine besondere Verantwortung für den Schutz der Sozialdaten. Wenn Sie sich bei „Meine DAK“ registrieren und mit Ihren persönlichen Zugangsdaten anmelden, ist dies so sicher wie der Kontakt per Brief oder Telefon. Ihre Daten sind vor jeglichem Zugriff Unbefugter geschützt.

IHR ZUGANG ZU „MEINE DAK“

So einfach geht's:

1. www.dak.de/meinedak aufrufen.
2. Die Versichertennummer von Ihrer Gesundheitskarte eingeben, auf „Zugangsdaten beantragen“ klicken, und Sie erhalten in Kürze Ihre Zugangsdaten per Post.
3. Nach Erhalt des Schreibens einfach die darin angegebenen Daten eingeben und die Registrierung abschließen.

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: DAK GESUNDHEIT



IHR ZUGANG ZU „MEINE DAK“

HIER NOTIEREN UND
ZU IHREN UNTERLAGEN HEFTEN

ADRESSE:

www.dak.de/meinedak

VERSICHERTENNUMMER:

PASSWORT:

TIPPS FÜR SICHERHEIT IM NETZ

- Geben Sie Versicherten-, Konto- und Kreditkartennummern nie per E-Mail weiter, sondern nutzen Sie z. B. beim Online-Kauf geschützte Bereiche im Internet, etwa den Bereich „Meine DAK“.
- Reagieren Sie nie auf E-Mails, die Sie auffordern, Kennworte, TAN-Listen oder Ähnliches per E-Mail zu versenden (sogenannte Phishing Mails). Die DAK-Gesundheit wird Sie niemals dazu auffordern.
- Kennwörter sollten aus mindestens acht Zeichen bestehen und Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen enthalten.
- Bewahren Sie Zugangsdaten an einem sicheren Ort auf.
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse nicht leichtsinnig preis. Achten Sie auf die Datenschutzerklärung des Anbieters: Eine Abmeldung vom Newsletter muss jederzeit möglich sein, so wie beim Newsletter der DAK-Gesundheit.

○ Sie haben keinen Zugang? Jetzt anfordern unter www.dak.de/meinedak

Kennenlern-Angebot!

Sie sparen über € 109,-! ANZEIGE

henson® & HENSON

Leichter Stehkragen mit wärmendem Fleece innen

Durchgehend gefüttert

1 Handytasche innen

5 Druckknöpfe außen

Hansi Müller, ehemaliger Fußball-Nationalspieler, Europameister und Vize-Weltmeister ist von der Top-Qualität der henson&HENSON - Bekleidung überzeugt.



2 Außen-taschen mit Zipverschluss

2 bequeme Schlupf-taschen

Wird nur in Haushaltsmengen abgegeben

Pflegehinweise:



Exklusive Verarbeitung

5-Sterne-Personal-Garantie

- ★ 2-Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

24h täglich persönlich für Sie da

0 180/104 0 104

FAX 0 180/117 117 1

Festnetz: 3,9 ct./Min., Mobil: max. 42 ct./Min.

www.personalshop.com

Um sich in unserem Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diese spezielle



Sicherheitsnummer: **D9309E**
(1 Monat gültig)

Personal Shop Handels-GmbH

**Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.**

zusenden an:

Elegante Designerjacke mit der Lizenz zum Sparen

Ein „Schnäppchen“ von henson&HENSON

Voller Stolz dürfen wir Ihnen diese Business-Jacke vom Londoner Designer henson&HENSON zu dem sensationell günstigen Preis von 59,90 Euro anbieten. Sie sparen gegenüber dem empfohlenen Listenpreis über 109,- Euro. Wie das möglich ist? Ganz einfach:

Direkt vom Hersteller

Wir beziehen diese Designerjacke direkt vom Produzenten. Dadurch ersparen wir uns die hohen Aufschläge der Zwischenhändler und können diesen Vorteil direkt an Sie weitergeben.

Exklusive Verarbeitung

Vom mattseidigen Glanz und der Eleganz dieser Original henson&HENSON-Jacke werden Sie auf Anhieb begeistert sein. Ob elegant kombiniert mit Anzug oder sportlich modern mit Freizeithose. Diese Jacke sieht einfach fantastisch aus. Besonders faszinieren wird Sie die exklusive Verarbeitung sowie die vielen eleganten und praktischen Details dieser Jacke.

Lässige Eleganz

Das dezent im Kragen eingestickte henson&HENSON-Logo zeigt sofort, dass es sich hier um ein britisches Markenprodukt von ganz besonderer Qualität handelt. Für nur 59,90 Euro bekommen Sie nirgends eine schönere und besser ausgeführte Jacke.

„Business Jacke“

schwarz Art.Nr. 97.202.897

Die Business Jacke ist in den folgenden Größen erhältlich:
M (46), L (48/50),
XL (52/54), XXL (56/58)

Wattierung: 100% Polyester

Innenfutter: 100% Polyester

Außenmaterial: 100% Polyester

Preisvorteil -64%

gegenüber UVP*
statt 169,00 € UVP*
Personal Shop Preis
€ 59,90
Art.Nr. 97.202.897

PERSONAL-Bezugsschein mit 30 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	Einzelpreis €
	97.202.897	M	Business Jacke (schwarz)	59,90
	97.202.897	L	Business Jacke (schwarz)	59,90
	97.202.897	XL	Business Jacke (schwarz)	59,90
	97.202.897	XXL	Business Jacke (schwarz)	59,90

Absender (bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- u. Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Ein persönliches Angebot für Sie! Angebot gültig solange Vorrat reicht!

Aktion Nr. 9309

*Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder verbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs. Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange Vorrat reicht.

DER KAMPF GEGEN DEN KREBS

Wie entstehen Tumorzellen? Was genau passiert bei Krebs im Körper? Lesen Sie, welche Fortschritte die Wissenschaft macht und wie Spezialisten die Erkrankung heute behandeln

Farblich markierte Brustkrebszellen unter einem Elektronenmikroskop

Es beginnt mit einem kleinen Fehler im Inneren einer Körperzelle. Eine Unstimmigkeit, wie sie jeden Tag auftreten kann, doch dieses Mal läuft etwas schief. Der Fehler wird nicht gleich korrigiert. Es ist der Beginn einer ganzen Reihe tiefgreifender genetischer Veränderungen, die nicht mehr behoben werden. Am Ende steht die Diagnose Krebs – unkontrolliertes Wachstum von entarteten Zellen. Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 420.000 Menschen an Krebs.

Das Problem der Krankheit liegt in ihrer Vielfalt. Krebs kann fast an jedem Ort des Körpers auftreten, in ganz unterschiedlichen Arten. Frauen erkranken am häufigsten an Brust-, Darm- und Lungenkrebs, Männer an Tumoren der Prostata, des Darms und der Lunge. Doch in vielen Fällen bestehen heute bessere Heilungschancen als früher. Durch Früherkennung, neue Medikamente, bessere Diagnostik und Nachsorge leben immer mehr Menschen nach einer Krebsdiagnose noch viele Jahre bei meist guter Lebensqualität.

Angriff aufs Reparatursystem

Um Krebs zu besiegen, versuchen Wissenschaftler zu verstehen, warum und wie er entsteht. Sie müssen wie mit einer Lupe bis ins Innere einer Zelle vordringen, bis zu ihrem Kern, dem Erbgut.

Vor jeder Teilung verdoppelt die Zelle die Erbinformation. Sie muss dazu die DNA komplett kopieren. Das ist, als würde man in ungeheurer Eile ein Buch mit über drei Milliarden Buchstaben abschreiben. Dabei können schon einmal Fehler auftreten. Wissenschaftler nennen sie Mutationen. Einzelne Bausteine oder ganze Abschnitte der DNA gehen verloren, werden vertauscht oder beschädigt. Auch UV-Licht, Gifte und Stäube, wie Tabak und Asbest, oder Krankheitserreger, etwa Viren, lösen immer wieder Mutationen aus. Forscher haben berechnet, dass diese Veränderungen der DNA in jeder Zelle rund 20.000-mal pro Tag entstehen. In den meisten Fällen werden die Fehler korrigiert. Immunabwehrzellen arbeiten rund um die Uhr daran, alles in Ordnung zu halten.

In sehr seltenen Fällen jedoch entstehen Mutationen, die nicht repariert werden. Einige von ihnen sind in der Lage, die Schutzmaßnahmen des Körpers außer Kraft zu setzen. Die mutierten Zellen ignorieren das Signal, sich reparieren zu lassen. Fehler können sich so anhäufen und werden bei der Zellteilung an die Nachkommen weitergegeben. Die bösartigen Zellen dringen in gesundes Gewebe ein, sie stapeln sich übereinander, hören

nicht auf, sich zu teilen. Und einzelne Zellen lösen sich aus ihrem Verbund und schwimmen mit dem Blut zu anderen Organen, wo sie sich niederlassen und wie Ableger zu neuen Geschwülsten (Metastasen) heranwachsen. All das passiert nicht in ein paar Tagen. Krebs ist ein stufenweiser Prozess, der viele Jahre dauern kann.

Zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten

Ist der Tumor erst einmal entdeckt und im Labor untersucht, kennt die Medizin verschiedene Behandlungsmethoden, um die unterschiedlichsten Tumorarten zu bekämpfen. Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung sind die wesentlichen Angriffsstrategien.

Häufig versuchen die Ärzte zuerst, den Tumor zu operieren und das Krebsgewebe so gut wie möglich zu entfernen. Um nichts zu übersehen, nehmen sie oft auch angrenzendes Gewebe weg oder Lymphknoten, in die vielleicht schon Tumorzellen eingewandert sind. Ihre Devise dabei lautet: So wenig Gewebe »



Eine Laborantin untersucht Tumorzellen, damit passende Wirkstoffe und Methoden zum Einsatz kommen können

wie möglich, aber so viel wie nötig. Bei einer Chemotherapie konzentrieren sich die Ärzte auf die einzelnen Tumorzellen selbst. Sie leiten sogenannte Zellstopper meist über eine Infusion in den Körper ein. Das sind hochwirksame Stoffe, die die Zellen an der Teilung oder dem Wachstum hindern und sie zum Absterben bringen. Da sich Krebszellen viel häufiger teilen als die meisten anderen Körperzellen, trifft sie die Chemotherapie mit voller Wucht. Dass aber auch gesunde Zellen unter einer Chemotherapie leiden, merken viele Patienten an unangenehmen Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit und einem schwächer werdenden Immunsystem. Neben Operation und Chemotherapie ist die Strahlentherapie die dritte Behandlungsstrategie. Dabei richten Radiologen energiereiche Strahlen möglichst zielgerichtet auf das Tumorgewebe.

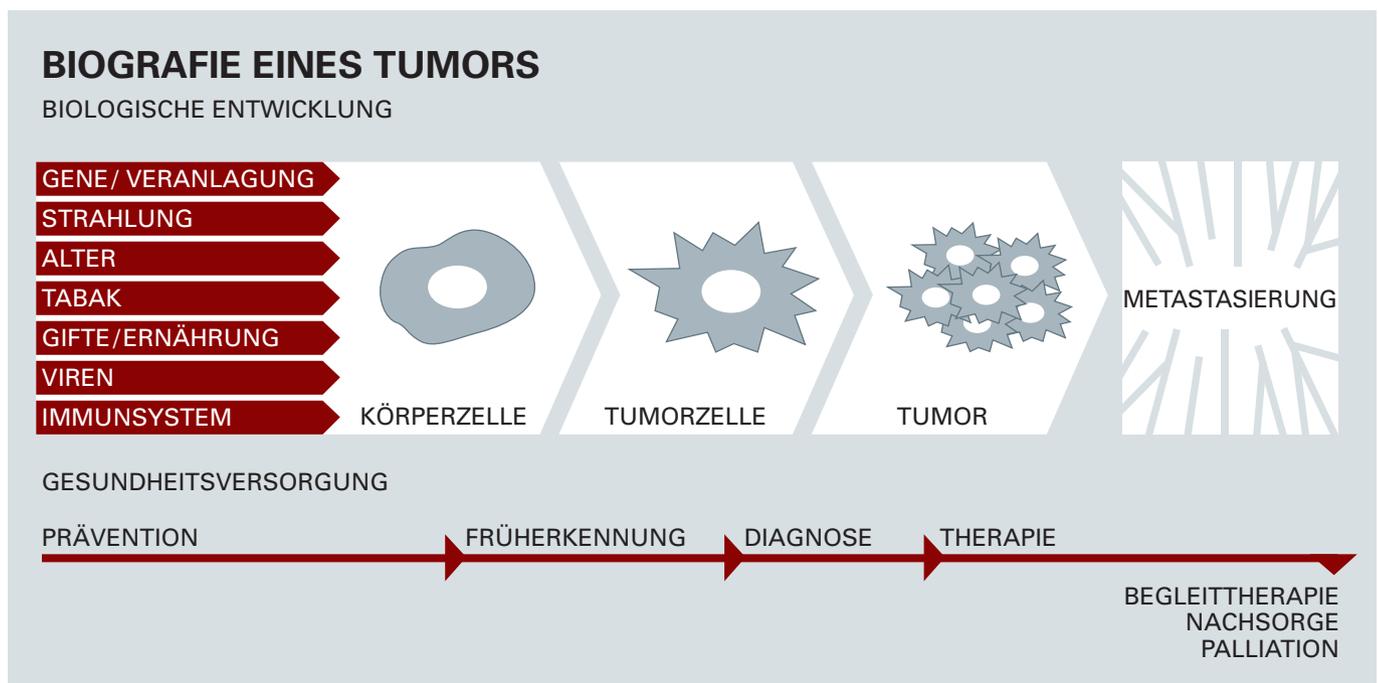
Maßgeschneiderte Krebstherapie

Weil jeder Patient und jeder Tumor anders ist, spricht leider nicht jeder Patient in ausreichendem Maße auf die Standardtherapie an. Daher richtet sich die Hoffnung der Experten überall auf der Welt auf eine individualisierte Krebstherapie. Sie soll für jeden Patienten die optimale Kombination an Medikamenten bringen. Wissenschaftler müssen dazu das Erbgut von Tumor-

zellen und von Patienten entschlüsseln und so die beste Behandlung für einen bestimmten Krebs mit den geringsten Nebenwirkungen identifizieren. Manche Krebsgeschwüre der Brust oder der Prostata beispielsweise wachsen und gedeihen unter dem Einfluss von bestimmten Hormonen. Bei diesen Patienten versuchen Ärzte, die Signalstoffe auszuschalten. Bei Darmkrebspatienten hingegen entscheidet eine Mutation in einem Gen namens KRAS darüber, welche Therapie für sie die beste ist. Mit neuen gentechnischen Verfahren wird es in Zukunft einfacher sein, für jeden Patienten die passende Behandlung zu finden.

Bei einer Krebstherapie geht es aber nicht nur um schonende Operationen und wirksame Medikamente. Eine gute Therapie muss ganzheitlich ausgerichtet sein. Denn jede Krebsbehandlung schwächt den Körper, und das Wissen um die Krankheit ist oft eine große Belastung für die Seele. Mit Sport, Ernährungsberatung und psychologischer Betreuung begleiten deshalb Ärzte und Therapeuten die Patienten bei Bedarf auf ihrem Behandlungsweg.

Bei der DAK-Gesundheit gibt es für Frauen, die an Brustkrebs leiden, zudem ein Gesundheitsprogramm Brustkrebs (DMP), das intensive Betreuung, umfassende Information und verschiedene Sonderleistungen



FOTOS: GETTY IMAGES; PLAINPICTURE (2); F1ONLINE; FOTOLIA



Guter Sonnenschutz, reichlich Obst und Gemüse sowie regelmäßige Bewegung beugen Krebserkrankungen vor

bietet, beispielsweise ein besonderes Bewegungsprogramm. Mehr dazu auf www.dak.de/dmp-brustkrebs

Vorbeugen ist die beste Strategie

Früherkennungsprogramme wie das Brustkrebs-Screening oder die Darmspiegelung können zudem dafür sorgen, dass bösartige Geschwüre möglichst früh entdeckt werden. In vielen Fällen ist das wichtig. Darmkrebs beispielsweise kann rechtzeitig erkannt fast immer geheilt werden. Deshalb empfiehlt die DAK-Gesundheit ihren Versicherten ab 55 Jahren eine Darmspiegelung

alle zehn Jahre oder einen Schnelltest auf Blut im Stuhl alle zwei Jahre. Zu den Möglichkeiten, sich gegen Krebs zu schützen, gehört auch, krebsauslösende Substanzen zu meiden und die körpereigene Immunabwehr zu stärken. Die WHO geht davon aus, dass sich weltweit mehr als 30 Prozent aller Krebsfälle durch Vorbeugung verhindern ließen – durch gesunde Ernährung, viel Bewegung und einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Sehen Sie in unserem Kasten unten, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können und wie sich das Krebsrisiko positiv beeinflussen lässt.

BLEIBEN SIE GESUND

Was Sie selbst tun können, um Ihr Krebsrisiko möglichst klein zu halten

HÖREN SIE AUF, ZU RAUCHEN

Rauchen ist verantwortlich für bis zu 90 Prozent der jährlich 45.000 Lungenkrebs-Erkrankungen in Deutschland. Auch Passivrauchen erhöht das Lungenkrebs-Risiko um 20 bis 30 Prozent.

HALTEN SIE MASS

Studien haben gezeigt, dass Übergewicht das Risiko für Krebsarten wie Nieren- und Darmkrebs erhöht.

VORSICHT SONNE

Das UV-Licht von Sonne und Solarien verhilft nicht nur zu einer schönen Bräune und zur Versorgung des Körpers mit Vitamin D, es kann auch das Erbgut schädigen und so Hautkrebs auslösen.

SCHÜTZEN SIE SICH

Wer im Beruf Kontakt mit Schwermetallen hat oder giftige Dämpfe einatmet, die etwa mit Arsen, Benzol, Nickel, Ruß oder Teeren versetzt sind, hat ein erhöhtes Krebsrisiko. Daher sollten Sie die Arbeitsschutzmaßnahmen unbedingt einhalten.

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass in Industrienationen etwa 30 Prozent der Tumorerkrankungen durch falsche Essgewohnheiten und Bewegungsmangel entstehen. Zu einem gesunden Lebensstil gehört viel Obst und Gemüse sowie Alkohol nur in Maßen. Und als Bewegungsdosis empfehlen Experten etwa 30 Minuten täglich.

KÖRNERKRAFT VOM ACKER

Hafer, Amaranth und Co. stecken randvoll mit wertvollen Inhaltsstoffen. Schon die alten Ägypter, Azteken und Inkas wussten um das gesunde Innenleben dieser Körnerfrüchte. Unser Überblick verrät, was die kleinen Fitmacher auszeichnet, wie sie schmecken und welche Zubereitung sich empfiehlt



HAFER

Das Urgetreide ist seit der Bronzezeit bekannt. Haferkörner werden erst mit Wärme behandelt, dann gedämpft, getrocknet und schließlich zu Vollkornflocken ausgewalzt.

Wie schmeckt's?

Es gibt 30 verschiedene Haferarten, sie schmecken von leicht nussig bis süßlich.

Was ist Gesundes drin?

Hafer enthält gesunde Ballaststoffe (etwa Beta-Glucan) und ist reich an essenziellen Aminosäuren, die der Körper dringend braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Haferflocken sind trotz ihres Nährstoffgehalts gut verdaulich und belasten den Magen-Darm-Trakt nicht: ideal für Babynahrung.

Wie verwende ich es am besten?

Haferflocken sind der Klassiker im Müsli, aber auch lecker als Plätzchen. Die Engländer lieben Brei aus Haferflocken, Porridge genannt (Rezepte siehe S. 40).



AMARANTH

Der „Inka-Weizen“ oder das „Gold der Azteken“ gehört zu den getreideähnlichen Pflanzen. Es stammt aus Südamerika und wird dort als heilig verehrt.

Wie schmeckt's?

Das Fuchsschwanzgewächs ist sehr aromatisch, aufgepoppt bekommt es eine luftige Konsistenz.

Was ist Gesundes drin?

Amaranth enthält viel hochwertiges Eiweiß, etwa die essenziellen Aminosäuren Lysin und Methionin, sowie große Mengen an Magnesium, Kalzium und Eisen.

Wie verwende ich es am besten?

Das winzig kleine Korn lässt sich schnell wie Mais im Topf erhitzen und platzt binnen Sekunden zu Popcorn auf. So schmeckt es mit Honig gesüßt als Snack oder untergemischt in Müsli. Für Gebäck muss das Korn stets mit Roggen, Dinkel oder Weizen vermischt werden, da ihm das Klebereiweiß Gluten fehlt.



BUCHWEIZEN

Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und zählt zu den Pseudogetreiden: Das Klebereiweiß Gluten fehlt.

Wie schmeckt's?

Buchweizen hat einen unverwechselbar nussigen Geschmack.

Was ist Gesundes drin?

Viele lebenswichtige Aminosäuren wie Lysin, Arginin und Tryptophan, die das Knochenwachstum unterstützen, verstecken sich im Korn. Zudem kann Buchweizen Beschwerden bei Diabetes, Krampfadern und Bluthochdruck lindern.

Wie verwende ich es am besten?

Buchweizen schleimt beim Aufkochen stark. Tipp: Waschen Sie ihn vorher gut. Mit geraspeltetem Gemüse, Ei und etwas Quark lassen sich aus gegartem Buchweizen leckere Bratlinge machen. Zum Backen das glutenfreie Buchweizenmehl mit anderen Mehlsorten mischen.



HIRSE

Hirse ist ein Sammelbegriff für verschiedene Spelzgetreidesorten. Der Name stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet „Nahrhaftigkeit“.

Wie schmeckt's?

Die weißgrauen bis gelben Körnchen können leicht bitter schmecken. Tipp: Vor der Zubereitung unter heißem Wasser abspülen.

Was ist Gesundes drin?

Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium stecken im ganzen Hirsekorn und konzentrieren sich nicht wie bei anderen Getreidesorten auf die äußeren Schichten. Die Braunhirse enthält zudem Kieselsäure, die Haut, Haare und Nägel kräftigt.

Wie verwende ich es am besten?

Das eisenhaltige Korn macht sich gut mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst in süßen oder herzhaften Aufläufen. Auch sehr lecker: Hirsotto statt Risotto. Beim Einkauf bitte auf fair gehandelte Ware achten.



KAMUT

Kamut ist eine Urform des Hartweizens, die bereits vor mehr als 4000 Jahren im ägyptischen Raum kultiviert wurde. Mit der Zeit geriet das Korn in Vergessenheit – erst Ende des 20. Jahrhunderts entdeckten US-amerikanische Farmer es wieder. Seit 1990 ist Kamut offiziell als neue Getreidesorte anerkannt. Seine „Entdecker“ ließen sich den Namen Kamut als eingetragenes Markenzeichen schützen.

Wie schmeckt's?

Das gelbliche Korn hat einen leicht süßen Geschmack.

Was ist Gesundes drin?

Kamut besitzt einen extrem hohen Magnesium-Gehalt und enthält bis zu 40 Prozent mehr ungesättigte Fettsäuren und Aminosäuren als Weizen.

Wie verwende ich es am besten?

Kamut ist die perfekte Alternative für Weizenallergiker. Es kann Weizen beim Kochen und Backen problemlos ersetzen.



QUINOA

Quinoa ist in Südamerika seit 6000 Jahren ein Grundnahrungsmittel. Das Korn wächst auf den Hochebenen der Anden auch noch oberhalb von 4000 Metern. Ecuador und Bolivien liefern fair gehandelte Ware.

Wie schmeckt's?

Quinoa („Kienwa“ gesprochen) erinnert geschmacklich an Reis oder Couscous.

Was ist Gesundes drin?

Der botanische Verwandte des Spinats enthält alle neun essenziellen Aminosäuren sowie Magnesium, Zink und Vitamin B₂. Allerdings birgt die Schale den giftigen Bitterstoff Saponin, deshalb die Körner vor dem Verzehr immer gründlich waschen.

Wie verwende ich es am besten?

Das glutenfreie Quinoa lässt sich unter anderem wie Reis kochen oder als Müsli essen. Wegen seiner Bitterstoffe eignet es sich jedoch nicht als Babynahrung.

Auf der folgenden Seite: Porridge-Rezepte »

HAFER MAL BRITISCH

Warmer Haferbrei – Porridge genannt – gehört in Großbritannien zum Frühstück wie bei uns das Marmeladenbrötchen. Für den gesunden Start in einen kalten Wintermorgen eignet er sich perfekt. Porridge kann mit unendlich vielen leckeren Zutaten kombiniert und verfeinert werden: mit Honig oder Sirup, mit Trockenfrüchten oder frischem Obst, mit Nüssen oder Mandeln, mit Schokolade und und und ... Probieren Sie es aus!



BANANA-SPLIT-PORRIDGE

Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL Trinkkakaopulver
- 200 ml fettarme Milch
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 2 kleine Bananen, etwas Honig

Das Kakaopulver mit Milch anrühren und die Haferflocken darin aufkochen. Eine Banane in Stücke schneiden und mit dem Salz hinzufügen. Die andere Banane halbieren, in erhitztem Honig schwenken und jede Hälfte zu einer Portion Porridge servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion: 212 kcal; 8 g Eiweiß; 4 g Fett; 34 g Kohlenhydrate; 4 g Ballaststoffe



VANILLE-APFEL-PORRIDGE

Zutaten für 2 Portionen

- 200 ml fettarme Milch
- 1 EL Puddingpulver Vanille
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel

2 EL Milch mit Puddingpulver anrühren. Restliche Milch aufkochen und das vorbereitete Puddingpulver einrühren. Kurz aufkochen lassen, danach Haferflocken und Salz hinzugeben. Erneut aufkochen lassen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion: 169 kcal; 7 g Eiweiß; 3 g Fett; 27 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe



WUSSTEN SIE SCHON...

... dass Haferflocken schlank halten? 100 Gramm haben zwar 368 Kalorien, dank ungesättigter Fettsäuren und hohem Magnesium-Anteil fördern sie aber die Fettverbrennung.

... dass Sportler auf Hafer als Energielieferanten schwören? Vollkornflocken enthalten wichtige Ballaststoffe, hochwertige Eiweiße sowie Mineralstoffe in Hülle und Fülle. Diese Kombi sorgt für eine starke Immunabwehr und reguliert den Blutzuckerspiegel.

... dass Hafer schön macht? Haut, Haare und Nägel profitieren von B-Vitaminen sowie Spurenelementen wie Kupfer, Mangan und Zink. Bereits 40 Gramm Haferflocken decken 90 Prozent des Tagesbedarfs an Mangan und 20 Prozent des Bedarfs an Kupfer und Zink.

... dass Haferbrei gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft? Die löslichen Ballaststoffe bilden auf der Magen- und Darmschleimhaut eine Schutzschicht und halten den sauren Magensaft von ihr fern.

... dass Haferflocken den Cholesterinspiegel senken? Bereits 7 EL täglich enthalten mehr als 3 g des löslichen Ballaststoffes Beta-Glucan, der die Cholesterinsenkung bewirken kann.

NEU: jetzt mit noch mehr Leistungen.

DAKplus Reise

Privatpatient im Ausland.

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 56 Tagen, also bis zu 8 Wochen.

Ihre umfangreichen Vorteile:

- Weltweit ambulante und stationäre Behandlung als Privatpatient.
- Erstattung der Kosten für verordnete Medikamente.
- Medizinisch sinnvoller Rücktransport.
- 24-Stunden-Notruf-Service auf allen Reisen im Ausland.



Noch mehr Leistungen!

Das gibt es ab sofort zusätzlich:

- Übernahme von Such-, Rettungs- und Bergungskosten bei Unfällen bis jeweils maximal 5.000,- EUR
- Erstattung der gesamten Kosten für provisorischen Zahnersatz
- Übernahme der Leihgebühren für Hilfsmittel
- Einfach online abschließbar: www.dakplusreise.de

Exklusiv günstige Jahresprämien – ab 1. Januar 2013

Beitragsstufe*	Jahresprämie pro Person	Jahresprämie pro Familie
Bis 64 Jahre	8,90 EUR	19,90 EUR
65–74 Jahre	17,50 EUR	34,00 EUR
Ab 75 Jahre	39,00 EUR	74,00 EUR

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

Tipp für bereits Versicherte:

Sie haben bereits **DAKplus Reise** abgeschlossen und möchten zukünftig von den neuen Leistungen profitieren? Kein Problem: Wir stellen Ihren Vertrag gerne zum nächsten Hauptfälligkeitstermin um. Den dann gültigen Beitrag entnehmen Sie bitte der o. g. Tabelle. **Schicken Sie einfach Ihre Adresse und Versicherungsnummer per E-Mail an dakplusreise@hansemerkur.de.**

+++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++ www.dakplusreise.de +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

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

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass meine Angaben für die Zusendung der hier gewünschten Informationen gespeichert und genutzt werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ort, Datum/Unterschrift

VIEL HILFT VIEL?

Bei mehr als
fünf bunten
Pillen pro
Tag wird es
unübersichtlich

Wer täglich mehrere Medikamente einnimmt, hat unter Umständen ein erhöhtes Risiko für Neben- und Wechselwirkungen. Auf manche Wirkstoffe reagieren ältere Menschen auch empfindlicher als Jüngere

Eine Tablette gegen den hohen Blutdruck, etwas zur Herzstärkung, eine Pille für die Blutverdünnung, noch eine zur Cholesterinsenkung und eine weitere, um den quälenden Gelenkschmerz einzudämmen: Solch ein Arzneimittelcocktail ist bei vielen keine Seltenheit. Über 70-Jährige schlucken heutzutage durchschnittlich sechs verschiedene Medikamente, einige sogar noch weit mehr.

Mehrfach krank

Wer gesundheitlich gleich mehrere Probleme hat, geht damit meist nicht nur zum Hausarzt, sondern sucht Hilfe bei den jeweiligen Spezialisten. Und jeder dieser Fachärzte verordnet dann ein oder sogar mehrere Medikamente. Das Ergebnis ist oft ein unüberschaubarer Mix an Wirkstoffen, der unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen hervorrufen kann. Verwirrtheit, Schläfrigkeit oder Unkonzentriertheit sind möglicherweise erste Anzeichen dafür.

Experten gehen davon aus, dass sich bis zu fünf verschiedene täglich verordnete Arzneimittel noch koordinieren und kontrollieren lassen. Bei mehr Sub-

stanzen wird es leicht kritisch – vor allem dann, wenn die Verordnungen von verschiedenen Ärzten stammen und niemand mehr einen genauen Überblick hat. Bei so manchem Patienten, der etwa gegen Gelenkprobleme bestimmte entzündliche Medikamente einnimmt, klettert allein deswegen der Blutdruck in einen behandlungsbedürftigen Bereich.

Weniger ist oft mehr

„Gerade bei älteren Patienten, die oft an mehreren Erkrankungen leiden, sollte der Schwerpunkt auf der Lebensqualität liegen und nicht nur auf optimalen Werten“, betont Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie und Neurologie am Elisabeth Krankenhaus in Recklinghausen. Oftmals muss es auch gar nicht die „harte Chemie“ sein, um gesundheitlichen Problemen erfolgreich zu Leibe zu rücken. Einfache Hausmittel und Lebensstiländerungen wirken oft wahre Wunder und ersparen so manche Tablette. Wenn aber kein Weg an einem Arzneimittel vorbeiführt, plädiert der Neurologe für einen sanften Einstieg. „Es lohnt durchaus,

wenn sich der behandelnde Arzt langsam an die erforderliche Dosierung herantastet“, so Günnewig, „denn je niedriger die Wirkstoffmenge, desto geringer ist die Gefahr von unerwünschten Begleiterscheinungen.“

Ein älterer Körper reagiert anders

Eventuelle Unverträglichkeiten können nicht nur an der Chemie der Wirkstoffe liegen, sondern auch an einem älter werdenden Organismus, der die Stoffe anders aufnimmt und abbaut. So arbeiten beispielsweise Magen und Darm bei älteren Menschen träger, wodurch Arzneistoffe verzögert ins Blut gelangen. Und auch die Leistungskraft von Leber und Nieren lässt nach. Zudem verändert sich im Alter die Zusammensetzung des Körpers. Er besteht aus weniger Wasser und weniger Muskelmasse, hat aber einen höheren Fettanteil. All dies sorgt dafür, dass manche Medikamente schwächer und andere wiederum stärker wirken als in jüngeren Jahren. Es zeigen sich Nebenwirkungen, die mit steigendem Alter noch zunehmen. Einige Substanzen kommen daher für Senioren nur in Ausnahmefällen in Frage.

Alles im Blick

Gegen die Unübersichtlichkeit im Medizinschrank gibt es übrigens eine ganz einfache Strategie: Fertigen Sie eine Liste all Ihrer Medikamente an – nicht nur mit Namen, sondern auch mit der verordneten Dosierung. Notieren Sie, welche rezeptfreien Mittel Sie sonst noch

einnehmen (etwa Vitaminpräparate, Magen- und Erkältungsmittel oder pflanzliche Arzneien). Lassen Sie sich gegebenenfalls von einem Angehörigen dabei helfen und geben Sie die Liste einem Apotheker, der sie per Computer überprüfen kann. Dann wählen Sie einen Arzt aus, der von nun an Ihre Medikamenteneinnahme koordiniert. Am besten ist es derjenige, zu dem Sie am häufigsten gehen. Dann sind Sie auf der sicheren Seite.

TABLETTEN RICHTIG EINNEHMEN

Es gibt ein paar einfache Regeln, die dazu beitragen, dass Sie die Mittel möglichst gut vertragen. Dazu gehört auch, die Medikamente zur richtigen Zeit zu schlucken.

VOR DEM ESSEN

60 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit

ZUM ESSEN

Innerhalb von 5 Minuten nach einer Mahlzeit

NACH DEM ESSEN

30 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit

EIN MAL TÄGLICH

Immer zur gleichen Tageszeit (+/- zwei Stunden) einnehmen

ZWEI MAL TÄGLICH

Einnahme im 12-Stunden-Takt (inkl. ca. zwei Stunden Puffer)

DREI MAL TÄGLICH

Einnahme morgens, mittags und vor dem Schlafengehen

MACHEN SIE SICH'S LEICHTER!

Praktische kleine Helfer aus der Apotheke erleichtern den Umgang mit Medikamenten: etwa übersichtliche Pillenboxen, ein Tablettenteiler oder ein Flaschenöffner



Medikamentenbox medi 7

Beim Testsieger der Stiftung Warentest gibt es für jeden Tag eine separate Dose, die gut zu öffnen ist.



Medikamentenzerteiler

Tablette einlegen, Deckel runterdrücken – und die Klinge zerteilt sie krümfrei an der richtigen Stelle.



Flaschenöffner MultiGrip

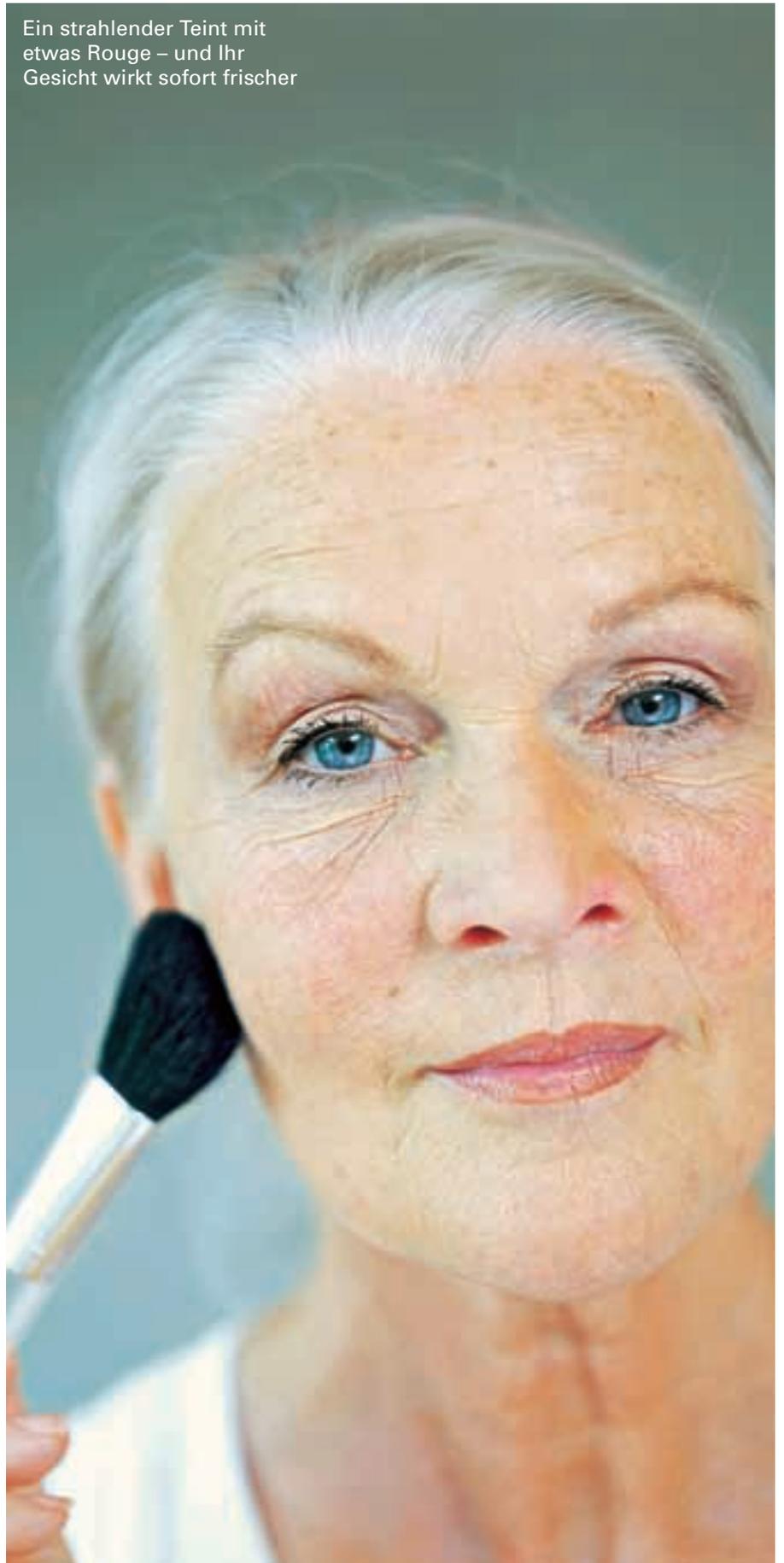
Deckel von Medizinflaschen mit Kindersicherung lassen sich hiermit viel leichter abschrauben.

ZEIT- LOS SCHÖN

Pigmentflecken, feines Haar und Fältchen? Kein Problem! Wir verraten, wie Sie sich stilsicher schminken und Ihrem Selbstbewusstsein so einen tollen Frische-schub geben können



Ein strahlender Teint mit etwas Rouge – und Ihr Gesicht wirkt sofort frischer



GESICHT



1. DIE BASIS

Mit zunehmendem Alter wird die Haut immer trockener. Damit sie gesund und rosig aussieht, ist es besonders wichtig, sie mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Auch Make-up braucht als Basis eine Feuchtigkeitspflege, die Farbe setzt sich sonst zu leicht auf abgestorbenen Hautzellen fest. Wenn Ihre Haut stark spannt, können Sie auch vor der Grundierung noch ein spezielles Serum auftragen, das die Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgt.

2. DIE GRUNDIERUNG

Nichts macht so frisch wie ein strahlender Teint. Als Foundation eignen sich am besten Make-ups, die gut decken, aber nicht maskenhaft wirken. Achten Sie daher darauf, dass die Grundierung nicht zu hell, aber auch nicht zu dunkel ist. Dunkle Töne haben die Tendenz, den Teint fahl wirken zu lassen. Am besten ist es, die Farbe bei Tageslicht am Hals oder im Gesicht zu testen, nicht am Handrücken. Wenn Sie Ihre Haut nur leicht abdecken möchten, ist flüssiges Make-up ideal. Bei stärkeren Unregelmäßigkeiten wie durchscheinenden Äderchen benutzen Sie am besten ein Kompakt-Make-up oder eine sogenannte Camouflage. Puder hingegen ist für reifere Haut nicht

geeignet, da er sich in kleinen Fältchen absetzt und diese dadurch noch betont. Ganz neu und praktisch sind sogenannte BB Creams, die kleine Makel abdecken und die Haut dabei gleichzeitig pflegen.

3. PIGMENTFLECKEN

Pigmentflecken lassen sich mit herkömmlichem Make-up nur schwer kaschieren. Unter einer normalen Foundation schimmern sie meist gräulich hervor und lassen den Teint blass und alt wirken. Spezielle Abdeckstifte neutralisieren braune Unregelmäßigkeiten optimal und lassen Pigmentflecken so optisch verschwinden – übrigens auch sehr praktisch bei Leberflecken, älteren Narben und bräunlichen Augenschatten.



4. DIE AUGEN

Dunkle Schatten unter den Augen können Sie optimal mit einem sogenannten Concealer aufhellen. Er wird nach der Grundierung am unteren Augenlid dünn aufgetragen und dann sanft eingeklopft. Auch kleine Fältchen an Mund und Nase können Sie so weniger tief erscheinen lassen. Ein dunkler Lidstrich am oberen Wimpernkranz, heller Kajal im inneren Augenwinkel, schön dunkel getuschte Wimpern und ordentlich gezupfte Brauen öffnen das Auge zudem optisch. Kleine Lücken oder graue Härchen lassen sich mit Brauenpuder ganz leicht kaschieren. »

NEUES DAK-GESUNDHEIT WOHLFÜHL-PROGRAMM 2013

In der Urlaubszeit aktiv etwas für die Gesundheit tun und dabei bis zu 200 Euro mit unserem „gesundAktiv-Vorteil“* sparen: Die besonderen Angebote von gesundaktivReisen speziell für Kunden der DAK-Gesundheit sind ideal für eine Auszeit von der Alltagshektik und ein entspannter Gewinn für Ihre Gesundheit. Unsere Gesundheits+PLUS-Reisen entführen Sie in die schönsten Urlaubsregionen Deutschlands. Profitieren Sie als Kunde der DAK-Gesundheit von tollen kostenlosen Extras: zum Beispiel Massagen, Yoga- oder Nordic Walking-Kurse, Genießer-Extras und vieles mehr. **Brandneu: Ein Reise-Komfortschutz ist in Ihrem Reisepreis bereits enthalten!**

Die aktuellen Angebote finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

Bei allen Online-Buchungen erhalten Sie 3 % Rabatt. Melden Sie sich gleich kostenfrei zum Newsletter an.

Typ: Schnell unter Tel. **0941 6464470**** oder in Ihrem DAK-Servicezentrum den neuen kostenlosen Katalog 2013 bestellen! Sie erhalten ihn dann umgehend zugesandt.

Ganz aktuell haben wir ein besonders attraktives Angebot für Sie im Programm:



Saunahof Bad Füssing

**IHRE
GEWINN-CHANCE**
Unter allen Buchungen für dieses Angebot verlosen wir einen Gutschein für 2 Personen zu den u.g. Konditionen.
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bad Füssing, Kurhotel Panland***

Das Angebot beinhaltet: 7 Übernachtungen/Halbpension im DZ/EZ und folgendes DAK Gesundheits+PLUS pro Person: 1 x Teilkörpermassage, 1 x Überwasserdruckstrahlmassage, 1 x Eintritt in die Therme 1 (5 Stunden), 1 x Wirbelsäulentherapiepfad unter fachlicher Anleitung, 1 x Nordic Walking Schnupperkurs; Zusätzlich: 1 Tischgetränk zum Abendessen inklusive.

Saison A: 1.2.-31.3.2013.

Nur 299,- Euro p.P. im DZ/EZ (statt 379,- Euro)

Saison B: 1.4.-31.10., 21.12.-31.12.2013.

Nur 329,- Euro p.P. im DZ/EZ (statt 409,- Euro)

Anreise: samstags, sonntags. Kurtaxe: am Ort zu zahlen.

* Der „gesundAktiv-Vorteil“ und der „Komfortschutz der HanseMerkur“ sind Bestandteile des besonderen Gesundheitsleistungspakets von gesundAktivReisen und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen der DAK-Gesundheit finanziert. ** ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen sind anbieterabhängig, max. 42 Cent/Minute.



Beim Lidschatten verzichten Sie am besten auf dunkle Töne – sie drücken optisch auf das Auge und lassen es kleiner erscheinen. Auch glitzernde Lidschatten sind nicht zu empfehlen, da sich die kleinen Metallic-Partikel in feinen Linien absetzen.

5. DIE WANGEN

Ein strahlender Teint wirkt mit rosigen Wangen gleich noch besser und lässt Sie gesund und munter aussehen – wie nach einem Spaziergang an der frischen Luft. Am besten tragen Sie das Rouge mit einem Puderpinsel von der Mitte der Wangenknochen bis hoch zu den Schläfen auf. So werden die Wangenknochen betont, was für einen optischen Lifting-Effekt sorgt. Bei der Farbe auf Rosé- und Apricotöne setzen, die dem Teint Frische verleihen. Besonders natürlich wirken Apfelbäckchen, wenn der Ton der natürlichen Wangenröte entspricht.

6. DIE LIPPEN



Durch kleine Fältchen, aber auch Herpes oder Akne, kann die Lippenlinie im Laufe der Jahre an Kontur verlieren. Die Ränder sehen dann unregelmäßig aus und erschweren den Lippenstift-Auftrag. Daher ist es wichtig, den äußeren Rand erst mit einem Lippenkonturenstift nachzuzeichnen, um dem Mund wieder Form zu geben. Bei der Farbwahl ist erlaubt, was gefällt und zum Hauttyp passt. Sehr knallige Farben wirken jedoch schnell gewollt jugendlich. Auch ganz dunkle Töne sind nicht ideal, da sie die Lippen schmal und eingefallen erscheinen lassen.

PRODUKTE FÜR DAS GESICHT

1. DIE BASIS

„Youth Code Luminizer Serum“ von L'Oréal Paris, ca. 20 Euro

Das hochkonzentrierte Serum mildert Unregelmäßigkeiten und spendet Feuchtigkeit.



2. DIE GRUNDIERUNG

„Neovadiol Lumière“ von Vichy, ca. 27 Euro

Die BB Cream ist speziell auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt.



3. PIGMENTFLECKEN

„Couvance Stick“ von Avène, ca. 14 Euro

Der korallfarbene Abdeckstift kaschiert bräunliche Teint-Unregelmäßigkeiten optimal.



4. DIE AUGEN

„Light Reflecting Concealer“ von Make-up Factory, ca. 18 Euro

Im Concealer stecken Pigmente, die die Augenpartie optisch aufhellen.



5. DIE WANGEN

„So Fresh Mineral Powder“ von Lavera, ca. 10 Euro

Der Farbton „Shimmering Apricot Light“ verleiht dem Teint Frische.



6. DIE LIPPEN

„Lippenkonturenstift red“ von Annemarie Börlind, ca. 12 Euro

Durch die weiche Textur lässt sich der Lip-Liner ganz leicht auftragen.



HAARE



7. PONY TRAGEN

Stirnfältchen können Sie mit einem Pony perfekt wegmogeln. Frauen mit einem längeren, schmalen Gesicht steht ein eher kurzer und kompakter Pony besonders gut, da er der Stirn die Fläche nimmt. Frauen mit runderen Gesichtern hingegen steht die längere Variante besser – bis knapp über die Augenbrauen geschnitten. Die Enden sind bei ihnen besser nicht abgerundet, um dem Gesicht nicht noch mehr Fülle zu verleihen. Das Beste am Pony, egal welche Gesichtsförmigkeit: Er betont die Augen und lässt sie strahlen! Da reiferes Haar im Laufe der Zeit an Spannkraft verliert, empfehlen sich für das Styling Produkte, die feines Haar unterstützen.

8. GRAUE HÄRCHEN

Die ersten grauen Härchen können ganz einfach mit einer Tönung im Naturton kaschiert werden. Wenn Sie selbst färben, wählen Sie die Nuance lieber ein wenig heller – meistens schätzt man seine Naturhaarfarbe zu dunkel ein. Und ist der Kontrast zwischen Haar und Haut zu stark, wirkt der Teint schnell blass. Bei blonden Haaren helfen helle Strähnchen, die den Grauteil im Haar verwischen und so geringer erscheinen lassen. Bei grauen oder weißen Haaren kann es passieren, dass sie einen Gelbstich bekommen. Spezielle Pflegeprodukte schaffen hier schnell Abhilfe.

9. FEINE HAARE

Unsere Haare werden mit zunehmendem Alter immer dünner und damit auch anspruchsvoller. Shampoos und Spülungen für reiferes Haar können die Struktur stärken und verdicken, so dass es glänzend, gesund und voll aussieht. Auch voluminöse Frisuren können zu einem frischeren Aussehen verhelfen, da die Haare nicht schlaff herunterhängen, sondern locker das Gesicht umspielen. Je länger feines Haar ist, desto dünner wirkt es. Daher ist es am besten, feine Haare nicht über Schulterlänge und leicht stufig zu tragen. Harte Stufen dabei aber lieber vermeiden.

HAAR-PRODUKTE

7. PONY TRAGEN

„Vital Styling Spray“
von Nivea, ca. 3 Euro

Das Styling Spray gibt dem Haar Fülle und Dichte. Die Tröpfchen des Sprays sind kleiner, um feines Haar nicht unnötig zu beschweren.



8. GRAUE HÄRCHEN

„Vital Silberglanz Anti-Gelbstich Kur“
von Guhl, ca. 7 Euro

Die Kur reduziert unerwünschten Gelbstich und schenkt brillanten Silberglanz.



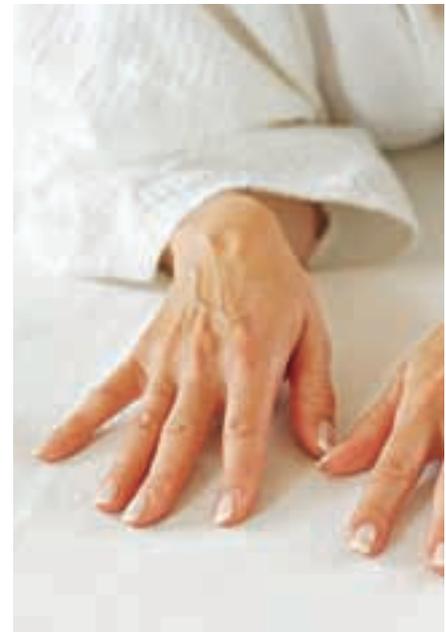
9. FEINE HAARE

„Age Premium Bain Substantif“ von
Kérastase, ca. 19 Euro

Das vitalisierende Shampoo sorgt für ein leichtes Haargefühl und gibt neue Substanz.



HÄNDE



10. DIE HÄNDE

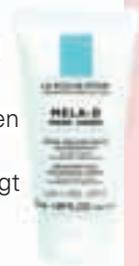
Unsere Hände können wir leider nicht mit Make-up, Concealer und Co. bearbeiten. Viel Cremes hilft aber dagegen, dass sie trocken und knittrig aussehen. Regelmäßig angewendet, können Anti-Age-Handcremes Falten und Pigmentflecken vorbeugen und teils sogar mindern. Nagellack, am besten in klassischen, kräftigen Rot- und Rosetönen, lässt Hände nicht so blass aussehen.

HAND-PRODUKTE

10. DIE HÄNDE

„Mela-D Regenerierende Handcreme“
von La Roche-Posay,
ca. 10 Euro

Die Creme wirkt gegen altersbedingte Pigmentflecken und sorgt so für einen gleichmäßigeren Hautton.



1 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

Das wird Ihr Lieblingsplatz – egal ob zu Hause, als Fernsehsessel oder im Büro: Denn während Sie ganz entspannt auf den angenehmen Polstern in Echtlederoptik sitzen, verwöhnt Sie der Massagesessel »Komfort« fast wie Ihr ganz privater Masseur. Die vielfältigen Relax- und Entspannungsprogramme wählen Sie bequem mit der Fernbedienung, die Sie immer griffbereit haben.



Mit Wärme im Rückenbereich

Fußteil um 360° drehbar



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Das sagen begeisterte Kunden:

- »...wirkungsvolle Massagefunktion...«
- »...sehr wohltuend...«
- »...jedem der Rückenprobleme hat zu empfehlen...«



~~UVP € 1.999,-~~

€ 999,-

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz	Best.-Nr.	MH 21600
Creme	Best.-Nr.	MH 21602
Rot	Best.-Nr.	MH 21601



Unser Spitzenmodell!

- 4 Massagetechniken
- 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Shiatsu-Massageköpfe
- 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung nach Wunsch

Shiatsu-Rollenmassage im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!

Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar (Neigungswinkel 105° - 168°, also bis zur Liegeposition)

Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich. Für sanfte Entspannung und Durchblutungsförderung!

- Gesamtmaße Sessel: L 110-180 x B 75 x H 84 - 130 cm
- Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm
- Lehnenhöhe: 95 cm
- Gewicht: 75 kg

6 Schurwoll-Sesselschoner

Einfach über Ihren Sessel legen und genießen Sie Komfort und Wärme. Mit Armlehnen und Seitentaschen für Brille, Fernb., usw.

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



Made in Germany



nur € **29,95**

Schurwoll-Sesselschoner

»Natur« Best.-Nr. **MH 21485**

»Folklore« Best.-Nr. **MH 21540**

»Braun« Best.-Nr. **MH 21724**

»Anthrakit« Best.-Nr. **MH 21725**



7 Shiatsu- & Swing-Massagesitzauflage

TOP!
Angebot!

Wohltuende Massage zu Hause oder unterwegs!

Ob zu Hause, im Auto oder im Büro: Über die Fernbedienung können Sie aus verschiedenen Massageprogrammen und 4 Massagearten auswählen sowie die Massageköpfe individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen.



Für eine optimale Verwöhnmassage

Die Massageprogramme:

- Shiatsu-Massage: Kreisende Finger-Druckmassage entlang der Wirbelsäule.
- Rollmassage: Rollende Druckmassage entlang der Wirbelsäule
- Swingmassage: Kombination aus sanfter Knetmassage und leichten seitlichen Schwingbewegungen
- Vibrationsmassage: Sanft schüttelnde Massage im Sitzbereich
- Maße Rückenteil: B 44 x H 70 cm
- Maße Sitzfläche: B 40 x T 36 cm

Mit komfortabler Fernbedienung

Best.-Nr. **MH 21300**

nur € **99,-**

2 Heimtrainer X-Bike

Ideal für zu Hause und Büro. 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

Aktiv und fit durch den Winter!



Passt geklappt in die kleinste Ecke!

TOP!
Angebot!



- Schwungmasse: 3,5 kg
- Transportrollen
- Handpulsmessung
- Belastbar bis 100 kg

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

~~UVP € 199,99~~

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

4 NEU: Ergometer »aktiv Pro 5.0«

Hochwertiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit für ein gesundes Training! Das ergonomische Design und der übersichtliche Computer sowie das geräuscharme und geschmeidige Trainingsverhalten erleichtern Ihnen die Trainingseinheit.



Handpuls-messung

Computeranzeige von: Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, verbrauchte Kalorien, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett



Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- 16-stufige, computer gesteuerte Widerstandseinstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Inkl. 230 V Netzadapter
- Gewicht: ca. 30 kg
- Rutsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen mit Fußschlaufe
- Sattelhöhe vertikal per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm
- Bodenhöhenausgleich hinten
- Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm

Best.-Nr. **MH 10893**

nur € **199,-**

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.

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



mit praktischem Tragegriff

~~UVP € 59,99~~

Best.-Nr. **MH 10803** nur € **45,-**

5 Drehkissen

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

- Bequeme Ein- und Ausstiegshilfe für das Auto, Stuhl, Bett und Sofa
- ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Max. belastbar bis 150 kg

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!

Best.-Nr. **MH 90508**

nur € **19,95**



Um 360° drehbar

8 Schuhspikes

Mehr Sicherheit bei Eis und Schnee – kein Ausrutschen mehr!

Die Schuhspikes bieten Ihnen besseren Halt auf vereisten oder verschneiten Gehwegen und Straßen. Ganz einfach über den Schuh ziehen und los geht's!

- Mit je 6 Spikes aus rostfreiem Stahl
- Extra starke Qualität



nur € **9,95**

Größe 37-40

Best.-Nr. **MH 90637**

Größe 41-44

Best.-Nr. **MH 90638**

9 Hörverstärker 2er-Set »Top Sound«

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

- Verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m.
- Inkl. 4 Batterien
- angenehmer Tragekomfort

Aktiv dabei sein!

~~UVP € 39,99~~

Best.-Nr. **MH 31139**

nur € **24,95**



2er Set

10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

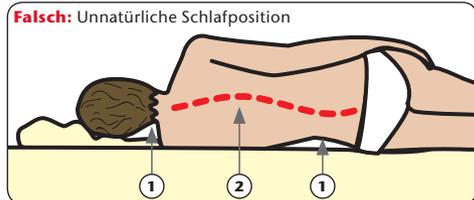
So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem »druckentlastenden« High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur das 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 Kopf-**

schmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer 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.

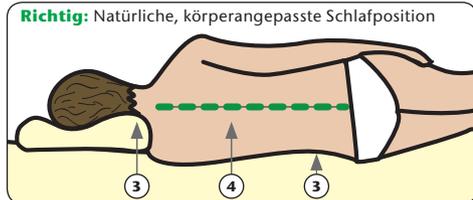
Unbequeme Schlafposition!



- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



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

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.

Bekannt aus der TV-Werbung **TV**

aloe vera
Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich



Visko aus der Weltraumforschung führt nach Studien¹ zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20mal, weil Visko sich dem Körper ideal anpasst und druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert.

¹) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994

Im Set nochmals **30€ sparen!**

TEXTILES VERTRAUEN
Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Text Standard 100
Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich

Unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

In allen Breiten erhältlich! Länge 200 cm, 4 cm dick. Im Coupon finden Sie auch Sondergrößen in 190 cm Länge ideal für Schlafsofas, Caravan und Boot. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester) und 100% Visko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

Matratzenauflage (4 cm dick) einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!



Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« günstig »neu«!

Zufriedene Kunden schreiben:

- »...wort wörtlich schlafen wie auf Wolken!«
- »...ein ganz neues Schlafgefühl...«
- »...keine Druckschmerzen mehr...«
- »...sehr zu empfehlen, bester Schlafkomfort...«
- »...Rücken-Bein-und Kopfschmerzen sind verschwunden...«



Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

Gratis für Sie!

Das Best-Schlaf-Kissen Premium erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!

- Passt sich viskoelastisch, wöhlig weich an
- Mit Sommer- & Winterseite
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug

0€ statt **€49,95**



Anatomisch geformt: Ideal für Rücken- und Seitenlage

Maße: B 60 x L 35 cm
Höhe Kissenstärke wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm
Best.-Nr. **MH 20453**

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar.

Im Internet Gutscheincode eingeben: **DW5NB3**

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

11 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visko

Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Sie hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visko-Mineralschaum und ist leicht zusammenklappbar.



- 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
- Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!

Best.-Nr. **MH 21445** €79,95

12 Bett- Aufstehhilfe

Für all jene geeignet, denen das Hinlegen und Aufstehen im Bett Schwierigkeiten bereitet.

Der Griff aus beschichtetem Stahl ermöglicht es, sich ohne Anstrengung aus der liegenden Position ins Sitzen und schließlich in den Stand zu begeben. Ebenso bietet er Schutz vor dem Herausfallen. Die Montage ist denkbar einfach: Durch 2 Nylonurte wird die Bett-Aufstehhilfe fest mit dem Lattenrost verbunden.

Material: weißbeschichteter Stahl

Best.-Nr. **MH 21159**

nur **€29,95**



Bestellen Sie jetzt über unsere kostenfreie Service-Rufnummer

0800 - 4 36 00 05

Mo.-Fr. 8-22 Uhr
Sa.+So.10-18 Uhr

Fax: **0800 - 4 36 00 06**

Internetshop: www.aktivshop.de

aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine
service@aktivshop.de



Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{1/2)} :
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	MH 20453	Gratis*
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	MH 21317	49,95 €
1	Sessel »Komfort« Schwarz ⁴	MH 21600	999,00 €
1	Sessel »Komfort« Creme ⁴	MH 21601	999,00 €
1	Sessel »Komfort« Rot ⁴	MH 21602	999,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	MH 10631	119,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	MH 10803	45,00 €
4	Ergometer »Aktiv Pro 5.0«	MH 10893	199,00 €
5	Drehkissen	MH 90508	19,95 €
6	Schurwoll-Sesselschoner Natur	MH 21485	29,95 €
6	Schurwoll-Sesselschoner Folklore	MH 21540	29,95 €
6	Schurwoll-Sesselschoner Braun	MH 21724	29,95 €
6	Schurwoll-Sesselschoner Anthrazit	MH 21725	29,95 €
7	Shiatsu- & Swing Massageauflage	MH 21300	99,00 €
8	Schuhspikes Größe 37-40	MH 90637	9,95 €
8	Schuhspikes Größe 41-44	MH 90638	9,95 €
9	Hörverstärker Top Sound 2er-Set	MH 31139	24,95 €
10	Visko Auflage 80 x 200 cm	MH 21303	89,95 €
10	Visko Auflage 90 x 200 cm	MH 21304	99,95 €
10	Visko Auflage 100 x 200 cm	MH 21305	99,95 €
10	Visko Auflage 120 x 200 cm	MH 21306	129,95 €
10	Visko Auflage 140 x 200 cm	MH 21307	149,95 €
10	Visko Auflage 80 x 190 cm	MH 21301	79,95 €
10	Visko Auflage 90 x 190 cm	MH 21302	89,95 €
10	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	MH 21366	149,00 €
10	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	MH 21367	169,00 €
10	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	MH 21368	169,00 €
10	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	MH 21369	229,00 €
10	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	MH 21370	269,00 €
10	2er-Set: Auflage 80 x 190 cm	MH 21364	129,00 €
10	2er-Set: Auflage 90 x 190 cm	MH 21365	149,00 €
11	Gästematratze »Deluxe«	MH 21445	79,95 €
12	Bett- Aufstehhilfe	MH 21159	29,95 €

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness Unser großer Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie!

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

- 1) 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.
- 4) zzgl. 34,00 € Speditionskosten.

* Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!

Im Internet Gutscheincode eingeben: **DW5NB3**



Salsa gelernt und die Liebe gefunden – wer sich an Neues wagt, gewinnt

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT ...

... lernt Hans nimmer mehr? Stimmt nicht! Menschen sind ihr Leben lang in der Lage, etwas Neues zu lernen – und diese Neugier hält gesund.

Wir stellen vier Menschen vor, die offen für Unbekanntes waren und sind

Karten spielen oder Kreuzworträtsel lösen, das reizte Peter Gleichauf nie. Der 71-Jährige wollte sich fordern. So hat sich der Rentner vor drei Jahren beim Salsatanzen angemeldet und seine heutige Partnerin Margarethe kennengelernt. „Ich habe früher niemals daran gedacht, zu tanzen, heute ist es eine Sucht. Wir ziehen jeden Tag miteinander los“, so der Hamburger. „Das Tanzen hält uns fit.“ Was Peter Gleichauf beschreibt, können Neurobiologen seit einigen Jahrzehnten auch wissenschaftlich bestätigen: Wer lernt, eine bisher unbekannte Sprache zu sprechen, ein Musikinstrument zu spielen oder eine neue Sportart zu trainieren, fordert sein Gehirn. Und die frischen Erfahrungen, Bewegungen und Sinneseindrücke hinterlassen

ihre Spuren im Netzwerk der Nervenzellen – egal in welchem Alter. Knobeleyen und Denkspiele nützen dabei allerdings wenig, denn dabei greift man auf das Gedächtnis zurück und die grauen Zellen werden nur mäßig gefordert.

Gehirn: Nutze oder verliere es
Schon im Mutterleib verarbeiten Babys Eindrücke und Erfahrungen im Gehirn, wobei die ersten Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Im Laufe des Lebens strickt sich dieses Netz weiter fort, wird stets umstrukturiert und ausgebaut. Das Gehirn ist kein statisches System, dessen Entwicklungsprozess in der Jugend abgeschlossen wird. Es wächst im wahrsten Sinne des Wortes mit seinen Aufgaben, bestätigt der

Neurobiologe Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther. Und das bleibt das ganze Leben lang so, haben Forscher des Universitätsklinikums Hamburg herausgefunden. Am besten lässt sich das Gehirn durch einen Mix aus Bewegung und Denkaufgaben fordern – wie beim Tanzen oder bei Ballsportarten. Durch Ausdauersport bilden sich langfristig kleine neue Blutgefäße im Herz, in den Muskeln und auch im Gehirn – der Mensch wird insgesamt leistungsfähiger. Es gilt als erwiesen, dass regelmäßige Bewegung, kombiniert mit neuen Sinnesanregungen, das Risiko einer Demenzerkrankung erheblich senkt.

Ich traue mich!

„Uns fällt es nicht schwer, die neuen Tanzkombinationen zu lernen – obwohl wir die Ältesten im Kurs »



Wer sich regelmäßig bewegt, hält Kopf und Körper lange fit

Früher hielt Peter Gleichauf nicht viel vom Tanzen, heute zieht's ihn täglich aufs Parkett

sind. Wenn es einmal Schwierigkeiten gibt, dann haben die nichts mit dem Alter zu tun“, sagt Peter Gleichauf. Trotzdem wissen Experten, dass Erwachsene anders lernen als Kinder oder Jugendliche. Sie wollen verstehen, was sie tun, und lernen nicht einfach durchs Ausprobieren. Deshalb benötigen Erwachsene länger für einen gewissen Lernerfolg, so Neurologen. Doch selbst wenn Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit im Alter nachlassen, durch viel Übung kann jeder diese Hürden überwinden. Stetige Wiederholungen sind der Schlüssel. Peter Gleichauf kann das bestätigen: „Das war früher anders, lernen ging schneller. Aber wir sind mit Leidenschaft dabei. Uns geht es nicht darum, mindestens hundert verschiedene Figuren zu können, sondern Spaß zu haben.“

Dieser Antrieb ist ein großes Geschenk: In der Schule oder während des Berufslebens ist der Lernprozess meist lästige Pflicht. Wer sich im Alter ein neues Hobby zulegt, kann in Ruhe, mit Spaß und für die Selbstbestätigung lernen. Und das ist die schönste Motivation.

DAK-EXPERTENTIPP



Uwe Dresel,
Sportwissenschaftler
in der Zentrale der
DAK-Gesundheit

Tanzen ist eine ideale Kombination aus einem Training des Herz-Kreislauf-Systems, der Koordination und der räumlichen Wahrnehmung. Gerade wenn Sie immer neue Schritte lernen und üben bleibt das Gehirn fit.

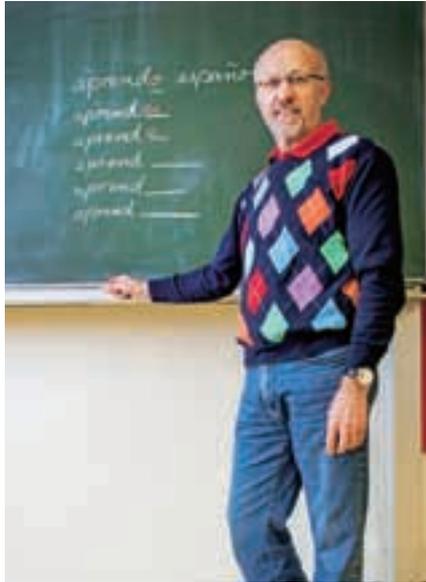


ENDLICH ENTSPANNT

**Christine Apostolidis,
64 Jahre**

„Vor ungefähr zwei Jahren hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, vor Stress zu ertrinken. Es war, als würde ich keine Luft mehr bekommen. Nach diesem Schlüsselmoment habe ich mich nach Entspannungstechniken umgesehen. Die erste Zeit im Qi-Gong-VHS-Kurs fand ich sehr gewöhnungsbedürftig. Mir fiel es schwer, loszulassen, das Gedankenkarussell zu beenden und nur für mich da zu sein.“

Vor 30 Jahren wäre so ein Kurs niemals etwas für mich gewesen. Es ist wohl meine Erkenntnis des Alters: Ich kann nicht mehr alles sofort und alleine tun. Ich brauche Zeit, um loszulassen und mich zu entspannen – das habe ich dort gelernt. Und kann es auch gut umsetzen. Ich arbeite noch in der Gastronomie, da muss ich oft mehrere Dinge gleichzeitig tun. Seit ich Qi Gong mache, zähle ich öfter bis zehn, hole tief Luft und sage auch mal laut zu Kollegen: ‚Stopp! Gleich geht es weiter.‘ Gut, dass ich das gelernt habe, besser spät als nie.“



¿HABLA ESPAÑOL?

**Friedrich Stürzekarn,
63 Jahre**

„Nachdem ich im Februar 2011 aus dem aktiven Schuldienst in Rente ging, sagte ich mir: ‚Mach mal etwas Neues.‘ Seitdem besuche ich einen wöchentlichen Spanisch-Kurs bei der VHS. Meine zusätzliche Motivation ist die Beziehung meiner Tochter zu ihrem peruanischen Freund. Um mich in Zukunft mal mit seiner Familie unterhalten zu können, pauke ich nun spanische Grammatik. Aber ich habe schnell gemerkt, dass es heute anders ist, etwas Neues zu lernen, als noch vor 30 Jahren.“

Damals machte ich einen Französisch-Sprachkurs, und ich brauchte die Vokabeln nur anzuschauen, um sie mir zu merken. Heute brauche ich viele Wiederholungen. Deshalb höre ich zum Beispiel bei meinem täglichen morgendlichen Walking-Spaziergang spanische Vokabeln auf meinem MP3-Player. Das ist für mich die perfekte Verbindung, um Kopf und Körper fit zu halten.“



DIGITAL IM BILD

**Marita Gölden,
61 Jahre**

„PDF, Strg+V und Photoshop – das sind für mich nun keine Fremdwörter mehr. Ein Mal wöchentlich besuche ich einen Computerkurs beim Verein für berufliche Weiterbildung. Dort habe ich gelernt, Fotos digital zu bearbeiten, Excel-Tabellen zu verfassen oder Briefe zu schreiben. Während meines Berufslebens hatte ich nur mit fachspezifischen Computerprogrammen zu tun. Als ich in Rente ging, wollte ich mehr wissen. Heute retuschiere ich rote Augen aus eigenen Fotos oder schreibe eine E-Mail an meine Freunde.“

Auch wenn ich schon Vieles gelernt habe – manchmal ist es doch etwas anstrengend. Ich merke: An manchen Tagen brauche ich lange, bis ich überhaupt aufnahmefähig bin. Und es braucht heute einfach viele Wiederholungen, bis alles im Kopf bleibt. Aber trotzdem freue ich mich darüber, dass ich Tastenkürzel beim Briefeschreiben wie selbstverständlich benutze und nicht mehr darüber nachdenke.“

DAK Gesundheit

Bestes Bild für Ihre Empfehlung

Mit dieser Aussage dürfen Sie uns wörtlich nehmen. Denn die Spitzen-Leistungen der DAK-Gesundheit ergeben ein tolles Gesamtbild.

Empfehlen Sie Ihren Freunden und Bekannten die DAK-Gesundheit und entdecken Sie IKONA's vielseitiges Angebot an Fotobüchern, Kalendern und Postern! Sie erhalten für jedes neu geworbene Mitglied **als Dankeschön einen 20,-€ Gutschein für den Ikona-Bilderservice unter www.my-ikona.com/dak**. Außerdem können Sie unter www.dak-aktionsangebot.de tolle Reise-gutscheine im Wert von je 100,-€ von unserem Kooperationspartner Roompot, einem der größten Ferienparkanbieter Europas, gewinnen. Aus Ihren Urlaubsbildern können Sie dann mit IKONA gleich ein schönes Fotobuch voller Erinnerungen oder einen Wandkalender mit Ihren schönsten Urlaubserlebnissen gestalten!

Unser Dankeschön für Ihre Empfehlung!

IKONA

Fotobücher • Kalender • Poster



Dein Gutscheincode: **IKONA XXXXXX**

*Keine Barauszahlung möglich/nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar/nicht auf Versandkosten anrechenbar/einlösbar im Warenkorb/gültig bis 31.12.2013

Die Gutscheine werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



www.dak-kundenwerben.de



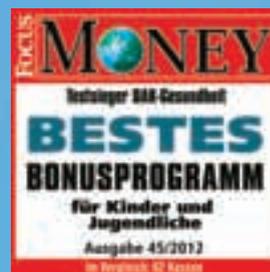
Fotobuch



Leinwand



Puzzle



Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.
Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2013 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

- Ja**, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von IKONA 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

E-MAIL

* Ich willige ein, dass meine freiwilligen Angaben für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung über aktuelle bzw. besondere Leistungen und Serviceangebote durch die DAK-Gesundheit gespeichert und genutzt werden dürfen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ich bin damit einverstanden, dass die DAK-Gesundheit mich per ...

- Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

über Leistungen, Produkte und Serviceangebote informiert bzw. berät. Meine Einwilligungen kann ich jederzeit – ganz oder in Teilbereichen – bei der DAK-Gesundheit widerrufen.

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

ft 1/13 **Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2013 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

Jetzt einen von 25 Reisegutscheinen im Wert von je 100,-€ bei einem der größten Ferienparkanbieter Europas gewinnen!



Ferienpark Hambachtal



Ferienresort Cochem



www.roompotparks.de/dak

Die Gutscheine werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



Teilnahmebedingungen unter www.dak-aktionsangebot.de

Jeder kann teilnehmen unter www.dak-aktionsangebot.de
Wir wünschen Ihnen viel Glück!

DAS GROSSE FIT!-MEDIZIN-QUIZ

Testen Sie Ihr geschichtliches Wissen und beantworten Sie die Fragen zu acht großen Frauen in der Medizin!

1. 1982 gründet die Internistin Veronica Carstens mit ihrem Mann, dem damaligen Bundespräsidenten, die Karl und Veronica Carstens-Stiftung zur Erforschung der ...

- A Naturheilkunde
- B Kinderheilkunde
- C Frauenheilkunde
- D Männerheilkunde



2. Die frühere Freundin der Philosophen Friedrich Nietzsche und Paul Rée führt in Göttingen bis 1935 eine psychoanalytische Praxis. Wie heißt sie?

- A Marie von Ebner-Eschenbach
- B Ricarda Huch
- C Lou Andreas-Salomé
- D Franziska zu Reventlow



3. Käte Frankenthal engagiert sich im Berlin der 1920er Jahre als Ärztin und Gesundheitspolitikerin. Was verteilt sie kostenlos in ihrer Privatpraxis?

- A Unterwäsche
- B Babywindeln
- C Heilkräuter
- D Verhütungsmittel

4. 1910 bekämpft die australische Krankenschwester Elizabeth Kenny die Kinderlähmung noch mit Massagen. 1962 startet in Deutschland eine erfolgreiche Impfkampagne mit dem Slogan „Schluckimpfung ist süß, ...“

- A Kinderlähmung ist bitter“.
- B Kinderlähmung ist grausam“.
- C Kinderlähmung ist schrecklich“.
- D Kinderlähmung ist schlimm“.



5. Agnodike gilt als erste Ärztin der Antike und Spezialistin für Geburtsheilkunde. Die Athenerin kann ihre Patientinnen nur behandeln, indem sie ...

- A sich als Sklavin ausgibt.
- B auf der Insel Salamis lebt.
- C im Tempel des Zeus praktiziert.
- D Männerkleidung trägt.



6. Die US-Anästhesistin Virginia Apgar präsentiert 1952 ein Punkteschema, das den Gesundheitszustand bewertet. Das Apgar-Schema gilt für ...

- A Neugeborene
- B Leistungssportler
- C Schulkinder
- D Hochbetagte



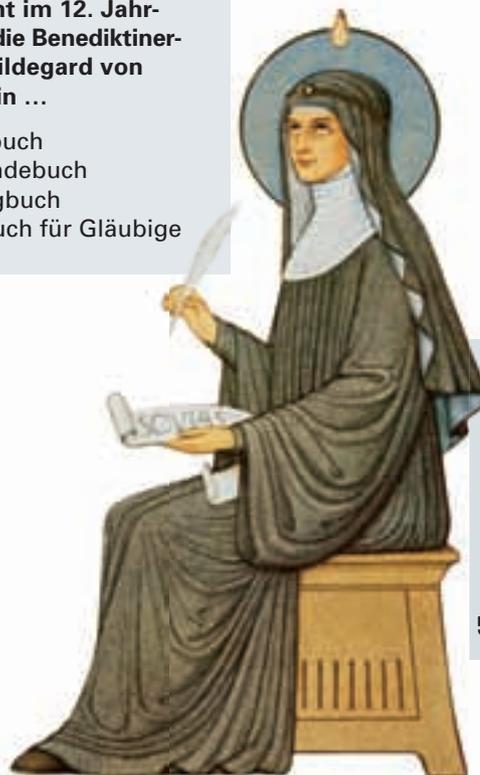
7. Fürs Studium sind anatomische Modelle unentbehrlich. Die italienische Anatomin Anna Morandi Manzolini schafft im 18. Jh. berühmte Muster aus ...

- A Gips
- B Zinn
- C Wachs
- D Ton



8. Unter dem Titel „Causae et Curae“ veröffentlicht im 12. Jahrhundert die Benediktiner-Nonne Hildegard von Bingen ein ...

- A Gebetbuch
- B Heilkundebuch
- C Gesangbuch
- D Hausbuch für Gläubige



88
7C
6A
5D
4B
3D
2C
1A
LÖSUNG



WINTERVITAMINE

Frost muss sein. Bei kühlen Temperaturen reichert sich nämlich in den Grünkohlblättern Traubenzucker an – erst dadurch schmeckt er richtig gut. Traditionell zubereitet, weckt er Erinnerungen an Kindertage. Heutzutage zaubern kreative Köche Modernes wie Grünkohl-lasagne. Die Römer übrigens verarzteten mit Grünkohl Schlangenbisse, die Griechen versprachen sich Kater-Linderung. Sicher ist: Er steckt randvoll mit Vitamin C und Mineralien. Genau richtig, um dem Winterwetter zu trotzen.

FOTO: AGRAR-PRESS

IMPRESSUM 1_2013

Herausgeber DAK-Gesundheit,
Gesetzliche Krankenversicherung,
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Leiter Unternehmenskommunikation;
Frank Meiners, Leiter Kommunikation

**Verantwortliche Redakteurin
bei der DAK-Gesundheit**

Dorothea Wiehe, Redaktion,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1016, Fax: -2192,
E-Mail: dorothea.wiehe@dak.de

Chef vom Dienst Gerd Brammer,
Telefon: 040 2396-1069,
E-Mail: 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

**Verantwortliche Redakteurin bei
G+J Corporate Editors** Dr. Anne Klien (FR)

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Jana Gloistein (FR),
Cornelia Heim (FR), Olaf Heise (FR), Nicole Simon (FR),
Stefanie Wille (FR)

Schlussredaktion Dr. Lars Dammann (FR)

Fotoredaktion Miriam Breig (FR)

Schlussgrafik Jennifer Rößner (FR)

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg

Druck B+B Media Services GmbH, Offenburg

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
45, 54 und 60.

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 Ver-
lages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 13.12.2012

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe
gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage eine Beilage von
Josef Witt GmbH/Weiden (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche
gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt
worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter
der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren
Angehörige können nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der
Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Liifta, der meistgekaufte Treppenlift

PLZ-Region:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	034297-14 27 99
07 Gera	034297-14 27 99
09 Chemnitz	034297-14 27 99
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	05105-58 44 585
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	05181-80 66 869
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	0731-36 08 03 20
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

Liifta in der Nähe:



Jetzt
preiswert
mieten!

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt



Freiwillig geprüfte
Beratungs- und
Servicequalität

Wir zeigen Ihnen auch
gerne ein Einbaubeispiel
in Ihrer Nachbarschaft.

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
0800-20 33 127
Jetzt auch Samstag und Sonntag!
www.liifta.de

Größte Modellauswahl in Deutschland

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 80.000 verkaufte Liiftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Deutschlandweit immer in Ihrer Nähe
- Zuhause sicher und mobil

Liifta

GUTSCHEIN

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

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Tel.-Nr.

Liifta GmbH, Abt. DAK, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Ihre DAK liefert
klimafreundlich und
umweltbewusst

DAK
Gesundheit



Alles Gute für

KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

Kein Mensch ist wie der andere. Deshalb gibt es bei der DAK-Gesundheit keine Standardlösungen – sondern Leistungspakete, die genau auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind. Die DAK-Gesundheitspakete® bieten Ihnen besten Service, viele finanzielle Vorteile und vor allem: ausgezeichnete Leistungen. Damit Sie gesund leben und arbeiten können.

Jetzt wechseln: www.dak.de