

# fit!

DAS MAGAZIN  
IHRER DAK-GESUNDHEIT  
für Familie und Beruf

2\_2013  
www.dak.de



FRÜHLINGSFIT MIT  
MAX DEM DAKS

## ERNÄHRUNG

**STULLE STATT STEAK – WIE  
SIE KLIMABEWUSST ESSEN**

## KINDERVORSORGE

**ALLE CHECK-UPS FÜR IHR  
KIND AUF EINEN BLICK**

## ENTSPANNUNG

**SO WIRD DER URLAUB  
ERHOLSAM FÜR ALLE**

## SOLARIEN

**WARUM DIE KÜNSTLICHE  
BRÄUNE GEFAHREN BIRGT**

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR ALLERGIKER

# FRÜHLINGSLUST STATT POLLENFRUST

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben



**12 Stulle statt Steak:** Weniger Fleisch auf dem Teller schützt das Klima



**18 Alles im grünen Bereich:** Wie die Kindervorsorge-Termine ablaufen



**32 Viele bunte Pillen:** Wer täglich mehr als fünf verschiedene Medikamente nimmt, muss einiges beachten

## GESUNDHEIT & BERUF

### 4 NEWS

Laufen ist gut für die Psyche  
Teilnehmer für Prostata-Studie  
Vorsicht, Zeckenalarm!  
TÜV für die Hausapotheke  
Gesundheitsreport: weniger Kranke  
Wegfall der Praxisgebühr

### X6 FIT DURCH DEN FRÜHLING

Unsere Pollen-Tipps für Allergiker.  
Mit Service: praktische Hilfsmittel  
und pollenfreie Urlaubsregionen

### X12 KLIMABEWUSST ESSEN

Warum weniger Fleisch auf dem  
Teller das Klima und unsere  
Gesundheit freut. Plus: leckere  
Aufstrich-Rezepte für die  
vegetarische Brotzeit

X = Unsere Titelthemen

## MEINE DAK

### 16 NEWS

Newsletter fürs Wohlfühlprogramm  
Hilfe vom Online-Pflegerberater  
Auslandsreisekrankenschutz  
Was sind Me-too-Medikamente?  
Fit durch Online-Coaching

### X18 KINDERVORSORGE-SERVICE

Vom Tag der Geburt bis zum ersten  
Kuss: Mit den „U“-Untersuchungen  
begleitet der Kinderarzt Ihren Nach-  
wuchs beim Großwerden

### 22 NICHT IMMER KAISERLICH

Kaiserschnitt oder natürliche Ge-  
burt? Wann der Eingriff ein Risiko  
und wann er wirklich nötig ist

### 24 DAK-VERANSTALTUNGEN 2013

Alle Highlights, die Sie nicht  
verpassen dürfen

### 28 VERWALTUNGSRAT

Wie Selbstverwalter die Zukunft  
unserer Kasse mitgestalten



## 6 Unser Titelthema FRÜHLINGSFIT TROTZ ALLERGIE

### PUSTEKUCHEN!

Lassen Sie sich Ihre Frühlingslaune  
nicht von den Pollen verderben!

**fit!** hat Experten zu den neuesten  
Allergie-Therapien befragt und die  
besten Tipps gegen Augenjucken,  
Hautquaddeln und Schniefnasen  
für Sie zusammengestellt.





**42 Gute Erholung:** So gelingt der rundum entspannte Familienurlaub



**46 Falsches Versprechen:** Solarien bergen hohe Risiken für die Haut

## WISSEN & SERVICE

- 30 NEWS**  
So finden Sie die beste Klinik  
Kunst gegen Komasaufen  
Was sind Nocebos?  
Verwirrend: das Aut-idem-Kreuz  
Tipps für süße Träume
- 32 VIEL HILFT VIEL?**  
Worauf Sie achten müssen, wenn Sie selbst oder Angehörige täglich viele Pillen schlucken
- 36 ORGANSPENDE**  
Hanfried Braune lebt mit einem Spenderherz und weiß, warum ein Organspendeausweis in jede Brieftasche gehört

## FAMILIE & FREIZEIT

- 40 NEWS**  
Schulprojekt ausgewertet  
Experten-Rat: fit im Frühling  
Teenager essen gesund  
Hobbygärtner, aufgepasst!
- X 42 ENTSPANNTE FAMILIENFERIEN**  
Wie sich im Urlaub alle erholen.  
Mit Gewinnspiel
- X 46 KEINE SICHERE BANK!**  
Warum Solarien krank machen
- 48 DAS GROSSE FIT!-QUIZ**  
Testen Sie Ihr Ernährungswissen
- 50 MAX DER DAKS**
- 41 IMPRESSUM**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

damit unsere Jüngsten in Gesundheit groß werden können, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine gesunde, aktive Lebensweise wichtig. Als Testsieger in Sachen Familienfreundlichkeit haben wir uns deshalb etwas ganz Besonderes ausgedacht: Mit dem neuen **DAK juniorAktivBonus** unterstützen und belohnen wir Ihre Fürsorge. Sammeln Sie für Ihre mitversicherten Kinder Bonuspunkte bis zu deren Volljährigkeit und wir geben ihnen ein attraktives Startgeld mit auf den Weg ins Erwachsenenleben. Wie's geht, lesen Sie in unserem Magazin ab Seite 18.



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

■ Wir haben in Deutschland nicht genügend Organspender, um allen Wartelisten-Patienten helfen zu können. Unser Kunde Hanfried Braune hatte Glück: Er bekam vor 14 Jahren ein neues Herz. Seitdem engagiert er sich – um aufzuklären, Ängste abzubauen und mitzuhelfen, nach den Manipulationsskandalen verlorenes Vertrauen wiederzugewinnen. Lesen Sie seine Geschichte ab Seite 36! Wir werden demnächst alle Versicherten über 16 Jahren anschreiben, um für einen Organspendeausweis zu werben. Meine Bitte: Setzen Sie sich mit dem Thema auseinander und dann treffen Sie Ihre persönliche Entscheidung.

■ Freuen Sie sich auch schon wieder auf die Urlaubszeit? Einmal richtig ausspannen und neue Energien tanken – das ist wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Unser aktueller Gesundheitsreport hat ergeben, dass jeder Sechste ein Mal pro Woche oder öfter nach Feierabend angerufen wird und dadurch gesundheitlich besonders gefährdet ist. Schalten Sie also einfach mal ab, auch Ihr Handy! Ab Seite 42 erfahren Sie, was sich hinter „Patchwork-Urlaub“ verbirgt und wie sich die ganze Familie im Urlaub perfekt erholt.

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihr

*Herbert Rebscher*



**Immer wieder ausgezeichnet:**  
Die DAK-Gesundheit gehört zu den beständigsten Kassen, wenn es um kontinuierlich ausgezeichnete Leistungen geht – besonders mit ihren Angeboten für Familien

# GESUNDHEIT & BERUF



**Frühlingserwachen:** Jetzt tut Bewegung an der frischen Luft richtig gut

## VIEL BEWEGUNG HILFT GEGEN STRESS GUT FÜR DIE PSYCHE – DIE LAUFSAISON BEGINNT!

Nach einem anstrengenden Tag locken Sofa, Fernseher und Schokolade. Doch stundenlanges „Abhängen“ stresst häufig mehr, als es guttut. „Der Körper braucht aktiven Ausgleich zur Alltagshektik“, bringt es Uwe Dresel, Sportexperte der DAK-Gesundheit, auf den Punkt. „Sport hilft, Stress besser zu bewältigen.“ Leichtes Joggen oder Walken bringt den Körper in Schwung. Zusätzlicher Vorteil: Weder Fitnessclub noch starre Termine sind dafür nötig. Regelmäßiges Laufen baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab, steigert die Lebensfreude und das Selbstwertgefühl. Es verringert sogar depressive Verstimmungen. Das Training sollte moderat starten und regelmäßig stattfinden. „Am besten ist es als Ritual in den Alltag einzufügen“, rät Dresel. Drei Mal 30 bis 40 Minuten pro Woche reichen aus. Dabei sollte der Puls kontrolliert werden – der Richtwert liegt bei 180 minus Lebensalter. Es kommt nicht auf Schnelligkeit an, sondern auf die kontinuierliche Bewegung. Wer sich am Anfang überfordert, schadet dem Körper und steigt eher wieder aus. Generell gilt: Hauptsache mit Spaß dabei! Veranstaltungstipps und Termine ab Seite 24 oder auf [www.dak.de](http://www.dak.de)

# 1,5 Millionen

Kunden nutzen die  
Zusatzschutz-Angebote  
von DAK-Gesundheit  
und HanseMerkur

## TEILNEHMER GESUCHT NEUE PROSTATA-STUDIE

Die DAK-Gesundheit beteiligt sich an einer großen Studie, um die bestmögliche Versorgung bei Prostatakrebs zu erforschen. Mit insgesamt 7600 Teilnehmern soll untersucht werden, von welcher der zurzeit vier angewandten Behandlungsmethoden bei lokal begrenztem Prostatakrebs Patienten am meisten profitieren. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 67.600 Männer daran. Interessierte DAK-versicherte Patienten können an der sogenannten PREFERE-Studie teilnehmen. Während der Studie werden die Teilnehmer von erfahrenen Fachärzten betreut. Gemeinsam entscheiden sie, mit welcher Methode sie behandelt werden möchten. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie von Ihrem behandelnden Urologen oder auf [www.prefere.de](http://www.prefere.de)

## ZECKEN AUF DER LAUER KLEIN & GEMEIN

Sobald sie Wald und Wiesen bevölkern, steigt die Infektionsgefahr: Mit ihrem Biss können Zecken die gefährliche Hirnhautentzündung FSME übertragen.

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts hat sich die Zahl der Erkrankungen 2012 gegenüber dem Vorjahr jedoch halbiert. Häufiger infizieren Zecken die Menschen mit Borreliose. Während Zecken mit dem FSME-Virus überwiegend in Süddeutschland vorkommen, wird Borreliose in allen Regionen Deutschlands übertragen. Es gibt keine Impfung, die vor einer Borreliose-Infektion schützt. Der beste Schutz bleibt daher die Vorbeugung: Hohes Gras meiden, lange Kleidung und feste Schuhe tragen und die Haut regelmäßig nach Zecken absuchen.



## DAK-GESUNDHEITSREPORT 2013 KRANKENSTAND SINKT

Depressionen und Co. sind weiter auf dem Vormarsch: Psychische Erkrankungen sind 2012 erneut gestiegen und werden damit für die Arbeitswelt zunehmend zum Problem. Sie rückten erstmals auf Platz zwei der Krankschreibungen, mit einem Anstieg um vier Prozent. Nur Muskel- und Skeletterkrankungen verursachten noch mehr Ausfalltage. Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport ergab außerdem, dass der Krankenstand gegenüber dem Vorjahr um 0,1 Prozentpunkte sank und bei 3,8 Prozent lag. Ein DAK-Versicherter war durchschnittlich 14 Kalendertage arbeitsunfähig. Positiv: Mehr als die Hälfte aller erwerbstätigen Versicherten (52,1 Prozent) meldete sich im gesamten Jahr 2012 gar nicht krank.



## HAUS- UND REISEAPOTHEKE ZEIT FÜR EINEN PILLEN-TÜV

Im Arzneischrank schlummern alte Tabletten, und die Nasentropfen haben schon zwei Winter überstanden. Auch die Reisetasche fördert noch Medikamente zutage. Doch Vorsicht: Alte Arzneimittel müssen entsorgt werden. „Mindestens ein Mal pro Jahr sollten Haus- und Reiseapotheke gecheckt werden“, rät DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Dabei gilt: Nicht nur Arzneimittel, die abgelaufen sind, gehören aussortiert. Auch angebrochene Packungen müssen unter die Lupe genommen werden. „Besonders Augentropfen dürfen nach Anbruch nur kurze Zeit verwendet werden – wie in der Packungsbeilage angegeben“, erklärt Dr. Bleich. Auch die Reiseapotheke sollte nicht ungeprüft vom Winter- in den Sommerurlaub wandern. Die wichtigsten Helfer auf Reisen sind:


- Mittel gegen Durchfall, Magenverstimmung und Reisekrankheit
- Schmerz- und Fiebermittel
- Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Heftpflaster und elastische Binden
- Fieberthermometer



## UMFRAGE NACH WEGFALL DER PRAXISGEBÜHR ÜBERWEISUNG BLEIBT WICHTIG

Nach dem Wegfall der Praxisgebühr wird laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit die Zahl der Arztbesuche im Jahr 2013 voraussichtlich nicht ansteigen. 97 Prozent der Befragten gaben an, dass das Ende dieser Zuzahlung für sie keinen Einfluss darauf habe, wie häufig sie einen Arzt aufsuchen. Wichtig bleibt, sich für den Facharzt immer eine Überweisung vom Hausarzt geben zu lassen. So behält dieser den Überblick über alle Ihre Untersuchungen, Behandlungen und Medikamente.



A photograph of two young children with blonde hair peeking from behind a large tree trunk. The child in the foreground is smiling broadly, wearing a blue jacket over a purple shirt. The child behind them is also smiling. They are in a field of purple flowers, likely bluebells, with a blurred green background. The text is overlaid on the left side of the image.

Eins, zwei, drei, vier  
Eckstein, alles muss  
versteckt sein: Wer  
die richtige Strategie  
kennt, kann Pollen-  
angriffe abschwächen



# IHR KRIEGT UNS NICHT!

Sich von den Pollen die Frühlingslaune verderben lassen? Pustekuchen! **fit!** hat die besten Tipps gegen Niesattacken, Schniefnasen und Augenjucken gesammelt

**W**ährend sich die einen jetzt über die ersten warmen Sonnenstrahlen und die Pracht der Frühlingsblüten freuen, wünschen sich andere Schnee und Eis zurück. Denn mit der milden Luft kommen auch die Pollen – und damit beginnen für rund 16 Millionen Menschen hierzulande die Niesattacken.

Ihre Allergiesymptome dauern mitunter bis weit in den Herbst hinein an und beginnen oft schon kurz nach dem Jahreswechsel erneut. Denn mittlerweile fliegen die Pollen fast ganzjährig. Lediglich in kalten Winterwochen herrscht noch Ruhe. Die globale Erwärmung sorgt nämlich nicht nur dafür, dass viele Pflanzen früher, länger oder stärker blühen – sie hat auch das Sortiment erweitert. Inzwischen gedeihen hier allergieauslösende Gewächse, die in unseren Breitengraden eigentlich gar nichts zu suchen haben. Die allergische Rhinokonjunktivitis, umgangssprachlich Heuschnupfen genannt, ist mittlerweile die häufigste allergische Erkrankung überhaupt.

## Immunsystem auf Abwegen

Die gute Nachricht: Es gibt wirkungsvolle Strategien dagegen. Denn letztlich verbirgt sich hinter jeder Allergie ein Fehlalarm in unserer körpereigenen Abwehrmannschaft – dem Immunsystem. Dessen „Erkennungsdienst“ übertreibt und meldet harmlose Eiweißstoffe aus Blütenpollen als gefährlichen Feind. Daraufhin startet ein rasches Abwehrprogramm, das bereits auf winzige Mengen der Allergene reagiert. Die Immun-

zellen schütten dabei Botenstoffe wie beispielsweise Histamin aus. Diese erweitern jedoch nicht nur die Blutgefäße für den Abtransport der angeblichen Schädlinge (Allergene), sondern verursachen zahlreiche recht unangenehme Reaktionen: unter anderem juckende und tränende Augen, Fließschnupfen, Niesattacken, Halsjucken und manchmal sogar Husten und Atemnot bis hin zu allergischem Asthma. Auch das Allgemeinbefinden leidet mitunter deutlich – daher fühlen sich viele Allergiker während des Pollenflugs schlapp und müde.

## Den Pollen Paroli bieten

Wer die fliegenden Blütenboten als Verursacher seiner Beschwerden verdächtigt oder aber unter Atemwegsproblemen ohne klassische Erkältungssymptome leidet, sollte unbedingt einen Allergologen aufsuchen.

Diese speziell ausgebildeten Ärzte können mit Hilfe von Haut- und Bluttests gezielt ermitteln, ob und welche Pflanzen womöglich Probleme bereiten: „Nicht immer stecken Allergene hinter Atemwegsbeschwerden, sondern gelegentlich nur eine allgemein überempfindliche Schleimhaut. Diese ‚Schleimhaut-Schwächlinge‘ reagieren schlichtweg besonders sensibel auf Umwelteinflüsse und -reize“, begründet Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe, Allergologe am Allergie- und Asthma-Zentrum Westend in Berlin, die Wichtigkeit solcher Tests. Ist der Übeltäter entlarvt, helfen verschiedene Maßnahmen dabei, ihm etwas entgegenzusetzen. Am effektivsten, »



doch leider nicht immer machbar, ist es, die persönlichen Allergene auf Abstand zu halten. Hier ein paar alltagstaugliche Tipps dazu:

■ **Eine Frage des Timings: clever lüften**

Pollen haben ihren eigenen Flugplan, nachts und in den sehr frühen Morgenstunden ist am meisten los. Halten Sie Ihre Fenster dann am besten geschlossen. Das gilt auch für windige Tage.

Die beste Zeit zum Lüften ist zwischen 19 Uhr und Mitternacht auf dem Land und 6 und 8 Uhr morgens in der Stadt sowie bei Regenwetter rund eine halbe Stunde nach den ersten Tropfen.

■ **Blütenstaub in der Falle**

Pollen setzen sich gern in den Haaren und der Kleidung fest. Daher: Vor dem Zubettgehen Haare waschen, sich nicht im Schlafzimmer ausziehen und getragene Kleidung dort auch nicht herumliegen lassen.

■ **Hausputz bei Heuschnupfen**

Feuchte Reinigungstücher und Staubsauger mit einem speziellen HEPA-Filter befreien die Wohnung am wirksamsten von Pollen.

■ **Raus ins Grüne – aber richtig!**

Halten Sie den Rasen in Ihrem Garten kurz, lassen Sie ihn aber am besten von jemand anderem mähen. Vermeiden Sie Sport im Freien während Ihrer persönlichen Pollenflugsaison und weichen Sie währenddessen

auf Indoor-Aktivitäten aus. Die beste Zeit für einen Spaziergang: direkt nach einem Regenschauer.

■ **Unterwegs bei Pollenalarm**

Schließen Sie bei Autofahrten – vor allem über Land – die Fenster und auch die Lüftungskappen Ihres Fahrzeugs. Besitzt Ihr Wagen bislang keinen Pollenfilter, lassen Sie einen einbauen und wechseln Sie ihn regelmäßig.

**Gezielt gegensteuern**

Erleichterung bringen all diese Maßnahmen definitiv, die meisten Betroffenen bekommen jedoch allein damit ihre Beschwerden nicht völlig in den Griff. Dann besteht die Gefahr, dass der Heuschnupfen irgendwann ein Stockwerk tiefer in die Bronchien wandert und sich daraus ein Asthma entwickelt. „Das passiert bei jedem dritten oder vierten Pollenallergiker“, warnt Dr. Kleine-Tebbe vor diesem „Etagenwechsel“.

An gezielter Gegenwehr führt daher in der Regel kein Weg vorbei. Langfristig am besten wirkt die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT), auch als Hyposensibilisierung bekannt. Diese Behandlung greift direkt an der Allergieursache an. Die Patienten bekommen in bestimmten Abständen zunächst kleine, später dann größere Mengen ihrer Allergieauslöser per Spritze, als Tropfen oder Tablette, damit sich das fehlgeleitete Immunsystem langsam daran gewöhnen »





Löwenzahn sag an,  
sag an, ob dein Zahn  
auch beißen kann:  
Eine Immuntherapie  
und Medikamente  
halten Allergiesymp-  
tome gut in Schach



## LEICHTER DURCH DEN ALLERGIKER-ALLTAG

### GUT GEPUTZT: STAUBSAUGER

Für Pollenallergiker ein Muss: Geräte mit HEPA-Filter (High-Efficiency Particulate Air) der Klasse 13 oder mit Wasserfilter. Empfehlung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.: Aqua+ Anti Allergy von Thomas (Preis: ab ca. 230 Euro). Miele bietet spezielle Hygienesauger für manche Gerätetypen an, die die Konzentration von Schmutz und Allergenen auf dem Boden anzeigen.



Bei „grün“ sind Teppich, Laminat und Co. nahezu allergenfrei. Preis: ab ca. 85 Euro, [www.miele.de](http://www.miele.de), [www.robert-thomas.de](http://www.robert-thomas.de)

### DURCHGESPÜLT: NASENDUSCHEN

Nasenduschen, z. B. von Emser, lösen nicht nur zähen Schleim, sondern spülen auch Schmutz und Pollen aus der Nase. Preis: ab ca. 12,50 Euro, [www.emser.de](http://www.emser.de)



### DICHT GEMACHT: NASENSTÖPSEL

Für Andere nahezu unsichtbare Schaumstoffstöpsel (etwa ALLERGO-FIT® Atemschutz) lassen zwar Luft, aber keine Pollen durch. Besonders wirksam ist die kombinierte Anwendung mit spezieller weißer Vaseline. Preis: ab ca. 13 Euro (120 Stück), [www.allergo-fit.de](http://www.allergo-fit.de)



### ABGESCHOTTET: POLLENSCHUTZMASKE

Eine Pollenschutzmaske wie das Modell 2495 von Ohropax mit speziellem Klimaventil sperrt zuverlässig Allergene aus der Luft aus. Preis: ab ca. 6 Euro, [www.ohropax.de](http://www.ohropax.de)



### EINGEFANGEN: LUFTREINIGER

Luftreiniger, wie z. B. der von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnete „Plasma True“ von Fellowes, fangen über 99 % der Allergene aus der Luft auf. Preis: ab ca. 205 Euro, [www.fellowes.com](http://www.fellowes.com)

### GUT UNTERWEGS: POLLENFILTER IM AUTO

Falls serienmäßig nicht vorhanden: Rüsten Sie die Lüftungsanlage Ihres Fahrzeugs mit einem Pollen- oder Aktivkohlefilter aus. Wichtig: den Filter danach regelmäßig austauschen.





kann. Üblicherweise dauert solch eine Therapie drei Jahre. Ungefähr 60 bis 80 Prozent der Pollen-Geplagten haben nach der Behandlung deutlich weniger oder gar keine Beschwerden mehr.

Bis die Behandlung anschlägt und immer, wenn akute Symptome auftreten, bringen verschiedene bewährte Medikamente Besserung:

#### ■ Mastzellstabilisatoren

Die gut verträglichen Nasensprays, Augentropfen, Inhalationslösungen und Dosiersprays mit Cromoglicinsäure oder Nedocromil lindern leichte Beschwerden. Sie bekommen sie rezeptfrei in der Apotheke.

#### ■ Antihistaminika

Bei mäßigen Symptomen helfen Histamin-Blocker als Tablette, Spray oder Tropfen. Aber: Finger weg von den Uralt-Präparaten! Denn die neuen Substanzen machen im Gegensatz dazu kaum mehr müde. Manche davon können Sie sich inzwischen auch ohne Rezept in der Apotheke besorgen – fragen Sie Ihren Apotheker!

#### ■ Kortisonpräparate

Wenn Antihistaminika nicht ausreichen, sind lokal wirksame kortisonhaltige Mittel (z. B. Augentropfen, Nasenspray, Asthmaspray) zuverlässige Helfer. Bei sehr starken Beschwerden kommen Kortisontabletten

in Frage – die Therapie mit Kortison-Depotspritzen gilt aufgrund der Nebenwirkungen inzwischen jedoch als veraltet! All diese Präparate gibt es nur auf Rezept.

### Schlaue Strategien

Wer unter heftigen Heuschnupfenbeschwerden leidet, lässt sich am besten vom Facharzt einen individuellen Therapieplan zusammenstellen – mit verschiedenen Medikamenten, um gut durch alle Phasen der Pollensaison zu kommen. Zeigen sich die Symptome auch nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel, kann eine Kreuzallergie vorliegen. Dann ist ebenfalls ein Besuch beim Arzt angesagt – der verordnet bei Bedarf ein entsprechendes Notfallset (siehe Kasten S. 11).

Eins tut auf jeden Fall immer gut: Gönnen Sie Ihren gestressten Atemwegen etwas Ruhe durch einen allergenarmen oder -freien Urlaub. Unsere Tipps dazu finden Sie im Kasten rechts oben auf der nächsten Seite.

Ein Anruf genügt bei **DAKGesundheit** *direkt*

**040 325325800**

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif





## REISEN SIE DEN POLLEN DAVON

Im späten Frühjahr und Sommer haben nicht nur die Feriengebiete, sondern auch die Pollen Hochsaison. Eine gute Gelegenheit, einfach mal eine Zeit lang Urlaub von den Pollen zu machen. Wer dabei Reiseziel und -ort clever auswählt, hat beste Chancen auf entspannte Ferien ohne Taschentuchalarm.

### Eine Frage der Lage ...

Wenig „Pollen-Flugverkehr“ herrscht an der Nordseeküste. Der dort übliche Nordwestwind pustet die Pollen landeinwärts und sorgt so für Beschwerdefreiheit. Bei Boots- und Schiffsreisen auf hoher See oder beim Inselurlaub sind Sie vor Ihren Allergenen ebenfalls ziemlich sicher. Das gilt auch fürs Hochgebirge. Dort ist die Luft ab 1500 Metern sehr pollenarm, ab 2000 Metern sogar nahezu pollenfrei.

### ... und der Zeit

Bevor Sie die Kataloge wälzen, werfen Sie unbedingt einen Blick auf den Pollenflugkalender des möglichen Urlaubsziels. Wählen Sie eine Reisezeit, in der Ihre persönlichen Störenfriede dort Pause machen.

- Polleninformation für Deutschland: [www.dwd.de/pollenflug.de](http://www.dwd.de/pollenflug.de)
- Polleninformation für Europa: [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

## KREUZALLERGIEN

Etliche Pollenallergiker reagieren auch nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel mit Allergiesymptomen. Experten sprechen dann von Kreuzallergie. Denn die Eiweißbausteine in manchen Pollen und pflanzlichen Lebensmitteln ähneln sich so stark, dass der Körper sie nicht mehr voneinander unterscheiden kann. Daher leiden viele Baumpollenallergiker etwa auch nach dem Biss in einen Apfel oder einen Nussriegel. Und jemand, der auf Beifußpollen reagiert, tut dies unter anderem auch nach dem Genuss von einigen Gewürzen, Früchten oder Sellerie.

### Gut vorbereitet für alle Fälle

Meist beschränken sich die Symptome auf Mund und Rachen – Antihistaminika lindern sie ein wenig. Manchmal kommt es jedoch zu deutlich heftigeren Reaktionen, die sich nur mit speziellen vom Arzt verordneten Notfallmedikamenten eindämmen lassen (bitte immer griffbereit halten!).

Dr. Kleine-Tebbe von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie empfiehlt eine Hyposensibilisierung: „Die artverwandten Lebensmittel sind danach häufig besser verträglich.“

- Eine Übersicht möglicher Kreuzreaktionen finden Sie hier: [www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)





# 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

**M**orgens 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 (CO<sub>2</sub>) aus, sondern insbesondere Wiederkäuer produzieren auch erhebliche Mengen methanhaltiger Verdauungsgase. Diese



tragen ebenso zur globalen Erwärmung bei wie das CO<sub>2</sub>.

### Ackerflächen statt Grünland

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 des Klimas.

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

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

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.

### Köstliche Alternativen

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 auf der nächsten Seite doch einfach mal aus! »

## 1094 TIERE AUF DEM TELLER

So viel Fleisch verzehrt jeder Deutsche im Laufe seines Lebens



4 Rinder



4 Schafe



12 Gänse



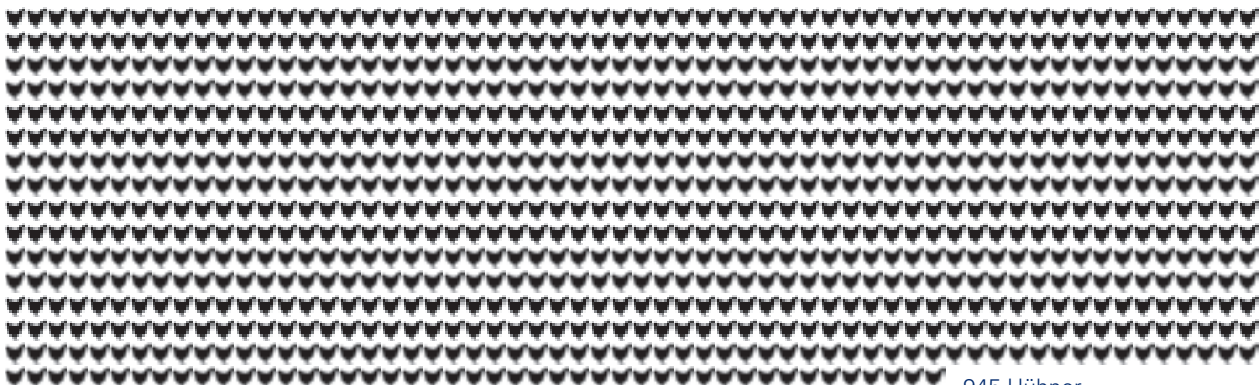
37 Enten



46 Schweine



46 Puten



945 Hühner

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.



**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.



Gebührenfrei anrufen oder gleich bestellen:

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

☎ **(08 00) 2 67 33 33**

**www.testhoerer.de** (Kennziffer I3AWDAK013)



Ausgezeichnet mit dem:



**reddot design award**  
best of the best

*„(...) 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.**

**BOSE®**  
Better sound through research®

# MEINE DAK



**Wohlfühlen:** Bei unseren Gesundheits+PLUS-Angeboten ist für jeden das Richtige dabei

## EXKLUSIV FÜR KUNDEN DER DAK-GESUNDHEIT ERHOLUNG PER NEWSLETTER

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 sorgfältig ausgewählten Gesundheits+PLUS-Reiseangebote haben eines gemeinsam: einen besonders günstigen Preis und zusätzliche Gesundheits+PLUS-Mehrleistungen wie kostenfreie Yoga- oder Nordic-Walking-Kurse, Vorträge für eine gesündere Ernährung oder Massagen – alles Arrangements, für die sonst in vielen Wellnesshotels extra bezahlt werden muss. Neueste Infos zu aktuellen Angeboten erhalten Interessierte durch unseren regelmäßigen Newsletter, der bequem auf [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de) abonniert werden kann. Besonderheit: Wer online bucht, erhält zudem Rabatt!

## MITMACHEN LOHNT SICH!

### GESUND ZUR ARBEIT RADELN

Die DAK-Gesundheit ist Kooperationspartner der bundesweiten Aktion „Gesund zur Arbeit“, die darüber informiert, wie der tägliche Arbeitsweg zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit genutzt werden kann. Für DAK-Kunden ist die kostenlose Anmeldung ab sofort möglich unter [www.gesund-zur-arbeit.de](http://www.gesund-zur-arbeit.de). Ab dem 2. Mai startet die Aktion mit vielen Tipps und Anregungen sowie attraktiven Gewinnmöglichkeiten für alle Teilnehmer. Daneben gibt es interessante Angebote für die ganze Firma. Klicken Sie rein und machen Sie mit - Ihrer Gesundheit zuliebe!

# 69,8 Millionen

Menschen sind in  
Deutschland pflegeversichert

## AUSLANDSKRANKENSCHUTZ NICHT VERGESSEN MIT DER CHIPKARTE AUF REISEN

Wer sich vor der Reise Gedanken um den Versicherungsschutz macht, kann im Notfall Ärger und Zusatzkosten gering halten. Für Reisen in alle EU-Staaten, nach Liechtenstein, Norwegen, Island, Mazedonien, Kroatien, Serbien, Montenegro und in die Schweiz haben Sie Ihre europäische Krankenversichertenkarte. Generell empfiehlt sich aber eine private Auslandsreise-Krankenversicherung, die weltweit gilt und sich auch an Mehrkosten beteiligt, die Ihre DAK-Gesundheit nicht übernehmen darf. Wir bieten Ihnen deshalb **DAKplus Reise** an, einen Zusatzschutz in Kooperation mit der HanseMerkur. Mehr dazu auf [www.dak.de/reisen](http://www.dak.de/reisen)





## WAS SIND EIGENTLICH ...? ME-TOO-PRÄPARATE

Me-too-Präparate werden oft auch als Scheininnovationen bezeichnet. Hierbei handelt es sich um kostenintensive Medikamente mit patentgeschützten Wirkstoffen, deren Verwendung keinen nennenswerten Behandlungsvorteil darstellt und die in der Regel ohne Nachteil für den Patienten durch vorhandene Generika ersetzt werden können. Wann, entscheidet natürlich ausschließlich der behandelnde Arzt.



## FIT DURCH ONLINE-COACHING KAMPF DEM INNEREN SCHWEINEHUND

Sie möchten sich mehr bewegen, gelassener durch den Alltag kommen oder gesünder essen – und sind schon oft an Ihren Vorsätzen gescheitert? Probieren Sie es doch ganz einfach mit unseren Online-Coachings vom heimischen Bildschirm aus. Ohne große Anfahrtswege oder feste Kurszeiten lässt sich der innere Schweinehund leichter zähmen. Unsere Angebote im Überblick:

- **move on!** – das Fitnessprogramm, das sich Ihrem Alltag anpasst,
- **smarter leben** – wie Sie gelassener durch den Alltag kommen,
- **EAT-Mail** – der entspannte Weg zum besseren Essen.

Machen Sie mit auf [www.dak.de/coaching](http://www.dak.de/coaching)



FOTOS: WESTEND61 (2); GETTY IMAGES; FOTOLIA

## 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 Amtsbindung 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.

Wie geht's uns denn heute? Wer klein ist, will ganz schnell groß werden und alles ausprobieren, was Erwachsene vormachen





# KINDERVORSORGE VON ANFANG AN

Eltern wünschen sich für ihren Sprössling vor allem eines: einen gesunden Start ins Leben.

Wir begleiten Sie und Ihren Nachwuchs von Geburt an mit Angeboten wie dem Kindervorsorge-Service und unserem neuen **DAKjuniorAktivBonus**

**D**as erste bezaubernde Lächeln, das muntere Drauflosbrabbeln, wenn plötzlich das erste „Mama“ oder „Papa“ über die Lippen kommt – ein Kind großzuziehen ist etwas Wundervolles. Eltern möchten, dass sich ihr Sprössling von Anfang an gesund entwickelt. Mit den Neugeborenen-Untersuchungen in den Tagen nach der Geburt wurde dafür bereits der Grundstein gelegt: Alle lebenswichtigen Körperfunktionen wie die Atmung und der Kreislauf sind geprüft, die Reflexe getestet und das Blut auf mögliche Stoffwechselstörungen untersucht. Ihr Kinderarzt kontrolliert die Hüftgelenke auf Fehlstellungen und führt einen Hörtest durch. Auf die sogenannten U-Untersuchungen hat jedes Kind einen gesetzlichen Anspruch.

Auffälligkeiten oder mögliche Erkrankungen können hierdurch rechtzeitig erkannt und somit erfolgreicher behandelt werden. Das Früherkennungsprogramm umfasst neben den schon genannten U1–3 sieben weitere Vorsorgetermine bis zum sechsten Lebensjahr. Zusätzlich bietet Ihnen die DAK-Gesundheit die „J1“ für Kinder im Jugendalter an. Wann die einzelnen Termine anstehen, was der Arzt dabei untersucht und wie Sie selbst Ihr Kind unterstützen können, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Wichtig: Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich schnell. Setzen Sie daher weder Ihr Kind noch sich selbst unter Druck!



## **U4: Her mit dem Spielzeug** **3.–4. Lebensmonat**

Ihr Baby hat bereits gewaltige Fortschritte gemacht. Immer öfter reckt es seinen Kopf in die Höhe und reagiert freudig glucksend auf Ihre Stimme. Entdeckt es Spielzeug, versucht es neugierig danach zu greifen.

### **Was der Arzt untersucht**

Neben Daten wie etwa Gewicht und Größe überprüft der Arzt vor allem die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen Ihres Babys. Verfolgt es Gegenstände und Geräusche mit den Augen, klappt die Ellenbogenstütze, stimmt die Muskelspannung? Auch mögliche Verdauungsprobleme werden besprochen. Zudem weist der Arzt Sie auf die ersten Impfungen gegen gefährliche Kinderkrankheiten wie Keuchhusten und Kinderlähmung hin.

### **Worauf Sie jetzt achten sollten**

Die Unfallverhütung wird jetzt immer wichtiger. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind etwa beim Wickeln nirgendwo herunterfallen kann. Spielzeug sollte abwaschbar und ungiftig sein. Räumen Sie verschluckbare Kleinteile aus der Nähe des Kindes!



## **U5: Hurra, die ersten Zähne** **6.–7. Lebensmonat**

Mit den Füßen spielen, das Fläschchen halten, beim Brabbeln erste Silben bilden – fast jeden Tag kommen jetzt neue Fähigkeiten hinzu. Auf Fremde reagiert Ihr Kind nun oft zurückhaltend und beginnt zu weinen.

Auch der erste Zahn ist jetzt vielleicht im Anmarsch!

### **Was der Arzt untersucht**

Körperbeherrschung und Geschicklichkeit sind auch wichtiger Bestandteil der U5. Kann Ihr Baby mit Unterstützung sitzen und versucht es, sich beim Umkippen abzufangen? Kann es Gegenstände von der rechten in die linke Hand nehmen? Zusätzlich werden das Sehen, Hören und Sprechen beurteilt und die Haut auf Anzeichen einer Neurodermitis untersucht. Ihr Arzt informiert Sie zur ersten Breikost, die jetzt gegeben werden kann.

### **Worauf Sie jetzt achten sollten**

Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Wachstum des Kiefers und die nachfolgenden Zähne. Fragen Sie Ihren Arzt nach der richtigen Zahnpflege. Verzichten Sie auf gesüßte Tees und Säfte.



## **U6: Auf Entdeckungstour** **10.–12. Lebensmonat**

Jetzt geht die Post ab! Um den ersten Geburtstag herum geht es zuerst in den Vierfüßlerstand und dann krabbelnd durch die Wohnung. Im Stand hangelt sich Ihr Sprössling an Tisch und Stuhl entlang, „Mama“, „Papa“ und „nein“ gehören nun zum Wortschatz.

### **Was der Arzt untersucht**

Der Arzt interessiert sich jetzt dafür, was Ihr Kind schon alles kann. Wendet es bereits den „Pinzettengriff“ an, um Gegenstände aufzuheben? Spielt es das typische „Fallenlassen und »



Hoch hinaus wollen alle Kleinkinder – Vorsicht, Treppen ziehen sie jetzt magisch an

Aufheben“? Kann es Begriffe konkreten Personen und Gegenständen zuordnen? Auch der Körper wird untersucht, etwa bei Jungen auf einen Hodenhochstand.

**Worauf Sie jetzt achten sollten**

Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt Fragen zur Ernährung, zum Schlafverhalten und zu aufkommenden Trennungsängsten. Wichtig: Die erste Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken steht an!

**U7: Toben, spielen, trotzen**  
**21.–24. Lebensmonat**

Alles muss ausprobiert und erkundet werden: Wasserhähne aufdrehen, Schubladen durchwühlen ... Sogar kleine Aufgaben können schon erledigt werden. Ein „Nein“ wird immer öfter mit lautem Brüllen quittiert.

**Was der Arzt untersucht**

Bei der U7 erkundigt sich der Arzt u. a. nach dem Spielverhalten des Kindes. Klettert es gern, kann es eine Weile allein spielen und was spielt es? Befolgt es kleine Anweisungen? Auch die Körperhaltung wird überprüft und die Sauberkeitserziehung angesprochen.

**Worauf Sie jetzt achten sollten**

Die Unfallgefahr ist jetzt besonders groß. Achten Sie auf kindersichere Fenster und ein Treppengitter. Setzen

Sie bei Trotzreaktionen klare Grenzen. Gesunde Alternativen zu Süßigkeiten sind ein Stück Apfel oder rohe Paprika. Mit dem „Trockenwerden“ kann sich Ihr Kind noch etwas Zeit lassen.

**U7a: Reif für die Kita**  
**34.–36. Lebensmonat**

Spätestens im Alter von drei Jahren kommt Ihr Kind vielleicht in eine Kindertagesstätte und muss dann eine gewisse Zeit ohne Sie auskommen. In der Kita muss es außerdem seinen Platz in der Gruppe finden.

**Was der Arzt untersucht**

Ein wichtiger Teil der U7a ist die Beurteilung des Sozialverhaltens und der altersgerechten sprachlichen Entwicklung. Versteht das Kind Aufforderungen, kann es Sätze mit drei bis fünf Wörtern bilden? Auch das Sehvermögen wird erneut geprüft. Anzeichen von Schielen lassen sich jetzt noch gut korrigieren. Mögliche Allergien, Übergewicht und die Zahngesundheit sind ebenso ein Thema.

**Worauf Sie jetzt achten sollten**

Sprechen Sie Probleme offen an, mögliche Störungen der Sprachentwicklung können jetzt beispielsweise noch rechtzeitig behandelt werden.

**U8: Mit Freunden spielen**  
**3,5–4 Jahre**

Mit Freunden spielen zählt nun zu den Lieblingsbeschäftigungen, wobei es dabei immer mal Streit gibt. Auch das Malen und Basteln macht jetzt Spaß. Das Sprechen klappt immer flüssiger, auch wenn manchmal noch die Konsonanten vertauscht werden (etwa „tomm“ statt „komm“).

**Was der Arzt untersucht**

Der Kinderarzt prüft: Wie geschickt fängt Ihr Kind einen Ball, kann es auf einem Bein stehen? Hält es sich an Regeln, spricht es verständlich? Hat es gern Kontakt zu anderen Kindern? Auch Probleme wie Einnässen werden angesprochen.

**Worauf Sie jetzt achten sollten**

Lassen Sie Ihr Kind öfter mal Dinge selbst machen, auch wenn das Brot-

schmieren noch nicht ganz so perfekt klappt – das stärkt das Selbstvertrauen. Gemeinsame Mahlzeiten geben Ihrem Kind Geborgenheit.

**U9: Bald geht's in die Schule**  
**5–5,5 Jahre**

Ihr Kind wird nun von Monat zu Monat selbstständiger und erkundet seine Umgebung in einem immer größeren Radius. Auch Gesellschaftsspiele sind jetzt öfter ohne Wutausbrüche möglich. Und: Die ersten Wackelzähne kündigen den Abschied vom Kleinkindalter an.

**Was der Arzt untersucht**

Die letzte Untersuchung vor der Einschulung ist besonders umfangreich und wichtig. Der Arzt kontrolliert alle Organe, die Körperhaltung, misst den Blutdruck und untersucht den Urin. Er erkundigt sich, ob das Kind auffällig ruhig oder lebhaft ist, prüft das Verständnis von Zusammenhängen



Guck mal, was ich schon kann – die motorischen Fähigkeiten nehmen zu und machen stolz



und Regeln sowie die Konzentrationsfähigkeit – wichtige Voraussetzungen für den Schulbesuch.

### **Worauf Sie jetzt achten sollten**

Machen Sie Ihr Kind rechtzeitig mit dem Straßenverkehr vertraut, üben Sie den späteren Schulweg. Achten Sie auf eine sorgfältige Zahnpflege und den Impfschutz besonders gegen Tetanus! Actionserien im TV und Spielkonsolen sind jetzt noch fehl am Platz, Ihr Kind hält das Geschehen leicht für real.

### **J1: Wilde Zeiten brechen an 13–14 Jahre**

In der Pubertät geht es drunter und drüber: ungestört Musik hören, die erste Liebe ... Mit 13 beginnt Ihr Kind, sich mehr und mehr abzunabeln.

### **Was der Arzt untersucht**

Neben einer ausführlichen Untersuchung kommen spezielle Themen der Pubertät zur Sprache, etwa Hautprobleme, Fragen zu möglichen Essstö-



Schon 8000 groß – nach dem Schuleintritt werden Kinder rasch selbstständiger

rungen, zur Sexualität und zu Drogen. Manchmal lässt sich sowas halt besser mit dem Arzt besprechen! Er klärt Ihre Tochter zudem über die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs auf.

### **Worauf Sie jetzt achten sollten**

Auch wenn es häufiger Zoff gibt: Ihr Kind möchte Sie nicht mutwillig ärgern, sondern zunehmend seine eigene Meinung vertreten. Das ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung. Üben Sie auch mal Nachsicht!

### **Alle Termine im Blick**

Doch – wann war nochmal die nächste Untersuchung? Und welche Impfungen sind wann fällig? Damit Sie im täglichen Trubel garantiert keinen Termin vergessen, erinnern wir Sie mit unserem Kindervorsorge-Service daran – rechtzeitig für eine Terminabsprache mit dem Kinderarzt und mit vielen Tipps für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Einfach anmelden auf [www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)



## **Bis zu 3300 Euro ansparen – mit dem neuen DAKjuniorAktivBonus**

Damit die Kleinen gesund groß werden können, sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und eine aktive Lebensweise wichtig. Mit dem **DAKjuniorAktivBonus** unterstützen und belohnen wir deshalb Ihre Fürsorge. Sammeln Sie für Ihre bei der DAK-Gesundheit versicherten Kinder Bonuspunkte bis zu deren Volljährigkeit und wir geben dem Nachwuchs ein attraktives Startgeld mit auf den Weg ins Erwachsenenleben.

### **Und so funktioniert's:**

- Das Prinzip ist einfach: Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und sportliche Aktivitäten, die zur Gesundheit von Kindern beitragen, werden mit Bonuspunkten belohnt.
- Damit sich der Punktestand auf dem **DAKjuniorAktivBonus**-Konto erhöht, lassen Sie sich einfach die Maßnahmen auf dem Bogen, den wir Ihnen mit dem Startpaket nach der Anmeldung zuschicken, bestätigen.
- Zusätzlich gibt es Treuepunkte bei lückenloser Teilnahme (mindestens fünf Jahre in Folge) sowie nach Vollendung des 18. Lebensjahres.
- Als Startkapital fürs Erwachsenenleben kommen so bis zu 3300 Euro zusammen, die nach dem 18. Geburtstag ausgezahlt werden.



FOTOS: PICTURE PRESS; GETTY IMAGES (2); MAURITIUS IMAGES/FOTOLIA

Interessiert? Dann melden Sie Ihre Sprösslinge doch gleich an und sichern ihnen ihr Startkapital unter:

**DAKdirekt 040 32532555\***

\* Bundesweit zum Ortstarif, 24 Stunden an 365 Tagen





# NICHT IMMER KAISERLICH

Mediziner raten werdenden Müttern – wenn möglich – zu einer natürlichen Geburt. Trotzdem kommen immer mehr Babys in Deutschland per Kaiserschnitt auf die Welt, obwohl der Eingriff alles andere als harmlos ist

**E**igentlich ist eine Geburt die natürlichste Sache der Welt. Rund 678.000 Babys wurden 2010 in Deutschland geboren. Aber immer mehr Geburten geraten zur medizinischen Operation. Im Durchschnitt wird jedes dritte Kind mit einem Kaiserschnitt geholt. Dabei schwankt die Rate der Kaiserschnitte deutschlandweit beträchtlich. Verantwortlich hierfür ist vor allem die unterschiedliche Risikobewertung durch die Geburtshelfer in den einzelnen Regionen. In Fällen, in denen

zwischen einem Kaiserschnitt und einer natürlichen Geburt abgewogen werden muss, gehen die Kliniken ganz unterschiedlich vor.

Die Bertelsmann-Stiftung hat Zahlen des Statistischen Bundesamtes und Versichertendaten aus den Jahren 2007 bis 2010 ausgewertet und dabei im Bundesvergleich große Unterschiede ausgemacht. So schwankt die Kaiserschnitt-Rate zwischen unter 20 Prozent in Teilen der neuen Bundesländer und fast 50 Prozent in Gebieten von Rheinland-Pfalz, Bayern

und Niedersachsen. In Dresden werden beispielsweise nur 17 Prozent der Babys per Kaiserschnitt entbunden, während in Tirschenreuth in Bayern 46 Prozent der Kinder nach einer „Sectio caesarea“ das Licht der Welt erblicken.

## Medizinisch notwendig?

Experten diskutieren, ob wirklich jede dieser Operationen medizinisch notwendig ist. Während der Schwangerschaft oder unter der Geburt können selbstverständlich Situationen





Bald ist es so weit!  
Für viele Frauen ist  
die Geburt ihres  
Kindes ein wunder-  
volles Erlebnis

entstehen, in denen ein Kaiserschnitt unvermeidbar ist, um das Leben von Mutter und Kind zu schützen (siehe Kasten unten). Aber in vielen Risikosituationen wäre auch eine natürliche Geburt möglich, je nachdem, wie die Geburtshelfer das Risiko bewerten. Sie haben hier einen Ermessensspielraum, den sie offensichtlich ganz unterschiedlich nutzen. „Es fehlen in Deutschland einheitliche Richtlinien, wann ein Kaiserschnitt notwendig ist und wann nicht“, sagt Volker Roettsches, Fachmann für Krankenhausfragen bei der DAK-Gesundheit.

Zudem lassen auch immer mehr Frauen einen Kaiserschnitt auf eigenen Wunsch vornehmen. Die Motive dafür sind unterschiedlich und reichen von Angst vor den Schmerzen bis zu befürchteten Auswirkungen auf den Beckenboden. Für manche Frau ist auch die Planbarkeit einer solchen Geburt sehr attraktiv.

### Kein harmloser Eingriff

Dabei ist ein Kaiserschnitt alles andere als ein harmloser Eingriff, betont Roettsches. „Die Operation hat die üblichen Risiken, wie Narkoseprobleme, Infektionen und Thrombosen.“ Darüber hinaus können lang anhaltende Wund- und Narbenschmerzen, Blutungen und Fruchtbarkeitsstörungen auftreten. Viele Frauen leiden

unter dem fehlenden Geburtserlebnis. Auch für das Neugeborene kann der Kaiserschnitt Folgen haben. Mediziner berichten von Anpassungsstörungen und Atemproblemen in den ersten 24 Stunden. Außerdem fehlt den Kaiserschnitt-Kindern der Impuls fürs Immunsystem, den Babys sonst bei der natürlichen Geburt durch den Kontakt mit der Bakterienwelt der Mutter bekommen. „Wir möchten“, so Roettsches, „dass werdende Eltern diese Aspekte berücksichtigen und sich vorab gut informieren.“ Sie haben immer ein Mitspracherecht, egal, was passiert.

## UNSER SERVICE

Eine gute Entscheidungshilfe für werdende Eltern ist die Broschüre „Kaiserschnitt: Ja! Nein! Vielleicht!“. Sie stellt alle Risiken und möglichen Folgen einer Kaiserschnitt-Geburt gut verständlich dar und steht unter [www.dak.de](http://www.dak.de) kostenlos zum Download bereit.

Haben Sie Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt? Unsere **Mütterberater** stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Fragen Sie einfach in Ihrem Servicezentrum nach einem Termin.

## NATÜRLICHE GEBURT NICHT AUSGESCHLOSSEN

- **Beckenendlage** des Kindes
- **Hohes Gewicht** des Kindes
- **Missverhältnis** (Kindsgröße und mütterliches Becken)
- **Mehrlingsgeburt**
- **Vorheriger Kaiserschnitt**
- **Kliniksituation** (zum Beispiel fehlendes Personal)
- **Auffällige Herztöne** des Kindes
- **Geburtsstillstand**

## KAISERSCHNITT AUF ALLE FÄLLE NOTWENDIG

- **Querlage** des Kindes
- **Infektion der Eihöhle** durch Bakterienbefall
- **Schwangerschaftsvergiftung, z. B. Eklampsie**
- **Vorzeitige Plazenta-Ablösung**
- **Gebärmutter-Riss**
- **Fehllage der Plazenta**
- **Sauerstoffunterversorgung** beim Kind
- **Nabelschnurvorfal**

# UNSERE BESTEN FITNESSFESTE

Auf die Plätze ... Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen gemeinsam mit ihren 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 hat ja auch Ihr Nachwuchs Lust, bei einem der kostenlosen Kinderläufe mit an den Start zu gehen? Informationen über alle Lauftermine, Städte, Anmeldung, Teilnahmegebühren (für Kunden der DAK-Gesundheit reduziert!) stehen unter [www.dak.de](http://www.dak.de) im Netz, Suchbegriff „Stadtlauf“.



Begeisterung beim DAK-Kidslauf 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, finden Sie unter: [www.dak.de](http://www.dak.de)



Der Zieleinlauf beim Finale 2012 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 am 28. August 2013 im Olympiastadion Berlin. Infos und Anmeldeformulare unter: [www.b2run.de](http://www.b2run.de)







Die Tänzerinnen der Gruppe „feel the beat“ gewinnen 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 Jüngsten? 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 dafür 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 Informationen, alle Termine und die Möglichkeit, Ihre Favoriten unter den Tänzern zu wählen, gibt es unter: [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de)

### DAK-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 und ein persönliches Treffen mit Max im Servicezentrum ihrer DAK-Gesundheit vor Ort!



## DIE NEUESTE APP FÜR FITNESS-FREUNDE



**Claus Moldenhauer**  
Stellvertretender  
Vorstandsvorsitzender

Die Laufsaison hat begonnen! Für alle, die sich an der herrlichen Frühlingsluft bewegen und aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollen, sind die DAK-Events genau richtig. Wo und wann sie stattfinden, erfahren Sie am schnellsten auf [www.dak.de](http://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 Joggen – denn dak.de erkennt, ob Sie uns per PC, Tablet oder Smartphone besuchen, und passt die Darstellung der Seiten automatisch an. Beste Voraussetzungen für unser neuestes Angebot: Mit der DAK-FitCheck-App haben Sie unterwegs nicht nur Ihre gelaufenen Meter im Blick. Sie können sie genauso beim Radfahren, Walken oder Inline-Skaten einsetzen. Der Clou – und das ist einzigartig am Markt: Mit einem „touch“ schreiben Sie sich als DAK-Kunde blitzschnell Punkte im gesundaktivbonus-Programm gut, die Sie später in attraktive Gesundheitsprämien eintauschen können. Wie wär's zum Beispiel mit einem Gutschein für neue Laufschuhe?

Die brandneue DAK-FitCheck-App können Sie ab April direkt von unserer Mediathek aus auf Ihr Handy laden: [www.dak.de/fitcheckapp](http://www.dak.de/fitcheckapp), dann 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 ganz bequem im Internet. Schauen Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de) doch einfach mal rein!



# DAK Gesundheit

## Jetzt Prämie sichern: Sternenglanz für Ihre Zähne

### Nordlichter und unvergessliche Eindrücke als Gewinnspiel für alle!

Die DAK-Gesundheit wurde vielfach für ihren Spitzenservice ausgezeichnet – wir sind also immer eine gute Empfehlung! Erzählen Sie doch einmal Ihren Freunden von der Leistung der DAK-Gesundheit und profitieren auch Sie: Denn für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine original Oral-B Vitality Precision Clean Zahnbürste inkl. Ladestation für Zuhause und unterwegs.

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



Jeder kann teilnehmen unter:  
[www.dak-aktionsangebot.de](http://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](http://www.dak-aktionsangebot.de/teilnahmebedingungen)

Ihre Prämie  
für eine  
Empfehlung!

Oral-B Vitality  
inkl. Ladestation



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



Foto: © Trym Ivar Bergsmo, all rights reserved

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](http://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



# DAK Gesundheit

## Jetzt Prämie sichern: Sternenglanz für Ihre Zähne

### Nordlichter und unvergessliche Eindrücke als Gewinnspiel für alle!

Die DAK-Gesundheit wurde vielfach für ihren Spitzenservice ausgezeichnet – wir sind also immer eine gute Empfehlung! Erzählen Sie doch einmal Ihren Freunden von der Leistung der DAK-Gesundheit und profitieren auch Sie: Denn für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine original Oral-B Vitality Precision Clean Zahnbürste inkl. Ladestation für Zuhause und unterwegs.

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



Jeder kann teilnehmen unter:  
[www.dak-aktionsangebot.de](http://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](http://www.dak-aktionsangebot.de/teilnahmebedingungen)

Ihre Prämie  
für eine  
Empfehlung!

Oral-B Vitality  
inkl. Ladestation



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



Foto: © Trym Ivar Bergsmo, all rights reserved

**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](http://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





**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

**Ü**ber 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 Unternehmensentscheidungen unseres hauptamtlichen Vorstands mit viel Aufmerk-

samkeit“, 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 Millionen 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 zusammengezogen.

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 1289, 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**



**Wegweiser:** Mit unserem Gesundheitskompass finden Sie die passende Klinik oder das Pflegeheim in Ihrer Nähe

## WO FINDE ICH DIE GEEIGNETE KLINIK? GESUNDHEITSKOMPASS IM NETZ

Wer krank ist, hat Fragen: Welche Klinik ist auf meine Krankheit spezialisiert? Wo finde ich einen geeigneten Facharzt? Gibt es in meiner Nähe einen guten Pflegedienst? Immer mehr Deutsche suchen im Internet nach Antworten. Im Netz sprudeln unendlich viele Infoquellen und längst nicht jede ist zuverlässig. Wir haben deshalb auf unserem neuen Internetauftritt eine Plattform installiert, die wie ein Kompass Orientierung bietet und Ihnen den Weg zu vertrauenswürdigen Quellen weist. Der **DAK-Gesundheitskompass** bündelt ausgewählte Suchportale für Ärzte, Zahnärzte, Kliniken, Apotheken, Pflegeheime und andere Dienstleister. Hier finden Sie schnell und einfach genau den Spezialisten, den Sie suchen. Dabei helfen Ihnen auch die Bewertungen anderer Patienten. Probieren Sie es aus und lernen Sie unseren Wegweiser kennen auf [www.dak.de/dakgesundheitskompass](http://www.dak.de/dakgesundheitskompass)

## PLAKATWETTBEWERB GEGEN KOMASAUFEN

Die Zahlen sind weiter alarmierend: 2011 wurden 26.349 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 20 Jahren nach akutem Alkoholmissbrauch stationär in einem Krankenhaus behandelt, das sind 1,4 Prozent mehr als im Vorjahr. Die DAK-Gesundheit hat deswegen auch in diesem Jahr wieder Schulen in ganz Deutschland zum Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ aufgerufen. In den vergangenen Jahren haben sich mehr als 35.000 Schüler an der Aktion beteiligt, die auch bei Politikern und Suchtexperten hohes Ansehen genießt. So übernahmen in den meisten Bundesländern die Gesundheitsminister oder Ministerpräsidenten die Schirmherrschaft, auch 2013 wird der Wettbewerb im Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung vorgestellt. Wer's musikalisch mag, schaut bei YouTube rein – hier trommelt die populäre Band Luxuslärm für „bunt statt blau“, um ihre Kunst gegen Komasaufen einzusetzen. Mehr Infos: [www.dak-buntstattblau.de](http://www.dak-buntstattblau.de)



## WUSSTEN SIE SCHON ...?

... dass sich das Herpes-Virus bereits vor über 2000 Jahren in der Bevölkerung ausbreitete? Der römische Kaiser Tiberius führte die Entstehung der unansehnlichen Bläschen seinerzeit auf das Küssen zurück und erließ daraufhin für alle öffentlichen Veranstaltungen ein Kussverbot.

... dass die Veranlagung zu Übergewicht bereits im Mutterleib ausgebildet wird? Untersuchungen von Wissenschaftlern der Berliner Charité zeigen, dass Kinder mit einem Geburtsgewicht von mehr als 4000 Gramm ein doppelt so hohes Risiko für späteres Übergewicht haben wie normalgewichtige Neugeborene.

... dass Grapefruitsaft die Wirkung von Arzneimitteln bis hin zu Nebenwirkungen wie bei einer Überdosierung verstärken kann? Kanadischen Forschern zufolge kann ein damit eingenommener Blutdrucksenker etwa bei über 70-Jährigen zu Herzrhythmusstörungen, bei Jüngeren zu erhöhter Herzfrequenz führen.





## LEXIKON: WAS SIND NOCEBOS?

Scheinmedikamente haben eigentlich keine Wirkung, doch so manch einem helfen sie gut: Wir kennen das als den Placebo-Effekt. Dieser hat auch eine Kehrseite – bei einer negativen Erwartungshaltung können wirkstofffreie Scheinmedikamente uns nämlich sogar krank machen. **Nocebo** bedeutet wörtlich: „Ich werde schaden“, und zwar insofern, als allein das Wissen über Risiken und Nebenwirkungen nach der Einnahme eines Medikaments deren Eintreffen bewirken kann. Wie das genau funktioniert, welche Botenstoffe zum Beispiel bei der Ankündigung von zu erwartendem Schmerz im Gehirn ausgeschüttet werden, ist bislang noch unzureichend erforscht.

## VERWIRRENDE REZEPT-SPRACHE WAS HEISST AUT IDEM?

In der Regel lässt der Arzt das auf dem Rezept vorgedruckte sogenannte Aut-idem-Feld frei. „Aut idem“ ist lateinisch und bedeutet: „oder das Gleiche“. Damit erlaubt der Arzt 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, Packungsgröße und die gleiche oder eine austauschbare Darreichungsform sowie die Zulassung für ein gleiches Anwendungsgebiet hat. Wenn es für den verschriebenen Wirkstoff einen Rabattvertrag bei der DAK-Gesundheit gibt, ist der Apotheker vom Gesetzgeber verpflichtet, ein rabattiertes Medikament über den Tresen 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 herausgeben und kein anderes.



## AUSREICHEND SCHLAF HÄLT FIT UND SCHLANK DIE BESTEN TIPPS FÜR SÜSSE TRÄUME

Die wenigsten Menschen kommen auf 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Dabei hat der Körper nur eine begrenzte Energiereserve und braucht die Ruhe. „Nachts werden Atmung und Puls verlangsamt, der Blutdruck sinkt ebenso wie die Körpertemperatur“, erklärt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. „Der Schlaf dient der Regeneration und hilft uns, Tageserlebnisse zu verarbeiten.“ Deshalb kann Schlafmangel ernsthaft krank machen – und auf Dauer dick! Weil wir nachts 12 Stunden ohne Essen auskommen und unser Gehirn fast ebenso viele Kalorien verbraucht wie tagsüber. Mit unseren Tipps schlafen Sie gut:

- Schwere Mahlzeiten 3–4 Stunden vor dem Schlafengehen essen.
- Meiden Sie schwarzen Tee, Kaffee, Cola oder zu viel Alkohol.
- Machen Sie am Abend einen ruhigen Spaziergang.
- Gehen Sie möglichst regelmäßig zu einer bestimmten Zeit ins Bett.
- Dunkeln Sie das Schlafzimmer ab.
- Ein paar Seiten zu lesen, bringt häufig die nötige „Bettschwere“.  
Greifen Sie aber auf keinen Fall zu beruflichen Unterlagen.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte um 17 Grad Celsius liegen.

# VIEL HILFT VIEL?

Bei mehr als  
fünf bunten  
Pillen pro  
Tag wird es  
unübersichtlich

Randvoll gefüllte Medikamentenschatullen von Senioren sollten Angehörige misstrauisch machen. Denn: Wer täglich mehrere Medikamente einnimmt, hat unter Umständen ein erhöhtes Risiko für Neben- und Wechselwirkungen

**E**ine Tablette gegen den hohen Blutdruck, etwas zur Herzstärkung, eine Pille für die Blutverdünnung, noch eine zur Cholesterinsenkung und eine weitere, um den quälenden Gelenkschmerz einzudämmen: Solch ein Arzneimittelcocktail ist bei vielen keine Seltenheit. Über 70-Jährige schlucken heutzutage durchschnittlich sechs verschiedene Medikamente, einige sogar noch mehr: Laut dpa nehmen 40 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer über 65 sogar neun oder mehr Wirkstoffe in Dauertherapie ein.

## Mehrfach krank

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

Experten gehen davon aus, dass sich bis zu fünf verschiedene täglich verordnete Arzneimittel noch koordinieren und kontrollieren lassen. Bei mehr Substanzen wird es leicht kritisch – vor allem dann, wenn die Verordnungen von verschiedenen Ärzten stammen und niemand mehr einen genauen Überblick hat. Bei so manchem Patienten, der etwa gegen Gelenkprobleme bestimmte entzündliche Medikamente einnimmt, klettert allein deswegen der Blutdruck in einen behandlungsbedürftigen Bereich.

## Weniger ist oft mehr

„Gerade bei älteren Patienten, die oft an mehreren Erkrankungen leiden, sollte der Schwerpunkt auf der Lebensqualität liegen und nicht nur auf optimalen Werten“, betont Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie und Neurologie am Elisabeth-Krankenhaus in Recklinghausen. Oftmals muss es auch gar nicht die „harte Chemie“ sein, um gesundheitlichen Problemen erfolgreich zu Leibe zu rücken. Einfache Hausmittel und Lebensstiländerungen wirken oft wahre Wunder und ersparen so manche Tablette.



Wenn aber kein Weg daran vorbeiführt, plädiert der Neurologe für einen sanften Einstieg. „Es lohnt durchaus, wenn sich der behandelnde Arzt langsam an die erforderliche Dosierung herantastet“, so Günnewig, „denn je niedriger die Wirkstoffmenge, desto geringer ist die Gefahr unerwünschter Begleiterscheinungen.“

### Ein älterer Körper reagiert anders

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

### Alles im Blick

Gegen die Unübersichtlichkeit im Medizinschrank gibt es übrigens eine ganz einfache Strategie: Fertigen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen eine Liste aller Medikamente an – nicht nur mit Namen, sondern auch mit der verordneten Dosierung. Notieren Sie, welche rezeptfreien Mittel der Senior sonst noch einnimmt (etwa Vitaminpräparate,

Magen- und Erkältungsmittel oder pflanzliche Arzneien). Gehen Sie mit dieser Liste in eine Apotheke, dort kann der Medikamentenmix per Computer überprüft werden. Im Anschluss wählen Sie zusammen in der Familie einen Arzt des Vertrauens aus, der von nun an anhand Ihrer Liste und des Ergebnisses vom Medikamentencheck Ihres Apothekers die gesamte Medikamenteneinnahme koordiniert. Am besten ist es derjenige, zu dem Ihre Eltern oder Großeltern am häufigsten gehen. Dann sind Sie und Ihre Angehörigen auf der sicheren Seite.

## TABLETTEN RICHTIG EINNEHMEN

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

### VOR DEM ESSEN

60 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit

### ZUM ESSEN

Innerhalb von 5 Minuten nach einer Mahlzeit

### NACH DEM ESSEN

30 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit

### EIN MAL TÄGLICH

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

### ZWEI MAL TÄGLICH

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

### DREI MAL TÄGLICH

Einnahme morgens, mittags und vor dem Schlafengehen

## MACHEN SIE SICH'S LEICHTER!

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



### Medikamentenbox medi 7

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



### Medikamentenzerteiler

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



### Flaschenöffner MultiGrip

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

## 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 Unterstufungen 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



Eine gratis beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt

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

Lithium-Ionen Akku

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,-**

## 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,-**



Platzsparend klappbar

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Rutschfeste Lauffläche

**TOP Angebot!**

Transportrollen

## 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,-**

## 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**

Um 360° drehbar



## 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**

**Anthrazit Best.-Nr. MR 70966**

**Beige Best.-Nr. MR 70967**

**nur € 129,95**

## 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



Natur

**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 verschieden großer 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!

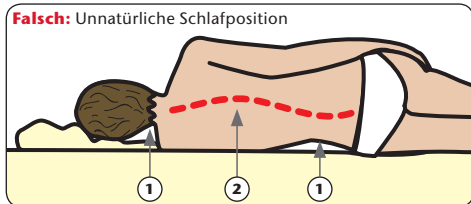
So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

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

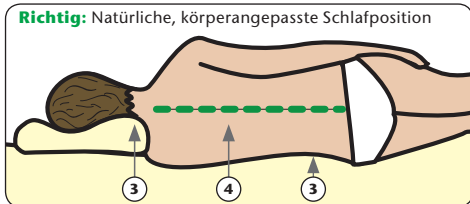
### Unbequeme Schlafposition!



- 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



Visiko aus der Weltraumforschung führt nach Studien<sup>1</sup> zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20mal, weil Visiko sich dem Körper ideal anpasst und druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert.

<sup>1</sup>) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994

Im Set nochmals **30€ sparen!**

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

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

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



- Zum Schlafen und Sitzen
- Bezug: 100% Baumwolle, waschbar bis 30°C
- Kern: 11 cm Polyurethan, 4 cm Visiko 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

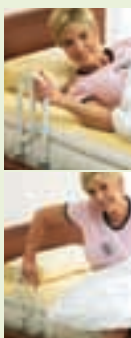
Für all jene geeignet, denen das Hinlegen und Aufstehen im Bett Schwierigkeiten bereitet.

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

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



Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>1/2)</sup>
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	MR 20453	Gratis*
	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	MR 21317	49,95 €
1	Tiefensteiger-Rad Schwarz <sup>3</sup>	MR 70916	999,00 €
	Tiefensteiger-Rad Silber <sup>3</sup>	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	Visiko Auflage 80 x 200 cm	MR 21303	89,95 €
	Visiko Auflage 90 x 200 cm	MR 21304	99,95 €
	Visiko Auflage 100 x 200 cm	MR 21305	99,95 €
	Visiko Auflage 120 x 200 cm	MR 21306	129,95 €
	Visiko Auflage 140 x 200 cm	MR 21307	149,95 €
	Visiko Auflage 80 x 190 cm	MR 21301	79,95 €
	Visiko Auflage 90 x 190 cm	MR 21302	89,95 €
	Zer-Set: Auflagen 80 x 200 cm	MR 21366	149,00 €
	Zer-Set: Auflagen 90 x 200 cm	MR 21367	169,00 €
	Zer-Set: Auflagen 100 x 200 cm	MR 21368	169,00 €
	Zer-Set: Auflagen 120 x 200 cm	MR 21369	229,00 €
	Zer-Set: Auflagen 140 x 200 cm	MR 21370	269,00 €
	Zer-Set: Auflage 80 x 190 cm	MR 21364	129,00 €
	Zer-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](http://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**



# 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

**H**och 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. Heute weiß er: „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. Auch Gewebe wie Knochen, Hornhaut,



Sehnen oder Blutgefäße können einem Verstorbenen entnommen und gespendet 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 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 gespendet 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 Spenderorgane gibt es in Deutschland noch immer zu wenig. Wer ein Spenderorgan erhält, ist nach feststehenden Vorschriften geregelt.

### Warten auf die erlösende Nachricht

Und auch für das Spenden gibt es klare Regelungen. Zunächst müssen zwei Ärzte den Hirntod eines Patienten feststellen. Erst wenn ein Organspendeausweis dessen Spendebereitschaft dokumentiert, folgen Laboruntersuchungen und Tests. Die Deutsche Stiftung für Organtransplantation (DSO) informiert die gemeinnützige Stiftung Eurotransplant. Diese internationale Vermittlungsstelle sucht nach festgelegten medizinischen Kriterien passende Empfänger aus den Wartelisten.

Am 19. März 1999 erhielt Hanfried Braune die erlösende Nachricht: Es war ein für ihn passendes Herz gefunden worden. Seitdem feiert der gelernte Koch und begeisterte Amateurfunkler an diesem Datum seinen

zweiten Geburtstag: „Der ist mir inzwischen wichtiger als mein eigentliches Geburtsdatum.“ Denn nach der Transplantation ging 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 keine Alternative.“

### Vertrauen aufbauen nach dem Skandal

Nachdenklich wird Hanfried Braune, wenn er über die Manipulationsversuche bei der Organvergabe im vergangenen Jahr nachdenkt: In einigen Fällen hatten Ärzte wahrscheinlich Unterlagen gefälscht, um ihre Patienten auf eine höhere Stufe der Spenderrangliste zu bekommen. „Es ist bitter und schwer nachzuvollziehen, dass an »





Die Skulptur „Blauer Engel“ erhielt Braune als Auszeichnung für seine Verdienste um die Organspende



Hanfried Braune engagiert sich im Bundesverband der Organtransplantierten

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“, sagt er.

Er teilt die Hoffnung vieler Experten: mit dem eingeführten neuen Transplantationsgesetz die bestehenden Kontrollmechanismen zu verbessern und transparenter zu gestalten. Und dadurch neues Vertrauen in die Vergabeprozesse zu schaffen. Er befürwortet den Einsatz von speziell ausgebildeten Transplantationsbeauftragten, die künftig ein kompetentes Bindeglied zwischen der Vergabestelle, Krankenhäusern und den Patienten bilden. Letztlich sei es vor allem wichtig, die Spendebereitschaft in Deutschland zu erhöhen. Sie sank nach Bekanntwerden der Skandale dramatisch, auf einen neuen Tiefstand.

Hanfried Braune engagiert sich deshalb im Bundesverband der Organtransplantierten und auch im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Dort berät er Erkrankte, macht ihnen Mut und erzählt von seinem eigenen Schicksal. „Ich tue das gerne, sehe es aber auch als meine Verpflichtung 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. Ich bekam ein so wertvolles Geschenk von einem Unbekannten und danke demjenigen und seiner Familie sehr, dass sie sich mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Nur deshalb kann ich heute glücklich leben.“

## ÜBER ORGANSPENDE REDEN

Laut Umfragen stehen die meisten Bundesbürger der Organspende positiv gegenüber. Aber nur etwa 25 Prozent haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis festgehalten. In den Krankenhäusern entscheiden in neun von zehn Fällen die Angehörigen über eine Organspende, weil der Verstorbene seine Entscheidung nicht mitgeteilt oder dokumentiert hat. Dies ist für viele Angehörige sehr belastend in einer ohnehin schon schwierigen Situation. Die DAK-Gesundheit vergibt daher schon seit Langem kostenlose Organspendeausweise und Infomaterial in ihren Servicezentren. In Kürze werden wir alle Versicherten über 16 Jahren anschreiben und ihnen Organspendeausweise zusenden. Sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung.



ALLE WICHTIGEN INFOS

Sie wollen sich intensiv mit dem Thema Organspende auseinandersetzen? Wir haben alle wichtigen Infos und Antworten für Sie im Internet aufbereitet. Einfach nebenstehenden QR-Code einscannen oder reinklicken auf:

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



## NEU: mehr Leistungen im Krankenhaus.

### DAKplus Klinik

Behandlung als Privatpatient.

#### Optimal abgesichert

Keiner geht gerne ins Krankenhaus, aber wenn es doch einmal sein muss, sind Ruhe und erstklassige Versorgung das A und O, damit Sie schnell wieder gesund werden. **DAKplus Klinik** ist dann die richtige Lösung.

#### Bessere Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer

- **DAKplus Klinik** beinhaltet die Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer. So können Sie in Ruhe genesen.
- Sollten Sie auf die bessere Unterbringung verzichten, erhalten Sie ein Krankenhaustagegeld in Höhe von 35,- EUR pro Tag.

#### Chefarztbehandlung

- Sie haben die Möglichkeit, eine privatärztliche Behandlung durch einen Spezialisten Ihres Vertrauens in Anspruch zu nehmen.
- Wir übernehmen die privatärztlichen Honorare für Operationen und Visiten.
- Bei Nichtinanspruchnahme erhalten Sie ein Krankenhaustagegeld in Höhe von 25,- EUR pro Tag.



Ein- oder Zweibettzimmer

#### Krankentransport

- Übernahme des gesetzlichen Eigenanteils bei Krankentransporten zum Krankenhaus.
- Übernahme der Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland bei Auslandsreisen.

#### Begleitung Ihres Kindes im Krankenhaus

Wir übernehmen die Übernachtungs- und Verpflegungskosten für ein Elternteil, wenn das Kind im Krankenhaus liegt.

#### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Privatpatient im Krankenhaus.
- Chefarztbehandlung und beste Unterbringung.
- **Exklusiv günstige** Beiträge für Kunden der DAK-Gesundheit.

Online ist der Abschluss besonders bequem. Einfach den Barcode mit dem Smartphone oder Tablet einscannen und Sie erhalten alle Informationen, die Sie vor einem Abschluss benötigen.



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

#### Interessiert? Informationen anfordern:

#### HanseMerkur-Hotline

**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

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

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

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

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Klinik**.

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

# FAMILIE & FREIZEIT



**Gemeinsam stark:** Mit Engagement und Fantasie bewirkten Projektgruppen konkrete Veränderungen an ihren Schulen

## EINZIGARTIGES PILOTPROJEKT AUSGEWERTET WIE GESUND SIND UNSERE SCHULEN?

Prävention muss im Klassenzimmer und auf den Schulhöfen beginnen. Deshalb haben wir vor fünf Jahren zusammen mit der Leuphana Uni in Lüneburg die Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ ins Leben gerufen (siehe auch *fit!* 1/13). Bundesweit beteiligten sich daran 30 Schulen, insgesamt waren 1600 Lehrkräfte, 26.000 Schüler und 52.000 Eltern eingebunden. Jetzt wurde auf einer großen Abschlussveranstaltung in Lüneburg Bilanz gezogen. Fazit: Mit gezielter Gesundheitsförderung können bessere Schulen gestaltet werden. Auch alle sogenannten Risikoschulen haben sich positiv entwickelt: So gingen bei allen etwa der Schulfrust und die Aggressivität gegenüber Mitschülern zurück. Mehr Infos darüber, wie auch die Schule Ihrer Kinder gesünder wird, und weitere Angebote gibt's auf [www.schulen-entwickeln.de](http://www.schulen-entwickeln.de)



## UNSER EXPERTEN-RAT FIT DURCH DEN FRÜHLING



### SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN GENUSSVOLLE SNACKS AUCH IM JOB

Wer gesund isst und trinkt, kommt trotz Frühjahrs-müdigkeit fit durch den Arbeitstag. Meiden Sie fettes Essen aus der Kantine und Süßes vom Automaten oder Bäcker. Verteilen Sie über den Tag kleinere Mahlzeiten, zum Beispiel Obst mit Quark oder Joghurt, Butterstulle mit Gemüse dazu. Das erhält die Konzentrationsfähigkeit, belastet die Verdauungsorgane nur wenig und hält uns den gefürchteten Heißhunger zwischendurch vom Leibe.



### DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN SO OFT WIE MÖGLICH: GANZ TIEF DURCHATMEN

Ihr Hund möchte vor dem Frühstück schon vor die Tür? Wunderbar! Jede Minute an der frischen Luft vertreibt die Müdigkeit. Atmen Sie tief durch, so oft es geht. Kneippgüsse trainieren zudem den Kreislauf, etwa Armgüsse: Wasser auf zehn bis achtzehn Grad einstellen und den kalten Strahl an der Außenseite des Armes von den Fingerspitzen bis zur Schulter hinauf- und an der Innenseite wieder hinabführen, erst rechts, dann links.



### UWE DRESEL, DIPLOM-SPORTLEHRER MIT BEWEGUNG RAN AN DEN WINTERSPECK!

Mit den ersten Sonnenstrahlen wächst die Ungeduld: Schließlich wollen wir bis zum Urlaub fit sein. Doch Vorsicht! Nach der monatelangen Bewegungslosigkeit kann übertriebene Aktivität kontraproduktiv wirken. Denn der Körper hat im Frühling schon viel mit sich selbst zu tun. Er stellt den Hormonhaushalt um. Beginnen Sie mit leichtem Ausdauertraining an der frischen Luft – wie wär's mit Walking, moderatem Joggen oder Radfahren?



### FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE DER FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT PAROLI BIETEN

Sie ist die perfekte Ausrede für alle, die morgens zu spät kommen: die Frühjahrs-müdigkeit! Dabei ist doch der Frühling die Zeit von Aktivität, Frühlingsgefühlen und Schmetterlingen im Bauch. Doch Frühjahrs-müdigkeit ist keine Krankheit und wird deshalb mit natürlichen Mitteln bekämpft: Sonnenlicht und Bewegung an frischer Luft regen die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin an. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und bringen Sie Ihren Vitaminhaushalt in Ordnung: leicht und vitaminreich essen, viel trinken.



## TEENAGER ESSEN GESÜNDER ALS GEDACHT JA ZU OBST & GEMÜSE

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. Nur 14 Prozent machen sich täglich über Süßigkeiten her. Das ist doch mal eine gute Nachricht: Deutschlands Jugend is(s)t also immer gesünder! Besonders junge Mädchen finden zunehmend Geschmack an Obst und Gemüse. „Ernährungsgewohnheiten werden im Kindes- und im Jugendalter geprägt“, weiß DAK-Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms. „Wer in jungen Jahren lernt, wie lecker knackige Möhren und saftige Äpfel schmecken, behält diese Vorlieben meist ein Leben lang bei!“



## HOBBYGÄRTNEREI VORSICHT, TETANUS!

Frühling, Sonne, Gartenzeit: 40 Millionen Deutsche verbringen ihre Freizeit im Grünen, 200.000 von ihnen verletzen sich jedes Jahr bei der Gartenarbeit. Weitaus mehr ziehen sich beim Hantieren mit Spaten und Gartenschere kleine Schürf- und Schnittwunden zu. „Diese Verletzungen werden meist gar nicht beachtet, können aber dennoch gefährlich werden“, warnt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. „Denn wer nicht gegen Tetanus geimpft ist, kann sich schnell damit infizieren.“ In der Erde, auf Holzsplittern, Dornen oder rostigen Gegenständen können die Tetanussporen überleben, sogar auf Pflanzen und im Hausstaub. Die Bakterien dringen durch die Wunde in den Körper ein, gelangen über die Nerven zum zentralen Nervensystem und produzieren ein Gift, das schmerzvolle Muskelkrämpfe verursacht und bis zur Erstickung führen kann, erläutert die Ärztin. „Schutz bietet hier nur eine Tetanusimpfung“, sagt Dr. Bleich. „Lassen Sie daher am besten Ihren Impfschutz überprüfen, bevor es in den Garten geht.“ Die Kosten der Impfung werden von Ihrer DAK-Gesundheit übernommen.

## IMPRESSUM



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

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

**Verantw. Redakteurin bei der DAK-Gesundheit**  
Gabriela Wehrmann, **fit!**-Redaktion,  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,  
Tel.: 040 2396 1409, E-Mail: [fit@dak.de](mailto:fit@dak.de)

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

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

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

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

**Redaktionelle Mitarbeit**  
Jutta Heinze (FR), Olaf Heise (FR), Stefanie Wille (FR),  
Burkhard M. Zimmermann (FR)

**Schlussredaktion** Dr. Lars Dammann (FR)

**Fotoredaktion** Miriam Breig (FR)

**Reproduktion** Otterbach Medien, Hamburg

**Druck** Evers-Druck, Meldorf

**Verantwortlich für Anzeigen** G+J Media Sales,

Direct Sales, Brieffach 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 26 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 wurden uns von Kooperationspartnern zur Verfügung  
gestellt und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter  
der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Ange-  
hörige können nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg  
ist ausgeschlossen.





# ALLES AUF AUSZEIT!

So langsam steigt die Vorfreude auf den nächsten Sommerurlaub. Lesen Sie hier, wie sich die ganze Familie während der schönsten Zeit des Jahres perfekt erholt

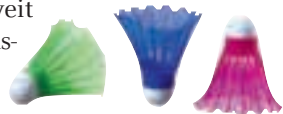
**A**ch, wie herrlich! Einfach mal in aller Ruhe am Strand in der Sonne dösen, die laue Brise auf der Haut spüren, die salzige Meeresluft riechen. Oder mit den Kindern auf der grünen Bergwiese um die Wette rennen, Federball spielen, im Schlauchboot glasklare Seen erkunden. Und abends dann gemeinsam mit der Familie ein leckeres Essen genießen.

Freuen Sie sich auch schon wieder auf die Urlaubszeit? Einmal richtig ausspannen und neue Energien tanken. Das tägliche Einerlei auf der Arbeit vergessen, das Gehetze zwischen Kindern, Haushalt und Job einfach eine Weile hinter sich lassen – das ist wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Denn regelmäßige Erholung steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern schützt uns auch vor Stress, der – wird er zum Dauerzustand – ernsthafte Erkrankungen wie Bluthochdruck oder sogar depressive Verstimmungen begünstigt.

## Abschalten fällt oft schwer

Dass wir diese Gefahr nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten, zeigt der jüngste DAK-Gesundheitsreport. Danach sehen Ärzte heute in Arbeitsverdichtung, Konkurrenzdruck und langen Arbeitszeiten Ursachen für mehr Krankschreibungen mit psychischen Diagnosen. Psychische Leiden sind mittlerweile sogar der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen im Job.

Damit es gar nicht erst so weit kommt und Sie sich in der schönsten Zeit des Jahres auch wirklich erholen, gilt es jedoch,



einige Dinge zu beachten. Immerhin erklären zwölf Prozent der Deutschen, sich in ihrem letzten Urlaub nicht richtig entspannt zu haben, wie eine repräsentative Umfrage der DAK-Gesundheit ergab.

Abgesehen von schlechtem Wetter vermieste vor allem Stress mit der Familie die wohlverdienten Ferien. Jedem fünften Enttäuschten gelang es zudem nicht, im Urlaub vom Job abzuschalten. „Ganz wichtig ist es deshalb, sich schon im Vorfeld rechtzeitig Gedanken zu machen und den Urlaub entsprechend zu planen“, rät Prof. Gert Kaluza, Leiter des Marburger GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie (siehe Interview S. 45).

## Patchworkurlaub erspart faule Kompromisse

Oberstes Gebot: Überlegen Sie sich zunächst, welche Art von Urlaub für Sie ganz persönlich am erholsamsten wäre. Dabei geht es weniger um die Frage, ob Sie lieber in die Berge oder ans Meer möchten, sondern darum, wie Sie den Urlaub gerne verbringen würden: Sind Ihnen Unternehmungen wichtig oder können Sie sich besser entspannen, wenn Sie träge auf der Liege lottern? Fühlen Sie sich körperlich erschöpft oder eher mental ausgelaugt? Natürlich sollten auch der Partner und die Kinder ihre Wünsche äußern.

Sind die Erwartungen zu unterschiedlich, kann statt fauler Kompromisse ein „Patchworkurlaub“ Stress und Streit in den Ferien vermeiden, sagt Prof. Kaluza. Konkret: Man muss nicht immer alles gemeinsam machen. Wenn die Familie etwa gerne shoppen will, Sie aber »





Gemeinsam mit den Kindern in Ruhe ein Buch lesen – im Alltag fehlt dafür oft die Zeit. Damit im Urlaub gute Stimmung herrscht, sollten alle Familienmitglieder vorher ihre Wünsche äußern. Wer aktiv ist, lässt den Alltagsstress hinter sich.

keine Lust auf Stadtbummel haben, gehen Sie an diesem Tag eben getrennte Wege.

Entscheidend für einen erholsamen Urlaub ist es außerdem, gedanklich Abstand von der Arbeit zu gewinnen. Das gelingt natürlich nicht auf Knopfdruck und sollte daher schon vor der Abreise vorbereitet werden: Vermeiden Sie es, am letzten Arbeitstag noch alles erledigen zu wollen. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz in Ruhe auf und schließen Sie ganz bewusst Ihren Job ab. „Versuchen Sie auch durch Absprachen mit Kollegen und Vorgesetzten dafür zu sorgen, dass nach der Rückkehr aus dem Urlaub nicht ein Haufen unerledigter Arbeit auf dem Schreibtisch wartet“, so Prof. Kaluza. Das sei der Erholungskiller schlechthin. Und ganz wichtig: Fahren Sie nicht gehetzt los, zwischen dem letzten Arbeitstag und der Abreise sollte mindestens ein Tag Pause liegen!

Firmenhandy, Laptop und sonstige Unterlagen lassen Sie am besten gleich zu Hause, denn das Abschalten von der Arbeit ist nur möglich, wenn man nicht ständig durch E-Mails und Telefonanrufe daran erinnert wird. Falls es nicht anders geht, vereinbaren Sie mit dem Chef feste Uhrzeiten, zu denen Sie erreichbar sind.

Eine nachweislich gute Möglichkeit, auf andere Gedanken zu kommen, ist außerdem Sport. Erkunden Sie mit dem Fahrrad die Umgebung, ziehen Sie morgens im

Hotelpool Ihre Bahnen, toben Sie sich mit Ihren Kindern beim Ballspielen aus – die Urlaubszeit ist ideal dafür!

Zu guter Letzt können auch Erkrankungen das Urlaubsvergnügen trüben. Besonders bei Fernreisen in heiße Länder sollte man dem Körper daher genügend Zeit zum Eingewöhnen geben. Unternehmen Sie in den ersten Tagen nicht gleich schweißtreibende Ausflüge und legen Sie sich nicht stundenlang in die pralle Sonne. Und hüten Sie sich davor, die Klimaanlage im Hotelzimmer ständig auf Hochtouren laufen zu lassen, Sie könnten sich sonst leicht erkälten! In tropischen Ländern sollten Sie zudem kein Leitungswasser trinken und Salate, Obst und Gemüse nur frisch geschält oder gekocht verzehren, Fleisch und Meeresfrüchte immer gut durchgegart.

### Gute Vorbereitung ist entscheidend

Wer diese üblichen Stolperfallen vermeidet, hat schon viel dafür getan, dass der Urlaub diesmal wirklich erholsam wird – für die ganze Familie. Eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür sollte allerdings schon jetzt beginnen: die tägliche Erholung! Das ganze Jahr über durchhackern und dann im Zwei-Wochen-Schnelldurchlauf verschlafen – das funktioniert nämlich nicht, sagen Experten. Legen Sie deshalb auch im Alltag regelmäßig kleine Auszeiten ein. Achten Sie auf genügend Schlaf, reservieren Sie bewusst Zeit für sich, und sei es nur eine halbe Stunde am Tag. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen wunderschönen Urlaub!







### Erholung gewinnen!

Haben Sie Lust, Ihren Familienurlaub im 4 Sterne Superior Leading Family Hotel & Resort Alpenrose zu verbringen? Es liegt in den Tiroler Bergen ([www.hotelalpenrose.at](http://www.hotelalpenrose.at)). Ein 7000 m<sup>2</sup> Erlebnisland und Kinderprogramm vom Baby bis zum Teenie erwarten die kleinen Gäste. Sie selbst lassen es sich derweil in der großen Bade- und Saunalandschaft gutgehen. Gewinnen können Sie 6 Tage / 5 Nächte für 2 Erwachsene und 2 Kinder (bis 16 Jahre) im



Familienzimmer, inklusive All-In-Verwöhnepension. Unsere Quizfrage: **In welchem Ort befindet sich das Hotel Alpenrose?** Ihre Antwort geht per Mail an: [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de). Einsendeschluss ist der 15.05.2013.

Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## KONTRASTE TUN GUT

Warum wir uns über den Urlaub mehr Gedanken machen sollten und weshalb Nichtstun nicht immer erholsam ist



**Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut, Coach, Buchautor und Leiter des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie in Marburg**

### Herr Prof. Kaluza, machen wir uns zu wenig Gedanken über den Urlaub?

Ja, das ist ein wichtiger Punkt. Bei vielen läuft die Planung ja nach dem Motto „Hauptsache weg“. Aber was man eigentlich braucht, das kommt oft zu kurz. Man sollte sich freimachen von den Erwartungen anderer, von klischeehaften Vorstellungen und Prestige-Aspekten. Eine lange Flugdauer oder der Traumstrand garantieren noch keine Erholung. Besser ist es, zunächst einmal nur auf sich zu gucken: Wie fühle ich mich, was könnte ich jetzt gebrauchen, was ist mir wichtig.

### Experten sprechen davon, dass Kontrasterlebnisse guttun. Was ist damit gemeint?

Stimmt. Wer im alltäglichen Leben viele Entscheidungen treffen muss, viel zu organisieren hat, der sollte im Urlaub besser nicht auch noch allzu viel planen. Wer hingegen viel Routine hat, dem kann es guttun,

wenn er etwa Ausflüge selbst gestalten und organisieren kann. Anders gesagt: Erholung besteht oft nicht im Nichtstun, sondern in dem, was man sonst nicht tut. Generell sollte man aber langsam runterkommen. Wer sonst dauerhaft aktiv ist, bekommt nur schlechte Laune, wenn er plötzlich von hundert auf null passiv auf der Liege liegt.

### Rücksicht auf die Familie sollte man aber nehmen?

Alle sollten ihre Erwartungen vorher offen kommunizieren. Dann können vielleicht auch unkonventionelle Lösungen gefunden werden, etwa indem man sich im Urlaub gegenseitig Freiräume einsteht und den einen oder anderen Tag getrennt verbringt. Wichtig ist auch, dass man den Urlaub nicht zu sehr mit Erwartungen überfrachtet: Erholung, ein harmonisches Familienleben und dann auch noch den Kick für die Ehe – das ist häufig zu viel und führt nur zu Enttäuschungen.

### Spielt es für die Erholung eine Rolle, wie lange man verreist?

Der Erholungseffekt ist etwa nach zwei bis drei Wochen verschwunden, egal, wie lange man verreist war. Insofern rät man heute eher dazu, lieber mehrere kürzere Urlaube zu machen. Eine Woche sollte es aber mindestens sein.

### Kann man den Erholungseffekt verlängern?

Versuchen Sie, Gewohnheiten, die Ihnen im Urlaub gutgetan haben, daheim beizubehalten. Etwa abends spazieren gehen oder Sport treiben.

# KEINE SICHERE BANK

Mit dem Frühling kommt die Lust auf die Sonne: Viele Menschen gehen jetzt häufiger ins Solarium – doch das künstliche UV-Licht birgt Risiken.

*fit!* beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Sonnenbank

## **Wieso schade ich meiner Gesundheit, wenn ich ins Solarium gehe?**

Wer regelmäßig ein Sonnenstudio besucht, steigert sein Hautkrebsrisiko gegenüber Menschen, die noch nie ein Solarium benutzt haben, um ein Fünftel. Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe erkranken in Deutschland jährlich etwa 224.000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 26.000 davon bekommen ein malignes Melanom, auch als „schwarzer Hautkrebs“ bezeichnet. Diese Tumore sind besonders gefährlich, weil sie schnell Tochtergeschwülste ausstreuen, sogenannte Metastasen. Wer bis zum Alter von 35 Jahren häufiger als ein Mal pro Monat ins Solarium geht, verdreifacht

sein Risiko, an einem malignen Melanom zu erkranken. Im Jahr 2009 hat die Internationale Krebsforschungsagentur IARC Solarien in die höchste Kategorie von krebsauslösenden Faktoren eingestuft. Damit gilt künstliche UV-Strahlung als genauso gefährlich wie Asbest oder das Rauchen.

## **Aber moderne Sonnenbänke sind doch viel sicherer als frühere Geräte?**

Seit Anfang 2012 darf die ultraviolette Bestrahlung durch Sonnenbänke in Deutschland eine Stärke von höchstens 0,3 Watt pro Quadratmeter nicht mehr überschreiten. Damit hat der Gesetzgeber die maximale Belastung zwar begrenzt, aber auf einem hohen

Niveau: Sie entspricht der höchsten UV-Dosis, die auf der Erde gemessen werden kann – mittags bei unbewölktem Himmel in der Nähe des Äquators. Trotzdem ist diese hoch angesetzte Grenze ein kleiner Fortschritt, ältere Geräte kamen oft noch auf das Dreifache.

## **Was bedeutet eigentlich die Unterteilung in UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen?**

Die natürliche Sonnenstrahlung umfasst drei Arten von ultravioletter Strahlung:

- UV-C-Strahlen haben eine besonders kurze Wellenlänge; sie erreichen die Erde nicht, denn sie werden von der Ozonschicht abgefangen.



Es rette sich, wer kann!  
Die Strahlung in Solarien  
lässt das Hautkrebsrisiko  
enorm ansteigen

- UV-B-Strahlen sind ebenfalls kurzwellig, von ihnen erreichen immerhin rund zehn Prozent die Erdoberfläche. Sie bewirken eine anhaltende Bräune und regen die Haut an, eine Schutzschicht aus Hornhaut zu bilden, die sogenannte Lichtschwiele. Eine zu starke UV-B-Bestrahlung kann Sonnenbrände und Hautkrebs verursachen.
- UV-A-Strahlen sind längerwellig, von ihnen fängt die Ozonschicht kaum etwas ab. UV-A-Strahlen bräunen sofort, aber die Bräunung hält nur kurz an, eine Lichtschwiele entsteht nicht. Diese Strahlen dringen tief in die Haut ein, dadurch erschläft sie schneller und bekommt früher Falten. Auch UV-A-Strahlen erhöhen das Risiko für Hautkrebs.

### **Schützt mich das Vorbräunen im Solarium vor einem Sonnenbrand im Urlaub?**

In der Regel nicht, denn die Lichtröhren in Solarien arbeiten überwiegend mit UV-A-Strahlen. Das garantiert den Kunden den schnell sichtbaren Bräunungseffekt, den die Sonnenstudio-Betreiber versprechen. Die Lichtschwiele, mit der sich unsere Haut vor den Sonnenstrahlen schützt,

entsteht aber nur durch UV-B-Bestrahlung – und die findet sich im Solarium eher selten.

### **Warum darf man erst ab 18 Jahren ins Solarium?**

Die Haut von Kindern ist besonders lichtempfindlich, sie bildet noch keine schützende Hornhaut und bräunt nicht so schnell wie die Haut von Erwachsenen. Werden Kinder ungeschützt hoher UV-Strahlung ausgesetzt, sind sie deshalb viel stärker gefährdet als Erwachsene, an Hautkrebs zu erkranken. Darum ist es Minderjährigen seit 2009 per Gesetz verboten, Solarien zu benutzen – auch wenn ihre Eltern dabei sind.

### **Hilft das Sonnenstudio bei Hautkrankheiten?**

Bei Krankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Ekzemen verordnen Hautärzte mitunter UV-Bestrahlungen, um Symptome zu lindern und die Heilung zu beschleunigen. Dazu werden die Patienten beim Facharzt mit medizinischen Geräten mit einer genau berechneten Dosis bestrahlt, was die Risiken so gering wie möglich hält. Ein Besuch

im Solarium kann diese Behandlung weder ergänzen noch ersetzen.

### **Regen Solarien die Bildung von Vitamin D an?**

Seit einiger Zeit weisen Ärzte darauf hin, dass viele Nordeuropäer im Winter einen Vitamin-D-Mangel aufweisen. Tatsächlich wird das Vitamin (das genau genommen gar kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons ist) in der Haut gebildet, wenn UV-B-Strahlen auf sie treffen – weshalb Vitamin D auch oft als „Sonnenvitamin“ bezeichnet wird. Die Geräte in Solarien stellen aber fast ausschließlich UV-A-Strahlen her, sie regen die Vitamin-D-Produktion also kaum an. Besser funktioniert es, während der Wintermonate Vitamin D vor allem mit der Nahrung aufzunehmen. Besonders Pilze, Eier und fetter Seefisch wie Hering, Lachs und Aal enthalten viel davon. Im Frühjahr reicht dann ein täglicher Spaziergang von etwa 20 Minuten für die Versorgung mit Vitamin D aus, wenn dabei Sonnenlicht auf Gesicht und Hände trifft – und das verhilft gleichzeitig zu einem frisch aussehenden Teint.



# 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

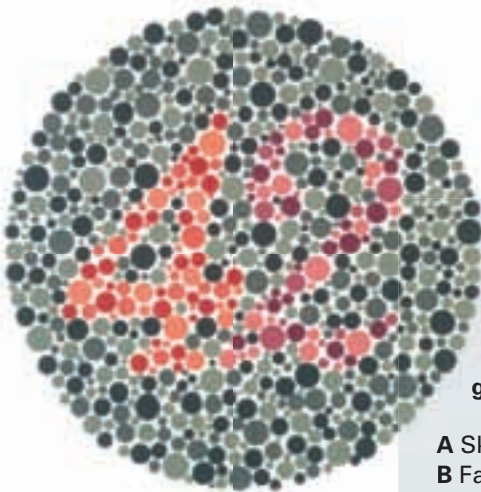
**2.** Wie viel Fett steckt in 100 Gramm Bratwurst?

- 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





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

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



**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



**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**



# FIT FÜR DEN FRÜHLING



**MAX**  
DER DAKs

Max und seine Freunde machen sich fit für den Frühling. Wie fit bist du? Teste gemeinsam mit deinen Freunden, was ihr schon könnt, und schicke Max den ausgefüllten Fitnesszettel.

Macht mit und gewinnt tolle Preise für zwei!



## Standwaage

Eichhörnchen Kiki und Waschbär Eddi stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Jetzt heben beide das gleiche Bein in die Luft und bleiben nur auf dem anderen stehen. Eddi muss dabei doll aufpassen, dass er nicht wackelt und beide umfallen!



## Seilspringen

Seilspringen macht Spaß und hält fit. Max hat die Idee, mit seiner Freundin Maxi zusammen über ein extralanges Seil zu hüpfen. Das ist noch lustiger! Am Anfang machen sie einen Zwischenhüpfer, aber schon bald klappt es auch ohne.



## Kniebeugen

Max und Maxi stehen jetzt Rücken an Rücken und haken die Arme ein. Dann gehen sie in die Hocke und probieren, wieder aufzustehen. Das ist ganz schön schwer und geht nur, weil sie gleich groß sind. Aber es ist viel ulkiger, als alleine Kniebeugen zu machen!

## Gewinnen mit Max

Probiert die lustigen Übungen zusammen mit euren Freunden aus! 100 Kinder, die Max den Fitnesszettel zurückschicken, bekommen von ihm einen Sportbeutel und ein kniffliges Puzzlespiel - natürlich für zwei! Max wünscht euch viel Spaß!



## Wir heißen

und

Unsere Straße und Hausnummer ist

Wir wohnen in der Stadt

Wir sind  und  Jahre alt.

Standwaage schaffen wir  Sekunden.

Seilspringen schaffen wir  mal.

Kniebeugen schaffen wir  mal in 30 Sekunden.

Einer von euch füllt schnell den Zettel aus und schickt ihn an:  
**Max der DAKs, 20686 Hamburg**





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



ANZEIGE

**12 Tage / 11 Nächte**

statt  
~~849,-<sup>1</sup>~~  
schon ab

**549,-**

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

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**



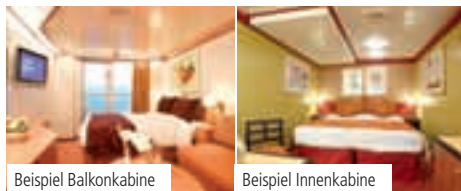
**Sonderkreuzfahrt:  
rechtzeitig buchen!**

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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup>, Balkonkabine ca. 21-24 m<sup>2</sup>

## 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 <sup>1</sup>	Ihr Preis*
2-Bett-Innen-Classic Glück ab	<del>849,-</del>	<b>549,-</b>
2-Bett-Innen-Premium ab	<del>929,-</del>	<b>649,-</b>
2-Bett-Außen-Classic ab	<del>1.029,-</del>	<b>749,-</b>
2-Bett-Außen-Premium ab	<del>1.129,-</del>	<b>849,-</b>
2-Bett-Balkon-Classic ab	<del>1.229,-</del>	<b>899,-</b>
2-Bett-Balkon-Premium ab	<del>1.409,-</del>	<b>1.099,-</b>

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.

<sup>1</sup> 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](http://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](http://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](http://www.dak.de)**

