

fit!

2_2013
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

MEDIZIN

WARUM BLUTHOCHDRUCK
KEIN SCHICKSAL IST

ERNÄHRUNG

STULLE STATT STEAK
– TOLLE NEUE REZEPTE

PFLEGE

SO MACHEN UMBAUTEN
DIE WOHNUNG PFLEGE-FIT

FAMILIENURLAUB

TIPPS FÜR WUNDERBARE
FERIEN MIT DEN ENKELN

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

VOM FRÜHLING BETÖRT

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



8 Schöner Frühling: Wie Sie das Fest der Sinne genießen können



14 Stulle statt Steak: So lecker kann Klimaschutz aussehen



30 Bluthochdruck: Was Sie tun können, damit der Druck nachlässt

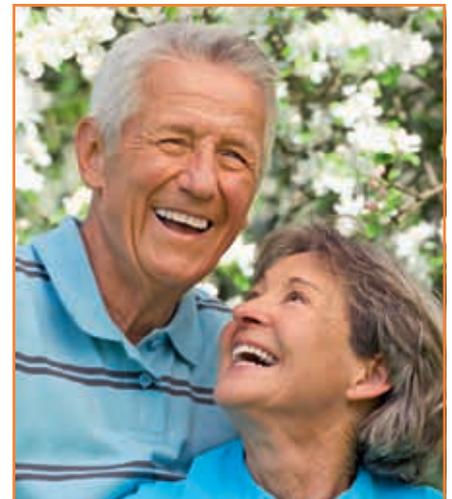
GESUNDHEIT

- 4 PORTAL**
Ein Morgenspaziergang weckt die Lebensgeister – besonders bei Sonnenaufgang am Strand
- X 8 ZEIT DER SINNE**
Düfte, Töne, Farben – im Frühling wird das Leben sinnlich
- X 14 KLIMABEWUSST ESSEN**
Warum weniger Fleisch auf dem Teller das Klima und die Gesundheit freut. Plus: leckere Aufstrichrezepte für die vegetarische Brotzeit zwischendurch

X = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

- 6 NEWS**
Service mit TÜV-Siegel
Reiseangebote per Post
Mehr Kaiserschnitte
Me-too-Präparate
Neue Prostatastudie
Mit Akupunktur und Laser gegen offene Wunden
- 18 GESUNDHEITSREPORT**
Überall Depressionen, Burnout & Co: Sind wir heute anders krank als früher? Unser Report nimmt die Entwicklung unter die Lupe
- X 22 WOHNUNGSUMBAU**
Wie kleine Umbaumaßnahmen einem Hamburger Ehepaar den Pflegealltag erleichtern
- 26 VERANSTALTUNGEN 2013**
Interessante Lauf- und Sportfeste in ganz Deutschland
- 28 VERWALTUNGSRAT**
Wie Selbstverwalter die Zukunft unserer Kasse mitgestalten

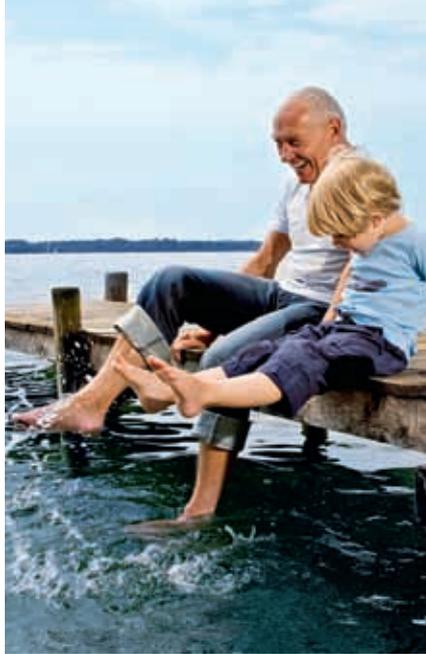


8 Titelthema
FRÜHLING

Wer im Frühjahr durch die Natur streift, entkommt ihnen nicht: Düfte, Farben und Töne nehmen unsere Sinne gefangen und beeinflussen unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Kosten Sie den betörenden Frühjahrsrausch voll und ganz aus – *fit!* hat die besten Tipps für Sie zusammengestellt!



40 Kratz mich nicht: Wie Sie Halsweh schnell wieder loswerden



42 Enkel an Bord: So wird der Großeltern-Urlaub zum vollen Erfolg

WISSEN

- X 30 UNTER DRUCK**
Was bei Bluthochdruck im Körper passiert und wie Sie ihn unter Kontrolle bringen
- 34 SCHON WIEDER NEUE PILLEN?**
Wie Ärzte heute verschreiben
- 36 ORGANSPENDE**
Warum der Ausweis wichtig ist!
- 40 HALSSCHMERZEN**
Was hilft? Die besten Antworten



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

LEBEN

- X 42 URLAUB MIT DEN ENKELN**
Anstrengend, aber wunderschön – wie die Ferien mit den kleinen Rackern ein voller Erfolg werden
- 48 DAS GROSSE FIT!-QUIZ**
Wie gut kennen Sie sich mit gesunder Ernährung aus?
- 50 BILDMELDUNG**
Ran ans Gemüse! Kinder und Jugendliche knabbern viel mehr Grünzeug als gedacht
- 50 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Leben auf dem Land ist eine feine Sache. Ich selbst wohne in einem alten Bauernhaus in ländlicher Gegend. Und obwohl ich die meiste Zeit in der Hamburger Zentrale unserer Kasse verbringe oder auf Dienstreisen bin: Durch meinen Wohnort erlebe ich die Natur und den Wechsel der Jahreszeiten intensiv mit. Deshalb freue ich mich, Ihnen heute ein *fit!*-Magazin mit besonders vielen Frühlingsseiten präsentieren zu können. Ab Seite 8 finden Sie das Frühling-Titelthema mit wunderschönen Bildern.



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

■ Vielleicht machen Ihnen unsere Fotos auch Lust auf einen kleinen Osterspaziergang? Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie heilsam es ist, sich jeden Tag ein bisschen zu bewegen. Zum Beispiel kann regelmäßige Bewegung bei Bluthochdruck helfen. Ein Problem, von dem fast jeder zweite Deutsche über 55 Jahren betroffen ist. Mehr dazu ab Seite 30.

■ Die allermeisten Deutschen möchten auch im Alter in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und selbst dann nicht umziehen, wenn sie pflegebedürftig werden. Leider wird die Ausstattung der meisten Wohnungen ihren Bedürfnissen dann nicht mehr gerecht. Lesen Sie ab Seite 22, wie Ehepaar Plaass aus Hamburg-Schenefeld sich den Pflegealltag mit wenigen Umbaumaßnahmen erheblich erleichtert hat.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher

GESUNDE SPUREN

Ein Morgenspaziergang am Strand, dem Himmel beim Hellwerden zuschauen – das macht den Kopf frei, den Kreislauf fit und das Herz leicht.

Es ist erstaunlich, wie heilsam diese einfache Bewegungsform ist: Einen Schritt vor den anderen setzen. Beobachten, wie die eigene Sandspur immer länger wird. Das Herz schlägt schneller, die Lunge atmet tiefer, und das Gehirn setzt Botenstoffe frei, die die Laune aufhellen.



**MOMENT-
AUFNAHME**





Wohlfühlen: Bei unseren Gesundheits+PLUS-Angeboten ist für jeden die richtige Reise dabei

GESUNDHEITS+PLUS-REISEN ANGEBOTE PER INFOBRIEF

Gehen Sie für Ihre Gesundheit auf Reisen! Mit dem Wohlfühl-Programm 2013 machen wir es Ihnen leicht, in Ihrer Freizeit etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Die ausgewählten Reiseangebote haben eines gemeinsam: einen günstigen Preis und zusätzliche Gesundheits+PLUS-Mehrleistungen wie kostenfreie Yoga- oder Nordic-Walking-Kurse, Vorträge zur gesunden Ernährung oder Massagen. Das sind alles Arrangements, für die Sie in vielen Wellnesshotels sonst extra zahlen müssen. Regelmäßige Infos zu aktuellen Angeboten finden Sie in unserem elektronischen Infobrief, den Sie auf www.gesundheitsplusreisen.de abonnieren können. Hier können Sie auch gleich buchen, wenn Sie möchten, und von einem Online-Rabatt profitieren.

GEBURTEN-TREND IN DEUTSCHLAND MEHR KAISERSCHNITTE



In Deutschland kommt jedes dritte Baby per Kaiserschnitt zur Welt. Die Rate der planbaren Geburten schwankt jedoch von Region zu Region. In Tirschenreuth in Bayern wird beispielsweise fast jedes zweite Kind per Kaiserschnitt entbunden, in Dresden sind es nur 17 Prozent. Verantwortlich hierfür ist vor allem die unterschiedliche Risikobewertung von Geburtshelfern. Es fehlen in Deutschland einheitliche Richtlinien, wann ein Kaiserschnitt notwendig ist und wann nicht.

TEILNEHMER GESUCHT NEUE PROSTATA-STUDIE

Von welcher der zurzeit vier angewandten Behandlungsmethoden bei lokal begrenztem Prostatakrebs können Patienten am meisten profitieren? Diese Frage soll die sogenannte PREFERE-Studie klären, an der sich auch Patienten unserer Kasse beteiligen können. Insgesamt werden 7600 Teilnehmer gesucht. Interessierte Patienten erhalten weitere Infos bei ihrem behandelnden Urologen oder auf www.prefere.de im Netz.

ONLINE-PFLEGEGERATER SCHNELLE ANTWORTEN



Sie möchten wissen, ob Sie oder ein Angehöriger die Voraussetzungen für eine Pflegestufe erfüllen? Unser Online-Pflegeberater kann Ihnen helfen, schnell Antworten zu bekommen. Der internetgestützte Berater prüft die individuellen Anspruchsvoraussetzungen, klärt über die zu erwartende Pflegestufe auf und hilft mit den Formularen: www.dak.de/pflegeberater

FOTOS: WESTEND6121; FOTOLIA (2)

ARZNEIMITTEL-LEXIKON ME-TOO-PRÄPARATE

„Me too“ ist englisch und bedeutet „ich auch“. Unter einem Me-too-Präparat verstehen Fachleute ein Arzneimittel, dessen patentgeschützter Wirkstoff sich in seiner Struktur grundsätzlich nur geringfügig von einem altbewährten Medikament unterscheidet. Sie werden deshalb auch Scheininnovationen genannt. Durch ihren Patentschutz sind sie besonders teuer, bieten jedoch keine nennenswerten Behandlungsvorteile. Deshalb können Me-too-Präparate in der Regel ohne Nachteile für den Patienten durch vorhandene Generika ersetzt werden. Wann, entscheidet natürlich ausschließlich der behandelnde Arzt.



69,8 MILLIONEN MENSCHEN

sind in Deutschland pflegeversichert

DIABETISCHES FUSS-SYNDROM AKUPUNKTUR UND LASER

Ein kombinierter Therapieansatz bringt neue Chancen für Patienten, die an einem diabetischen Fußsyndrom mit offenem Bein leiden. Die DAK-Gesundheit ermöglicht ihnen eine Akupunktur-Laser-Behandlung im Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Experten behandeln dort den Wundrand mit Akupunkturnadeln und die Wundfläche mit Laserlicht. In den geschädigten Nerven in den Füßen regt die Akupunktur Reparaturprozesse an. Nach etwa 30 Sitzungen sollte sich die Wunde verschließen. Mehr Infos direkt beim TCM auf www.tcm-am-uke.de



TRANSPARENZ DER VERGÜTUNGEN VERÖFFENTLICHUNG

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlicht sie jährlich die Vergütungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen, wie es vom Gesetzgeber gefordert wird. Der Vorstandsvorsitzende erhielt 2012 eine Vergütung in Höhe von 242 540,45 Euro. Die Vergütung des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden betrug 230 288,30 Euro, die des Vorstandsmitglieds 210 000,00 Euro. Allen Vorständen stand ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung, zur Verfügung, wobei die Abrechnung über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung erfolgt. Zusätzliche variable Vergütungsbestandteile gab es nicht. Die wesentlichen Versorgungsregelungen beinhalten für alle Vorstände eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit nach beamtenrechtlichen Regelungen. Alle drei Vorstände sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend des ruhegeldfähigen Gehalts. Weder wurden Zahlungen bzw. Zuschüsse für private Versicherungen geleistet noch gab es vertragliche Sonderregelungen zur Versorgung. Für alle Vorstände gilt gleichermaßen, dass bei Amtsentbindung entsprechend beamtenrechtlichen Regelungen verfahren wird; bei Amtsenthebung gibt es keine weiteren Leistungen.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2012 eine Vergütung in Höhe von 235 000 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 227 500 Euro, das Vorstandsmitglied 220 000 Euro. Variable Bestandteile der Vergütung gab es nicht, ebenso keine Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgungsregelungen sind vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8.

Der Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen, dem die DAK-Gesundheit angehört, erhielt bis einschließlich Juni 2012 eine Vergütung von 92 500,02 Euro. Im Juli fand ein Wechsel statt: Die neue Vorstandsvorsitzende erhielt ab 11. Juli 2012 eine Vergütung in Höhe von 85 000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung und betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.



ARZNEIMITTEL-LEXIKON ME-TOO-PRÄPARATE

„Me too“ ist englisch und bedeutet „ich auch“. Unter einem Me-too-Präparat verstehen Fachleute ein Arzneimittel, dessen patentgeschützter Wirkstoff sich in seiner Struktur grundsätzlich nur geringfügig von einem altbewährten Medikament unterscheidet. Sie werden deshalb auch Scheininnovationen genannt. Durch ihren Patentschutz sind sie besonders teuer, bieten jedoch keine nennenswerten Behandlungsvorteile. Deshalb können Me-too-Präparate in der Regel ohne Nachteile für den Patienten durch vorhandene Generika ersetzt werden. Wann, entscheidet natürlich ausschließlich der behandelnde Arzt.

69,8 MILLIONEN
MENSCHEN
sind in Deutschland
pflegeversichert

DIABETISCHES FUSS-SYNDROM AKUPUNKTUR UND LASER

Ein kombinierter Therapieansatz bringt neue Chancen für Patienten, die an einem diabetischen Fußsyndrom mit offenem Bein leiden. Die DAK-Gesundheit ermöglicht ihnen eine Akupunktur-Laser-Behandlung im Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Experten behandeln dort den Wundrand mit Akupunkturnadeln und die Wundfläche mit Laserlicht. In den geschädigten Nerven in den Füßen regt die Akupunktur Reparaturprozesse an. Nach etwa 30 Sitzungen sollte sich die Wunde verschließen. Mehr Infos direkt beim TCM auf www.tcm-am-uke.de



TRANSPARENZ DER VERGÜTUNGEN VERÖFFENTLICHUNG

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlicht sie jährlich die Vergütungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen, wie es vom Gesetzgeber gefordert wird. Der Vorstandsvorsitzende erhielt 2012 eine Vergütung in Höhe von 242 540,45 Euro. Die Vergütung des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden betrug 230 288,30 Euro, die des Vorstandsmitglieds 210 000,00 Euro. Allen Vorständen stand ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung, zur Verfügung, wobei die Abrechnung über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung erfolgt. Zusätzliche variable Vergütungsbestandteile gab es nicht. Die wesentlichen Versorgungsregelungen beinhalten für alle Vorstände eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit nach beamtenrechtlichen Regelungen. Alle drei Vorstände sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend des ruhegeldfähigen Gehalts. Weder wurden Zahlungen bzw. Zuschüsse für private Versicherungen geleistet noch gab es vertragliche Sonderregelungen zur Versorgung. Für alle Vorstände gilt gleichermaßen, dass bei Amtsentbindung entsprechend beamtenrechtlichen Regelungen verfahren wird; bei Amtsenthebung gibt es keine weiteren Leistungen.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2012 eine Vergütung in Höhe von 235 000 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 227 500 Euro, das Vorstandsmitglied 220 000 Euro. Variable Bestandteile der Vergütung gab es nicht, ebenso keine Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgungsregelungen sind vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8.

Der Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen, dem die DAK-Gesundheit angehört, erhielt bis einschließlich Juni 2012 eine Vergütung von 92 500,02 Euro. Im Juli fand ein Wechsel statt: Die neue Vorstandsvorsitzende erhielt ab 11. Juli 2012 eine Vergütung in Höhe von 85 000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung und betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.

ZEIT DER SINNE

Endlich Frühling!
Die Blumen sprießen,
die Vögel zwitschern ...
Wenn die Natur aus ihrem
Winterschlaf erwacht,
fühlen auch wir uns voller
Energie. Wie Farben, Düfte
und Töne jetzt Körper und
Seele guttun



FARBEN

Bekommen Sie beim Anblick dieser wunderschönen Blumenwiese auch sofort gute Laune? Dann nichts wie raus in die Natur! Nach dem Grau der letzten Monate wirkt die wiedererwachte Natur im Frühling wie Balsam für unsere Seele – das kräftige Violett und Gelb der ersten Krokusse, das saftige Grün der Bäume ... Rund 80 Prozent unserer Sinneseindrücke nehmen wir über das Auge wahr. Kein Wunder also, dass auch Farben unser Empfinden beeinflussen.

Schon die alten Ägypter bauten Tempel mit Räumen, die in unterschiedlichen Tönen gestaltet waren. Kranke konnten dort ein „Farbbad“ nehmen. Psychologen haben die Wirkung der Farben in Tests untersucht, in der Medizin wird farbiges Licht therapeutisch eingesetzt – am bekanntesten ist uns die Behand-



lung mit Rotlicht. Nutzen Sie die Kraft der Farben! Genießen Sie die bunte Pracht bei einem ausgiebigen Spaziergang in der Natur (das helle Tageslicht kurbelt nebenbei die Vitamin-D-Produktion an, was wichtig ist für gesunde Knochen) und bringen Sie Farbe in Ihre Wohnung: Schon ein frischer Blumenstrauß auf dem Frühstückstisch oder farbenfrohe Sofakissen können die Stimmung merklich aufhellen.

Probieren Sie aus, welche Töne Ihnen guttun:

- Blau ist der klare Himmel, das endlose Meer. Blaue Töne empfinden wir als unaufdringlich, sie beruhigen und entspannen.
- Orange steht für das Abendrot an einem schönen Frühlingstag. Die Farbe wirkt erfrischend und lässt Räume wärmer wirken, das haben psychologische Tests gezeigt.
- Gelb leuchten Rapsfelder und Sonnenblumen. Die Leuchtkraft der Farbe vermittelt Leichtigkeit und hellt unsere Stimmung auf. Gelb wirke belebend, schrieb schon J. W. von Goethe in seiner Farbenlehre.
- Grün sind die Wiesen und die ersten zarten Blätter an den Bäumen. Wir verbinden die Farbe mit Leben und Wachstum, mit Frische und Hoffnung. Grün wirkt harmonisierend. »

Ob lila oder weiß – dem Duft frischen Flieders kann keiner widerstehen

IMMER DER NASE NACH!

Duftende Blumentöpfchen und das richtige Parfum bereiten jetzt Freude

Kleine Töpfe mit Narzissen oder Hyazinthen auf Balkon oder Terrasse duften herrlich nach Frühling.

Oft bekommt man sie jetzt im Supermarkt. Auch ein schöner Duft auf der Haut kann uns fröhlich und unbeschwert stimmen. Frisch

und leicht sind Parfums

mit Nuancen von Zitrusfrüchten wie

Bergamotte oder

Limette. Vor-

sicht: Manche

Duftstoffe kön-

nen allergische

Reaktionen aus-

lösen (Juckreiz,

Rötungen, Bläs-

chen). Dann hilft

es leider nur, das

betreffende Parfum

zu meiden.



DÜFTE

Wie das duftet! Wenn die warme Luft nach einem kurzen Aprilschauer herrlich nach frischem Gras und feuchter Erde riecht. Wenn der Flieder blüht und seinen



betörenden Duft verströmt. Liegt der Frühling endlich in der Luft, möchte man diesen Wohlgeruch am liebsten in Fläschchen füllen und immer wieder daran schnuppern. Denn er hebt unsere Laune und weckt die Lebensgeister. „Die Nase spielt für unsere Emotionen eine zentrale Rolle“, sagt der Duftforscher Prof. Hanns Hatt von der Ruhr-Universität Bochum. „Wir werden in vielen Stimmungen – auch wenn es uns gar nicht bewusst ist – durch die Nase gesteuert.“ Nehmen die 30 Millionen Sinneszellen unserer Riechschleimhaut Düfte wahr, werden diese direkt in das limbische System des Gehirns – unsere zentrale Verwaltung von Emotionen – weiter-

geleitet und verarbeitet. Der typische Frühlingsduft löst in uns automatisch Glücksgefühle aus, weil unser Denkkorgan ihn mit positiv abgespeicherten Erinnerungen verbindet: Jetzt wird es wärmer, jetzt sprießen die Blumen, immer dann fühle ich mich wohl. Aber nicht nur unser Geruchssinn, auch die Gerüche selbst sind äußerst komplex: Allein um den Duft einer Narzisse nachzubilden, werden bis zu 900 chemische Komponenten benötigt.

Warum es jetzt so gut riecht, haben Forscher übrigens auch herausgefunden: Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne den Boden wärmt, werden unzählige Duftmoleküle freigesetzt und schwirren durch die Luft. Im Winter seien sie eingefroren, so Prof. Hatt. Das sei wie bei einer Suppe, die man aus dem Eisfach holt, erst wenn man sie erwärmt, entfaltet sie ihr köstliches Aroma. »



Meistersänger im Dauereinsatz – das Gezwitscher der Singvögel untermalt die ersten Frühlingstage



FRÜHLING FÜR DIE OHREN

Wir haben die schönsten Frühlings-
schlager für Sie zusammengestellt.
Reinhören und genießen!

- Tulpen aus Amsterdam Heintje Simons
- Weiße Rosen aus Athen Nana Mouskouri
- Ganz Paris träumt von der Liebe
Catherina Valente
- Frühlingslied
Felix Mendelssohn Bartholdy
- Wenn die Rosen erblühen in
Malaga Cindy & Bert
- Wenn der weiße
Flieder wieder blüht
Willy Fritsch
- An einem Tag im Frühling
Renate Müller
- Mitten im Paradies Helene Fischer
- Himbeereis zum Frühstück
Hoffmann & Hoffmann
- Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben
Jürgen Marcus



TÖNE

Was gibt es Schöneres, als morgens in aller Frühe dem Konzert der Singvögel zu lauschen? Amseln, Finken, Stare – überall zwitschern und trällern sie jetzt von den Dächern und in den Bäumen und kündigen die warme Jahreszeit an. Ob wir die Vögel singen hören oder ein schönes Musikstück aus dem Radio: Töne, Klänge und Melodien berühren unsere Seele, sie können Freude bereiten, uns aufwühlen oder ergreifen und die sprichwörtliche Gänsehaut beschern. „Musik drückt das aus, was nicht gesagt



werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“, sagte der französische Schriftsteller Victor Hugo. Dabei sind die Töne und Melodien mehr als nur simple akustische Signale. Verarbeitet unser Gehirn Musik, sind dabei gleich mehrere Hirnareale aktiv. Der renommierte Emotionsforscher Jaak Panksepp von der Bowling Green State University in Ohio, USA, hält Musik sogar für eine Art vorsprachliche Kommunikation, die tief in unserer Evolution verwurzelt ist. Demnach blieben unsere Vorfahren mit Hilfe melodischer Rufe in Kontakt zueinander. Noch heute erinnert die „Ammensprache“ an diese Ursprünge, wenn Eltern ihr Kind intuitiv mit übertriebener Satzmelodie trösten oder beruhigen wollen.

Belegt ist mittlerweile auch die therapeutische Kraft der Musik. Sie kann etwa helfen, Schmerzen zu lindern oder Ängste zu lösen. Auch Schlaganfallpatienten profi-

tieren. Tägliches Musikhören kann ihr Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und auch ihre Stimmung verbessern. Selber singen



tut ebenfalls gut, wie Musikpädagogen der Goethe-Universität in Frankfurt am Main herausfanden. Es stärkt das Immunsystem und senkt die Konzentration des Stresshormons Cortisol. Schon nach dreißig Minuten fröhlichen Gesangs produziert unser Gehirn vermehrt Glückshormone. Stimmen Sie also unter der Dusche ruhig mal ein Lied an.

KLIMASCHUTZ AUS DER KÜCHE

Wenig Fleisch, dafür viel Obst, Gemüse und Getreide
– wer so isst, tut seiner Gesundheit und der Umwelt
Gutes. Denn häufiger Fleischgenuss schadet dem Klima



Knackig frisch und locker leicht:
Brot und Brötchen kommen gut
ohne Wurst und Fleisch klar

Morgens zwei gut belegte Schinkenbrötchen, mittags eine ordentliche Portion Schweinebraten und abends ein Hamburger – laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) reicht diese Fleisch- und Wurstmenge nahezu für eine ganze Woche! Wir lieben Fleisch und essen dementsprechend viel zu viel davon: Statt der empfohlenen durchschnittlichen 450 Gramm pro Woche beziehungsweise 24 Kilo im Jahr landet auf deutschen Tellern rund zweieinhalbmal so viel.

Zu viel Wurst und Schnitzel

Das wirkt sich nicht nur ungünstig auf die Gesundheit aus, auch das Klima leidet. Eine aktuelle Studie der Naturschutzorganisation WWF Deutschland ermittelte kürzlich: Jährlich ließen sich 67 Millionen Tonnen umweltschädliche Treibhausgase einsparen, wenn wir Bundesbürger weniger Lebensmittel wegwerfen und unseren Fleischgenuss auf je drei kleine Fleisch- und Wurstportionen wöchentlich herunterschrauben könnten.

67 Millionen Tonnen Treibhausgase, das ist eine Menge. So viel würden beispielsweise alle 13,8 Millionen Einwohner Istanbuls produzieren, wenn sie plötzlich Lust bekämen, jeder im eigenen Auto einmal um die Erde zu fahren. „Wer sich mittags einen Gemüseauflauf oder Pasta mit Tomatensauce gönnt, anstelle von Schnitzel oder Salamibrot, betreibt also aktiven Klimaschutz“, so Tanja Dräger de Teran, Fachreferentin beim WWF.

Tierischer Treibhauseffekt

Rund ein Fünftel der umweltbelastenden Treibhausgase stammt aus der Landwirtschaft, überwiegend aus der Tierhaltung. Schweine, Kühe & Co. atmen nämlich nicht nur klimaschädliches Kohlendioxid (CO₂) aus, sondern insbesondere Wiederkäuer produzieren auch erhebliche Mengen

methanhaltiger Verdauungsgase. Diese tragen ebenso zur globalen Erwärmung bei wie das CO₂.

Feder-, Rind- und Borstenvieh benötigen zudem reichlich eiweißhaltiges Futter (etwa Soja), um kräftig Fleisch anzusetzen. Dementsprechend viel Ackerland erfordert der Futtermittelanbau. Diese Flächen gehen zu Lasten des natürlichen Grünlands – und damit zu Lasten des Klimas.

Mehr noch: Die Stickstoffdüngung der Ackerböden setzt Lachgas frei, auch das ein weiterer Klimakiller. „Wenn jeder Bundesbürger nur einmal wöchentlich auf Fleisch

verzichten würde, ergäbe sich eine Einsparung von rund neun Millionen Tonnen Treibhaus-Emissionen“, betont WWF-Expertin Tanja Dräger de Teran.

Köstliche Alternativen

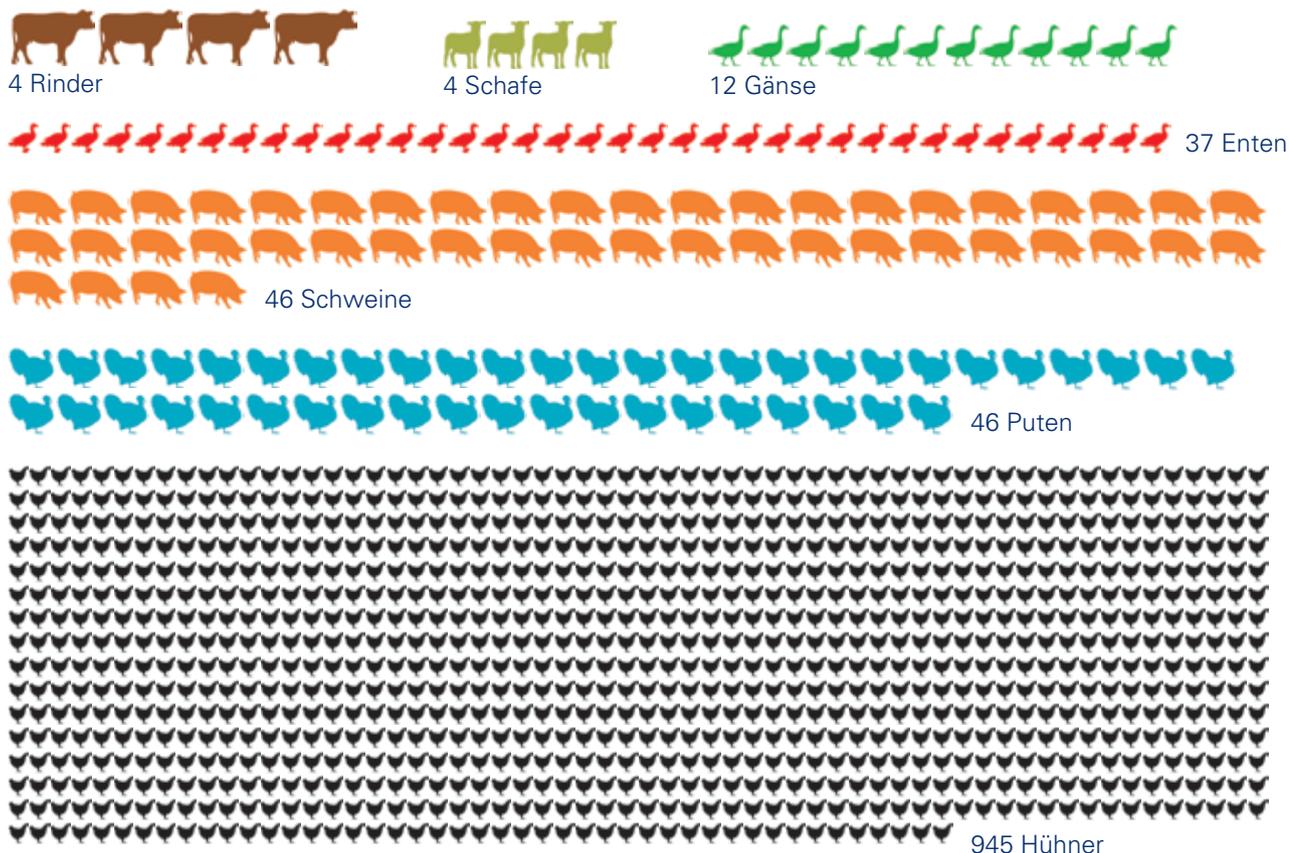
Diplom-Ökotrophologin Antje Gahl von der DGE begrüßt eine fleischarme Ernährung auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht: „Die Liebe zu rotem Fleisch – Rind, Lamm und Schwein – erhöht nicht nur das Risiko für Dickdarmkrebs, sondern auch das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.“ Wer auf regelmäßige

Fleischportionen dennoch nicht verzichten mag, schadet seiner Gesundheit und dem Klima mit Geflügelfleisch noch am wenigsten.

Wirklich umweltbewusster zu essen, ist aber gar nicht so schwer: Einen wunderbaren, ausgesprochen köstlichen und dabei leichten Einstieg bieten vegetarische Brotzeiten für morgens, abends oder zwischendurch. Ruckzuck selbstkreierte Aufstriche mit Gemüse, Kräutern und hochwertigem Eiweiß aus Hülsenfrüchten machen satt und ein gutes Klima-Gewissen. Probieren Sie unsere Rezepte doch einfach mal aus! »

1094 TIERE AUF DEM TELLER

So viel Fleisch verzehrt jeder Deutsche im Laufe seines Lebens



QUELLE: FLEISCHATLAS 2013



LINSENAUFSTRICH MIT OLIVEN

100 g Linsen
100 g schwarze Oliven
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Kräuter der Provence
3 EL Olivenöl
Kräutersalz

Zubereitung: Die Linsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen. Die Linsen unter fließendem Wasser gut abspülen und mit der anderthalbfachen Menge Wasser weich kochen. Abkühlen lassen.

Die Oliven entsteinen und zusammen mit den Linsen und dem Olivenöl pürieren. Die Zwiebel sehr fein hacken, in etwas Öl andünsten und zur Paste geben. Mit Knoblauch, Kräutern der Provence und Kräutersalz abschmecken. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.



APFEL-MÖHREN- AUFSTRICH

100 g säuerliche Äpfel
100 g Möhren
100 g Quark
100 g Frischkäse
1 EL Zitronensaft
1/4 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Äpfel und die Möhren waschen und schälen. Äpfel grob reiben, Möhren fein reiben oder beides in sehr kleine Würfel schneiden.

1 EL Zitronensaft über die Äpfel geben. Den Quark mit dem Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel- und Möhrenraspel unter die Quarkcreme rühren, alles in eine Glasschale füllen. 1/4 Bund Schnittlauch waschen und klein schneiden, über den Aufstrich streuen.



WEISSE BOHNEN MIT KAPERN

200 g weiße Bohnen
(oder 500 g aus dem Glas)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe (wer mag)
5 EL Olivenöl
2–4 EL Kapern
1/2 bis 1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
Sprossen zum Garnieren

Zubereitung: Weiße Bohnen waschen und über Nacht in Wasser quellen lassen. Im Quellwasser weich kochen, dauert etwa 1–2 Stunden. Bohnen abgießen, etwas Kochwasser aufheben. Abgekühlte Bohnen mit 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Zusammen mit den gehackten Kapern unter die Bohnen rühren. Sollte die Masse zu fest sein, noch etwas Kochwasser zufügen.

WAVE® MUSIC SYSTEM III

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Die ideale
Geschenk-
IDEE

Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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 kristallklar erleben. Die exklusive Bose® Waveguide Technologie macht dieses elegante und kompakte System so leistungsfähig, dass es selbst den Vergleich mit größeren, komplexeren und viel teureren HiFi-Anlagen nicht zu scheuen braucht.



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.

DIGITALRADIO
Radio der Zukunft

Gebührenfrei anrufen oder gleich bestellen:

30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie

☎ (08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de (Kennziffer 13AWDAK013)

*„(...) das Wave Music System III überzeugte messtechnisch und klanglich in jeder Hinsicht. (...) Das Bose-System tönt ausgewogen mit natürlichen Klangfarben, angenehmer, klarer Stimmartikulation über Radio sowie über CD und produziert einen für diese Größe überwältigenden Bass. (...)“ Testergebnis: **Überragend.***
*Preis/Leistung: **sehr gut.*** - Video-HomeVision 7/2012 -

Die Touch-Top Control auf der Oberseite des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und auszuschalten. 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.

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.**





SCHÖNE AUSSICHTEN

Während wir alle immer länger leben und körperlich länger jung bleiben, scheinen psychische Erkrankungen wie Burnout und Depressionen immer häufiger aufzutreten. Sind wir heute anders krank als frühere Generationen?

Den Deutschen schmerzt die Seele. Seit einigen Jahren häufen sich die psychischen Störungen. Jährlich erwischt es hierzulande rund 15 Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren.

Wissenschaftler schätzen, dass im Laufe eines Jahres rund 30 Prozent aller Erwachsenen eine Diagnose aus dem Bereich der psychischen Störungen bekommen. Oft werden gleichzeitig eine Angststörung, eine Depression und Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch festgestellt. Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung waren im Jahr 2000 nur 24 Prozent aller Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit durch psychische Krankheiten bedingt, im Jahr 2011 war das seelische Leid mit 41 Pro-

zent aller Fälle bereits die häufigste Ursache, noch vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viele Menschen arbeiten gar nicht mehr bis zum regulären Rentenalter: Das Durchschnittsalter für Frühverrentungen aus psychischen Gründen beträgt heute 48 Jahre.

Erkranken wir heute anders? Dabei geht es denen, die es bis ins Rentenalter geschafft haben, körperlich oft gut. Ältere Menschen sind in Deutschland seit Jahrzehnten biologisch jünger als Gleichaltrige aus der Generation vor ihnen. Als „hohes Alter“ gilt heute erst der Zeitraum ab dem 85. Lebensjahr. „Vor 1900 waren die gefährlichsten gesundheitlichen Bedrohungen in Europa vor allem



Halt suchen:
Wer in eine Krise
gerät, muss sich
rasch Hilfe holen

Infektionskrankheiten und Hungersnöte“, sagt Prof. Heiner Fangerau, er ist Direktor des Instituts für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin an der Universität Ulm. „Darauf folgte eine Übergangsphase, in der die großen Seuchen ausliefen. Die Sterberate bei der Geburt ging zurück, die Lebenserwartung stieg auf etwa 50 Jahre an. Und seit etwa den Sechzigerjahren sind wir in der Phase der Krankheiten, die durch unseren Lebensstil entstehen.“ Wir leben immer länger, und wenn uns Krankheiten gefährlich werden, dann sind es Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs.

Auch psychische Leiden wie die Depression plagen uns, das haben sie aber schon immer getan: „Schon antike Ärzte kannten die Schwermut »

Seelische Leiden

Die DAK-Gesundheit verzeichnet immer mehr Krankmeldungen von Arbeitnehmern aufgrund von Depressionen. 1997 meldete sich nur jeder fünfzigste Erwerbstätige wegen eines psychischen Leidens krank, 2012 war es bereits jeder 22. Arbeitnehmer. Dies hat der DAK-Gesundheitsreport 2013 ergeben, für den unsere Kasse die Krankschreibungen aller ihrer erwerbstätigen Versicherten ausgewertet hat. Die Fehltagewegen psychischer Erkrankungen haben sich demnach zwischen 1997 und 2012 mehr als verdoppelt (plus 165 Prozent), während der Krankenstand in diesem Zeitraum insgesamt lediglich um 18 Prozent angestiegen ist.

Obwohl die Ergebnisse des Gesundheitsreports dies nahelegen, geht die DAK-Gesundheit nicht davon aus, dass heute wesentlich mehr Menschen an Depressionen leiden als früher. „Die vehement geführte öffentliche Debatte um den Anstieg der Krankschreibungen aufgrund psychischer Diagnosen muss dringend versachlicht werden“, fordert

Prof. Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. Er sieht als einen wichtigen Grund für die erhöhten Fehlzeiten durch seelische Erkrankungen, dass sich die Einstellung von Ärzten und Patienten zu diesem Tabuthema verändert hat. Menschen haben immer schon unter Depressionen gelitten, aber ihr Leiden wurde früher auf der Krankmeldung eher hinter anderen Diagnosen wie chronischen Rückenschmerzen oder Magenbeschwerden versteckt. Auch die Patienten können eine Depressionen heute als Grund für eine Krankschreibung leichter akzeptieren.





Hobbys pflegen: Was Freude bringt, hält uns stabil



Freunde treffen: Seelenverwandte fangen uns auf

und sahen die Ursache in einem gestörten Verhältnis der Säfte im Körper“, so Prof. Fangerau. „Sie gaben dieser Krankheit den griechischen Namen ‚mélas cholé‘, das heißt ‚schwarze Galle‘. Man glaubte, der Kranke habe zu viel davon und sei deshalb ständig betrübt.“

Aus der mélas cholé wurde die Melancholie, wie Albrecht Dürer sie 1504 in seiner Radierung ‚Melencolia I‘ dargestellt hat. Ab 1900 war von der sogenannten Neurasthenie die Rede, wie wir sie in Thomas Manns „Buddenbrooks“ antreffen. Der junge Christian Buddenbrook leidet daran, die Neurasthenie ähnelte dem heutigen Burnout. Erst im Laufe des 20. Jahrhunderts begannen Ärzte, die tiefe Melancholie als Depression zu bezeichnen.

Und die ist kein Luxusproblem, wie mitunter vermutet wird, sondern eine ernsthafte psychische Erkrankung: Depressive Menschen empfinden eine Niedergeschlagenheit und Verzweiflung, die weit über das Gefühl von Traurigkeit

hinausgeht. Oft rücken gefährliche Zweifel am Sinn des eigenen Daseins in den Vordergrund. Häufig wird die Depression von Appetitlosigkeit, chronischer Müdigkeit und Schlafstörungen begleitet.

Was macht uns depressiv?

Die Ursachen sind vielfältig: Mediziner vermuten, dass ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn zu Depressionen führen kann. Aber auch äußere Ereignisse wie der Verlust eines geliebten Menschen können als Auslöser wirken.

Wie stark psychische Störungen wirklich zunehmen, ist nicht ganz klar. „Wir beobachten seit einigen Jahren eine Verschiebung in der Statistik“, sagt Dr. Wahl-Wachendorf. Sie ist Ärztin und Vizepräsidentin des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werkärzte: „Früher haben psychische Erkrankungen sich hinter körperlichen Symptomen versteckt, besonders Rückenschmerz geht oft mit beruflichem

und persönlichem Stress einher. Schon der Begriff des Hexenschusses weist ja auf eine zwischenmenschliche Spannung hin – die böse Hexe hat auf mich geschossen und jetzt bin ich krank. Der Volksmund hat damit etwas vorausgenommen, was die Medizin heute bestätigt: Rückenbeschwerden haben oft eine psychische Ursache.“

Doch die Haltung von Ärzten und Patienten hat sich verändert: Seelisches Leiden ist kein Tabu mehr. Darum werden viele Krankheiten, die früher als Rückenschmerz erfasst wurden, heute als die psychische Störung erkannt, die dahintersteckt.

„Es gibt keine Hinweise darauf, dass heute mehr Menschen an Depressionen leiden als vor 20 Jahren“, sagt Prof. Frank Jacobi. Er erforscht an der Technischen Universität Dresden und an der Psychologischen Hochschule Berlin die Verbreitung psychischer Störungen in der Bevölkerung. „Die Krankheit wurde nur früher zu selten erkannt. Darum blieb sie auch häufig



Familiensinn:
Lebenserfahrungen zu teilen, bringt Zufriedenheit

unbehandelt – für die Patienten hieß das, dass sie unnötig gelitten haben. Heute können wir mit Psychotherapie und Medikamenten viel mehr Menschen helfen, darum ist es sogar eine gute Entwicklung, dass die diagnostizierten Fälle zunehmen.“

Resilienz schützt

Dabei kommt es sehr auf das emotionale Rüstzeug an, das der Einzelne im Laufe seines Lebens erworben hat. „Menschen sind in unterschiedlichem Maße robust oder anfällig gegenüber Krankheiten, wenn es darum geht, mit Herausforderungen umzugehen“, sagt Prof. Jacobi. „Psychologen sprechen da einerseits von Vulnerabilität, also Verwundbarkeit, aber auch von Resilienz – der Fähigkeit, belastende Situationen zu verarbeiten. Beide hängen sehr von der eigenen Geschichte ab.“

Darum liegt es auch in der Verantwortung jedes Einzelnen, für sich zu sorgen und sich Hilfe zu holen, wenn er beruflich oder privat überfordert ist. Erste Anlaufstelle dafür kann der Hausarzt sein.

Doch obwohl gerade das Alter dem Menschen einiges abverlangt: Vielen gelingt es gut, sich an die veränderten Lebensumstände anzupassen, selbst herbe Schicksalsschläge können viele ältere Menschen gut verarbeiten. Psychologen

sprechen hier von einer Anpassungsleistung, und die ist oft ganz beachtlich – Studien zeigen, dass sich etwa fünf Jahre nach einem belastenden Ereignis wie dem Tod des Partners die Lebenszufriedenheit wieder auf ihr vorheriges Niveau einpendelt. Seit 1996 werden im Deutschen

Alterssurvey regelmäßig mehrere Tausend Bundesbürger ab 40 Jahren befragt. Das Ergebnis: Rund 60 Prozent schauen mit hoher Zufriedenheit auf ihr Leben, und das über die Generationen hinweg. Da fühlt sich der 75-Jährige genauso gut wie der 40-Jährige. Trotz allem.

REIFE LEISTUNG!

So bleibt die Psyche im Alter stabil

Mit Gleichen vergleichen Mit dem Alter verändern sich die Bedingungen – für jeden Menschen. Schauen Sie nicht auf das, was früher möglich war, sondern vergleichen Sie sich mit Menschen aus Ihrer Altersgruppe: Viele Themen werden sich ähneln, und in mancher Hinsicht werden Sie erkennen, dass es für Sie sogar besser läuft als für andere.

Psyche in Bestform Beim Sport produziert das Gehirn mehr von dem Botenstoff Serotonin, die Stimmung hellt sich auf. Nach einer Studie des UT Southwestern Medical Center kann regelmäßiges Ausdauertraining sogar schwere Depressionen lindern.

Von Herz zu Herz Älteren Menschen macht oft Einsamkeit zu schaffen. Pflegen Sie Freundschaften und unternehmen Sie regelmäßig etwas mit der Familie und den Menschen, die Sie gern haben: Es tut einfach gut!

Gern geschehen! Ob Malen, Klavier spielen oder Wandern: Bleiben Sie Ihrem Hobby treu, und es wird sich schützend vor Ihre mentale Ausgeglichenheit stellen. Die Dinge, die man gern tut, machen nicht nur fröhlich, sie halten auch den Geist fit.

Die Seele isst mit Wissenschaftler haben untersucht, wie sich Ernährungsgewohnheiten auf die Laune auswirken. Das Ergebnis: Wer regelmäßig frisches Gemüse, Obst, Fisch und Vollkornprodukte isst, senkt sein Depressionsrisiko. Der genaue Zusammenhang wird noch erforscht.

Gemeinsam haben die Eheleute Plaass schon einige Aufs und Abs im Leben durchgestanden



TREPPAUF, TREPPAB ALS THERAPIE

Für Helmut Plaass war jeder Treppenaufgang eine Tortur. Und für seine Frau Karin eine Zitterpartie. **fit!** hat die Eheleute im Februar besucht, nachdem ihre Treppe einen neuen Handlauf erhielt, den die DAK-Pflegekasse mitfinanzierte.

Über ein bewegtes Leben trotz Pflegebedürftigkeit

Morgens hat es heftig geschneit. Im Garten suchen die Vögel nach Futter. Helmut Plaass sitzt am Fenster und schaut ihnen dabei zu. Heute wird er wohl nicht draußen seine Runde drehen können. Zu glatt sind die Wege, zu groß ist die Sturzgefahr. „Im Winter komme ich leider nicht jeden Tag an die frische Luft“, sagt der 81-Jährige.

Er ist ein heiterer und neugieriger Mensch mit einem regen Geist. Nur seine Beine tragen ihn nicht mehr. Im Haus braucht er Gehstöcke, draußen den Rollator. Helmut Plaass leidet seit Jahren unter schweren Gleichgewichtsstörungen und Muskelschwund – eine genaue Diagnose konnte bislang kein Arzt stellen. Wahrscheinlich haben die Gene ihre Finger im Spiel, denn Tochter Wiebke leidet unter ähnlichen Symptomen.

Seit zwei Jahren ist Plaass pflegebedürftig mit Pflegestufe 1. Seine Frau Karin kümmert sich liebevoll um ihn: hilft beim Aufstehen, Waschen, Anziehen, unterstützt ihn beim „Hochkraxeln“ in den ersten Stock

ihres kleinen Reihenhauses in Schenefeld, nördlich von Hamburg. Wenigstens das Treppensteigen ist aber jetzt etwas einfacher geworden: Helmut Plaass kann sich inzwischen an einem zusätzlichen Handlauf besser nach oben ziehen, wo Toilette und Schlafzimmer liegen. Die DAK-Pflegekasse hat den Umbau finanziell unterstützt. „Früher hat er sich seitwärts am Geländer nahezu hochgerüttelt – und dieses dabei fast aus den Angeln gehoben. Das war richtig gefährlich“, berichtet Karin Plaass.

Die drahtige, dynamische 71-Jährige umsorgt ihren Mann nicht nur, sondern hält ihn auch gezielt auf Trab: „Viele Menschen landen zu schnell im Rollstuhl. Das Laufen wird dann nicht mehr gefördert. Treppensteigen ist eine Art Therapie, denn es fordert die Muskeln und hält Gelenke beweglich.“ Außerdem turnen beide jeden Tag, kneten Bälle und wippen bei jeder Gelegenheit mit den Füßen. „Ich habe heute Morgen schon einige Verrenkungen gemacht“, sagt Helmut Plaass und lacht schelmisch.

Ein bewegtes Leben

Seit jeher gehört Bewegung zum Leben des Paares. „Wir sind immer gern gelaufen, Rad gefahren und viel gereist. Zum Beispiel auf eigene Faust durch die Türkei, ganz abenteuerlich mit Überlandbussen. Ich bin froh, dass wir das alles gemacht haben“ – ein bisschen Wehmut schwingt mit, wenn Karin Plaass von früher erzählt. Heute schauen sich die Plaass' die vielen Fotos an und lesen ihre Reiseberichte von damals: „Es ist jede Sekunde gegenwärtig.“

Es sind aber auch jene Momente präsent, in denen die schleichende Krankheit immer offensichtlicher wurde. Helmut Plaass taumelte häufig. Ein Mitpassant in der U-Bahn dachte einmal laut über den Grund »



Das neue Treppengeländer bedeutet mehr Sicherheit – für beide



Gerne erinnern sich Helmut und Karin Plaass an ihre gemeinsamen Reisen. Die Erlebnisse sind noch sehr präsent

nach: ein Kreislauf- oder ein Alkoholproblem? Plaass ging immer langsamer, er stürzte öfter und verletzte sich dabei. Zu akzeptieren, dass er Hilfe benötigt, war für ihn aber schwer: „Wir brauchen das alles doch nicht“, redete er sich lange ein. Heute ist er froh über den Rollator, den Handlauf, das Pflegebett und all die kleinen Dinge, die den Alltag erleichtern.

Letztlich auch seine Frau: Sie weiß, dass mit ihr alles steht und fällt – „Ich darf nicht krank werden!“ In manchen schlaflosen Nächten grübelt sie darüber nach, wie es weitergeht, wenn sich sein Zustand verschlechtert. Jammern will sie aber nicht, eigene „Wehwehchen“ ignoriert sie. Auch die Kinder merken von den Sorgen nicht viel. Der Sohn lebt in Köln. Die Tochter in Hamburg hat ihr eigenes Päckchen zu tragen: Sie hat nicht nur das väterliche Leiden geerbt, sondern ist auch von Geburt an stark sehbehindert. Die Plaass' haben schon einiges durchgemacht.

Unterkriegen lassen sie sich aber nicht, und sie leben, so gut es eben geht. Sie lesen viel und versuchen ihre Freundschaften in allen Ecken der Welt zu pflegen. Karin Plaass ist ein Energiebündel, sie radelt zum Einkaufen, zum Sport und trifft sich ab und zu mit Freunden: „Ich muss auch mal raus und neue Energie tanken.“ Auf seinen Spaziergängen unterhält sich Helmut Plaass mit den Kindern aus der Nachbarschaft über ihre Schulaufgaben. Und er schnippelt liebend gern Obst und Gemüse etwa fürs Mittagessen – dafür wird's jetzt Zeit.



Es ist nicht immer leicht, zu akzeptieren, dass man Hilfe benötigt. Auch Helmut Plaass tat sich erst schwer damit

DIE DAK-PFLEGEKASSE Hilft

Eine Einstiegshilfe für die Badewanne, rutschfester Bodenbelag oder ein Aufzug – wird jemand pflegebedürftig, muss in der Wohnung oft etwas umgebaut werden. Die DAK-Pflegekasse unterstützt solche Maßnahmen mit finanziellen Zuschüssen.

- Voraussetzung ist, dass dadurch die Pflege daheim überhaupt ermöglicht oder deutlich erleichtert wird oder der Pflegebedürftige wieder weitgehend eigenständig leben kann.
- Wie hoch der Zuschuss ist, richtet sich nach den Kosten der Wohnraumanpassung. Die Obergrenze für den Zuschuss liegt bei 2557 Euro je Maßnahme.
- Damit die Pflegekasse Unterstützung leisten kann, muss allerdings bereits eine Pflegestufe beantragt worden sein.

Keine Scheu: Sobald Ihnen etwaige Umbauten ins Haus stehen, sprechen Sie mit den Mitarbeitern der DAK-Pflegekasse. Sie helfen Ihnen, geeignete Maßnahmen für Ihr persönliches Umfeld zu finden.

Unsere Kundenberater erreichen Sie
telefonisch über **DAKdirekt**
040 32532555*



* 24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

**Exklusiv
günstig!**

Den Ernstfall absichern. Ohne Gesundheitsfragen.

DAKplus Sterbegeld bietet Ihnen finanzielle Sicherheit für den Fall der Fälle.

Streichung des Sterbegelds

Die finanziellen Belastungen durch eine Bestattung müssen heute in der Regel von den Angehörigen getragen werden. Denn das gesetzliche Sterbegeld gibt es nicht mehr. **Private Vorsorge ist daher sinnvoll.**

Jetzt vorsorgen

6.000,- EUR und mehr können schon heute für eine einfache Bestattung zusammenkommen. Allerdings sind hier kaum individuelle Wünsche berücksichtigt.

Gemeinsam mit der HanseMerkur hat die DAK-Gesundheit das Angebot **DAKplus Sterbegeld** entwickelt. Eine Zusatzversicherung, die die Kosten einer Bestattung abdeckt, die sonst zu 100% von Ihren Angehörigen getragen werden müssten.

Sichern Sie sich den finanziellen Schutz, den Sie und Ihre Familie brauchen.



Ihre Vorteile

- **Keine Gesundheitsfragen.**
- Individuell wählbare Versicherungssumme: 2.000,-, 6.000,- oder 10.000,- EUR.
- Zeitlich begrenzte Beitragszahlung: maximal bis zum 85. Lebensjahr.
- Die Versicherungssumme ist **steuerfrei**.

Maximale Monatsbeiträge: Versicherungssumme 2.000,- EUR

Alter	Max. Monatsbeitrag
50	7,00 EUR
60	10,25 EUR
70	16,86 EUR

Eintrittsalter zwischen 50 und 75 Jahren. Beitragszahlungsdauer bis Endalter 85.

Die jährlich erwirtschafteten Überschüsse werden direkt mit den Beiträgen verrechnet. Ihr tatsächlich **zu zahlender Beitrag ist deshalb günstiger** als der o. g. Maximalbeitrag. Ein 60-Jähriger zahlt 2013 z. B. statt 10,25 EUR nur **8,71 EUR**.

++ Online abschließen ++ www.dak-zusatzschutz.de ++ Online abschließen ++ www.dak-zusatzschutz.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
Lebensversicherung AG
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe



Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Sterbegeld** (ab 50 Jahren).

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

UNSERE BESTEN FITNESSFESTE

Auf die Plätze ... Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen gemeinsam mit Partnern auch 2013 wieder tolle Veranstaltungen zum Mitmachen und Zuschauen

GRÖSSTE LAUFSERIE DEUTSCHLANDS

STADTLÄUFE 2013

„Mach deinen Lauf!“, unter diesem Motto startet am 5. Mai 2013 die größte Laufserie Deutschlands wieder traditionell in Chemnitz. Es folgen am 24. Mai Bremen und am 2. Juni Frankfurt am Main. Insgesamt 19 deutsche Großstädte sind dabei. Die DAK-Gesundheit und SportScheck erwarten auch dieses Jahr wieder rund 100 000 Teilnehmer. Ambitionierte Läufer, Profis, aber auch Familien können mitlaufen. Vielleicht haben Ihre Enkel Lust, bei einem der kostenlosen DAK-Kinderläufe an den Start zu gehen?

Infos über alle Lauftermine, Städte, Anmeldung, Teilnahmegebühren (für Kunden der DAK-Gesundheit reduziert!) stehen unter www.dak.de im Netz, Suchbegriff „Stadtlauf“.



Begeisterung beim DAK-Kinderlauf 2012 in Leipzig

DAK-GESUNDHEIT SUCHT DIE FITTESTE STADT STÄDTEWETTKAMPF OST

Zum zehnten Mal zeigen Städte in Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt, wie fit sie sind. Thüringen ist zum siebten Mal dabei: Pro Stadt absolvieren maximal 60 Teilnehmer je zwei Minuten auf einem Ergometer. Es gewinnt die Stadt, deren Bürger innerhalb von drei Stunden die meisten Kilometer schaffen. Ob und wann Ihre Stadt dabei ist auf: www.dak.de



Der Zieleinlauf beim Finale im Berliner Olympiastadion

B2RUN FIRMENLÄUFE

B2RUN ist die wichtigste Laufveranstaltung für Betriebe: Jede Firma, egal ob Ich-AG oder börsennotierter Konzern, kann ein Team anmelden. 100 000 Teilnehmer aus 5000 Unternehmen werden erwartet. In mindestens neun Großstädten finden die Vorläufe statt (siehe Karte).

Die Teilnehmer bewältigen knapp sechs Kilometer, und für den Einlauf ins Ziel öffnen jeweils Deutschlands größte Arenen ihre Tore. Die fittesten und kreativsten Teams qualifizieren sich für das Finale der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft im Olympiastadion Berlin. Infos und Anmeldeformulare unter: www.b2run.de





Die Gruppe „feel the beat“ gewinnt den DAK-Dance-Contest 2012



BEWEG DEIN LEBEN!

DAK-DANCE-CONTEST

Eine super Chance für tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche! Vielleicht ist der DAK-Dance-Contest auch etwas für Ihre Enkel? Beim Tanzwettkampf der DAK-Gesundheit in Nordrhein-Westfalen gibt es neben vielen Preisen tolle Live-Auftritte zu gewinnen. Mitmachen dürfen alle 7- bis 20-Jährigen, die Lust haben, mit Freunden ein Tanzteam zu bilden. Sie entwickeln eine eigene Choreografie und bewerben sich mit einem Film von ihrem Tanz (Bewerbungsschluss ist der 12. April 2013). Für drei Alters- und zwei Leistungsgruppen werden Teams ausgewählt, die in ihrer Region beim Halbfinale auf die Bühne dürfen. Die Besten sind schließlich beim großen Finale am 7. September 2013 im CentrO in Oberhausen dabei. In der hochkarätigen Jury sitzt dann unter anderem Ross Antony. Mehr Information, alle Termine und die Möglichkeit, Ihre Favoriten zu wählen, finden Sie auf: www.dak-dance.de

**UNSER MASKOTTCHEN
MAX MACHT MIT!**



Unser Maskottchen Max macht bei vielen Veranstaltungen mit. Die Servicezentren in Bayern haben mit ihm sogar eine eigene Aktion im Programm: „Malen und gewinnen mit Max dem DAKs“. Kinder dürfen Max bei der Sportart malen, die sie selbst am liebsten ausüben. Den Gewinnern winken tolle Preise! gewinnen.

**UNSERE ANGEBOTE FÜR
FITNESS-FREUNDE**



Claus Moldenhauer
Stellvertretender
Vorstandsvorsitzender
unserer Kasse

Für alle, die sich an der herrlichen Frühlingsluft bewegen und aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollen, sind die DAK-Veranstaltungen genau richtig. Wo und wann sie stattfinden, erfahren Sie am schnellsten auf www.dak.de. Wir haben unsere Website modernisiert und noch stärker an die Wünsche unserer Kunden angepasst. Jetzt finden Sie alles, was in Ihrer Region in Sachen Gesundheit passiert,

gleich auf der Startseite. Egal, ob zu Hause oder unterwegs beim Laufen – denn dak.de erkennt, ob Sie uns per Computer oder Smartphone besuchen, und passt die Darstellung der Seiten automatisch an. Beste Voraussetzungen für unser neues Angebot: Mit der DAK-FitCheck-App haben Sie unterwegs nicht nur Ihre gelaufenen Meter im Blick. Sie können sich als Kunde der DAK-Gesundheit über die App auch blitzschnell Punkte im gesundaktivbonus-Programm gutschreiben lassen und diese später in attraktive Gesundheitsprämien eintauschen. Laden Sie die DAK-FitCheck-App einfach direkt von unserer Mediathek aus auf Ihr Handy: www.dak.de/fitcheckapp



Mit der DAK-FitCheck-App auf dem Smartphone steht Ihrer persönlichen Laufsaison nichts mehr im Weg!

ÜBRIGENS ...

Die DAK-Gesundheit ist in jedem Jahr bei vielen Veranstaltungen dabei. Interessante Angebote in Ihrer Region finden Sie jeweils zeitnah im Internet. Schauen Sie unter www.dak.de doch einfach mal rein!



So soll es sein:
Viele helfende
Hände bilden ein
sicheres Netz

GEMEINSAM STÄRKER

Nähe zum Versicherten vor Ort und gleichzeitig besondere Gesundheitsangebote in vielen Betrieben: Dieses Geschäftsmodell unserer Kasse funktioniert, das zeigt die neuerliche Fusion mit der Saint-Gobain BKK. Verwaltungsräte erläutern die Hintergründe

Über wichtige Fragen der Krankenversicherung entscheiden bei den gesetzlichen Kassen die ehrenamtlichen Selbstverwalter. Bei der Sozialwahl für den Verwaltungsrat gewählt, handeln sie als Experten in eigener Sache. „Unsere Kasse liegt uns am Herzen, deshalb begleiten wir gerade strategische Unternehmensentschei-

dungen unseres hauptamtlichen Vorstands mit viel Aufmerksamkeit“, so Walter Hoof. Er hat als Vorsitzender im Hauptausschuss des Verwaltungsrats (HA-VR) auch die Fusionen zum 1. Januar 2012 mit der BKK Gesundheit und der BKK Axel Springer mit auf den Weg gebracht. Die entscheidende Überlegung damals: Die DAK braucht in

Zeiten des demografischen Wandels und der Veränderungen in der Arbeitswelt ein starkes betriebliches Standbein: „Wenn Arbeitnehmer in Zukunft bis zum Alter von 67 durchhalten sollen, gewinnt das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz an Bedeutung.“ Eine Kasse müsse ihren Versicherten nicht nur im privaten Bereich, sondern auch

am Arbeitsplatz kompetente Angebote machen. Die BKK Gesundheit war traditionell in ihren Trägerbetrieben sehr engagiert. Darunter ein so bekannter Name wie REWE. Die Kasse unterstützte dort den Aufbau eines nachhaltigen Gesundheitsmanagements. „Etwa mit Rückenschulungen, Arbeitsplatzprogrammen, Gesundheitstagen und einer Ausbildung für Suchtberater“, so Dieter Fenske, stellvertretender Vorsitzender des HA-VR. „Durch die Fusion galt es, insbesondere von diesen Erfahrungen des neuen Partners zu profitieren.“

Mammutaufgabe Fusion

Seit Ende 2012 sind die wichtigsten Arbeiten rund um die Fusion abgeschlossen. „Wir gehen gestärkt aus diesem Prozess hervor“, resümiert Walter Hoof. Es sei keine leichte Aufgabe gewesen, drei Kassen zu einer neuen Organisation zu verschmelzen – allein die BKK Gesundheit hatte rund eine Million Kunden. „Uns war wichtig, dass alle Versicherten in der neuen DAK-Gesundheit grundsätzlich ihre vertrauten Ansprechpartner behalten“, so Fenske. „Das ist auch gelungen.“ Nur manche Kunden der ehemaligen BKK Gesundheit mussten sich an eine neue Adresse gewöhnen, denn dort, wo beide Kassen

eigene Geschäftsstellen hatten, sind Mitarbeiter zu Bürogemeinschaften zusammengelassen.

Mittlerweile hat die Fusion auch Chancen, zu einer wirtschaftlichen Erfolgsstory zu werden: Statt eines Zusatzbeitrags weist die DAK-Gesundheit zum Jahresende 2012 gut 260 Millionen Euro Überschuss aus. Und inhaltlich? „Mit unseren Schwerpunkten, Nähe zum Versicherten und Gesundheitsangebote in den Betrieben, sind wir einzigartig und attraktiv, sowohl für Kunden als auch für andere Kassen“, betont Walter Hoof. So konnten bundesweit fast 270 000 neue Mitglieder und mit der Saint-Gobain BKK zum 1. Januar 2013 ein neuer Fusionspartner gewonnen werden. „Mit rund 22 000 Versicherten zwar nur ein kleiner“, räumt Hoof ein. „Aber die Zeit großer Fusionen in der Branche ist auch vorbei.“



Walter Hoof (li.), Vorsitzender, und **Dieter Fenske**, stellv. Vorsitzender im Hauptausschuss des Verwaltungsrats

VORARBEIT IN DEN AUSSCHÜSSEN

Ohne Zustimmung des Verwaltungsrats kommt es zu keiner Fusion. Die Vertreter der Versicherten und Arbeitgeber haben ein entscheidendes Wort mitzureden. In Ausschüssen bereiten sie ihre Beschlüsse detailliert vor. Im Hauptausschuss kommen vor der Fusion beispielsweise die Kennzahlen des möglichen Partners auf den Tisch, und die Selbstverwalter beratschlagen, wie gut er zur DAK-Gesundheit passt. Nach einer Fusion, wenn es darum geht, aus mehreren Kassen eine neue zu formen, ist dann der Ausschuss für Organisation und Personal gefragt.

Für Sie im Verwaltungsrat

■ DAK Mitgliedergemeinschaft Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955 Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung

Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 02734 271561, Telefax: 02734 271562,
www.dak-mitglieder.de
E-Mail: info@dak-mitglieder.de

■ DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e. V. freie und unabhängige Interessenvertretung in „Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)“, „DAK-Pflegekasse“ und „Deutsche Rentenversicherung Bund“ Gegründet 1977 in Hamburg

Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 040 6453-7680, Telefax: 040 6453-7681,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ BfA-Gemeinschaft – freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung e. V.

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0171 7802532, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

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 Arbeitnehmerorganisationen e. V.

Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner/E-Mail: wilhelm.breher.vr@dak.de

■ Die Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit

Ansprechpartnerin: Simone Nowak,
c/o DAK-Gesundheit, 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 1444, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**

A detailed 3D rendering of a blood vessel. The vessel walls are shown as a textured, fibrous structure in shades of red and orange. Numerous red blood cells, depicted as biconcave discs with a textured surface, are shown in motion, flowing through the vessel. The lighting is dramatic, with a bright yellow-orange glow in the center, creating a sense of depth and movement.

UNTER DRUCK

Was passiert, wenn wir richtig „unter Druck stehen“? Lesen Sie, wie unser Körper den Blutdruck reguliert und was hilft, wenn hohe Werte unsere Gesundheit bedrohen

Blutzellen strömen durch den Körper. Geschieht das dauerhaft unter zu hohem Druck, leidet die zarte Innenauskleidung der Adern

Mit einem sehr feinen Mikrophon könnte man es hören: das rhythmische Pochen des Herzmuskels, wenn er sich zusammenzieht und das Blut auf seine Reise durch den Körper schickt. Man könnte hören, wie mächtig der rote Fluss durch die Blutgefäße rauscht, durch kilometerlange Arterien und Venen, gegen die Schwerkraft gar, bis in jede Ecke des Körpers. Ohne den Blutdruck gäbe es dieses Rauschen nicht. Alles Blut würde sich beim Stehen in den Füßen sammeln und das Gehirn ginge leer aus. Strömt das Blut aber auf Dauer mit zu viel Druck durch den Körper, können die Blutgefäße leichter verkalken und Schaden nehmen. Auch das menschliche Herz ist nicht darauf ausgelegt, unter Dauerdruck zu arbeiten.

Leistungsstarkes Steuerungssystem

Eigentlich besitzt der menschliche Körper ein erstaunlich effizientes System, um den Druck in seinen Blutbahnen zu steuern und zu regulieren – flexibel genug, um sich den wechselnden Bedürfnissen anzupassen. Bei Stress, Angst oder körperlicher Anstrengung etwa braucht der Körper mehr Energie, mehr Sauerstoff – Muskeln sollen im Notfall in Sekundenbruchteilen auf Hochtouren arbeiten können. Deshalb muss das Herz dann mehr Blut in den Kreislauf pumpen, und so steigt der Blutdruck in solchen Situationen an. Schießt der Druck aber zu hoch, funken Rezeptoren in den Blutgefäßen eine Warnung ans Gehirn: Achtung! Sofort den Druck senken! Die Schaltzentrale verliert dann keine Zeit. Als Gegenregulation stellt sie die Arterien auf weit und die Herzfrequenz kann absinken. So wird der Blutdruck zumindest kurzzeitig gesenkt. Für die langfristige Blutdruckregulation hingegen sind die Nieren zuständig und notwendig. Unter anderem können sie mit ihren Hormonen aus der Nebennierenrinde die Arterien bei Bedarf weit oder eng stellen.

Volksleiden Bluthochdruck

Doch auch dieses effiziente System kann nicht allen Angriffen standhalten. Rauchen, Dauerstress, Übergewicht oder Bewegungsmangel können die körpereigenen Mechanismen, die den Blutdruck senken, über die Jahre krankhaft schädigen. Fast jeder zweite Deutsche über 55 Jahren leidet bereits unter Bluthochdruck. Die Hypertonie, wie Fachleute das Problem nennen, gehört zu den weltweit größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit. Das Tückische an der Druckerhöhung ist, dass die Betroffenen sie anfangs lange nicht bemerken. Ein hoher Blutdruck tut nicht weh. Wird er nicht erkannt, kann er manchmal über Jahre im Inneren des

Körpers unbehelligt Schaden anrichten. Weil das Herz ständig gegen den hohen Druck anpumpen muss, vergrößert sich mit der Zeit häufig die linke Herzhälfte, die erschöpft zunehmend an Kraft verliert. Außerdem schädigt der hohe Druck die Gefäße. Er verletzt die zarte Innenauskleidung der Adern, das Endothel. Ihre Wände werden steif und verkalken schneller. Im Gehirn steigt so auf Dauer die Gefahr für Schlaganfälle. Herzinfarkte werden wahrscheinlicher, und auch die zarten Blutgefäße hinter der Netzhaut der Augen können platzen. Bluthochdruck verletzt auch die feinen Strukturen der Nieren, so dass ihre Durchblutung schlechter wird. Um trotzdem noch ausreichend versorgt zu werden, regeln die Nieren dann den Blutdruck weiter hoch. Ein Teufelskreis entsteht, der weitere Probleme nach sich zieht und nicht selten in einer lebensbedrohlichen Nierenschwäche endet.

Oft ist es nicht alleine der Bluthochdruck, der die Gesundheit beeinträchtigt. Je mehr Risikofaktoren – wie etwa hohe Blutfette, ein gestörter Zuckerstoffwechsel, kleine Entzündungen – dazukommen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für ernsthafte »



Die regelmäßige Blutdruckmessung beim Arzt oder daheim ist wichtig, um die Kontrolle zu behalten

Krankheiten. Übrigens beeinflussen auch die Gene, wer im Laufe seines Lebens einen Bluthochdruck entwickelt und wer nicht.

Systole und Diastole

Der Blutdruck bei einem gesunden Menschen hat einen Wert von ungefähr 120/80 mmHg. Die Abkürzung steht für Millimeter Quecksilbersäule, die Einheit, in der man den Blutdruck misst. Wie kommen diese Zahlen zustande? Der erste Wert heißt Systole, er wird gemessen, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht und mit viel Druck das Blut in die Aorta pumpt. Die Diastole kommt mit einem niedrigeren Wert daher, weil sie gemessen wird, wenn der Herzmuskel wieder schlaff ist, damit neues Blut in die Herzkammern einströmen kann (siehe dazu die Grafik unten).

Wer mehrmals höhere Werte als 140 und 90 mmHg misst, leidet nach internationaler Definition unter leichtem Bluthochdruck. Ganz gleich, ob der Arzt dann schon Tabletten verschreibt oder nicht, in jedem Fall wird er empfehlen, den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken. Tatsächlich haben es viele Patienten selbst in der Hand, ihren Druck wieder in den Griff zu bekommen. Natürliche Maßnahmen gibt es viele. Die wichtigsten sind kostenlos, manche helfen sogar sparen.

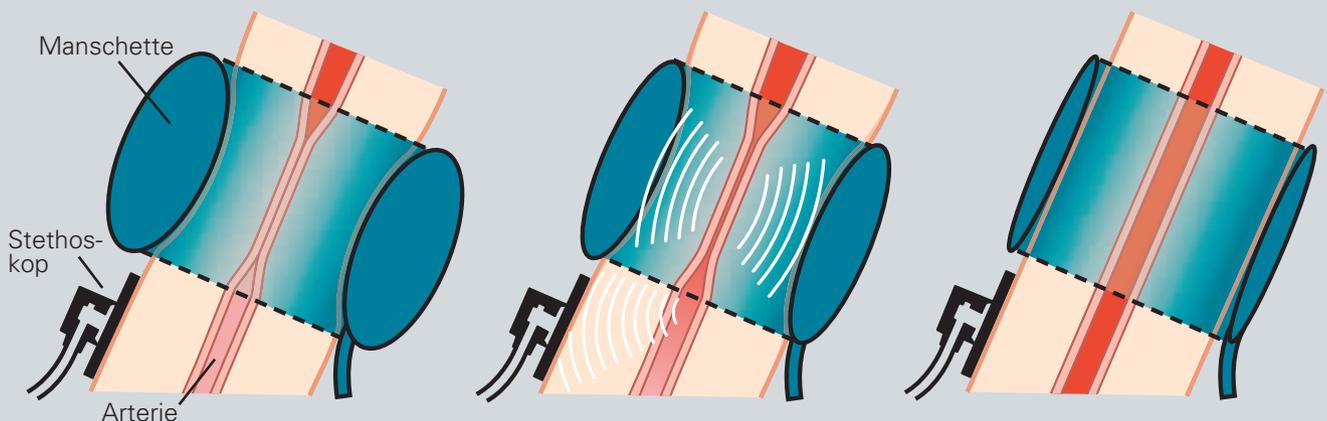
Denn Bluthochdruck hängt maßgeblich mit dem eigenen Lebensstil zusammen: Hoher Salzkonsum kann bei einigen Menschen den Blutdruck in die Höhe treiben. Starkes Übergewicht – vor allem am Bauch – und Bewegungsmangel sind weitere Risikofaktoren. Auch starke seelische Belastungen, Rauchen und viel Alkohol können den Körper angreifen. Experten schätzen, dass bei fast zehn Prozent aller Hochdruckkranken Alkohol eine Rolle spielt. Verzicht hilft. Wer das Rauchen aufgibt, kann besonders schnell Erfolge erzielen: Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der Blutdruck, und schon einen Tag später besteht ein geringeres Herzinfarkttrisiko. Manchmal ist es notwendig, sich von übermäßigem Stress zu befreien, aber oft bringt bereits eine Kombination aus bewussterem Essen (viel Obst, Gemüse, Fisch, gesunde Fette) und mehr Bewegung Linderung (siehe Tipps S. 33).

Den Druck rausnehmen

Generell gehört Ausdauersport zu den wichtigsten Maßnahmen. Um den Blutdruck zu senken, genügen schon drei bis vier Bewegungseinheiten pro Woche. Dabei muss man nicht außer Atem kommen. Eine halbe Stunde am Nachmittag flott spazieren zu gehen, reicht für den Anfang völlig aus. Auf Dauer ist Walking

SO FUNKTIONIERT DAS BLUTDRUCK-MESSGERÄT

Eine Manschette wird um den Oberarm aufgeblasen. Mit dem Stethoskop kann der Arzt die entscheidenden Geräusche des durchfließenden Blutes abhören. Oder ein Zeigerinstrument in der Manschette misst den Druck automatisch.



Die Manschette wird so lange aufgepumpt, bis die Arterie ganz zusammengepresst ist und kein Blut mehr fließt. Der Arzt hört mit Stethoskop dann keine Pulstöne.

Langsam wird die Luft abgelassen, bis stoßartig wieder Blut fließt, hörbar als kurzes Geräusch im Stethoskop. Die Druckanzeige zeigt den systolischen Wert.

Der Druck in der Manschette sinkt weiter. Die Pulstöne werden leiser, bis sie nicht mehr hörbar sind. Die Anzeige beim letzten gehörten Ton ist der diastolische Wert.



Entspannungstechniken helfen dabei, Stress gelassener zu nehmen

Gesunde Mittelmeerkost mit viel Gemüse und hochwertigem Olivenöl schützt Herz und Kreislauf



Bewegung hält die Gefäße flexibel – zu zweit bringt's doppelt Spaß

optimal, weil die Bewegung mehr Muskelgruppen anspricht. Ist der Blutdruck bereits deutlich gestiegen, wird der Arzt in der Regel Tabletten verschreiben. Vor allem, wenn der Patient zusätzlich an weiteren Krankheiten wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen leidet. Für die Behandlung stehen verschiedene Arzneimittelgruppen zur Auswahl: ACE-Hemmer und Sartane beispielsweise blockieren bestimmte Enzyme, die den Blutdruck normalerweise ansteigen lassen. Beta-

blocker, Kalziumantagonisten und Diuretika (zum Ausschwemmen von Wasser) können ebenfalls zum Einsatz kommen. Welche Therapie im Einzelfall die beste ist, müssen Arzt und Patient gemeinsam herausfinden. Hilflös ausgeliefert ist dem Bluthochdruck niemand. Es kommt nur darauf an, ihn rechtzeitig zu entdecken. Also besorgen Sie sich ein Blutdruck-Messgerät: Denn auch wenn Sie den roten Fluss kaum hören und nicht fühlen können – messen können Sie ihn allemal.

BLEIBEN SIE GESUND

Was Sie selbst tun können, um Ihren Blutdruck zu stabilisieren

REGELMÄSSIG BEWEGEN

Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass die Gefäße elastischer werden und der Blutdruck flexibel bleibt. Wer täglich nur 30 Minuten stramm geht, wird in der Regel nach drei bis zwölf Wochen feststellen, dass sich seine Werte verbessern.

WENIGER SALZ ESSEN

Um den Blutdruck zu senken, kann es sinnvoll sein, Salz einzusparen. Vor allem in Fertiggerichten, vielen Käsesorten und Fischkonserven steckt reichlich Salz.

AUF DIE FIGUR ACHTEN

Starkes Übergewicht ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Achten Sie auf Ihr Gewicht und essen Sie weniger tierische Fette, dafür mehr Gemüse und Obst. Und trinken Sie Bier und Wein nur in Maßen. Alkohol hat die Tendenz, den Blutdruck eher zu steigern.

Auch Ihrer Figur tut es gut, wenn Sie weniger trinken, denn Alkohol enthält jede Menge Kalorien.

DAS RAUCHEN AUFGEBEN

Studien haben gezeigt, dass rauchende Bluthochdruckpatienten einen im Mittel um 7 bis 10 mmHg höheren systolischen Blutdruckwert haben. Zigarettenrauch schädigt die Gefäße und lässt sie vorzeitig verkalken.

GESUNDHEITSPROGRAMM NUTZEN

Die DAK-Gesundheit macht Patienten, bei denen sich bereits eine koronare Herzkrankheit (KHK) entwickelt hat, ein besonderes Angebot: das DAK-Gesundheitsprogramm KHK mit intensiver medizinischer Betreuung und Hilfen zum besseren Umgang mit der Erkrankung.

Infos zum DAK-Gesundheitsprogramm KHK bekommen Sie auch über **DAKdirekt**

040 32532555*



*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

SCHON WIEDER EIN NEUES MEDIKAMENT?

Warum verschreibt mein Arzt bewährte Medikamente nicht mehr? Warum gibt es auch in der Apotheke immer Diskussionen, welches Arzneimittel ich bekommen kann?

Lesen Sie, welche Antworten **fit!** für Sie zusammengetragen hat

Rabattverträge für Arzneimittel gibt es bereits seit Jahren – und doch werden unsere Kundenberater verständlicherweise immer wieder gefragt: Warum erhalte ich in der Apotheke plötzlich ein Mittel mit anderem Namen und Aussehen? Kann der Arzt nicht einfach ankreuzen, dass ich mein altes Medikament bekomme? Wir haben die wichtigsten Antworten für Sie notiert.

Ärzte und Apotheker sind an Vorgaben gebunden

Ärzte sind verpflichtet, wirtschaftlich zu verordnen. Ein festes Budget für Arzneimittel gibt es nicht mehr, aber der Arzt muss bestimmte Richtwerte einhalten, die im Vergleich mit anderen Ärzten aus seiner Facharztgruppe ermittelt werden.

Die Apotheken sind gesetzlich verpflichtet, Arzneimittel abzugeben, deren Hersteller Rabattverträge mit der DAK-Gesundheit abgeschlossen haben.

Für einen Wirkstoff existieren meist viele gleichwertige Produkte, sogenannte Generika

Das sind Arzneimittel, die nach Auslaufen des Patentschutzes durch andere Hersteller produziert werden dürfen und deutlich günstiger sind als das Original, weil die Kosten für Forschung und Entwicklung ent-

fallen. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff in der gleichen Dosierung. An der Wirksamkeit und Verträglichkeit ändert sich in der Regel nichts. Form oder Farbe des Generikums können variieren – entscheidend für die Wirkung ist das nicht.

Für viele Mittel existieren bereits Rabattverträge

Mittlerweile sind wir verpflichtet, Rabattverträge für generische Wirkstoffe europaweit auszuschreiben. Rabattvertragspartner für einen bestimmten Wirkstoff werden ein bis drei Hersteller. Die Rabattverträge stellen sicher, dass Sie zwei Jahre lang Ihre Medikamente von denselben Herstellern erhalten.

Nur in begründeten Einzelfällen darf der Arzt ein ganz spezielles Medikament verordnen

In der Regel lässt der Arzt auf dem Rezept das sogenannte Aut-idem-Feld frei. „aut idem“ ist lateinisch und bedeutet: „oder das Gleiche“. Damit erlaubt er dem Apotheker, das verschriebene Arzneimittel durch ein kostengünstigeres mit gleichem Wirkstoff zu ersetzen. Der Apotheker muss dabei ein Medikament auswählen, das

- den gleichen Wirkstoff,
- die gleiche Wirkstärke,
- die gleiche Packungsgröße,

- die gleiche oder austauschbare Darreichungsform
- und die Zulassung für ein gleiches Anwendungsgebiet hat.

Wenn es für den verschriebenen Wirkstoff einen Rabattvertrag bei der DAK-Gesundheit gibt, ist der Apotheker verpflichtet, ein rabattiertes Medikament über den Treisen zu reichen. Nur in medizinisch begründeten Einzelfällen darf der Arzt das Aut-idem-Feld mit einem Kreuz versehen und damit den Austausch verhindern. Die Apotheke wird dann genau das namentlich auf dem Rezept genannte Arzneimittel ausgeben und kein anderes.

Ärzte können mit ihrem Privatvermögen haften

Ärzte verstoßen gegen das Wirtschaftlichkeitsgebot, wenn sie ohne medizinische Notwendigkeit teure Original-Arzneimittel, für die kein Patentschutz mehr existiert, mit Aut-idem-Kreuz verordnen. Am Ende haften sie mit ihrem Privatvermögen dafür.

Für den Patienten kann eine Aut-idem-Verordnung teurer werden, wenn das Original-Medikament mehr kostet als der Festbetrag vorsieht. Dann muss er mit höheren Zuzahlungen rechnen.

Noch ein Tipp: Eine Liste aller unserer aktuellen Rabattverträge steht auf www.dak.de/anzneimittel online.

Der Apotheker schaut sich
die Wirkstoffverordnung an
und sucht Ihnen das passende
Arzneimittel heraus



ILLUSTRATION: RINAH LANGZ AGENTEN

Unsere Bitte an Sie: Vertrauen Sie Ihrem Arzt, wenn er Ihnen ein Generikum verordnet, oder Ihrer Apotheke, wenn sie Ihnen das Produkt von einer anderen Firma anbietet! Für alle Fragen sind wir aber auch im nächsten Servicezentrum der DAK-Gesundheit gern für Sie da.



AUS TIEFSTEM HERZEN

In Deutschland sterben Menschen, weil sie vergeblich auf ein Spenderorgan warten. Hanfried Braune hatte Glück: Er bekam vor 14 Jahren ein neues Herz eingepflanzt. Heute kämpft er dafür, dass auch andere Patienten neue Lebenschancen bekommen

Hoch in den dritten Stock läuft Hanfried Braune heute ganz ohne Probleme. Das war vor 15 Jahren anders. Der Hamburger erkrankte an einer Herzmuskelschwäche, brauchte bis zu fünf Minuten, um nur eine Stufe zu erklimmen. „Ein unerträgliches Leben“, erinnert sich der 66-Jährige. Nach einiger Zeit im Krankenhaus stand fest: Nur mit einem Spenderherz hat er eine Chance, weiterzuleben.

Wie Hanfried Braune damals, ergeht es derzeit 12 000 Menschen in Deutschland: Sie warten auf ein lebensrettendes Organ. „Die Diagnose war ein Schock“, sagt Braune. Zunächst lehnte er die Transplantation ab. „Ich hatte Angst und wusste nicht, was auf mich

zukommt.“ Erst die Nachricht, dass seine Tochter schwanger war und er Großvater werde, stimmte ihn um. „Mein Enkel und der Spender waren meine Lebensretter.“

Eine zweite Chance

Die Organe eines hirntoten Menschen können bis zu sieben Menschen helfen – wenn das Herz, die Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse, der Dünndarm und beide Nieren transplantiert werden. Aber nur, wenn er seine Spendebereitschaft, zum Beispiel auf einem Organspendeausweis, dokumentiert hat. Ist der Wille des Verstorbenen unklar, müssen Angehörige die schwere Frage nach der Bereitschaft zur Organspende beantworten.

Deshalb hoffen Transplantationsmediziner, dass möglichst viele Menschen einen Organspendeausweis ausfüllen und so das Weiterleben todkranker Patienten ermöglichen.

Geändertes Gesetz

Damit sich mehr Menschen mit dem Thema Organspende auseinandersetzen, entschied der Bundestag im vergangenen Jahr, das Transplantationsgesetz zu verändern. Die bisherige „erweiterte Zustimmungsregelung“ wurde in eine sogenannte Entscheidungsregelung umgewandelt. Das bedeutet: Jeder Bürger ab 16 Jahren muss seit November 2012 regelmäßig von seiner Krankenkasse informiert und dazu aufgefordert werden, seinen Willen zum Thema Organspende zu dokumentieren. Diese Entscheidung bleibt aber freiwillig, kann jederzeit verändert werden und wird nicht in einer zentralen Meldestelle festgehalten.

„Ein Organspendeausweis ist aber nur ein Stück Papier“, sagt Hanfried Braune. „Mein Wunsch wäre es, dass sich die Menschen zusammen mit ihren Familien über das Thema unterhalten. Über ihre Vorstellungen und Wünsche nach dem Tod sprechen. Damit innerhalb der Familie klar ist, was der Wunsch des Verstorbenen war. Nur dann ist auch gesichert, dass die Organe tatsächlich spendet werden können.“

92 Wochen und einen Tag wartete Hanfried Braune damals auf ein Herz – eine quälende Zeit. Mit Blumen, Erde, Haustieren und bestimmten Lebensmitteln durfte er nicht in Kontakt kommen, sonst drohte eine Infektion. Fast hatte er nicht mehr an die Transplantation geglaubt. Denn Organe sind in Deutschland Mangelware. Und wer ein Spenderorgan erhält, ist nach feststehenden Vorschriften geregelt.

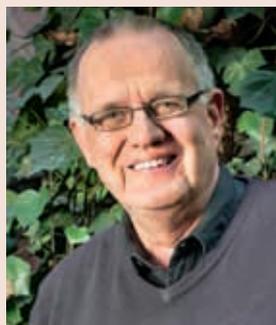
Warten auf die erlösende Nachricht

Am 19. März 1999 erhielt Hanfried Braune die erlösende Nachricht: Seine Ärzte hatten ein für ihn passendes Herz. Seitdem feiert der gelernte Koch und begeisterte Amateurfunker an diesem Datum seinen zweiten Geburtstag: „Der ist mir inzwischen wichtiger als mein eigentliches Geburtsdatum.“ Denn nach der Transplantation erging es ihm von Tag zu Tag besser. „Ich bin gesund“, antwortet Hanfried Braune heute auf die Frage, wie er sich fühlt – obwohl er noch immer mit einigen Nebenwirkungen der Transplantation zu kämpfen hat. „Das sind Kleinigkeiten, die ein gesunder Mensch sich nur schwer vorstellen kann. Es fängt an mit den quälenden Narben, wenn das Wetter wechselt, oder schmerzenden Rippen, die bei der Operation

gebrochen wurden. Aber ich will mich nicht beschweren, es gab zur Transplantation keine Alternative.“

Nachdenklich wird Hanfried Braune, wenn er über die Manipulationsversuche bei der Organvergabe im vergangenen Jahr nachdenkt: „Es ist bitter und schwer nachzuvollziehen, dass an Kliniken bei der Organvergabe nicht alles mit rechten Dingen zugeht. Ich bin aber überzeugt, dass es Einzelfälle waren. Schwarze Schafe gibt es leider überall. Das ist genauso kriminell wie jede andere Straftat auch.“ Jetzt sei es vor allem wichtig, die Spendebereitschaft in Deutschland zu erhöhen. Sie sank nach Bekanntwerden der Skandale dramatisch auf einen neuen Tiefstand. Nur wenn Menschen vertrauen, sind sie bereit zu spenden. Eine Organspende ist ein wertvolles Geschenk, betont Braune. „Ich bekam so ein Geschenk von einem Unbekannten und danke demjenigen und seiner Familie sehr. Nur deshalb kann ich heute glücklich leben.“

HANFRIED BRAUNE



1999 hat er selbst ein neues Herz bekommen. Heute engagiert er sich im Bundesverband der Organtransplantierten. Hanfried Braune geht auch ins Uniklinikum Hamburg-Eppendorf und berät dort Patienten, die auf eine Transplantation warten. Er macht ihnen

Mut und erzählt von seinem eigenen Schicksal. „Ich tue das gerne, sehe es aber auch als meine Pflicht an. Denn ich kann über das Thema sprechen, wie es kein Arzt kann. Aus der Sicht eines Betroffenen ist es oft leichter, die Menschen zu erreichen.“

SPENDEAUSWEISE PER POST

Die DAK-Gesundheit vergibt seit Langem kostenlose Organspendeausweise und Infomaterial in ihren Servicezentren. In Kürze werden wir alle Versicherten über 16 Jahren anschreiben und ihnen Organspendeausweise unaufgefordert zusenden. Alle wichtigen Fakten zur Organspende haben wir für Sie auch im Internet aufbereitet: www.dak.de/organspende

1 TopPedo Elektro-Tiefeinsteiger Rad

Beginnen Sie das Frühjahr mit einem neuem Lebensgefühl auf unserem Elektrofahrrad.

Bemerkenswert einfach in der Bedienung und zuverlässig in der Funktion wird Sie dieses Rad auf vielen Fahrradtouren, beim Einkauf und all Ihren sonstigen Unternehmungen begleiten. Durch die frei wählbare Motorunterstützung verlieren Gegenwind und Steigungen an Bedeutung.

Schwarz 26 Zoll Best.-Nr. MR 70916
Silber 26 Zoll Best.-Nr. MR 70917

€ 999,- Testen Sie 2 Wochen unverbindlich!
 Bisher ~~1.699 €~~ = 700 € gespart!

- 5 Unterstützungsstufen frei wählbar
 - Höchstgeschwindigkeit mit Motorunterstützung 25km/h
 - Übersichtliches LCD Display zeigt Ihnen gut sichtbar: Geschwindigkeit, Akku Ladezustand, Uhrzeit, etc.
 - Felgenbremsen vorne und hinten, Rücktrittbremse hinten
 - 250 Watt Nabenmotor – fast unsichtbar, fast unhörbar
- Display am Lenker
- Reichweite: bis zu 70 km
 - Max. Benutzergewicht: 120 kg
 - Gewicht: ca. 25 kg
 - Maße: ca. L 192 x B 65 x H 125 cm
 - Leichter Alu-Rahmen
 - Normalgröße 26 Zoll



GRATIS
 Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt

SAMSUNG

Lithium-Ionen Akku

SHIMANO
 Wartungsarme 7-Gang-Shimano-Nabenschaltung mit Rücktrittbremse.

Bedienfeld und LCD Display gut sichtbar auf dem Lenker angebracht. Alle relevanten Daten auf einem Blick
 LED Frontscheinwerfer und Rücklicht per Knopfdruck zuschaltbar
 Federgabel



Auch in silber erhältlich!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motorunterstützung nutzbar.

Extra tiefer Einstieg: nur 21 cm

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 in den Frühling!

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,-
 Best.-Nr. MR 10631 **nur € 129,-**

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,- Best.-Nr. MR 10803 **nur € 45,-**

4 Laufband aktiv »Vital«

Motorisiertes Einstiegslaufband – voller Trainingskomfort, wenig Platzbedarf! Bleiben Sie auch bei schlechtem Wetter in Bewegung und trainieren Sie bequem zu Hause.

- Aufstellmaß: H 125 x B 61 x L 140 cm
- Geklappt: H 125 x B 61 x L 24 cm
- Gewicht: 20 kg
- Belastbar bis 150 kg
- Laufgeschwindigkeit: 1 - 10 km/h
- Lauffläche: B 36 x L 97 cm

Best.-Nr. MR 10910
nur € 199,-



Best.-Nr. MR 920260
nur € 49,-

TOP Angebot!

Platzsparend klappbar

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Rutschfeste Lauffläche

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. MR 90508
nur € 19,95



6 Relax-Liege

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

NEU: Auflage – für das Plus an Komfort!



Auch in beige erhältlich!

Platzsparend klappbar!

nur € 99,-

Anthrazit Best.-Nr. MR 70555

Beige Best.-Nr. MR 70777

Gleich mitbestellen: Auflage Best.-Nr. MR 70950 € 34,95

- Inkl. abnehmbarem Kissen
- Pflegeleichter Bezug
- Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm, geklappt: L 155 x B 45 x H 125 cm
- Gewicht: nur 6 kg

Set: Relax-Liege inkl. Auflage Best.-Nr. MR 70966

nur € 129,95

Beige Best.-Nr. MR 70967

7 Massagematte »Relax«

Durch die integrierten Massagemotoren können Sie Ihren ganzen Körper gezielt massieren. Passen Sie Ihre Massage individuell an, indem Sie die verschiedenen Bereiche einzeln auswählen »Hals/Nacken«, »Rücken«, »Lendenbereich« & »Beine/Waden«. Zusätzlich ist die Massagematte mit einer zuschaltbaren Wärmefunktion ausgestattet.



Maße: L 168 x B 57 x H 4 cm

- Zuschaltbare Heizfunktion
- 10 Vibrationsmotoren
- 5 Massage Modi
- 3 Intensitätsstufen
- Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb

Best.-Nr. MR 920260

nur € 49,-

8 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. MR 21485

»Folklore« Best.-Nr. MR 21540



9 Aufladbarer Hörverstärker

Umweltschonend, sparsam & praktisch da wiederaufladbar! Sie tragen ihn links oder rechts diskret hinter dem Ohr. Ein Satz verschieblicher Ohrstöpsel garantiert Ihnen einen perfekten Sitz im Ohr.

- 3 unterschiedlich große Ohrstöpsel
- Inkl. integriertem wiederaufladbarem Akku
- Mit praktischer Transportbox
- Ladeschale

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. MR 21660

nur € 29,95



Ohrstöpsel

An/Aus Schalter

10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

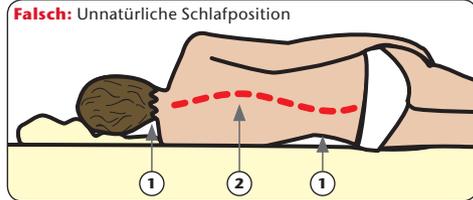
So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem »druckentlastenden« High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen**

und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

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.

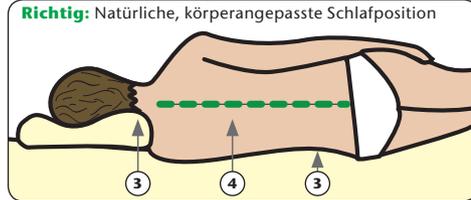
Unbequeme Schlafposition!



- 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, Druckstellen 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«!

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

Best.-Nr. **MR 21445 €89,-** Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!

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 Nylongurte wird die Bett-Aufstehhilfe fest mit dem Lattenrost verbunden.

Material: weißbeschichteter Stahl

Best.-Nr. **MR 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«	MR 20453	Gratis*
	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	MR 21317	49,95 €
1	Tiefensteiger-Rad Schwarz ³	MR 70916	999,00 €
	Tiefensteiger-Rad Silber ³	MR 70917	999,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	MR 10631	129,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	MR 10803	45,00 €
4	Laufband aktiv »Vital«	MR 10910	199,00 €
5	Drehkissen	MR 90508	19,95 €
6	Relax-Liege Anthrazit	MR 70555	99,00 €
	Relax-Liege Beige	MR 70777	99,00 €
	Auflage für Relax-Liege	MR 70950	34,95 €
	Set: Liege + Auflage »anthrazit«	MR 70966	129,95 €
	Set: Liege + Auflage »beige«	MR 70967	129,95 €
7	Massagematte »Relax«	MR 920260	49,00 €
8	Schurwoll-Sesselschoner Natur	MR 21485	29,95 €
	Schurwoll-Sesselschoner Folklore	MR 21540	29,95 €
9	Aufladbarer Hörverstärker	MR 21660	29,95 €
10	Visko Auflage 80 x 200 cm	MR 21303	89,95 €
	Visko Auflage 90 x 200 cm	MR 21304	99,95 €
	Visko Auflage 100 x 200 cm	MR 21305	99,95 €
	Visko Auflage 120 x 200 cm	MR 21306	129,95 €
	Visko Auflage 140 x 200 cm	MR 21307	149,95 €
	Visko Auflage 80 x 190 cm	MR 21301	79,95 €
	Visko Auflage 90 x 190 cm	MR 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	MR 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	MR 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	MR 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	MR 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	MR 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflage 80 x 190 cm	MR 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflage 90 x 190 cm	MR 21365	149,00 €
11	Gästematratze »Deluxe«	MR 21445	89,00 €
12	Bett-Aufstehhilfe	MR 21159	29,95 €

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. **MR 20453**

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

Im Internet Gutscheincode eingeben: **MAR312**

So liegen Sie immer richtig!

UVP ~~€ 198,-~~ nur bei uns ab **€ 99,95**

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.

3) zzgl. 14 € 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: **MAR312**

KEINEN DICKEN HALS KRIEGEN!

Ein warmer Schal und ein heißer Tee lindern das Kratzen im Hals

Halsschmerzen sind nie angenehm – aber im Frühjahr besonders lästig. Schließlich versetzen sie der Vorfreude auf sonnig-luftige Tage einen deutlichen Dämpfer. Wie Sie am besten vorbeugen und die Schmerzen lindern

Erst kratzt es nur leicht im Hals, er fühlt sich rau an. Dann, wenig später schon, fällt das Schlucken schwer, der Rachen wird wund und schwillt an. Halsweh ist gemein und beeinträchtigt unser Wohlbefinden meist deutlich.

Wieso erwischt uns Halsweh gerade im Frühjahr so gern?

Der Grund ist oft ganz banal: Kälte. Kühlt unser Körper aus, wird die Mund- und Rachenschleimhaut nicht gut durchblutet und kann deshalb ihre Abwehrfunktion nicht komplett ausüben. Erreger haben dann leichtes Spiel. Und im Frühjahr verkühlen wir uns schnell. Es sieht schon so warm aus draußen, doch noch sind die Temperaturen recht niedrig. Meist verschätzen wir uns bei der Kleiderwahl. Entweder ziehen wir uns zu warm an, schwitzen deshalb und bekommen schließlich Zugluft. Oder wir

können den sommerlichen Stoffen nicht mehr widerstehen und stehen damit plötzlich im kühlen Wind.

Was löst die Schmerzen in Hals und Rachen aus?

Ausgelöst werden Halsschmerzen in den meisten Fällen von Viren, aber auch Bakterien wie Streptokokken können den dicken Hals verursachen. Außerdem reagieren die Atemwege manchmal schlicht gereizt auf äußere Einflüsse – auf sehr trockene Heizungsluft, Chemikalien oder nikotingeschwängerte Räume in Kneipen etwa. Halsweh ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das viele Ursachen haben kann.

Wie kann ich mich vor dem Krankwerden schützen?

Gerade in der Übergangszeit ist es ratsam, sich im Zwiebellook zu kleiden. So können uns Wind und

Wetter nicht kalt erwischen. Wer sein Ansteckungsrisiko minimieren möchte, meidet möglichst größere Menschenmengen, weil dort zahllose Keime kursieren. Gleichzeitig gilt es, die eigene Immunabwehr zu stärken: viel trinken, die Raumluft befeuchten und die Schleimhautdurchblutung mittels Sauna, Kneippgüssen und Spaziergängen im Freien oder durch regelmäßige sportliche Bewegung in Gang halten. Gute Hygiene durch häufiges, gründliches Händewaschen hilft auch. Tabu hingegen bleibt das Rauchen – aktiv wie auch passiv.

Was hilft, wenn das Kratzen im Hals losgeht?

Am Anfang tut Wärme gut, etwa ein kuscheliger Schal um den Hals. Ist die Schwellung schon stark fortgeschritten und der Rachen bereits entzündet, funktioniert Kühlen und Eislutschen besser.

Was wirkt am besten gegen die Schmerzen?

Immer gut: viel trinken, das durchfeuchtet die Schleimhaut. Ein Tee aus Heilpflanzen wie Zistrose (Rezept siehe Kasten), Kamille oder Salbei wirkt leicht entzündungshemmend. Auch einige Teemischungen, etwa mit Spitzwegerich, Thymian, Eibisch, Malve oder Isländisch Moos, sind empfehlenswert.

Das Gurgeln mit einer Salzlösung lässt die Schleimhaut anschwellen und mindert erste Symptome – ist der Rachen aber schon gereizt und brennt, trocknet Salz das betroffene Gewebe nur noch weiter aus. Dann empfiehlt sich eher warme Milch als Getränk, denn sie ersetzt die hier gerade fehlende natürliche Gleitschicht.

Können Lutschtabletten ebenfalls helfen?

Durchaus. Viele Lutschtabletten enthalten betäubende Wirkstoffe, die den Schmerz im Hals für ein Weilchen unterdrücken. Halstabletten und -bonbons mit Zucker oder Honig wirken zudem leicht antibakteriell. Darüber hinaus bildet sich durch das Lutschen Schleim, der die infizierte Rachenschleimhaut umspült und feucht hält, was den Körper im Kampf gegen die Erreger gut unterstützt.

Und wann gehe ich doch besser zum Arzt?

Meist merkt man selbst, wenn es Zeit wird, zum Arzt zu gehen. Der

kann abklären, ob es sich um eine bakterielle oder – wie in den meisten Fällen – eine virale Infektion handelt. Sind Viren verantwortlich, kann der Körper sich selbst helfen – gönnen Sie ihm einfach viel Ruhe. Antibiotika bringen in diesem Fall nichts.

Eine bakterielle Halsentzündung hingegen muss mit einem Antibiotikum bekämpft werden. Und hier gilt: je früher, desto wirksamer.



Zistrosen sind hübsch anzusehen und können Infekte abblocken

DIE ZISTROSE

Die Zistrose (*Cistus incanus*) spielt schon seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle in der Volksmedizin. Jetzt belegen auch wissenschaftliche Studien, dass die hübsche Heilpflanze die Immunabwehr stärken und als Infektblocker wirken kann. Das verdankt sie vor allem ihren

graubehaarten Blättern. Sie enthalten bestimmte Polyphenole – Pflanzenstoffe, deren antioxidative Wirkung Erkältungsviren ausbremsen und das Immunsystem stärken kann. Besonders wirksam ist Zistrose als frisch aufgebühter Tee.



Rezept: 2 bis 3 EL Zistrose (gibt es in Apotheken oder Naturkostläden) mit kochend heißem Wasser übergießen und je nach Geschmack 2 bis 5 Minuten ziehen lassen. Der Tee schmeckt herb-würzig, zur Infektvorbeugung drei Mal täglich eine Tasse trinken. Der Aufguss eignet sich auch zum Gurgeln.

MIT KIND UND KEGEL

Immer mehr Großeltern reisen alleine oder in der Großfamilie mit ihren Enkelkindern in die Ferien. Auf was Sie achten müssen, damit der Enkelurlaub zum gelungenen Erlebnis für alle Beteiligten wird

Schön ausspannen, sich komplett verwöhnen und in den Tag treiben lassen, so sieht für viele der perfekte Urlaub aus. Wenn hingegen Großeltern mit ihren Enkeln in die Ferien fahren, ist alles anders. Dann haben die Kleinen das Zepter in der Hand, und deren Bedürfnisse sind naturgemäß andere. Von stillsitzen keine Rede, stillvoll essen gehen klappt auch nicht; stattdessen heißt es im Sand buddeln, Burgen bauen, Ball spielen, Pizza futtern. Anstrengend, aber auf andere Weise ebenfalls herrlich.

Was das für eine komische Dose auf dem Wasser sei, wollte zum Beispiel der vierjährige Jesper von seinem Opa wissen. Bei der „Dose“ handelte es sich um eine Boje, und Opa Hans-Jürgen Rabe, 67, musste versuchen, deren Funktion dem kleinen Mann möglichst kindgerecht zu erklären. Er und seine

Frau Renate, 64, finden es einfach wunderbar, die Welt noch mal durch die Augen

ihrer Kindeskin- der zu sehen (siehe Kasten S. 45). Camping im Wohnwagen an der Ostsee, das haben sie schon

mit ihren beiden Töchtern gemacht und machen es jetzt wieder, seit ihre älteste Enkeltochter Megan, 7, auf der Welt ist. Da nun mit Emma, 1, auch noch ein drittes Enkelchen mit von der Partie ist, haben sich die aktiven Großeltern sogar eine „Familienkutsche“ zugelegt, um all die Dinge, die Kinder auf Reisen benötigen – von Windeln über den Kinderwagen bis zum Spielzeugbagger –, auch von Hamburg an die See transportieren zu können.

Hin und weg

Nicht immer kann man sich so komplett auf den Nachwuchs einstellen, aber ein bisschen Vorbereitung ist beim Enkelurlaub durchaus angesagt. Das fängt schon an mit der Wahl des Reiseziels und der Frage „Wie kommen wir hin?“.

Da für die ganz Kleinen selbst der Bauernhof um die Ecke schon große Entdeckungen bereithält, müssen Sie beileibe nicht in die entlegensten Gegenden reisen. Oft bekommt der Urlaub in der Region den Zwergen besser als eine große klimatische Umstellung bei einer Fernreise. Bahn und Schiff sind natürlich gerade für kleine Kinder attraktive Reiseverkehrsmittel, und wenn das Urlaubsziel am Wasser



und möglichst strandnah liegt, ist das Ferienvergnügen quasi schon perfekt. Am Strand lässt es sich sogar bei schlechtem Wetter gut aushalten, und die Tage verfliegen beim Muschelnsuchen, Planschen und Keschern wie im Flug.

Strand- oder Städtetrip

Wer mit dem Flugzeug verreisen möchte, gehört vermutlich schon zu den fortgeschrittenen „Enkelurlaubern“ – oder hat ältere Enkelkinder, für die ein Städteurlaub (London, Paris, Barcelona etc.) eine interessante Alternative ist, bei der man neue Schritte beim Großwerden einschlagen kann. Wie schön ist es etwa, wenn der 12-jährige





Wer die Welt mit Enkelaugen
sieht, hat plötzlich viel zu
entdecken und zu erklären

Teenager der Oma den Wiener Stadtplan und das Management der Unternehmungen abnimmt? So hat es etwa Edda Gehle mit ihrer Enkelin Antonia erlebt (s. Kasten S. 45).

Für unschlagbar halten erfahrene Großeltern übrigens das Auto – man ist flexibler und kann sich auch am Urlaubsort bequem fortbewegen. Weiterer Vorteil: Sie kommen problemlos jederzeit wieder nach Hause! Denn dass man den Urlaub abbrechen muss, kann immer passieren. Bei Kindern gibt es für nichts eine Garantie. Renate Rabe etwa weiß genau, wann gar nichts mehr geht: „Wenn unsere Enkel krank werden, gibt es nur noch eines: heim zu Mama.“ »

TIPPS FÜR DEN ENKEL-URLAUB

- **Reiseapotheke nicht vergessen!** Immer ratsam sind Wunddesinfektionsmittel und -salben, Pflaster, Verbandsmaterial, Schere und Pinzette sowie Fieberthermometer und Fiebermittel. Auch wichtig: Versichertenkarte und Impfausweis des Kindes einstecken.
- **Sonnenschutz einpacken:** Kinderhaut ist sehr dünn und empfindlich. Kleinkinder niemals der prallen Sonne aussetzen und immer mit Hut, Nackenschutz und Sonnenbrille ausstatten. Eincremen ist Pflicht, bei Kindern sicherheitshalber mit Lichtschutzfaktor 50.
- **Elternvollmacht mitnehmen:** Bei Auslandsreisen benötigen Sie eine Vollmacht der Eltern, damit die minderjährigen Kinder mit Ihnen über die Grenze dürfen!



Bei Krankheit im Urlaub erreichen Sie unser
Expertentelefon weltweit unter **DAK**Ausland**direkt**

+49 40 325325900



Bloß nicht schlappmachen!
Für den Urlaub mit kleinen
Kindern braucht es Kondition



Nach den Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums beteiligt sich übrigens ein Drittel der Großeltern in Deutschland engagiert und regelmäßig an der Betreuung ihrer Enkel. Wissenschaftler sprechen von einer neuen Qualität der Beziehung und nennen diese innige generationenübergreifende Bindung eine „Intimität auf Distanz“.

Doch zahlreiche Großeltern leben nicht am Wohnort ihrer Enkel und sehen sie nur sporadisch. Vielen ist der gemeinsame Urlaub genau deshalb ein Bedürfnis. Gerade dann gilt allerdings: Damit Heimweh erst gar nicht aufkommt, ist es ratsam, sich vorab aneinander zu gewöhnen. Planen Sie erst einmal eine Probeübernachtung am Wochenende ein. Und noch ein wichtiger Punkt: Auch wenn es naheliegt, die Enkel im Urlaub besonders zu verwöhnen – im Großen und Ganzen sollten die gleichen Regeln gelten wie zuhause.

Großfamilienurlaub

Allerdings muss der Enkelurlaub gar nicht unbedingt ohne die Eltern stattfinden. Beliebte Variante: Die Großfamilie verabredet sich zum Familientreffen im Urlaub.

„Es gibt einen richtigen Trend, den Urlaub zu nutzen, um wieder Familie zu sein“, erklärt Tourismusexperte Professor Torsten Kirstges von der Jade-Hochschule in Wilhelmshaven. Und dabei profitieren alle Beteiligten. Die Großeltern, weil sie endlich mehr von ihren Enkeln mitbekommen. Die Eltern, weil sie zwischendrin mal eine Auszeit von den Kindern nehmen und die Paarbeziehung pflegen können. Und die Kinder, weil sich viele Bezugspersonen um sie kümmern.

Wichtig bei dieser Form des Urlaubs: klare Absprachen – und genügend Freiraum für jeden.



STRUKTUR BIETEN

Renate Rabe, 64 Jahre

„Ich finde jeden Tag mit meinen drei Enkelkindern einfach nur schön. Megan, 7, Jesper, 4, und Emma, 1, bringen mich irgendwie ständig unheimlich zum Lachen. An der Ostsee, im Sommerurlaub, leben wir auf sechs Metern Wohnwagen alle zusammen. Die Tage sind strukturiert mit Frühstück, aufräumen, Strand; Mittagessen, ausruhen, Strand; Grillen zum Abendessen, aufräumen und mit der Taschenlampe spazieren gehen, Sterne angucken. Das klappt wunderbar, jeder hat seine kleine Aufgabe – kleine Kinder lieben Rituale. Und wenn wir mal müde sind, beschäftigen sie sich auch mit sich alleine. Fast alles spielt sich draußen ab, bei schlechtem Wetter basteln wir viel, und sie bringen dann tolle Sachen mit Heim. Richtig bewegend fand ich übrigens, als die Große letztes Jahr ihr Seepferdchen im Urlaub gemacht hat. Als sie das geschafft hatte, wie da die Augen leuchteten. Sie glühte richtig von innen, so stolz war sie – und ich dann mit ihr.“

AKTIV BLEIBEN

Hans-Jürgen Rabe, 67 Jahre

„Mein kleiner vierjähriger Enkel Jesper ist ein bisschen stärker auf den Opa bezogen, weil ich bei der Kindergarteneingewöhnung immer da war und er sich an mich kuscheln konnte. Als wir dann im Urlaub zum ersten Mal im Kino waren, meinte er: ‚Junge, ist das ein großer Fernseher.‘ Und dann hat er noch hinzugefügt: ‚Opa, wenn du Angst hast, kannst du gerne meine Hand halten.‘ Da geht einem doch das Herz auf! Dieser Umgang mit den Enkeln belebt mich ungemein. An der Ostsee werde ich ja zum richtigen Walross. Kaum aus dem Wasser raus, soll ich wieder rein. Es ist schön, im Urlaub so aktiv zu sein. Das hält uns jung. Und mit den Augen meiner Enkelkinder sehe ich Sachen, an denen ich sonst vorbeigehen würde. Alles, was für uns so selbstverständlich ist, ist für sie eine Entdeckung: Baustellen, das Eichhörnchen, das über den Baum klettert, die Piepvögel. Da lernt man auch noch dazu, und ich bin glücklich, dass ich was weitergeben kann.“



WISSEN VERMITTELN

Edda Gehle, 70+ Jahre

„Antonia, 17, ist meine einzige Enkelin. Seit sie klein ist, machen wir zusammen Urlaub – erst mit ihren Eltern, seit vielen Jahren nun zu zweit. Ich liebe es, ihr etwas zu vermitteln. Die erste große Städtereise haben wir vor fünf Jahren unternommen. Nach Wien. Antonia ist Reiterin, ich war es früher. Wir haben uns die spanischen Hofreitställe angeschaut und jeden Mittag Kaiserschmarrn gegessen. Sie war damals 12 und stand morgens immer mit dem Stadtplan vor der Tür und hat alles gemanagt: was wir uns anschauen, wie wir dahin kommen. In den letzten Jahren buchen wir immer Club-Urlaub, etwa auf Fuerteventura. So hat sie Tennis spielen gelernt und Tauchen. Als sie zum ersten Mal rausgefahren ist mit dem Lehrer, kamen und kamen sie nicht wieder. Da wurde mir ein bisschen mulmig. Und dann strahlte sie, sie hatte einen Hai gesehen. Das Schönste ist, dass sie zu den Oma-Urlaube auch vor ihren Freunden steht.“



www.dak-kundenwerben.de

Foto: Reiner Schauter - Guest Image

Strahlendes Lächeln für Ihre Empfehlung

Und beste Aussichten auf einen nordisch-genialen Gewinn!

Wenn Sie die Spitzenleistung der DAK-Gesundheit jetzt weiterempfehlen, profitieren gleich zwei: Sie erhalten von uns für die Vermittlung eines neuen Kunden eine original Oral-B Vitality Precision Clean Zahnbürste mit Ladestation, die Ihr Lächeln noch strahlender macht! Und der Kunde genießt vom ersten Tag an eines der besten Leistungsangebote im Kassenvergleich.

Übrigens: Mit dieser Empfehlung nehmen Sie automatisch an dem Gewinnspiel von Hurtigruten anlässlich des 120sten Jubiläums teil!



Foto: Gunnar Pallesen



Foto: © Trym Ivar Bergsmo, all rights reserved

**Jeder kann teilnehmen unter:
www.dak-aktionsangebot.de**

Gewinnen Sie 7 unvergessliche Tage auf einer Seereise von Bergen bis nach Kirkenes für 2 Personen mit Hurtigruten.

Genießen Sie die Fahrt entlang der norwegischen Küste mit ihren atemberaubenden Landschaften auf einem der 11 komfortablen Postschiffe und lassen Sie sich mit ein wenig Glück vom Schein des Nordlichts verzaubern.



Ihre Prämie für ein neues Mitglied!

Original Oral-B Vitality inklusive Ladestation

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.06.2013 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 eine original Oral-B Vitality inkl. Ladestation. Nur solange der Vorrat reicht.

VORNAME/NAMEN _____

KRANKENVERS.-NR. _____

STRASSE/HAUSNUMMER _____

PLZ/ORT _____

ORT/DATUM _____ **UNTERSCHRIFT**

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAMEN _____ 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.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2013 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



www.dak-kundenwerben.de

Foto: Reiner Schauter - Guest Image

Strahlendes Lächeln für Ihre Empfehlung

Und beste Aussichten auf einen nordisch-genialen Gewinn!

Wenn Sie die Spitzenleistung der DAK-Gesundheit jetzt weiterempfehlen, profitieren gleich zwei: Sie erhalten von uns für die Vermittlung eines neuen Kunden eine original Oral-B Vitality Precision Clean Zahnbürste mit Ladestation, die Ihr Lächeln noch strahlender macht! Und der Kunde genießt vom ersten Tag an eines der besten Leistungsangebote im Kassenvergleich.

Übrigens: Mit dieser Empfehlung nehmen Sie automatisch an dem Gewinnspiel von Hurtigruten anlässlich des 120sten Jubiläums teil!



Foto: Gunnar Pallesen



Foto: © Trym Ivar Bergsmo, all rights reserved

Jeder kann teilnehmen unter:
www.dak-aktionsangebot.de

Gewinnen Sie 7 unvergessliche Tage auf einer Seereise von Bergen bis nach Kirkenes für 2 Personen mit Hurtigruten.

Genießen Sie die Fahrt entlang der norwegischen Küste mit ihren atemberaubenden Landschaften auf einem der 11 komfortablen Postschiffe und lassen Sie sich mit ein wenig Glück vom Schein des Nordlichts verzaubern.

Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel unter: www.dak-aktionsangebot.de/teilnahmebedingungen



Ihre Prämie für ein neues Mitglied!

Original Oral-B Vitality inklusive Ladestation

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.06.2013 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 eine original Oral-B Vitality inkl. Ladestation. Nur solange der Vorrat reicht.

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.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2013 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

fit 2/13



DAS GROSSE FIT!-WISSENS-QUIZ

Testen Sie Ihr Ernährungs-Wissen!

Aber Vorsicht: Einige Abbildungen könnten Sie in die Irre führen



1. Welches Lebensmittel besteht aus „guten“ Kohlenhydraten und liefert unserem Körper über lange Zeit die richtige Energieportion?

- A Gummibärchen
- B Traubenzucker
- C Speisestärke
- D Vollkornbrot

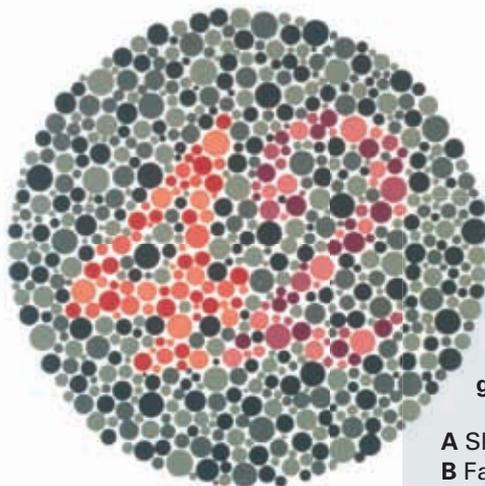
2. Wie viel Fett steckt in 100 Gramm Bratwurst?

- A etwa 50 Gramm
- B etwa 25 Gramm
- C etwa 30 Gramm
- D etwa 15 Gramm



3. Was empfehlen Fachleute, wenn ein Brot schimmelige Stellen hat?

- A Schlechte Stellen wegschneiden
- B Brot rösten
- C Ganzes Brot wegwerfen
- D Brot schnell aufessen



4. Welche körperliche Störung steht nicht mit Vitaminmangel in Verbindung?

- A Skorbut
- B Farbenblindheit
- C Rachitis
- D Nachtblindheit





6. Wie viel Gramm Eiweiß sollte ein gesunder Erwachsener täglich zu sich nehmen?

- A 0,8 Gramm pro Lebensjahr
- B 0,8 Gramm pro Zentimeter Körpergröße
- C 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht
- D Etwa 20 Gramm

5. Magnesiummangel kann Muskelkrämpfe verursachen. Als sehr gute Magnesiumquelle gilt ...

- A ... Gemüse
- B ... Getreide
- C ... Obst
- D ... Kartoffeln



7. Experten empfehlen, ausreichend zu trinken. Welcher Durstlöscher gehört nicht zu den besten?

- A Saftschorle
- B Mineralwasser
- C Kräutertee
- D Fruchtsaftgetränk

8. Was bestimmt entscheidend die Menge der Nahrung, die ein Mensch zum Leben benötigt?

- A Das Klima, in dem er lebt
- B Das Warenangebot vor Ort
- C Seine körperliche Tätigkeit
- D Seine Haut- und Haarfarbe



- 8C
 - 7D
 - 6C
 - 5B
 - 4B
 - 3C
 - 2B
 - 1D
- LÖSUNG**



KAROTTENESSER

Möhre statt Schokoriegel: Jugendliche naschen viel weniger Süßigkeiten als oft befürchtet. Die DAK-Gesundheit hat 2156 Schüler in Norddeutschland durch das IFT-Nord befragen lassen. Fast die Hälfte gab an, jeden Tag Obst zu essen, 34 Prozent knabbern gern Gemüse. Und nur 14 Prozent machen sich täglich über Süßigkeiten her. Das ist doch mal eine gute Nachricht – Deutschlands Jugend is(s)t immer gesünder!

FOTO: PLAINPICTURE

IMPRESSUM 2_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)

Redaktionelle Mitarbeit Cornelia Heim (FR), Jutta Heinze (FR), Olaf Heise (FR), Nicole Simon (FR), Daniela Schmidt (FR), Stefanie Wille (FR), Burkhard M. Zimmermann (FR)

Schlussredaktion Dr. Lars Dammann (FR)

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Jennifer Rößner (FR)

Fotoredaktion Miriam Breig (FR)

Reproduktion Otterbach Medien KG & Co.

Druck Evers Druck, Meldorf

Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales, Direct Sales, Briefeffach 11, 20444 Hamburg

Executive Director Direct Sales Heiko Hager, Tel.: 040 3703-5300;

Director Brand Sales Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;

Ad Management Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16a ab 1.1.2013
Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 46 und 52.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 21.02.2013

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Peter Hahn GmbH/Winterbach sowie Sieh an! GmbH/Amberg. 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.

**Einzigartige Gesund- & Aktivkreuzfahrt
zum Spezialpreis für Sie!**



ANZEIGE

12 Tage / 11 Nächte

statt
~~849,-¹~~
schon ab

549,-

p. P. in € 2-Bett-Innenkabine zzgl. Service Entgelt*

- ♦ **Inkl. bis zu 17 Gesund-/Aktivkurse geleitet durch Experten°**
- ♦ **Inkl. Vollpension**
(Frühstück, Mittag, Nachmittagskafee, Abendessen, tagsüber Snacks)
- ♦ **Inkl. Betreuung durch deutsche Reiseleitung° – nur für Sie!**
- ♦ **Inkl. Kaffee, Tee, Wasser an der Getränkestation im Buffetrestaurant**
- ♦ **inkl. Galaabend u.v.m.**



Ihr luxuriöses Premiumschiff:
die Costa Deliziosa

Inseln des ewigen Frühlings

... und ein Wohlfühlprogramm für Körper & Geist!

Verlängern Sie den Sommer und genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen auf den Kanarischen Inseln. Erkunden Sie neues Land und beeindruckende Städte. Barcelona: die Stadt Gaudis mit seiner Architektur und Kunstwerken wird Sie faszinieren. Teneriffa und die Blumeninsel Madeira verzaubern durch faszinierende Natur, Casablanca durch enge Gassen sowie typische Händlerviertel. Die ewige Stadt Rom lädt Sie schließlich ein, die größten kulturellen Schätze der Menschheit zu bestaunen.



Teneriffa

**Gesund- & Aktivreise-Sondertermin:
18.11.2013 bis 29.11.2013**



**Sonderkreuzfahrt:
rechtzeitig buchen!**

Ihr Reiseverlauf:

TAG	HAFEN	AN	AB
Fakultative Anreise im modernen Fernreisebus oder Flug			
1	Savona (Italien)		16.30
2	Barcelona (Spanien)	13.00	18.00
3	Erholung auf See & Kursprogramm		
4	Casablanca (Marokko)	08.30	23.00
5	Erholung auf See & Kursprogramm		
6	Teneriffa (Kanarischen Inseln)	09.00	17.00
7	Madeira	08.00	17.00
8	Erholung auf See & Kursprogramm		
9	Malaga (Spanien)	08.00	13.00
10	Erholung auf See & Kursprogramm		
11	Rom / Civitavecchia (Italien)	09.00	19.00
12	Savona (Italien)		09.00
Fakultative Rückreise im modernen Fernreisebus oder Flug			

Neu & luxuriös – Ihr Schiff Costa Deliziosa

Freuen Sie sich auf eines der imposantesten und modernsten Kreuzfahrtschiffe der Welt! Seit 2010 setzt das Schiff neue Maßstäbe, jedes Detail des aufwendig gestalteten Interieurs spricht eine klare Formensprache. Auch bei der Unterhaltung dürfen Sie nur das Beste erwarten: ein großes Theater, ein 4D-Kino, ein Golf-Simulator sowie ein Putting Green an Deck. Ein Traum an Erholung bietet Ihnen das Samsara Spa: Auf 3.500 m² genießen Sie wohltuende Wellnessanwendungen für totale Entspannung. Badespaß bei jedem Wetter bietet der große Poolbereich mit einem ausfahrbaren Glasdach. An Bord erwartet Sie eine leger Urlaubsatmosphäre, in der Sie sich garantiert wohlfühlen werden.



Beispiel Balkonkabine

Beispiel Innenkabine

**Ihre Kabinen auf der Costa Deliziosa:
Genießen Sie ein Höchstmaß an Komfort!**

- **Luxuriöse Ausstattung:**
Sat-TV, Telefon, Haartrockner, Radio u.v.m.
- **Besonders Großzügig:**
Außenkabine ca. 17-18 m², Balkonkabine ca. 21-24 m²

Gesundheitsexperten exklusiv für Sie an Bord!

Ein qualifiziertes Gesundheitsteam wird Sie begleiten und bietet täglich abwechslungsreiche Kurse an, die im Reisepreis schon eingeschlossen sind. Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis. Ohne Zwang oder vorherige Anmeldung können Sie nach Lust & Laune selbst entscheiden in welchem Umfang Sie das Kursangebot nutzen möchten. **Kurs-Beispiele:** Rücken- & Wirbelsäulengymnastik, Muskelentspannung, Rückenschule, Yoga, Atemtherapie.



inkl. Gesund- / & Aktivkurse

Ihre Sonderpreise (p. P. in Euro)

Kabinentyp	Kat-Preis ¹	Ihr Preis*
2-Bett-Innen-Classic Glück ab	849,-	549,-
2-Bett-Innen-Premium ab	929,-	649,-
2-Bett-Außen-Classic ab	1.029,-	749,-
2-Bett-Außen-Premium ab	1.129,-	849,-
2-Bett-Balkon-Classic ab	1.229,-	899,-
2-Bett-Balkon-Premium ab	1.409,-	1.099,-

3./4. Oberbett Kinder & Teens bis 18 J. kostenlos mit Ausnahme Serviceentgelt*

Fakultative deutschlandweite An-/Abreise per Bus ab € 102,- p.P., per Flug ab € 299,- p.P.

¹ Katalogpreis der Reederei Costa. *Zzgl. Serviceentgelt in Höhe von € 7,- pro Erw./ohne Servicebeanstandung an Bord verbrachter Nacht. Für Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 14 Jahren wird 50% des Serviceentgelts erhoben. Für Kinder unter 4 Jahren wird diese Gebühr nicht berechnet. Weitere Informationen im Costa Katalog 2013. Einreisebestimmung/Reisedokumente: Für diese Reise benötigen Sie einen Personalausweis. * Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck – und Satzfehler vorbehalten.

JETZT ANRUFEN und kostenlosen Sonderprospekt anfordern

oder gleich **Wunschkabine zum Sonderpreis sichern:** |Reisecode: Gesundkreuzfahrt-costa

Telefonische Buchung und Beratung: ☎ 06128 / 740 810

→ ausführliche Reisebeschreibung & Buchung auch im Internet: www.riw-direkt.de/Gesundkreuzfahrt-costa



Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Ihre DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

DAK
Gesundheit



Das DAK-Gesundheitspaket®

- ✓ Geld zurück: bis zu 600 € jährlich
- ✓ Attraktives Bonusprogramm
- ✓ Gesundheitsprogramme
- ✓ Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- ✓ Top Vorsorge

und viele weitere Leistungen

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

