

fit!

3_2013
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

PATIENTENRECHT

WORAN SIE EINEN
GUTEN ARZT ERKENNEN

ERNÄHRUNG

DIE BEEREN SIND LOS
– UND RICHTIG GESUND!

DAK-LEISTUNG

NEUE BONUSVORTEILE
FÜR IHRE ENKELKINDER

RATESPASS

DAS GROSSE QUIZ
ÜBER HEILKRÄUTER

BADEN, SCHLEMMEN & ENTSPANNEN

EIN PERFEKTER SOMMERTAG

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



18 Startkapital: Wie Ihre Enkel im Bonusprogramm Geld ansparen



22 Herzflimmern: Wieder am Ball dank bester Katheterbehandlung



30 Beerensaison: Welche Früchte jetzt besonders gut und lecker sind

GESUNDHEIT

- 4 PORTAL**
Ein Blick in die Wolken weckt die Fantasie – und hilft, den Augenblick zu genießen
- X 8 MEIN PERFEKTER SOMMER**
Tipps und Anregungen für einen herrlichen Tag im Sommer
- X 14 WIE GUT IST MEIN ARZT?**
Welche Maßstäbe setzt das neue Patientenrechtegesetz? Was zeichnet eine gute Arztpraxis aus? Machen Sie Ihren persönlichen Praxistest mit unserer Checkliste

MEINE DAK

- 6 NEWS**
Betrug im Gesundheitswesen
Sieger im Kassen-Test
TÜV-Siegel erneut errungen
Test aufs Brustkrebsrisiko
Siegerplakat gegen Komasaufen
Wie Werbung verführt
DAK-Wohlfühlprogramm 2013
- X 18 ALLES GUTE FÜR IHRE ENKEL**
3.300 Euro Startkapital sichern – mit unserem Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche
- 22 HERZ WIEDER IM TAKT**
So profitiert ein Patient mit Herzflimmern von unserem DAK-Spezialistennetzwerk
- 26 IHR GUTES RECHT**
So setzen sich unsere Selbstverwalter in den Widerspruchsausschüssen ehrenamtlich für andere Versicherte ein



8 Titelthema ENDLICH SOMMER!

Wie sieht ein perfekter Tag aus, wenn es in diesen Wochen endlich wieder Sommer wird? Wir haben Anregungen und Ideen für glückliche Sommerstunden für Sie zusammengetragen. Mit unseren Tipps kommen Sie fit und gesund durch den Sommer. Einfach ausprobieren!

TITELFOTO: MASTERFILE
FOTOS: FOTOLIA, ISTOCKPHOTO, MASTERFILE, MAURITIUS IMAGES

X = Unsere Titelthemen



34 Organspende: Pro und Contra zum „Ja“ im Spenderausweis



42 Alter werden: Viele Vorstellungen vom Alter sind längst überholt

WISSEN

- X 30 DIE BEEREN SIND LOS**
Die Früchte des Sommers stärken Ihre Gesundheit für das ganze Jahr. Wir verraten, wie sie am besten schmecken
- 34 ORGANSPENDE**
Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende kann jeder nur ganz persönlich für sich treffen
- 36 SCHLAGANFALL**
So können Sie typische Anzeichen bei sich selbst oder anderen erkennen
- 38 BILLIG, ABER GEFÄHRLICH**
Sie sind ein beliebtes Urlaubsmitbringsel. Doch preiswerte Pillen aus dem Ausland gibt es nicht immer ohne Risiko

LEBEN

- 42 IRRTÜMER ÜBER DAS ALTER**
Die gängigen Vorstellungen zum Thema Alter und warum sie oft nicht mehr stimmen
- 46 BLUMENRÄTSEL**
Original und Fälschung. Ein Gemälde aus unserem Malwettbewerb „Flower for Life“
- X 48 DAS GROSSE FIT!-QUIZ**
Wie gut kennen Sie sich mit Heilkräutern aus?
- 50 IMPRESSUM**
Auflösung des Blumenrätsels

Testsieger:
Zum vierten Mal in Folge hat unsere Kasse den Sieg im Test von „Focus-Money“ errungen



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

für die Schüler gibt's jetzt Zeugnisse, unsere Kasse hat bereits vor kurzem Noten bekommen: Wir sind wieder Klassenbesten bei „Focus-Money“. Die Redaktion des unabhängigen Wirtschaftsmagazins hat für unsere Angebote für Familien, Berufseinsteiger, Anspruchsvolle sowie Anhänger von Naturheilverfahren jeweils Bestplatzierungen vergeben und uns als Gesamt-Testsieger ausgezeichnet! Natürlich sind wir stolz auf solche Top-Bewertungen, vor allem, weil wir sie schon zum vierten Mal in Folge haben. Sie zeigen, wie konstant unsere Qualität ist.



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

■ Unsere Stärke zeigt sich aber auch im internationalen Vergleich. Denken Sie nur an die amerikanische Schauspielerin Angelina Jolie. Sie hat öffentlich über ihre vorbeugende Brustoperation geschrieben und kritisiert, dass die dafür nötigen Gentests für die meisten Frauen in den USA unerschwinglich seien. Für uns als DAK-Gesundheit ist es dagegen selbstverständlich, die Kosten für medizinisch notwendige Tests zu tragen.

■ Aber mal ganz ehrlich: Am Ende ist für uns vor allem Ihr Kundenurteil wichtig. Mehr als Top-Testergebnisse oder internationale Vergleiche motivieren uns die vielen positiven Rückmeldungen, die wir von Ihnen bekommen. Es ist wie in der Schule: Am Ende zählt, was fürs Leben herauskommt – für Ihr Leben! Wir streben nach Höchstleistungen, damit Sie es gesund und sicher genießen können.

Einen schönen Sommer wünscht Ihr

Herbert Rebscher



WOLKENTRÄUME

Einfach nur auf einer Bank sitzen und in den Himmel schauen: Hier schwebt ein Wolkenschiff übers Land, dort löst sich ein Gesicht in blaues Nichts auf. Früher gab es ein schönes Wort: Muße. Heute sprechen Experten von Achtsamkeitsübungen. Und Kinder wissen noch, wie gut es einem geht, wenn man mal nichts tut, nur in den Himmel guckt und seine Gedanken ziehen lässt wie leichte Sommerwolken.

**MOMENT-
AUFNAHME**



Schwarze Schafe: Es gibt sie auch im Gesundheitswesen. Unsere Kasse ermittelt gegen Betrüger

ABRECHNUNGSBETRUG IM GESUNDHEITSWESEN ERMITTLER HOLEN GELD ZURÜCK

Unsere Kasse geht aktuell insgesamt rund 1.800 neuen Hinweisen auf gefälschte Rezepte, Schein-Behandlungen oder manipulierte Rechnungen nach. Die meisten neuen Verdachtsfälle gab es 2012 im Bereich der Heilmittel: Physiotherapie, Krankengymnastik oder Massagen. Die Arbeit der Ermittler wird zunehmend schwieriger. Sie müssen lange juristische Auseinandersetzungen in Kauf nehmen und in vielen Fällen wird der finanzielle Schaden erst mit erheblichem Zeitverzug ausgeglichen. Trotzdem konnte das Ermittlungsteam 2012 rund 1,6 Millionen Euro für die DAK-Gesundheit zurückholen.

NEUE RAUCHER-STUDIE WERBUNG VERFÜHRT

Je mehr Tabakwerbung Jugendliche schauen, desto mehr rauchen sie – und werden letztlich abhängig. Das weist eine neue Studie der DAK-Gesundheit und des IFT-Nord nach. Rund 1.300 Kinder und Jugendliche wurden über 30 Monate beobachtet. Bei Studienbeginn hatten sie noch nie geraucht. Fazit der Untersuchung: Bei zehn zusätzlichen Kontakten zu Tabakwerbung erhöht sich das Risiko des täglichen Rauchens um 30 Prozent. „Die Politik muss endlich ein umfassendes Tabakwerbeverbot durchsetzen“, fordert Ralf Kremer, Suchtexperte bei der DAK-Gesundheit.

41 REISEZIELE IN EUROPA

bietet das DAK-Wohlfühlprogramm
für das Reisejahr 2013

ERNEUTER ERFOLG BEI FOCUS-MONEY AUSGEZEICHNETE KASSE



Die DAK-Gesundheit ist auch 2013 Deutschlands Krankenkasse Nummer 1. Dies belegt der aktuelle Krankenkassen-Guide, der als Sonderbeilage der Zeitschrift Focus-Money (Heft 21/2013) erschienen ist. Die DAK-Gesundheit erreicht darin bei Familien, Berufseinsteigern, Anspruchsvollen sowie Anhängern von Naturheilverfahren jeweils Bestplatzierungen. Damit ist unsere Kasse im Vergleich von rund 100 Krankenkassen zum vierten Mal in Folge Gesamt-Testsieger über alle Kundengruppen. „Unsere Qualität ist kein Zufall. Diese erneute Auszeichnung zeigt, wie konstant unser Leistungsniveau ist“, bewertet Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit, das Ergebnis.

UNSER SERVICE TÜV GEPRÜFT



Servicequalität



www.tuv.com
ID 9105037967

Die DAK-Gesundheit legt Wert auf einen zertifizierten Kundenservice. Nach umfangreichen Prüfungen hat der TÜV Rheinland unserer Kasse erneut sein begehrtes Siegel verliehen. Er prüfte unter anderem unsere Erreichbarkeit rund um die Uhr und unsere persönliche Beratung selbst nach Feierabend sowie die Freundlichkeit und Kompetenz unserer Fachleute.

BRUSTKREBS RISIKO TESTEN?

Brustkrebs ist eine Erkrankung, an deren Entstehung in der Regel viele Faktoren beteiligt sind. Nur fünf Prozent aller Patientinnen sind von einer erblichen Variante betroffen. Moderne Gentests können darüber Aufschluß geben, ob jemand ein erhöhtes Brustkrebsrisiko in sich trägt. Gerade für Frauen, in deren Familie viele Brustkrebsfälle vorgekommen sind, kann es sinnvoll sein, Klarheit zu gewinnen. Deshalb empfehlen Ärzte einen Gentest, wenn in einer Familie drei Frauen an Brustkrebs erkrankt sind – oder zwei Familienmitglieder, aber eines davon im Alter unter 51 Jahren. Die Gentests werden bei Vorliegen aller Voraussetzungen von der DAK-Gesundheit bezahlt. Nähere Infos dazu erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum vor Ort oder unter www.dak.de im Internet.



83 PROZENT DER MÜTTER

in Deutschland sagen, dass
Kinder einen positiven Einfluss
auf ihre Gesundheit haben!

BUNT STATT BLAU GEWINNERTEAM



Unseren Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ gegen das Komasaufen hat 2013 ein Klassenteam aus Baden-Württemberg gewonnen. Die kreativen Schüler des Beruflichen Schulzentrums Bietigheim-Bissingen haben überzeugend in Szene gesetzt,

wie wichtig die Gemeinschaft im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch sein kann. Bereits zum vierten Mal hat unsere Kasse Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren eingeladen, Plakate für ihre Altersgruppe zu entwerfen. 17.000 Schüler haben 2013 teilgenommen, ein neuer Teilnehmerrekord! Die Aktion „bunt statt blau“ wird regelmäßig von der Bundesregierung als beispielhafte Präventionskampagne im Drogen- und Suchtbericht aufgeführt. Alle Siegerplakate: www.dak-buntstattblau.de

FOTOS: FOTOLIA, DAK-GESUNDHEIT

DAK-WOHLFÜHLPROGRAMM NOCH FREIE PLÄTZE

Ob Ostsee, Sauerland oder Bayerischer Wald: Das Wohlfühlprogramm der DAK-Gesundheit hat für den Sommer noch Plätze frei in ausgewählten Hotels in ganz Deutschland. Auch Top-Häuser in Österreich, Italien und Tschechien sind dabei. Je nach Hotel genießen Sie Preisvorteile und gesunde Extras wie Massagen oder Entspannungskurse – und seit Neuestem in jedem Fall einen Reise-Komfortschutz. Der Preisvorteil ist Bestandteil des Leistungspaketes von gesundAktivReisen und wird nicht aus Mitgliederbeiträgen bezahlt. Im Netz auf www.gesundheitsplusreisen.de finden Sie alle Angebote. Oder Sie rufen über **0941 6464470** direkt die Buchungshotline an – zu ortsüblichen Gebühren aus dem deutschen Festnetz.



AUSGEZEICHNETER TARIF AUSLANDS-SCHUTZ

Die Auslandsreise-Krankenversicherung **DAKplus Reise** ist top! Die Stiftung Warentest hat in ihrer Zeitschrift Finanztest (Ausgabe 6/2013) dem Angebot der DAK-Gesundheit und der HanseMerkur das Qualitätsurteil „sehr gut“ gegeben. Besonders positiv bewerteten die Tester, dass **DAKplus Reise** einen Krankentrücktransport nicht nur dann bezahlt, wenn er medizinisch angeordnet wurde. Der Tarif übernimmt den Rücktransport auch, wenn er medizinisch sinnvoll und vertretbar ist. Für nur 17,50 Euro Jahresprämie (in der Altersgruppe zwischen 65 und 74 Jahren) sind Reisende daher auf der sicheren Seite.

DER PERFEKTE

Ob am Wochenende oder in den Ferien: Bei Sommersonne macht das Leben am meisten Spaß. Herrlich, wenn man den Tag nach Lust und Laune gestalten kann. Schnappen Sie sich Stunde für Stunde ein Stück vom Sommerglück!

Wenn die Sonne scheint, wollen wir nur eins – raus! Die Wärme und das Licht genießen. Das Leben locker nehmen. Die Sonne schenkt uns so viel Energie, Glückshormone durchfluten unseren Körper und in unseren Häusern und Wohnungen haben wir einfach Sorge, etwas von diesem himmlischen Sommergefühl zu ver-

passen. Doch nicht jedem fällt es leicht, die Leinen des Alltags zu lösen und sich einfach mal treiben zu lassen. Manchmal kann es eine Hilfe sein, freie Tage ein bisschen vorzubereiten. Was würden Sie gerne unternehmen – und mit wem? Wo genießen Sie am besten die noch kühleren Stunden am Vormittag und wo lässt sich in der heißen Mittagszeit prima entspannen? Für einen langen Sommertag ist in jedem Fall ein guter Mix aus Nichtstun und Aktivität ganz ideal. Wir haben für Sie ein paar Tipps und Ideen gesammelt.



9 UHR

Frühstücken unter freiem Himmel

Ein ausgiebiges Frühstück auf dem Balkon oder vor dem Campingbus ist herrlich. Mit Licht und Luft kommt unser Körper viel leichter in seinen Rhythmus. Wie wäre es mit einem Müsli aus Haferflocken und frischem Obst? Haferflocken sind immer aus Vollkorn und schenken dem Körper genügend Energie, ohne den Magen-Darm-Trakt zu belasten. Am besten trinken Sie dazu neben Ihrem geliebten Kaffee oder Tee noch Wasser oder eine kühle Saftschorle. Bei Hitze brauchen wir viel mehr Flüssigkeit als sonst – und wenn Sie später noch etwas Sport treiben wollen allemal.



10 UHR

Cremen für eine schöne Bräune

10 Uhr ist eine tolle Zeit zum Sonnenbaden. Fangen Sie sachte an, denn die Haut braucht gut drei Wochen, um ihren Eigenschutz vor den gefährlichen UV-Strahlen aufzubauen. Starten Sie am besten mit einer Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor hat, und tragen Sie diese großzügig auf: Drei Esslöffel Creme für den ganzen Körper dürfen es schon sein. Alle zwei Stunden nachcremen, damit die Schutzschicht gleichmäßig bleibt. Gegen 11 Uhr ist es Zeit, einen lauschigen Platz im Schatten zu suchen. Die Mittagssonne bis 15 Uhr ist für die Haut einfach zu intensiv.



SOMMERTAG

...morgens ans Wasser...



10:30 UHR

Genussbaden am Vormittag

Die Sonne steigt höher und Sie bekommen Lust auf ein Bad. Während die anderen noch träge auf ihren Handtüchern in der Sonne liegen, ziehen Sie schon Ihre erste Bahn. Sie gleiten auf dem Rücken durch das Wasser, betrachten den Himmel und fühlen sich frei und leicht. Ganz nebenbei kommt Ihr Kreislauf in Schwung. Beim Rückenschwimmen erfolgt die Pendelbewegung der Beine übrigens aus der Hüfte heraus. Deshalb ist dieser Schwimmstil ideal für alle Menschen, die an Rücken, Hüfte oder Knie ein wenig beeinträchtigt sind.



...Mittags im Schatten entspannen...



13 UHR

Salat für ein leichtes Sommerpicknick

Mittag – jetzt was Frisches! Leichte Speisen belasten den Kreislauf am wenigsten und sind optimal für ein Picknick: Grüne Salate mit gebratenem Geflügel, Pasta, Obst, etwas Käse. Mehrere kleinere Portionen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt und man fit bleibt. Weil sich in der Hitze schädliche Bakterien schneller vermehren, alles in einer Kühlbox tragen.



14 UHR

Mach mal halblang!

Wenn an heißen Tagen die UV-Strahlen im Sonnenlicht und die Abgase miteinander reagieren, erhöht sich die Konzentration von Ozon in der Luft. Am höchsten sind die Werte zwischen 14 und 17 Uhr. Sich in dieser Zeit am besten nicht draußen körperlich verausgaben! Das Umweltgift reizt die Atemwege. Hustenreiz, Asthmaanfälle und Kopfschmerzen können auftreten. Legen Sie einfach die Beine hoch und machen Sie mal halblang. Wenn Sie hin und wieder mit den Füßen dabei wippen, wird das Blut in Ihren Venen leichter in Richtung Herz gepumpt, die Beine schwellen nicht so schnell an.



17 UHR

Gemütlich werkeln im Garten!

Im Sommer kann man den Garten richtig genießen: Die Natur grünt und blüht und duftet. Und doch gibt es einiges zu tun. Wenn Löwenzahn und Giersch den anderen Pflanzen den Platz streitig machen, müssen sie raus. Für das Hacken und Jäten am besten die Abendstunden wählen, wenn es schon kühler ist. Da bei älteren Menschen die Wärmeregulierung über die Blutgefäße und die Schweißproduktion nicht mehr so gut funktioniert, kann es schnell zu einem lebensbedrohlichen Hitzestau kommen! Bei der Arbeit luftige Kleidung tragen und am besten einen Sonnenhut.





18 UHR

Endlich wieder einmal lesen!



In die duftende, sonnendurchglühte Welt der Provence entführt uns die Hamburger Autorin Nina George mit ihrem neuen Roman „Das Lavendelzimmer“. Sie erzählt von dem Pariser Buchhändler Perdu auf der Suche nach seiner großen Liebe. Sie hat ihn vor 21 Jahren sang- und klanglos verlassen. Eine mitreißend geschriebene Reisegeschichte, ein Trostbuch über Wunden im Leben und wie sie heilen. „Das Lavendelzimmer“ ist im Knauer Verlag erschienen, etwa 15 Euro.



TIPPS
&
TRICKS

BESSER SCHLAFEN

Wenn es abends noch heiß ist, kann der Körper nicht wie gewohnt abkühlen. Wir schlafen schlechter ein. Das hilft:

- 1** Den Schlafraum tagsüber so dunkel und kühl wie möglich halten, erst abends lüften.
- 2** Eine Wärmflasche mit Wasser füllen und in den Kühlschrank geben. Abends zwischen die Füße, unter den Nacken oder auf den Bauch legen.
- 3** Die Steppdecke gegen ein dünnes Laken austauschen und sich damit zudecken. Fördert die Luftzirkulation.
- 4** Das Fenster nur kippen. Ist es weit geöffnet, kann der Körper an Nacken oder Schulter durch die Zugluft auskühlen und sich versteifen.
- 5** Wenn es mit dem Einschlafen nicht sofort klappt, ruhig bleiben. Im Sommer reicht oft weniger Schlaf.

**19 UHR**

Eine kleine Übung, die kräftigt

Auch unsere Muskeln brauchen neue Impulse. Diese Stütz-Übung kräftigt den ganzen Körper. Legen Sie sich dazu auf den Bauch und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab. Blick nach unten richten. Dann langsam das Becken heben, bis es mit Ferse und Schultern eine Linie bildet. In dieser Position 10 bis 20 Sekunden verharren. Das Becken anschließend wieder absenken. Dreimal wiederholen. Am besten täglich machen.

**21 UHR**

Gesundes Grillfest mit Freunden

Der Sommerabend umfängt Sie lau, Sie hören Ihre Liebsten lachen, Kerzen flackern in bunten Gläsern, die Luft duftet nach Feuer. Doch das Steak vom Rost ist Ihnen wegen möglicher Krebsrisiken nicht ganz geheuer? Was ist dran an der Geschichte vom problematischen Grillgut? Tatsächlich können durch die Hitze stark gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Vor allem, wenn Fett oder Öl auf die Glut tropft. Vorbeugen ist einfach: Sie können das sichtbare Fett vor dem Grillen abschneiden oder gleich zu fettarmen Sorten greifen wie Putenschnitzel und Hähnchenfilet. Und das Grillgut am besten immer in Aluschalen geben.



...Abends im Sonnenuntergang...



20 UHR

In Ruhe duschen und eincremen

Jetzt kann der gesellige Teil des Abends beginnen. Vorher noch duschen, denn Sonne, Salz und Chlor trocknen Haut und Haare aus. Dafür am besten ein rückfettendes Duschbad benutzen. Den Körper sanft abrubbeln und mit einem Aloe-Vera-Gel einreiben. Der Saft aus den Blättern der Wüstenlilie spendet Feuchtigkeit, kühlt und beruhigt die Haut.



FOTOS: FOTOLIA, ISTOCKPHOTO,
MASTERFILE, MAURITIUS IMAGES

WIE ERKENNE ICH EINEN GUTEN ARZT?

Um gesund zu werden, brauchen wir nicht nur die richtige Therapie, sondern auch die Einsicht, dass sie wirklich nützt. Das neue Patientenrecht sieht vor, dass Mediziner künftig umfassender aufklären müssen



Arzt des Vertrauens: Wenn die Chemie stimmt, fühlt sich die ganze Familie gut aufgehoben



Auf Augenhöhe: Ein guter Arzt erklärt jeden Behandlungsschritt im persönlichen Gespräch

Der Arzt ist die wichtigste Informationsquelle, wenn es um Krankheiten geht – vor Freunden und Verwandten und dem Internet. Zieht und schmerzt es, wenden sich 87 Prozent der Deutschen zuerst an den Mediziner ihres Vertrauens, wie eine Umfrage der DAK-Gesundheit ergab. Allerdings fühlt sich nur jeder Zweite über die sogenannten individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die man aus eigener Tasche zahlen muss, ausreichend informiert. „Patienten und Ärzte sind noch

nicht überall auf Augenhöhe“, sagt Dieter Carius, unser Experte für ärztliche Leistungen.

Das neue Gesetz für Patientenrechte soll dieses Ungleichgewicht in Zukunft ändern. Es gilt seit Februar 2013 und fasst die Rechte der Patienten erstmals zentral zusammen. Ein Behandlungsvertrag regelt die Beziehung zwischen Arzt und Patient. „So werden die Rechte für Patienten auf einen Blick sichtbar. Das Informationsgefälle wird ausgeglichen“, sagt Carius.

Das persönliche Gespräch zählt

Das Gesetz verpflichtet den Arzt, den Patienten umfassend über Untersuchungen, Diagnosen, Therapien und unter Umständen auch über Behandlungsfehler aufzuklären – und zwar persönlich. Ein Informationsblatt über den Tisch zu schieben, reicht hier nicht aus. Der Mediziner muss die Behandlung zudem sorgfältig dokumentieren. Will ein Patient seine Akte einsehen, darf der Arzt das nur in Ausnahmefällen ablehnen.



IGELN SIE SICH NICHT EIN!

Jeder vierte Patient hat von seinem Arzt im vergangenen Jahr „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL) angeboten bekommen. Das sind medizinische Maßnahmen zur Vorsorge, Früherkennung oder Therapie, deren Nutzen und Notwendigkeit nicht eindeutig belegt sind. Der Patient muss sie daher aus eigener Tasche bezahlen. Ein gutes Geschäft für Ärzte: Über 1,5 Milliarden Euro nahmen sie damit 2011 ein. Doch einer Umfrage der DAK-Gesundheit zufolge fühlte sich nur jeder zweite Patient umfassend über die Angebote aufgeklärt. Etwa 360 Leistungen sind verfügbar. Dazu zählen etwa: Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung, Akupunktur zur Migränaprophylaxe oder die Laser-Behandlung von Krampfadern.

Was tun, wenn der Arzt eine solche Leistung empfiehlt? Genau nachfragen, was diese von einer Therapie oder Diagnosemethode unterscheidet, die von der DAK-Gesundheit bezahlt wird. Sich mindestens 24 Stunden Zeit für die Entscheidung geben lassen. Gegebenenfalls nachlesen: Übersichtlich nach dem Alphabet geordnete Informationen und Einschätzungen zu den Leistungen liefert die Website www.igel-monitor.de.



Vor- und Nachteile: Wer Alternativen kennt, bildet sich leichter eine Meinung

Geregelt wird außerdem, wie bei Behandlungsfehlern zu verfahren ist. Hier hat sich im Prinzip gegenüber der bisherigen Rechtssprechung nichts geändert. Für Sie kann es durchaus sinnvoll sein, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie alle Behandlungen notieren. Das bietet sich zum Beispiel an, wenn Sie ins Krankenhaus müssen. Haben Sie den Verdacht auf einen Fehler,

wenden Sie sich frühzeitig an die DAK-Gesundheit und lassen sich kostenfrei beraten. Wir stehen Ihnen seit jeher dabei zur Seite!

Ohne Vertrauen geht nichts

Den richtigen Arzt zu finden, ist nicht immer leicht, denn auch die menschliche Seite muss stimmen. Schließlich sind oft sensible Fragen zu besprechen wie Gewohnheiten

oder Lebensumstände. Wer krank ist, reagiert häufig empfindlich. Verlassen Sie sich daher ruhig auf Ihr Gefühl, wenn Sie „Ihren“ Arzt suchen. Denn haben Sie den Eindruck, dass Ihr Arzt Sie achtet und als gleichberechtigten Partner akzeptiert, werden Sie sicher gern seinen Untersuchungs- und Therapievorschlügen folgen.

Ohne Ihre Einwilligung darf der Arzt nichts unternehmen. Sind Sie unsicher, bitten Sie ihn darum, die Vor- und Nachteile der einzelnen Alternativen zu erklären. Bilden Sie sich eine eigene Meinung. Im Zweifelsfall fragen Sie einen zweiten Mediziner. Ein guter Arzt wird Sie sogar darin bestärken, einen Fachkollegen hinzuzuziehen. Ärzte aller Fachrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie bei uns im Internet auf www.dak.de/dakgesundheitskompass

SO VERSTEHEN SIE SICH

In vielen Arztpraxen herrscht Hektik. Sieben Minuten bleiben dem Arzt in der Regel pro Patient. Mit unseren Tipps meistern Sie auch unerfreuliche Gesprächssituationen

Ihr Arzt ist hektisch, beachtet Sie kaum

Ziehen Sie seinen Blick auf sich. Wie das geht, wenn er zum Rechner starrt? Ganz einfach: Sie schweigen, wenn er Sie etwas fragt. Er wird Sie sofort anschauen, sagen Kommunikationstrainer. Durch Pausen und präzise, kurze Sätze halten Sie seine Aufmerksamkeit.

Ihre Ärztin drückt sich unverständlich aus

Fragen Sie so einfach wie möglich. Zum Beispiel: Was heißt das? Was bedeutet das für mich? Warum soll ich das einnehmen? Haben Sie keine Scheu vor scheinbar dummen Fragen! Unterbrechen Sie die Ärztin, wenn nötig, auch nach jedem Satz.

Er überrumpelt Sie

Wenn Sie einer vorgeschlagenen Therapie gegenüber skeptisch sind, sofort nach Risiken und Auswirkungen fragen. Reagiert der Arzt zynisch („Dann lassen Sie es eben!“) – gehen, nicht wiederkommen, Einblick in die Patientenakte beantragen.

Sie setzt Sie unter Druck

„Wenn Sie Ihre Scheidewand nicht begradigen lassen, werden Sie die Erkältungen nie los“, sagt die HNO-Ärztin. Halten Sie dagegen mit der Frage nach möglichen Alternativen und nach Risiken. Lassen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung.



TESTEN SIE IHRE ARZTPRAXIS!

Fühlen Sie sich bei Ihrem Arzt in guten Händen? Was könnte er noch besser machen? Je mehr Fragen Sie zustimmend beantworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich für eine gute Praxis entschieden haben

Auf www.arztcheckliste.de finden Sie eine ausführliche Beschreibung zu den einzelnen Fragen der Liste



	Ja	Nein
Nimmt der Arzt mich und mein Problem ernst?	☐	☐
Erhalte ich von meinem Arzt eine ausführliche und verständliche Information und Beratung?	☐	☐
Erhalte ich von meinem Arzt Hinweise auf weiterführende Informationsquellen und Beratungsangebote?	☐	☐
Bezieht mich mein Arzt in alle Entscheidungen bezüglich meiner gesundheitlichen Situation ein?	☐	☐
Werde ich von Arzt und Praxispersonal freundlich und respektvoll behandelt?	☐	☐
Erhalte ich ohne Probleme Zugang zu meinen Patientenunterlagen?	☐	☐
Akzeptiert mein Arzt, dass ich im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen möchte?	☐	☐
Wird in der Praxis der Schutz meiner Person und Intimsphäre gewahrt?	☐	☐
Wird in der Praxis der Schutz meiner persönlichen Daten gewahrt?	☐	☐
Kann ich Arzt und Arztpraxis gut erreichen?	☐	☐
Kann ich erkennen, ob und wie sich Arzt und Praxispersonal um die Qualität meiner Behandlung bemühen?	☐	☐

A close-up photograph of a baby with light brown, curly hair and large, dark eyes. The baby is looking slightly to the right with a curious expression. They are wearing a white short-sleeved dress with a delicate floral pattern of small red and pink flowers. In their right hand, they are holding a set of car keys, including a blue plastic keychain and several metal keys. The background is a plain, light gray.

Der Traum vom Auto: Wer beim **DAKjuniorAktivBonus** mitmacht, hat mit 18 Jahren das Startkapital für den Führerschein zusammen

STARTKAPITAL FÜRS LEBEN

Das neue Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche der DAK-Gesundheit erinnert Eltern an Vorsorgeuntersuchungen, gibt hilfreiche Tipps und Informationen zur Kindergesundheit und belohnt das Gesundheitsbewusstsein mit einer attraktiven Barprämie

Ein kräftiger Säuglingsschrei im Kreißsaal, der erste Atemzug und gleich einen gesunden Appetit – von der Geburt an wünschen sich Eltern eine gesunde Entwicklung für ihr Kind. Auch in den folgenden Jahren des Heranwachsens nimmt dieses Bemühen um die Gesundheit und das Wohlergehen des Nachwuchses nicht ab: Väter und Mütter rennen von der einen „U-Untersuchung“ zur nächsten, sorgen für einen ausreichenden Impfschutz und kümmern sich um eine ausgewogene Ernährung. Nebenbei behalten sie die Entwicklung der Kleinen im Auge, achten auf Bewegung und Zeit an der frischen Luft und wollen im Großen und Ganzen schlichtweg alles Gute für ihr Kind.

Kindergesundheit – eine Herausforderung

Bei allen Bemühungen lässt sich allerdings nicht vermeiden, dass Eltern hin und wieder ihren Ansprüchen nicht gerecht werden. Im Trubel des Alltags gerät so schon mal ein Arzttermin in Vergessenheit, die Tochter verschwitzt ihre Turnstunde und beim Schmieren des Schulbrots wird es in der Eile mit der gesunden Ernährung nicht ganz so genau genommen. Ab und zu ist das kein Beinbruch, denn auch Eltern sind nicht perfekt. Auf Dauer sollte



VORSORGE AUF EINEN BLICK

U1–3 Nach der Geburt

Lebenswichtige Körperfunktionen wie die Atmung und der Kreislauf werden geprüft, die Reflexe getestet und das Blut auf mögliche Stoffwechselstörungen hin untersucht. Der Kinderarzt kontrolliert die Hüftgelenke auf Fehlstellungen und führt einen Hörtest durch. Auf die sogenannten U-Untersuchungen U1–9 und J1 hat jedes Kind einen gesetzlichen Anspruch.

U4 3.–4. Lebensmonat

Neben Gewicht und Größe überprüft der Arzt die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen des Babys. Verfolgt es Gegenstände und Geräusche mit den Augen, klappt die Ellenbogenstütze, stimmt die Muskelspannung? Auch mögliche Verdauungsprobleme werden besprochen. Zudem weist der Arzt auf die ersten wichtigen Impfungen gegen Kinderkrankheiten hin.

U5 6.–7. Lebensmonat

Jetzt geht es um Körperbeherrschung und Geschicklichkeit. Kann das Baby mit Unterstützung sitzen und versucht es, sich beim Umkippen abzufangen? Kann es Gegenstände von der rechten in die linke Hand nehmen? Der Arzt beurteilt das Sehen, Hören und Sprechen und untersucht die Haut auf Anzeichen einer Neurodermitis. Nebenbei gibt es Infos zur ersten Breikost.



Cleverer Vorsorge: Gesundheitsbewusstes Leben lohnt sich bei der DAK-Gesundheit schon für die Kleinsten

Strahlendes Lächeln

allerdings der Alltagsstress der Erwachsenen nicht auf Kosten der Kindergesundheit gehen. Leichter gesagt, als getan, möchte man meinen. Doch Väter und Mütter stehen bei dieser herausfordernden Aufgabe nicht alleine da. Die DAK-Gesundheit möchte Eltern bei der Gesunderhaltung ihrer Kinder bestmöglich unterstützen und hat aus diesem Grund ein neues Bonusprogramm speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt.

Startkapital für das Erwachsenenleben

Das neue Bonusprogramm der DAK-Gesundheit – der **DAKjuniorAktivBonus** – ist speziell auf die Bedürfnisse des Nachwuchses zugeschnitten und versorgt Eltern regelmäßig mit umfangreichen Informationen zum jeweiligen Lebensabschnitt ihres Kindes. Das Programm erinnert zudem an anstehende Vorsorgeuntersuchungen, so dass kein Termin in Vergessenheit gerät. Das Highlight des Programms: Alles, was dazu beiträgt,

die Gesundheit der Kinder zu fördern, wird mit Bonuspunkten belohnt. Medizinische Vorsorgeuntersuchungen, wie die sogenannten U's beim Kinderarzt oder die regelmäßige Zahnvorsorge, lassen den Punktestand ebenso wachsen wie Schutzimpfungen und die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Hinzu kommen Treuepunkte für eine lückenlose Teilnahme sowie nach Vollendung des 18. Lebensjahrs. Am Ende werden alle gesammelten Bonuspunkte in eine attraktive Barprämie umgewandelt.

Die mögliche Gesamtsumme, die auf diese Art und Weise angespart wird, kann sich sehen lassen: Bis zur Volljährigkeit sind 3.300 Euro drin. Ob für den Führerschein oder die erste eigene Wohnung, durch die Teilnahme am **DAKjuniorAktivBonus** kann ein stattliches Startkapital für das Erwachsenenleben schon vom Tag der Geburt an zusammengespart werden.

U6 10.–12. Lebensmonat

Der Arzt interessiert sich jetzt dafür, was das Kind schon alles kann. Wendet es bereits den „Pinzettengriff“ an, um Gegenstände aufzuheben? Spielt es das typische „Fallenlassen und Aufheben“? Kann es Begriffe konkreten Personen und Gegenständen zuordnen? Auch der Körper wird untersucht, etwa bei Jungen auf Anzeichen für einen Hodenhochstand.

U7 21.–24. Lebensmonat

Der Arzt erkundigt sich beispielsweise 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 wird ebenso angesprochen wie die erhöhte Unfallgefahr, der Kinder jetzt bei ihren Erkundungsgängen ausgesetzt sind.

U7a 34.–36. Lebensmonat

Wichtig ist nun 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 Thema.



Checkeln: Zahnvorsorge lässt den Punktestand wachsen

Die Teilnahme: Je früher, desto besser

Am **DAKjuniorAktivBonus** können alle bei der DAK-Gesundheit versicherten Kinder angemeldet werden, die das 13. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Je eher Kinder mit dem Bonusprogramm beginnen, desto höher fällt am Schluss die Barprämie aus. Idealerweise melden Eltern ihren Nachwuchs also direkt nach der Geburt beim **DAKjuniorAktivBonus** an.



ALLE WICHTIGEN INFOS

Sie haben Enkelkinder, die bei der DAK-Gesundheit versichert sind und in den Genuss unseres Bonusprogramms kommen sollen? Sprechen Sie Ihre Familie doch einfach darauf an! Unter www.dak.de/juniorbonus können alle Infos und Unterlagen angefordert werden.

Wichtig:

Die Voraussetzung für eine Auszahlung mit 18 Jahren ist die lückenlose Teilnahme von mindestens fünf Jahren.



Prämienchancen bei Teilnahme ab dem 1. Lebensjahr

18 x 1.500 Punkte max. Jahresprämie	27.000 Punkte
+ 1. Treuebonus nach 5 Jahren:	750 Punkte
+ 2. Treuebonus nach 10 Jahren:	1.500 Punkte
+ Endbonus nach 18 Jahren:	3.750 Punkte
= Gesamter Punktestand mit 18 Jahren:	33.000 Punkte



Geldwert:
3.300 €

U8 3,5–4 Jahre

Der Kinderarzt prüft: Wie geschickt fängt das Kind einen Ball? Kann es auf einem Bein stehen? Hält es sich an Regeln? Spricht es verständlich, auch wenn manchmal noch die Konsonanten vertauscht werden? Hat der Sprössling Kontakt zu anderen Kindern, machen ihm Malen und Basteln Spaß? Auch Probleme wie etwa mögliches Einnässen werden angesprochen.

U9 5–5,5 Jahre

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, und prüft das Verständnis von Zusammenhängen und Regeln sowie die Konzentrationsfähigkeit des Nachwuchses.

J1 13–14 Jahre

In der Pubertät geht es drunter und drüber. Neben einer ausführlichen Untersuchung kommen deshalb spezielle Themen wie Hautprobleme, Fragen zu möglichen Essstörungen, zur Sexualität und zu Drogen zur Sprache. Manchmal lässt sich sowas halt besser mit dem Arzt besprechen! Er klärt Mädchen zudem über die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs auf.

WIEDER AM BALL!

Bei Torsten Parnitzke geriet das Herz regelmäßig ins Stolpern. Ein Kathetereingriff über das Spezialisten-Netzwerk der DAK-Gesundheit hat ihm geholfen:

„Herz und Leben sind wieder im Takt!“

Nach dem kleinen Eingriff kann Torsten Parnitzke seinem Herzen wieder voll vertrauen und unbelastet Fußball spielen

Das Leben von Torsten Parnitzke änderte sich mit dem Rhythmus seines Herzschlags. Das Herz des 46-Jährigen schlug plötzlich nicht mehr regelmäßig, sondern holperte und stolperte immer häufiger. Rund eine Million Menschen leiden in Deutschland unter dem sogenannten Vorhofflimmern, einer Herzrhythmusstörung. Meist betrifft es Patienten in der zweiten Lebenshälfte, doch auch jüngere Menschen können dadurch aus dem Takt geraten. Durch sein unrhythmisch schlagendes Herz erfuhr Torsten Parnitzke, was es heißt, unter gesundheitlichen Einschränkungen leben zu müssen. „Ich habe mich nicht mehr getraut, Sachen zu machen, die früher alltäglich waren. Schon beim Fußballspielen habe ich gemerkt, irgendetwas stimmt da nicht. Das Herz schlägt ohne Vorwarnung plötzlich so komisch. Ich habe das erst nicht so ernst genommen. Es verging ja immer wieder und dann dachte ich, naja, wird schon nichts Ernstes sein.“

Ein unregelmäßiger Puls beunruhigt

Beim Vorhofflimmern schlägt das Herz plötzlich sehr unregelmäßig. Im Normalfall nehmen Menschen ihren Herzschlag gar nicht bewusst wahr und denken auch nicht über ihr Herz nach. Es schlägt eben. Bei einer Störung bemerkt der Patient sehr genau den unregelmäßigen Puls. Dadurch kommen häufig Ängste und Unsicherheit auf, denn für den Betroffenen gibt es meist keine offensichtliche Erklärung. So war es auch bei Torsten Parnitzke. Am Ende verspürte er überhaupt keine Lust mehr, etwas zu unternehmen. Selbst Auto-



Torsten Parnitzke hatte es mit seinem un-
rhythmisch schlagenden Herzen schwer

fahren war für ihn angstbesetzt. „Wir haben daraufhin keine weiten Familienausflüge mehr gemacht, aus Sorge, mein Herz könnte beim Autofahren wieder losrasen und das dann vielleicht noch Schlimmeres

auslösen. Dabei bin ich ein großer Fußball-Fan und immer gerne von Brandenburg aus zu Spielen nach München gefahren.“ Auch bei der Arbeit erlebte Parnitzke die Situationen, in denen sein Herz unregelmäßig schlug, als bedrohlich. Kein Wunder, arbeitet er doch als Maschinenführer im Schichtdienst und trägt für Menschen und Maschinen hohe Verantwortung.

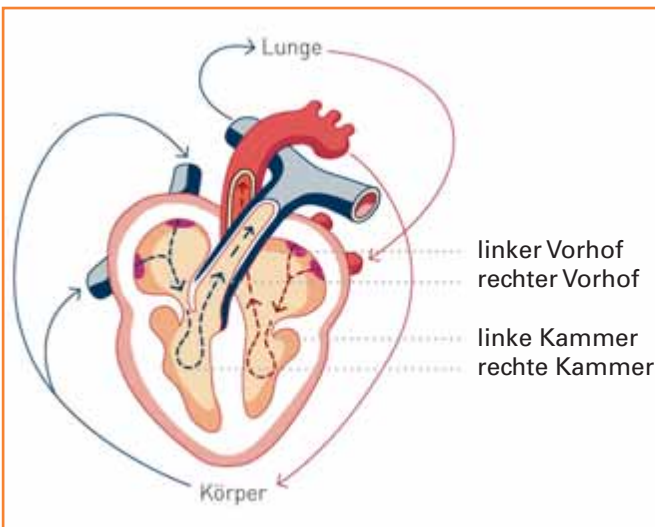
Tabletten helfen nicht immer

Zuerst verschrieb ihm sein Facharzt Tabletten, aber als sich sein Herzschlag nicht normalisierte, riet er ihm zu einem Besuch in der Praxisklinik „Herz und Gefäße“ in Dresden. Dort brachte eine spezielle Katheterbehandlung sein Herz wieder in einen regelmäßigen Rhythmus. In der Praxisklinik, die zum DAK-Spezialisten-Netzwerk gehört, behandelt Prof. Dr. Stefan G. Spitzer mit seinem Team das Vorhofflimmern fast ambulant (siehe Interview, S. 23). Seine Patienten kommen am Tag des Eingriffs und gehen schon am nächsten Tag wieder nach Hause – für berufstätige Familienväter ideal. In den ersten Monaten nach dem Eingriff musste Torsten Parnitzke noch verschiedene Medikamente einnehmen, zum Beispiel zur Blutverdünnung. Aber sehr bald konnte er einen Teil davon komplett absetzen und wieder voll ins Leben einsteigen. „Ich bin wieder da – mit allen Aktivitäten, die ich so auch vorher »

gemacht habe!“ Rückblickend ist Torsten Parnitzke besonders angetan von der Art und Weise, wie sein niedergelassener Facharzt und die Praxisklinik „Herz und Gefäße“ in Dresden kooperiert haben. Das ist typisch für das DAK-Spezialisten-Netzwerk: Alle Experten arbeiten Hand in Hand. Die Praxisklinik hatte punktgenau im Vorfeld des Eingriffs die Laborbefunde, den Ultraschall, Langzeit-EKG – eben alles vom Facharzt – da. So gab es keine lange Vorbereitungszeit für den Eingriff: Torsten Parnitzke wurde aufgenommen und schon nach eineinhalb Stunden ging der Eingriff los. Der Ablauf war so für alle Beteiligten optimal.



Vor dem Kathetereingriff erklärt Prof. Spitzer alles ganz genau am Herzmodell



VORHOFFLIMMERN

Das Herz hat zwei Vorhöfe sowie zwei Herzkammern. Vorhofflimmern entsteht meist im Bereich des linken Vorhofes. Dort liegen die sogenannten Lungenvenen, die aussehen wie Röhren, die in das Herz münden. In diesen Lungenvenen können sich sogenannte Pulmonalvenenfoki (elektrisch aktives Gewebe) befinden, deren Herde elektrische Reize aussenden und dadurch das Herz aus dem Takt bringen. Das Herz schlägt plötzlich sehr unregelmäßig.

OPTIMAL BEHANDELT

DAK-SPEZIALISTEN-NETZWERK

Vergleichbare Angebote wie das oben beschriebene für Patienten mit Herzflimmern gibt es für die verschiedensten Diagnosen. Manche bundesweit, andere regional. Ärzte, Kliniken und Therapeuten arbeiten im Auftrag der DAK-Gesundheit in Verbünden zusammen und garantieren, dass Mehrfachuntersuchungen wegfallen und jeder Behandlungsschritt optimal auf den nächsten abgestimmt ist. Es sind Spezialisten in den Netzwerken versammelt, die über große Erfahrungen in ihrem Fachgebiet verfügen und oft in Kliniken behandeln, die mehr an ein Hotel erinnern als an ein Krankenhaus. Wenn Sie wissen, dass Sie demnächst operiert werden müssen, lohnt es sich, unsere Angebote im Internet zu prüfen. Alles dazu finden Sie im Internet unter: www.dak.de/dakspezialistennetzwerk

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

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



*24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif

FEHLER AN DER ELEKTRIK

Was ist zu tun, wenn das Herz nicht mehr regelmäßig schlägt? **fit!** sprach mit dem Spezialisten Prof. Dr. Stefan G. Spitzer, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin

Vorhofflimmern ist eine häufige Erkrankung. Wie kommt es zu solchen Rhythmusstörungen?

Beim Vorhofflimmern verliert unser automatischer Rhythmusgeber – der in der rechten Herzhälfte liegende Sinusknoten – die Herrschaft über den Herzschlag, weil elektrisch aktives Gewebe auf der linken Herzseite quasi wie eine unkontrollierte „Zündkerze“ ihr Unwesen treibt.

Was passiert, wenn das Herz derart unregelmäßig schlägt?

Das Herz beeinflusst den gesamten menschlichen Organismus. Entsprechend komplex sind die Auswirkungen, wenn diese „Pumpe“ nicht mehr ganz regelmäßig arbeitet. Im Ergebnis beeinträchtigt das die Lebensqualität erheblich. Die Patienten sind abgeschlagen, müde, trauen sich viele Dinge nicht mehr zu und haben Angst, dass der unregelmäßige Pulsschlag zum Beispiel auch beim Autofahren auftritt.

Wie werden solche Erkrankungen behandelt?

Zunächst wird versucht, den Herzschlag mit Rhythmusmedikamenten wieder zu normalisieren. Außerdem gehören auch Medikamente zur Blutverdünnung dazu, denn wenn das Herz unregelmäßig schlägt, kann sich im linken Vorhof auch ein Blutgerinnsel bilden. Im schlimmsten Fall kann ein solches Gerinnsel



Prof. Spitzer schildert im Interview, wie das Herz ins „Stolpern“ geraten kann

etwa zu einer Hirnarterienembolie mit Schlaganfall führen. Falls sich die Erkrankung mit Medikamenten nicht bessert, ist häufig eine Katheterablation angezeigt ...

... damit meinen Sie eine spezielle Katheterbehandlung?

Ja, dabei führen wir zwei Katheter ins Herz. Mit einem gehen wir zuerst in die rechte Herzhälfte und müssen dann die Vorhofscheidewand überqueren, um auf die linke Vorhofseite zu kommen. Das ist anatomisch nicht anders möglich. Anschließend führen wir einen Spezialkatheter ein und veröden die Ursprungsareale der Rhythmusstörung mit Wärme – wir legen sozusagen die „Zündkerzen“ lahm. Der Erfolg dieser Methode liegt bei etwa 70 Prozent.

Wie lange dauert so ein Eingriff, und wie ist die Versorgung danach?

Der Eingriff dauert etwa zwischen einer und eineinhalb Stunden. Als die Methode 1999 eingeführt wurde, lagen die Behandlungszeiten noch bei etwa vier Stunden. Es gab eine wirklich gute Entwicklung in den letzten 13 Jahren, von der vor allem die Patienten profitieren. Die Katheter werden unter Röntgensicht in den Körper eingebracht, damit wir ganz genau sehen, wo sie sich gerade befinden. Die Patienten können innerhalb von 24 Stunden die Klinik wieder verlassen.

Wie wichtig ist Ihnen die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten?

Die ist sehr wichtig. Für die Versicherten der DAK-Gesundheit besteht bereits seit Jahren ein gut organisiertes Netzwerk mit niedergelassenen Kardiologen im Rahmen einer sogenannten integrierten Versorgung. Hier sind alle erforderlichen Qualitätsstandards etabliert und wir erhalten alle notwendigen Informationen vom zuweisenden Kollegen. Wir arbeiten auch mit dem Städtischen Krankenhaus Dresden-Neustadt zusammen, das rund um die Uhr den intensivmedizinischen Bereich absichert. Und selbstverständlich klären wir bei jedem Patient, dass er nach seiner Entlassung zu Hause versorgt und sein Hausarzt erreichbar ist.

IHR GUTES RECHT!



Mitglieder der Widerspruchsausschüsse: Christel Peemann und Claus-Peter Jung

Wir bei der DAK-Gesundheit wollen, dass Sie zufrieden sind. Dafür setzen sich vor Ort Kundenberater, Fachleute in der Zentrale und – ganz entscheidend – ehrenamtliche Selbstverwalter in den Widerspruchsausschüssen ein. **fit!** hat mit fünf Mitgliedern gesprochen

Manchmal gibt es Fälle, in denen ein Versicherter mit einer Leistungsentscheidung nicht einverstanden ist. In solchen Situationen setzen unsere Kundenberater vor Ort und unsere Fachleute in der Zentrale alles daran, Lösungen zu finden. Auch dem Verwaltungsrat kommt eine entscheidende Rolle zu. Denn mit seinen Widerspruchsausschüssen sorgt er dafür, dass jeder Versicherte die Leistung erhält, die ihm zusteht. „Tatsächlich kommt bei uns aber nur ein ganz kleiner Teil der Fälle auf den Tisch“, so Rainer Leitloff. Er ist seit rund 13 Jahren ehrenamtlich in der Ausschussarbeit engagiert und sieht die verhältnismäßig geringe Fallzahl positiv: „Sie zeigt, dass die Kundenberater unserer Kasse in der Regel alles tun, um jedem Versicherten innerhalb des gesetzlichen Rahmens gerecht zu werden.“ Dazu

nehmen sie sich vor allem viel Zeit. Wenn ein Versicherter ein besonderes Anliegen hat, beschäftigen sich Kundenberater mit seiner persönlichen Situation und klären die Rechtslage. Dabei berücksichtigen sie nicht nur die gesetzlichen Bestimmungen, sondern auch die Satzung der DAK-Gesundheit.

Strittiges klären

In der Zentrale der DAK-Gesundheit sitzen zudem Fachleute, die sich um schwierige Sachverhalte kümmern. Formal hat der Betroffene Widerspruch eingelegt und die Experten prüfen, ob Aspekte übersehen wurden. Sie recherchieren die neueste Rechtsprechung, fordern detaillierte Einschätzungen beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) an oder fragen beim behandelnden Arzt nach. Sie versuchen, bestmögliche Lösungen zu schaffen. „In



Rainer Leitloff, Marianne Förster und Fatna Bischhaus (von li. nach re.)

manchen Fragen hat jedoch bereits das Bundessozialgericht entschieden. Dann lässt sich oft nichts machen“, so Fatna Bischhaus.

Einsatz für Versicherte

Bischhaus kümmert sich als ehrenamtliche Selbstverwalterin um Widersprüche in Hamburg. „Wir prüfen, ob eine Entscheidung nicht doch noch zu Gunsten des Versicherten geändert werden kann.“ Ihre Kollegin Marianne Förster berichtet von einem Fall, bei dem es um die richtige Pflegestufe ging. „Der MDK hatte seine Empfehlung nach Aktenlage ausgesprochen, obwohl der letzte Hausbesuch sechs Jahre zurückliegt. Jetzt wird sich ein MDK-Mitarbeiter vor Ort die Pflegesituation angucken.“ Das Beispiel zeigt, wie alle in den Ausschüssen nach zulässigen Ermessensspielräumen suchen, die bisher noch nicht genutzt wurden. Doch

Kulanzentscheidungen außerhalb der Gesetze dürfen auch die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse nicht treffen. „Das wäre unzulässig“, so Claus-Peter Jung, Mitglied in einem Frankfurter Widerspruchsausschuss. Er will, dass es in der gesetzlichen Krankenversicherung fair zugeht. „Gleiches Recht muss für alle gelten, sonst schreitet auch die gesetzliche Aufsicht ein.“ „Das Bundesversicherungsamt“, ergänzt Christel Peemann. Sie ist, wie Marianne Förster, im Berliner Ausschuss und wird wie alle anderen Ehrenamtlichen für ihren Einsatz nicht bezahlt. „Wir bekommen nur eine Aufwandsentschädigung für unsere Auslagen“, so Peemann. So gibt es weder finanzielle noch karrierebedingte Eigeninteressen. „Als Ehrenamtliche sind wir wirklich unabhängig, wenn wir uns für andere Versicherte und ihre Interessen engagieren.“

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,
Tel.: 02734 271561, Fax: 02734 271562,
www.dak-mitglieder.de
E-Mail: info@dak-mitglieder.de

DAK-VRV e. V. DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung seit 1977 bei der DAK-Gesundheit und der Deutschen Rentenversicherung

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

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Tel.: 0171 7802532, Fax: 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,
Tel.: 089 59977-2100, Fax: 089 59977-2222,
E-Mail: lbz.bayern@verdi.de

Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e. V. / Kolpingwerk Deutschland / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmer- organisationen e. V.

Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher
Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner: Wilhelm Breher,
c/o Kolpingwerk Bayern, Adolf-Kolping-Str. 1, 80336
München, Tel.: 089 599969-10, Fax: 089 599969-99,
E-Mail: info@kolpingwerk-bayern.de

Die Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit

Ansprechpartnerin: Simone Nowak,
c/o DAK-Gesundheit, Balingen Str. 80, 72336 Balingen
Tel.: 07433 9996-4818, Fax: 07433 9996-9818,
E-Mail: simone.nowak@dak.de

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
**c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 101444, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**
Die nächste VR-Sitzung ist am 26. September 2013 in
Hamburg. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

DAK Gesundheit

Jetzt mit uns fit & frisch in den Sommer starten!

Unsere DAK-Gesundheit erhält immer wieder Bestnoten von den unabhängigen Testinstitutionen. Sie ist damit eine sehr gute und zuverlässige Empfehlung für Familienmitglieder und Freunde, die sich sogar gleich zweimal lohnt: Das neue Mitglied kann vom ersten Tag an auf die ausgezeichneten Leistungen unserer Krankenkasse vertrauen. Und Sie als Werber dürfen sich eine unserer beiden Prämien aussuchen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen fitten Start in die warme Jahreszeit!

Unser Dankeschön für Sie!

**20€
Gutschein***

mysportworld
Wir bewegen Dich

Dein Gutscheincode:

Die Prämien
werden nicht
aus Mitglieds-
beiträgen
finanziert



Der QR-Code zur Internetseite
www.dak-kundenwerben.de



* Der Gutschein gilt ausschließlich für das Aktionsassortiment unter www.mysportworld.de/dak • Kein Mindestbestellwert
Versandkostenfrei • Gültig bis 31.12.2013 • Ein Gutschein pro Kunde

Einlösbar unter
www.mysportworld.de/dak

mysportworld
Wir bewegen Dich

1

Der Gutschein von unserem Partner **mysportworld** gilt für ein extra für Sie ausgesuchtes Sortiment mit über 700 Artikeln des großen Internet-Shops für Sport-, Freizeit- und Outdoorartikel. Besuchen Sie uns auf www.mysportworld.de/dak.



Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2013 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

☐ **Ja,**

ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft meine Prämie. Bitte Prämien-Wunsch ankreuzen:

1

oder

2

VORNAME/NAMEN

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

X **UNTERSCHRIFT**

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

VORNAME/NAMEN

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

☐ Telefon ☐ elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

ORT/DATUM

X **UNTERSCHRIFT**

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2013 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

ftt 3/13



+ 1 Filterkartusche

2

Mit dem **Wasserfiltersystem von BRITA** können Sie Ihre Trinkwasserqualität wesentlich verbessern. Es verleiht jedem Kalt- oder Heißgetränk einen besseren Geschmack und eignet sich hervorragend zur Zubereitung von Babynahrung.

BRITA®

DIE BEEREN SIND LOS

Sommerzeit ist Beerenzeit! Egal ob rot, blau oder grün, stachelig oder glänzend: Essen Sie Beeren im Sommer, das stärkt Ihre Gesundheit fürs ganze Jahr. Was die kleinen Vitaminbomben alles können – und wie sie am besten schmecken



HEIDELBEEREN

Bis zu 500 Arten wachsen auf der Nordhalbkugel. Sie trägt ebenso viele Namen – Blaubeere, Bickbeere, Heubeere oder Moosbeere – wie wertvolle Inhaltsstoffe. Ganz oben auf der Gesundheitsskala steht die Wildheidelbeere. REIFEZEIT: Juli/August

Wie schmeckt's?

Die maximal einen Zentimeter kleine, tiefblaue Wildheidelbeere schmeckt säuerlich und färbt Zunge und Lippen blau. Die größere Kulturheidelbeere ist süßer.

Was ist Gesundes drin?

Der Volksmund nennt sie „natürliches Antibiotikum“. Als Tee aufgegossen wirkt sie bei Durchfall sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum und punktet als Träger von Vitamin C, Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Wie verwende ich sie am besten?

Wildheidelbeeren verarbeitet man am besten zu Marmelade, Kompott oder Pfannkuchen. Ihre süßere, gezüchtete Schwester ist ein gesunder Snack – im Müsli oder einfach so zwischendurch.



ERDBEEREN

Die Erdbeere gilt als Königin des Sommerobsts. Streng genommen sind die saftig-süßen Früchte gar keine Beeren, sondern Rosengewächse. Ihre Früchte zählen zu den Sammelnüssen. Denn nicht das Fleisch ist die Frucht, sondern die kleinen knuspernden Körnchen. REIFEZEIT: ab Mitte/Ende Mai

Wie schmeckt's?

Auf jeden Fall süß! Egal welche Sorte – ob der Klassiker Senga Sengana oder die historische Mieze Schindler – sie wird geliebt für ihre aromatische Süße.

Was ist Gesundes drin?

Extrem kalorienarm mit nur 32 kcal auf 100 g ist sie ein delikater Lieferant von Vitamin C, Eisen und Folsäure. Außerdem soll das kaliumreiche Obst beim Entschlacken helfen.

Wie verwende ich sie am besten?

Den größten Genuss verspricht die Erdbeere pur. Aber sie eignet sich auch hervorragend für Torten, Eiscreme, Marmelade, Kompott, Milchshakes und Smoothies und als Garnitur fürs Büffet!



HIMBEEREN

Die fingerhutförmigen Früchte des Rosenstrauches „Rubus idaeus“ sollen schon unseren Vorfahren in der Jungsteinzeit geschmeckt haben. Die widerstandsfähige Pflanze, die in bis zu 2500 Metern Höhe zu finden ist, stärkt auch unser Immunsystem. REIFEZEIT: Juni bis August

Wie schmeckt's?

Himbeeren sind saftig-säuerlich. Neben den roten Beeren gibt es auch gelbe und weiße Früchte.

Was ist Gesundes drin?

Vor allem viel Vitamin C! Außerdem ist die Himbeere Träger des Vitamins H (Biotin), das Haare und Haut pflegt. Himbeerblättertee wird bei Durchfallerkrankungen empfohlen.

Wie verwende ich sie am besten?

Himbeeren müssen zügig verzehrt werden. Sie schmecken pur, in Obstsalaten, als Kuchenbelag oder Marmelade. Beim Klassiker „Vanilleeis mit heißen Himbeeren“ spielen die Vitamine keine Rolle mehr – dafür aber der Genuss!



JOHANNISBEEREN

Der Johannistag (24. Juni) gab ihr den Namen. Denn dann ist sie reif zum Pflücken. Die Österreicher nennen die Verwandte der Stachelbeere „Ribisel“. Die Früchte der geschätzt 160 Arten sind rot, weiß oder schwarz. Ihr Aroma geht in die Herstellung von Parfum ein. REIFEZEIT: Juni

Wie schmeckt's?

Die herb-säuerlichen Beeren können einem den Mund zusammenziehen. Aber sauer macht bekanntlich lustig!

Was ist Gesundes drin?

Sie dürfen ruhig sauer sein: Sie besitzen nämlich mehr Vitamin C als Zitronen (rund 180 mg/100g). Außerdem enthalten sie Phenolsäure und Flavonoide, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Wie verwende ich sie am besten?

Mit einem Schlag Sahne oder als Torte mit viel Baiser obendrauf: Die Johannisbeere braucht süße Begleiter. Sie schmeckt im Müsli mit Joghurt, im Kompott und als Gelee auf Brot.



STACHELBEEREN

Die Ausnahmebeere: Die grüne Stachelbeere sieht selbst zur Erntezeit unreif aus und ihre leicht pelzige Haut ist nicht jedermanns Sache. Es gibt aber auch gelbe und rote Sorten. Einfach mal probieren! REIFEZEIT: Juni bis August

Wie schmeckt's?

Süßer als ihr Anblick vermuten lässt! Stachelbeeren zählen sogar zu den süßesten ihrer Art. Feinschmecker allerdings schätzen sie für ihr besonders ausgeprägtes Aroma.

Was ist Gesundes drin?

Wie alle Beeren versorgt uns die Stachelbeere mit Vitamin C. Darüber hinaus hilft Silizium schwachen Blutgefäßen auf die Sprünge.

Wie verwende ich sie am besten?

Stachelbeeren werden oft vor ihrer richtigen Reife geerntet und zu Marmelade und Kompott verarbeitet. Reif schmecken sie besonders lecker auf Blechkuchen mit Baiserhaube.



BROMBEEREN

Die schwarzen, schweren Früchte glänzen edel in der Sonne. Die Beere weiß um ihre Schönheit – und ihr Aroma – und schützt sich mit stacheligen Sträuchern. REIFEZEIT: August

Wie schmeckt's?

Sie sind so herrlich süß und saftig! Aber Vorsicht: Der dunkelrote Brombeersaft lässt sich nur schwer aus der Kleidung entfernen.

Was ist Gesundes drin?

Die Brombeere ist eine Heilpflanze! Sie enthält Betacarotin, Kupfer, Magnesium, Mangan und Vitamin C. Pur genossen hilft sie dem Immunsystem und schwachen Venen auf die Sprünge. Als Tee wirkt sie bei Durchfall und Heiserkeit, als Tinktur bei Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

Wie verwende ich sie am besten?

Die Früchte sind sehr empfindlich, werden daher selten für Kuchen verwendet, dafür aber für Marmeladen, in Joghurt oder Kompott.

Auf der folgenden Seite: Beeren-Rezepte »



KÖNIGIN DER VIELSEITIGKEIT

Beeren sind nicht nur Powerfrüchte, sie sind auch leckere Alleskönner! Ob als Smoothie, Bowle oder im Salat, als Garnitur für Ihr Sommerbuffet oder Ihren Grillteller – sie sind Genuss pur und ein Schmuckstück für jede Tafel. Probieren Sie es aus!



WIE GELINGT EIN SMOOTHIE?

Smoothies sind der absolute Vitaminkick und können ganz nach Geschmack gemixt werden. Als Basis dient meist die Banane – so wird der köstliche Sommerdrink samtig-süß. Dann jede Menge Beeren dazu, etwas Saft, Milch oder Joghurt und ab in den Mixer! Wie wär's beispielsweise mit dieser Mischung:

ZUTATEN: 2 reife Bananen, 500 g Beeren (gemischt oder die Liebblingssorte), 200 ml Buttermilch

Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Beeren und der Buttermilch einige Minuten auf höchster Stufe mit dem Pürierstab mixen. In Gläser füllen, mit Beeren verzieren und servieren. Ganz einfach, ganz lecker und ganz gesund!



BOWLE – GENUSS AUCH OHNE ALKOHOL

Spritzig, kalorienarm und vielfältig im Geschmack kommen Bowlen auf Mineralwasserbasis daher. Und mit fruchtig-süßen Sommerbeeren werden sie der Renner auf Ihrer nächsten Grillparty – auch ganz ohne Alkohol! Probieren Sie unseren Geheimitipp aus:

ZUTATEN: 100 ml Himbeersirup, 500 g Himbeeren, 2 Limetten, 1,5 l Mineralwasser mit Kohlensäure, 4 EL Zucker

Limetten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Himbeeren darauf verteilen, mit Zucker bestreuen, mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Himbeersirup und Mineralwasser aufgießen und dann vorsichtig umrühren.



DER PERFEKTE OBST Salat

Ob exotisch, regional oder bunt gemischt – im Obstsalat lassen sich zu jeder Jahreszeit saisonale Köstlichkeiten kombinieren. Im Sommer sind natürlich Beeren angesagt, sehr weiche Exemplare wie Him- oder Brombeeren sind jedoch vorzugsweise zum Garnieren geeignet. Unser Tipp für den perfekten Beerenmix:

ZUTATEN: 500 g Erdbeeren, 500 g Blaubeeren, 2-3 gelbe oder weiße Pfirsiche, eine Handvoll Basilikumblätter

Früchte waschen, abtropfen lassen und die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Pfirsiche häuten und ebenfalls klein schneiden. Die Basilikumblätter rupfen, mit den Blaubeeren vorsichtig unterheben bzw. garnieren.

Wenn Sie glauben, fernsehen ist aufregend, dann warten Sie, bis Sie es richtig hören!



Ein Lautsprecher
das heißt: ein einfaches System
ohne Kabelgewirr.

Ein Anschluss
an Ihrem TV-Gerät und eine Verbindung
zur Steckdose. Das ist alles.

Eine Lösung
passt nahtlos unter Ihr TV-Gerät*.

Bose präsentiert: das Bose® Solo TV Sound System

Ein einziger Lautsprecher liefert Klangdetails, die von den meisten Flachbildfernsehern so nicht wiedergegeben werden können.



Möglicherweise hören Sie nicht alles, was Ihre Lieblingsfernsehsendungen zu bieten haben, da die Lautsprecher der meisten Flachbildfernseher nicht die volle Tiefe und alle Details wiedergeben können. Um Ihr TV-Erlebnis zu verbessern haben wir das Bose® Solo TV Sound System entwickelt. Mit diesem wird die Klangqualität der Inhalte, die Sie im Fernsehen ansehen, deutlich verbessert.

„Bestes Klangvolumen für Ihren TV... mit nur einem Lautsprecher. Nach dem Anschluss an das TV-Gerät wird die deutlich verbesserte Klangwiedergabe sogleich offenbar. (...) Ob bei der Film-, Sport-, Musik- oder TV-Wiedergabe, das Bose Solo TV Sound System wertet das Seh-Erlebnis deutlich auf (...)“ **Testurteil: sehr gut. - Satvision 11/2012 -**

Hören Sie es selbst.

Es gibt keinen geeigneteren Ort, um den Klang des Bose® Solo TV Sound Systems zu erleben, als Ihr eigenes Wohnzimmer, wo Sie Ihre Lieblingssendungen sehen. Darum machen wir es Ihnen einfach, das System zu testen, bevor Sie sich entscheiden. Bestellen Sie jetzt und wir liefern Ihnen das Bose® Solo TV System versandkostenfrei nach Hause, damit Sie es 30 Tage lang mit voller Geld-zurück-Garantie testen können. Sollten Sie mit dem Spitzenklang nicht absolut zufrieden sein, ist die Rücksendung ebenfalls kostenfrei**. Wenn Sie mehr erfahren möchten, rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Internetseite und entdecken Sie, warum Bose zu den renommiertesten Namen gehört, wenn es um Klangqualität geht. Oder besuchen Sie einen Bose Händler in Ihrer Nähe, um sich das System vorführen zu lassen.



GEBÜHRENFREI anrufen unter (0800) 267 31 11

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



Besuchen Sie www.testen-bose.de

Kennziffer 13AYDAK026

Bestellen Sie noch heute**



**Versicherung, Versand und
Verpackung - GRATIS**

**30 zu Hause testen mit voller
TAGE Geld-zurück-Garantie**



**Nicht überzeugt?
KOSTENLOSE Rücksendung**

Angebot der kostenlosen Lieferung nicht mit weiteren Angeboten kombinierbar; gilt nur für Neuaufträge. Änderungen vorbehalten. Geld-zurück-Garantie bezieht sich lediglich auf die Testphase von 30 Tagen und erfordert eine Bestellung des Produkts. Lieferung vorbehaltlich Verfügbarkeit.

*Das Bose® Solo TV Sound System wurde für TV-Geräte mit einer Standfußgröße von nicht mehr als 51 cm Breite und 26 cm Tiefe entwickelt. Die meisten TV-Geräte mit einer maximalen Bildschirmdiagonale von 32" (81 cm) und viele Geräte mit 42" (101-106 cm) entsprechen diesen Abmessungen. ** Angebot gilt für Bestellungen unter der oben genannten Rufnummer oder über die Bose Website, betrieben von Bose GmbH, Max-Planck-Straße 36, 61381 Friedrichsdorf.

BOSE®
Better sound through research®

ORGANSPENDE – JA ODER NEIN?

12.000 Menschen warten – meist mehrere Jahre – auf ein Spenderorgan. Damit ihnen geholfen werden kann, ist es wichtig, dass sich viele mit dem Thema auseinandersetzen. Die Entscheidung für oder gegen einen Organspendeausweis sollte jeder gut abwägen



Die gute Nachricht vorweg: Viele Menschen in Deutschland sind offen für das Thema Organspende. Das ergab eine Bevölkerungsumfrage vom Forsa-Institut. Demnach ist jeder fünfte Befragte grundsätzlich bereit, nach seinem Tod Organe zu spenden. Die Umfrage ergab aber auch, dass sich ebenso viele noch gar nicht mit dem Thema beschäftigt haben. „Dabei sprechen die Fakten für sich“, sagt Peter Rowohlt, Krankenhausesperte der DAK-Gesundheit. „Ein einzelner Spender kann bis zu sieben schwer kranken Menschen helfen.“ Und – in Deutschland ist es wahrscheinlicher, selbst einmal ein Spenderorgan zu benötigen als Organspender oder -spenderin zu werden. Was viele nicht wissen: Beim Organspendeausweis kann jeder genau festlegen, ob und was im Fall der Fälle gespendet werden soll – welche Organe oder Gewebe. Man hat auch die Möglichkeit, eine Person festzulegen, die im Ernstfall entscheiden soll oder einer Organspende widersprechen kann. „Eine Unsicherheit ist oft der Datenschutz“, so Rowohlt. „Da der Organspendeausweis aber an keiner Stelle registriert wird, bleibt die Entscheidung bei jedem Einzelnen.“ Auch wer seine eigene Entscheidung zur Spende ändert, hat es einfach. Der bisherige Ausweis sollte dann vernichtet werden. „Ansonsten ist es am besten, ihn im Portemonnaie bei sich zu tragen“, rät der Krankenhausesperte. Ab dem 16. Lebensjahr können Jugendliche sich für die Organspende entscheiden. Ein Höchstalter gibt es nicht. „Die Entscheidung für oder gegen einen Organspendeausweis ist eine ganz persönliche“, sagt Peter Rowohlt. „Die DAK-Gesundheit möchte dabei informieren und unterstützen.“



„Ich kann so
Leben retten und
lebe selbst auch
ein Stück weiter
– ein schöner
Gedanke“



„Mir fehlen noch
Infos, vor allem
medizinische,
damit ich eine
Entscheidung
treffen kann“

Pro ← → **Contra**

Isabell, 39, Bremen:

„Ich bin absolut für den Organspendeausweis und habe meinen schon seit einigen Jahren im Portemonnaie. Für mich gibt es dafür viele Gründe. Der wichtigste ist, dass ich so wirklich Leben retten kann. Wenn ich einmal sterbe, brauche ich die Organe ja nicht mehr, aber jemand anderes könnte damit weiterleben. Ich finde, das ist ein schöner Gedanke, und ich lebe auch ein Stück weiter. Außerdem ist es für Familien schon schwer genug, wenn jemand stirbt. Bei mir wissen alle Bescheid und müssten im Fall der Fälle diese Entscheidung nicht treffen, da ich es schon getan habe. Ich hoffe, dass sich viel mehr Menschen dafür entscheiden.“

Dirk, 40, Hamburg:

„Mir fehlen noch grundlegende Infos über Ablauf, Verbindlichkeit und vor allem medizinische Hintergründe zur Organspende. Ich habe zwar ab und zu in der Presse verfolgt, wenn darüber berichtet wurde – aber das hat mich bisher noch nicht überzeugt. Zudem hat mich der Transplantationsskandal vor einiger Zeit etwas verunsichert. Ich finde, es ist eine schwere Entscheidung, für die ich mir einfach noch mehr Zeit nehmen möchte. Ich finde es gut, dass wir in Deutschland nicht die Widerspruchsregelung haben, bei der jeder als Organspender in Frage kommt, wenn er nicht aktiv widerspricht.“

Infos auf allen Kanälen

Umfangreiche Informationen zum Thema Organspende gibt es unter www.dak.de/organspende auch bei uns im Internet. Hier werden grundlegende Fragen zur Gesetzgebung, zu medizinischen Aspekten, dem Transplantationsskandal und den neuen Regelungen beantwortet. Ebenfalls online: die Voraussetzungen, um Spender zu werden, sowie Hinweise, was bei Patientenverfügungen und Organspende zu beachten ist.

Darüber hinaus bietet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein Infotelefon an. Unter der kostenlosen Rufnummer **0800 90 40 400** erhalten Sie **montags bis freitags zwischen 9 und 18 Uhr** ganz persönlich Auskunft.



Die DAK-Gesundheit vergibt seit langem kostenlose Organspendeausweise und Infomaterial in ihren Servicezentren. Für Fragen stehen Ihnen unsere Experten gern zur Verfügung.



Ein Anruf genügt bei **DAKdirekt**
040 32532555*



*24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif

SCHLAGANFALL?

KOPFSCHMERZEN

Schlagartig einsetzende, vorher nicht gekannte, äußerst heftige Kopfschmerzen (sogenannter Donnerschlag-Kopfschmerz), häufig verbunden mit Übelkeit und Erbrechen. Die Kopfschmerzen können zunächst allein auftreten, aber mit etwas Zeitverzögerung auch zu Lähmungen, zu Bewusstseinsverlust oder Verwirrtheit führen.

SEHSTÖRUNGEN

Beispielsweise plötzliche Einschränkung des Gesichtsfelds: Der Betroffene übersieht Gegenstände und Menschen auf einer Körperseite, was zu Stürzen oder Unfällen führen kann. Es kommt zu Störungen des räumlichen Sehens, Orientierungslosigkeit, doppelt, überlappend, verschwommen Sehen oder wie durch eine beschlagene Brille schauen.

SPRACHSTÖRUNGEN

Plötzliches Auftreten von Sprachstörungen: beispielsweise stockende, abgehackte Sprache, das Verdrehen von Silben oder Verwenden von falschen Buchstaben, Sprechen im Telegrammstil, undeutliche oder lallende Sprache. Sprachverständnistörungen – der Betroffene versteht nicht, was man ihm sagt, in seltenen Fällen kann er gar nicht mehr sprechen.



WAS SIND
SYMPTOME
SCHLAGANFALLS?

Bei Verdacht auf Schlaganfall ist es wichtig, schnell zu handeln: Wer Symptome, auch zunächst leichte Anzeichen, bei sich selbst oder anderen bemerkt, wählt am besten sofort den Notruf 112 und meldet der Rettungsleitstelle: „Verdacht auf Schlaganfall“

LÄHMUNGEN

Plötzlich auftretende Lähmungerscheinungen auf einer Körperseite, bei denen der Mundwinkel der betroffenen Seite herabhängt und die Gliedmaßen einer Körperhälfte erschlaffen.

Vorsicht: Schlaganfälle können sich seltener auch durch uncharakteristische Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Glieder- und Gesichtsschmerzen, Schluckauf, Brustschmerz, Herzstolpern, Luftnot bemerkbar machen. Bei Frauen häufiger als bei Männern.

SCHWINDEL ODER GANGUNSICHERHEITEN

Plötzlich auftretender Schwindel verbunden mit Gangunsicherheit: etwa wenn man das Gefühl hat, Karussell zu fahren (Drehschwindel) oder auf einem Schiff auf bewegter See zu sein (Schwankschwindel) oder als ob man mit einem Fahrstuhl hinuntersausen würde. Das Hörvermögen ist dabei typischerweise nicht betroffen.

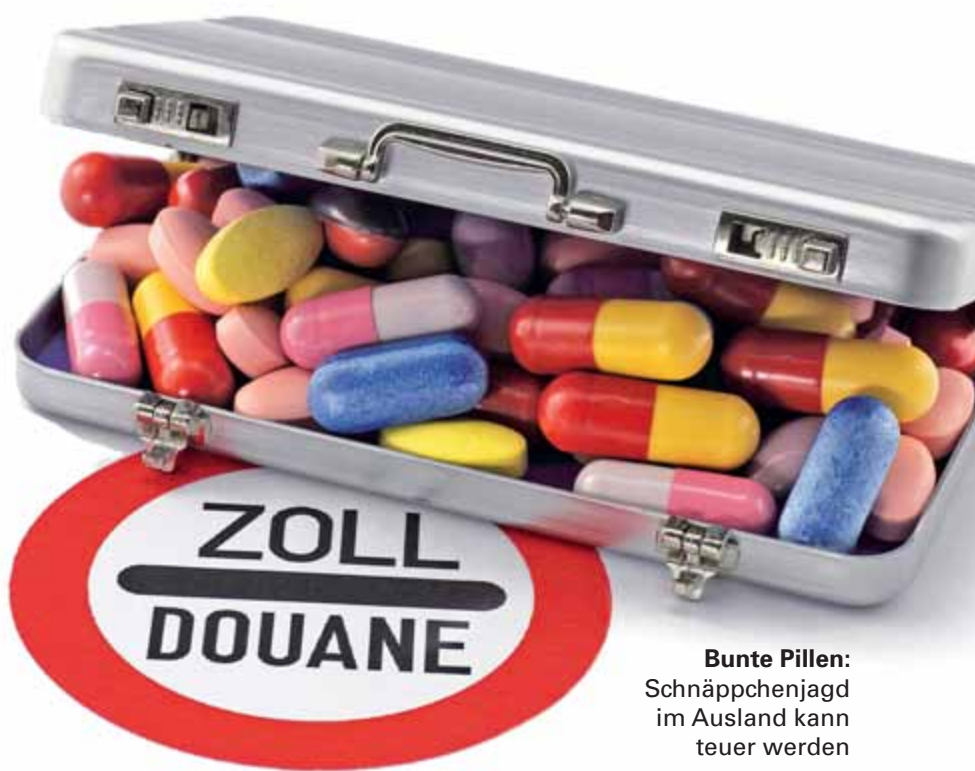
GEFÜHLSSTÖRUNGEN

Plötzlich und ohne begleitende Schmerzen auftretende Störungen des Berührungsempfindens, wie zum Beispiel bei einem eingeschlafenen Fuß. Pelziges Gefühl auf einer Körperseite, häufig sind Gesicht, Arm und Hand stärker betroffen als Rumpf und Bein, die Ausfälle können aber auch dort auftreten.



ND DIE
ME EINES
ANFALLS?

BILLIG, ABER GEFÄHRLICH



Bunte Pillen:
Schnäppchenjagd
im Ausland kann
teuer werden

Aspirin aus den USA, Vitaminpillen aus Spanien: Viele Deutsche decken sich im Urlaub mit preiswerten Arzneimitteln ein. Doch das deutsche Arzneimittelrecht ist nicht ohne Grund sehr streng. Was Sie beim Kauf im Ausland beachten müssen

Als Monika L. nach drei Wochen Urlaub in der Türkei zurück nach Hause kommt, macht sie eine unangenehme Erfahrung – am Flughafen halten Beamte vom Zoll die Urlauberin auf. Denn die Kontrolle ihres Gepäcks hat ergeben: In ihrem Koffer befinden sich 12 Schachteln einer Anti-Baby-Pille. Ihre Enkeltochter habe sie gebeten, das Medikament für sie mitzubringen, die seien doch in der Türkei so viel billiger. Monika L. ist betroffen – sie hat gegen das Gesetz verstoßen, ohne es zu wissen. Wie Monika L. decken sich viele Reisende im Auslandsurlaub mit Medikamenten ein, weil sie sparen wollen. Ob Diätmittel, Vitamintabletten oder eben die Anti-Baby-Pille, in anderen Ländern sind Arzneimittel oft bedeutend günstiger, und vieles wird dort ohne Rezept verkauft. Doch wer bei der Schnäppchenjagd nicht aufpasst, kann am Zoll Probleme bekommen – oder lässt sich gefälschte Pillen unterjubeln.

Die kleine Reiseapotheke ist erlaubt

Wichtig ist zunächst einmal die gesetzliche Vorschrift: Medizin aus dem Ausland mitzubringen, ist nur in kleinen Mengen erlaubt. Es darf sich nur so viel im Koffer befinden, wie in etwa für eine Reise benötigt wird oder höchstens so viel von einem Medikament, wie in drei Monaten aufgebraucht wäre. Ein bis zwei Packungen Kopfschmerztabletten oder Durchfallmittel in der Reiseapotheke sind also unproblematisch. Ein Jahresvorrat eines hoch dosierten Vitaminpräparats würde aber schon gegen die Regel verstoßen. Gänzlich verboten ist es, anderen gegen Bezahlung Medizin aus dem Ausland mitzubringen.

Medikamente aus dem Supermarkt?

In anderen Ländern werden auch solche Mittel frei verkauft, die es in Deutschland nur auf Rezept gibt. Ein Beispiel ist das Hormon Melatonin, das den Tag-

Nacht-Rhythmus des Körpers beeinflusst. In den USA gibt es Melatonin im Supermarkt. Es gilt dort als schlafförderndes Verjüngungsmittel, viele Amerikaner nehmen es täglich ein. In Deutschland wird das Hormon als Medizin eingestuft und muss vom Arzt verschrieben werden: Die Einnahme gilt als riskant, weil die Langzeitwirkung noch unklar ist. In größeren Mengen dürfen USA-Touristen Melatonin also auch nicht nach Deutschland mitnehmen. Das Gleiche gilt für hoch dosierte Vitaminpräparate, die im Ausland oft frei verkäuflich sind. „Unser Arzneimittelrecht ist nicht ohne Grund so streng“, sagt DAK-Apothekerin Dr. Stefanie Schellhammer. „Es soll Verbraucher vor gesundheitlich bedenklichen Mitteln schützen.“ Kaufen Sie im Ausland also am besten nur das, was Sie zu Hause auch nehmen würden.

Die Zusammensetzung ist oft anders

Medikamente, die in Deutschland verschreibungspflichtig sind, sollten Sie auch im Ausland nur auf Rat eines Arztes nehmen. Selbst wenn Sie dort kein Rezept

dafür brauchen. Auch bei Medikamenten, die Sie als Urlauber von zu Hause kennen, schauen Sie im Ausland besser genauer hin. Es kann gut sein, dass das gleiche Präparat dort in anderer Dosierung verkauft wird oder andere Zusatzstoffe enthält. Für Allergiker ist es daher besonders wichtig, beim Kauf auf die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe zu achten.

Im Internet auf Gütesiegel achten

Fälschungen aus dem Ausland werden in großen Mengen auch über das Internet angeboten. Zwar ist der Handel im Netz nach deutschem Recht nur Apotheken erlaubt – Betrügern gelingt es aber oftmals, sich in Internetportale einzuschleichen. Achten Sie daher bei Versandapotheken im Internet darauf, ob sie ein Gütesiegel tragen. Zum Beispiel vom Bundesverband Deutscher Versandapotheken, vom TÜV oder von der Stiftung Warentest. Achtung: Ein Medikament, das in Deutschland nicht zugelassen ist, darf auch über das Internet nicht bestellt werden.

MEIDEN SIE STRASSENHÄNDLER

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Ihnen beim Schlendern über einen Basar oder auf der Straße Medikamente angeboten werden. Dort gehen sehr häufig sogar Fälschungen über den Tisch. Mit dem bloßen Auge ist das nur schwer zu erkennen. Die Tabletten, Tropfen und Pulver können genauso heißen und genauso aussehen wie das Original. Tatsächlich sind sie aber nur nachgemacht. Sie enthalten keinen oder weniger Wirkstoff oder sind nicht mehr haltbar. Ein solches Medikament kann sogar ungesunde oder gefährliche Inhaltsstoffe enthalten. Die meisten Fälschungen werden in Lateinamerika, Afrika und Südostasien verkauft. Besonders häufig sind falsche Antibiotika im Angebot, zu den Verkaufsschlagern gehören aber auch Imitate des Potenzmittels Viagra. Meiden Sie also fliegende Händler und kaufen Sie Medizin im Ausland grundsätzlich nur in der Apotheke ein. Sehen Sie notfalls in Ihrem Reiseführer nach, woran Sie zugelassene Apotheken erkennen.



Die wichtigsten Tipps von unserer Expertin Dr. Stefanie Schellhammer, Apothekerin bei der DAK-Gesundheit

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

- Nur Medikamente, die in Deutschland als Arzneimittel zugelassen sind, dürfen Sie aus dem Urlaub mitbringen oder über das Internet bestellen.
- Der Nachbarin oder Freundin gegen Bezahlung ihre rezeptpflichtige Medizin im Ausland zu besorgen, kann strafbar sein.
- Wenn überhaupt, kaufen Sie Medikamente im Ausland nur in Apotheken ein, um nicht auf lebensgefährliche Fälschungen hereinzufallen.
- Immer genauestens die Liste der Inhaltsstoffe lesen; möglicherweise wird das Ihnen bekannte Präparat in anderer Dosierung verkauft oder es enthält andere Zusatzstoffe.
- Nur kaufen, was Sie daheim auch nehmen würden.

FOTOS: FOTOLIA, DAK-GESUNDHEIT/WIGGER

Das Beste für Fitness, Wellness & Gesundheit!

1 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!**



Platzsparend
klappbar!

UVP € 139,95

»Anthrakit«
Best.-Nr. **RR 70555**

»Beige«
Best.-Nr. **RR 70777**

nur € **99,-**

Auflage € **49,95**
Best.-Nr. **RR 70950**

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

Set: Relax-Liege inkl. Auflage

»Anthrakit«
Best.-Nr. **RR 70966**

»Beige«
Best.-Nr. **RR 70967**

nur € **129,95**

2 Hörverstärker

2er-Set »Top Sound«

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

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

UVP € 39,99

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. **RR 31139**

nur € **24,95**



2er Set

3 Mini Heimtrainer 2.0

Mobilisiert Muskeln, Fitness und Wohlbefinden!

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
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Widerstand stufenlos einstellbar
- Schwungmasse: 2 kg
- Mit Anti-Rutschmatte

Ideal für's Training zwischendurch!

Best.-Nr. **RR 10803**

nur € **49,99**



Praktischer
Tragegriff

Weiten-
verstellbare
Fußschlaufen

Anti-Rutschmatte

4 Heimtrainer X-Bike

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

- 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

**Passet
geklappt
in die
kleinste
Ecke!**

UVP € 199,-

**8-fache manuelle
Widerstandseinstellung**

Best.-Nr. **RR 10631**

nur € **129,-**



Gesund
& fit auf
kleinstem
Raum!

5 Toppedo Elektro-Alu-Rad, 26 Zoll

Den Trend des 21. Jahrhundert zum unschlagbaren Preis!

Genießen Sie alle Vorteile eines hochwertigen Elektrorades zum absoluten Top-Preis. Am Lenker wählen Sie die gewünschte Leistungszugabe von bis zu 250 W und lassen sich beim Treten in die Pedalen helfen. Der tiefe Einstieg ermöglicht zudem ein leichtes und sicheres Aufsteigen.

Weitere Qualitätsmerkmale:

- Radgröße: 26 Zoll,
- Rahmenhöhe: 48 cm
- Maße: ca. L 181 x B 61 x H 115 cm
- Gepäckträger mit Spanngurt, Speichenreflektoren
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 51-69 cm
- Lenkerhöhe: ca. 105 cm, Gewicht: ca. 25 kg, max. Benutzergewicht: 100 kg
- Belastbarkeit Gepäckträger: ca. 25 kg
- Beleuchtung über Akku ein schaltbar
- Alu-Schutzbleche vorne & hinten
- Felgenbremse vorne & Rücktrittbremse
- Leichter Alurahmen

Technische Daten:

- 250 W Vorderrad-Nabenmotor
- Samsung Lithium-Ionen Akku 36V/8Ah – wartungsfrei, kein Memory-Effekt
- Reichweite Akku: ca. 40-50 km (Bspl. Person mit 75 kg Körpergewicht, ebene Strecke)
- Akku-Ladezeit: 6-8 h, 5 Stufen zur Tretunterstützung: Leistung des Motors in 50W Schritten einstellbar. Von 50W bis 250W
- Höchstgeschwindigkeit max. 25 km/h
- Lieferung inkl. Ladegerät



Übersichtliches LCD Display auf dem Lenker. Über Tastschalter leicht zu bedienen. Alle Anzeigen immer gut im Blick, z.B. Ladezustand, Uhrzeit, Geschwindigkeit, eingestellte Motorleistungsstufe, etc.

Mit viel Spaß durch
den Sommer!

Best.-Nr. **RR 70752**

nur € **799,-**



6 Ergometer

»aktiv Pro 5.0«

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

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- 24-stufige, computer-gesteuerte Widerstand-verstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen
- Sattelhöhe vertikal per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm

UVP € 299,-

**Fit und gesund
durch den Sommer**

Best.-Nr. **RR 108930**

nur € **199,-**



Handpuls-
messung

- Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm
- Bodenhöhenausgleich
- Transportrollen
- Gewicht: ca. 30 kg
- Inkl. 230 V Netzadapter

Computeranzeige von:

Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett



8 Favourite Pillow

Ob zu Hause oder auf Reisen – dieses Kissen werden Sie nicht mehr missen wollen! Individuell formbar durch einfachen Dreh und dadurch vielseitig einsetzbar.

- Maße: Ø ca. 33 cm, 8 cm breit

**Stützt optimal: Kopf,
Nacken, Rücken und Knie!**

Best.-Nr. **RR 21539**

nur € **14,95**

Füllung:
Formstabile
Mikro-Polystyrol-Kügelchen



9 Schurwoll-Sesselschoner

Mit Armlehnen und Seitentaschen für Brille, Fernbedienung usw.

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

**Hautfreundlich und
klimaregulierend!**

»Natur«
Best.-Nr. **RR 21485**

»Folklore«
Best.-Nr. **RR 21540**

nur € **29,95**



Natürlicher
Sitzkomfort
zum Wohlfühlen!

Folklore



WOOLMARK



Natur

7 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. **RR 90508**

nur € **19,95**



Um 360° drehbar

10 Ohren- & Nasenhaarschneider

Schnell, sanft und sicher!

Lästige Haare in Nase und Ohren gehören der Vergangenheit an. Durch seine einfache Handhabung & seine kompakten Maße ist er ideal für die Reise & zu Hause.

- Rotationsmesser aus Edelstahl
- Batteriebetrieben 1 x 1,5V AA (nicht enthalten)
- Gewicht: ca. 300 g
- Maße: L 13,5 x ø 4 cm

**Unter Wasser leicht
zu reinigen!**

Best.-Nr. **RR 10911**

nur € **7,99**



11 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

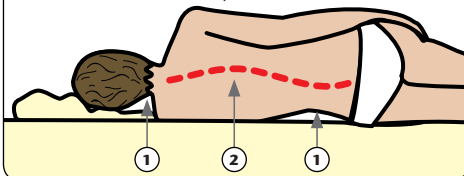
So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

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

viele weitere Beschwerden können vermieden werden (siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). 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!

Falsch: Unnatürliche Schlafposition



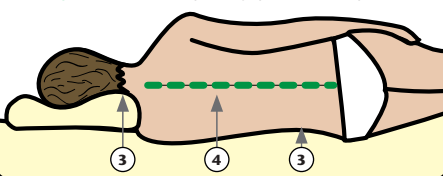
1 = Gefährliche Hohlräume

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!

Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition



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 und daher druckausgleichend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

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

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



Produktvideo unter www.aktivshop.de

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

Im Set nochmals **30€ sparen!**

Bekannt aus der **TV** TV-Werbung

Antibakteriell **aloe vera**

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

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



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

12 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visko

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

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

Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!



Best.-Nr. **RR 21445**

nur € **89,-**

Rufen Sie jetzt **kostenfrei** an:

☎ **0800 - 4 36 00 05**

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

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{1,2}
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	RR 20453	Gratis*
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	RR 21317	49,95 €
	Relax-Liege Anthrazit	RR 70555	99,00 €
	Relax-Liege Beige	RR 70777	99,00 €
	Auflage für Relax-Liege	RR 70950	49,95 €
	Set: Liege + Auflage »anthrazit«	RR 70966	129,95 €
	Set: Liege + Auflage »beige«	RR 70967	129,95 €
2	Hörverstärker »Top Sound« 2er-Set	RR 31139	24,95 €
3	Mini Heimtrainer 2.0	RR 10803	49,99 €
4	Heimtrainer X-Bike	RR 10631	129,00 €
5	Elektro-Alu-Rad 26 Zoll ³	RR 70752	799,00 €
6	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	RR 108930	199,00 €
7	Drehkissen	RR 90508	19,95 €
8	Favourite Pillow	RR 21539	14,95 €
9	Schurwoll-Sesselschoner Natur	RR 21485	29,95 €
	Schurwoll-Sesselschoner Folklore	RR 21540	29,95 €
10	Ohren- & Nasenschneider	RR 10911	7,99 €
11	Visko-Auflage 80 x 200 cm	RR 21303	89,95 €
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	RR 21304	99,95 €
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	RR 21305	99,95 €
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	RR 21306	129,95 €
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	RR 21307	149,95 €
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	RR 21301	79,95 €
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	RR 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	RR 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	RR 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	RR 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	RR 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	RR 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	RR 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	RR 21365	149,00 €
12	Gästematratze »Deluxe« 4 cm	RR 21445	89,00 €

aktivshop GmbH

Postfach 1263
48429 Rheine
service@aktivshop.de

Kein Mindestbestellwert!

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

3) Art. Nr. 5 Elektro-Alu-Rad 26 Zoll zzgl. 14,00 € Speditionskosten.

* Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie **gratis**, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Nur solange der Vorrat reicht!

Im Internet Gutscheincode: **AKTIV3113** verwenden

Zufriedene Kunden schreiben:

»...wort wörtlich schlafen wie auf Wolken!!«

»...ein ganz neues Schlafgefühl...«

»...keine Druckschmerzen mehr...«

»...sehr zu empfehlen, bester Schlafkomfort...«

»...Rücken-Bein-und Kopfschmerzen sind verschwunden...«



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

Gratis für Sie*

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

Unser beliebtestes Kissen!

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

0€
statt
€ 49,95



Ideal für Rücken und Bandscheiben – länger fit, weniger Beschwerden

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **RR 20453**

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

Im Internet Gutscheincode eingeben: **AKTIV3113**

So liegen Sie immer richtig!



Gratis!

ACHT LEGENDEN ÜBER DAS ALTER

Wir werden immer älter, oft bei guter Gesundheit und mit vielfältigen Interessen.

Trotzdem machen sich viele Menschen ein Bild vom Alter, das mit dieser Wirklichkeit nicht (mehr) zusammenpasst

1. „Das Alter beginnt mit 65 Jahren“

FALSCH! Die Vorstellung, das Alter würde mit einem bestimmten Lebensjahr beginnen, ist falsch. Ganz früher wussten die wenigsten Menschen genau, wie alt sie waren, und es war für ihre Lebens- und Arbeitswelt auch unwichtig. Mit dem modernen Staat, mit der industriellen Arbeitswelt und mit den Rentensystemen des 20. Jahrhunderts haben kalendarische Altersgrenzen zwar eine praktische Wirkung für alle erlangt. Aber sie ignorieren, dass immer mehr Menschen in immer höherem Alter zu einem aktiven und selbstbestimmten Leben fähig sind.

2. „Steigende Lebenserwartung = mehr Krankheit und Pflege“

FALSCH! Gesundheitliche Einschränkungen und chronische Behinderungen im Alter haben sowohl bei Männern als auch bei Frauen im Vergleich zu früheren Jahren abgenommen. Die durch-

schnittliche gesunde Lebenszeit jenseits des 65. Lebensjahres ist allein in der Dekade der 1990er um zweieinhalb Jahre bei Männern und eineinhalb Jahre bei Frauen gestiegen. Schlaganfall oder Herzinfarkt werden dank des medizinischen Fortschritts heute öfter überlebt. Beeinträchtigungen durch diese Erkrankungen werden immer seltener, und sie können mit modernen technischen und medizinischen Hilfsmitteln heute besser ertragen werden. Insgesamt hat das Risiko, pflegebedürftig zu werden, in Deutschland abgenommen.

3. „Ältere Menschen können nichts Neues mehr lernen“

FALSCH! So lange der Mensch lebt und nicht durch Krankheit stark beeinträchtigt ist, kann er Neues lernen. Lernen und Veränderung hängen aber auch von den Hilfsmitteln und den Anreizen ab, die einer Person zur Verfügung stehen. Erwachsene lernen besonders gut, wenn sie einen konkreten Nutzen erkennen und das neue Wissen anwenden können.

4. „Das kalendarische Alter sagt viel über eine Person aus“

FALSCH! Je älter wir werden, desto weniger aussagekräftig wird das kalendarische Alter. Während gleichaltrige Babys und Kleinkinder ihre Fertigkeiten und Bedürfnisse mit nur wenigen Monaten Unterschied erwerben und ausbilden, nehmen die Unterschiede zwischen den Erwachsenen immer mehr zu. Bis ins Jugendalter hinein erlaubt das kalendarische Alter recht gute Rückschlüsse, aber später im Erwachsenenalter vergrößern sich die Unterschiede zwischen den Individuen zunehmend, da menschliche Entwicklung nicht aus dem Abspielen eines festgelegten Programms besteht, sondern der kontinuierlichen Wechselwirkung zwischen biologischen, kulturellen und persönlichen Einflüssen entsteht. Im Alter sind die Unterschiede zwischen Menschen gleichen Alters dann so groß, dass ein 70-Jähriger geistig ebenso leistungsfähig sein kann wie ein 50-Jähriger.



Fröhliches Duo: Viele ältere Menschen sind heute mehr und mehr aktiv. Sie unterstützen mit ihrer Lebenserfahrung auch ihre Enkel

5. „Ältere haben mit moderner Technik nichts am Hut“

FALSCH! Auch alte Menschen nutzen Technik gerne, wenn sie ihnen den Alltag erleichtert und ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen. Viele Ältere können dank technischer Unterstützung ihren eigenen Haushalt führen und sich in ihrem außerhäuslichen Umfeld besser zurechtfinden. Technik kann die Auswirkungen alterungsbedingter Einbußen und Einschränkungen vermeiden, hinauszögern, ausgleichen und abschwächen, indem sie Fähigkeiten trainiert, Alltagskompetenzen unterstützt und Vitalfunktionen überwacht. Sie kann die Gewohnheiten und Vorlieben der Nutzer erlernen und bei Bedarf unterstützen. Außerdem ist Technik ein Tor zur Welt, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen – immer mehr ältere Erwachsene nutzen das Internet.

6. „Alte Menschen fallen ihren Angehörigen zur Last.“

FALSCH! Insgesamt unterstützen alte Menschen ihre Angehörigen in der Regel mehr, als sie von ihnen unterstützt werden. Das geschieht finanziell, aber auch in Form praktischer Hilfe, zum Beispiel durch Mithilfe im Haushalt und durch Betreuung der Enkelkinder, wenn die Eltern abwesend sind. Wenn man die finanziellen Leistungen zwischen den Generationen in der Familie und den Geldwert solcher Arbeitsleistungen zusammenrechnet, so sind die Älteren bis zum 80. Lebensjahr die Gebenden, erst

danach überwiegt das Nehmen. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass junge Erwachsene die Schwierigkeiten des Berufseinstiegs und der Familiengründung besser meistern können. Darüber hinaus engagieren sich die Älteren auch in beträchtlichem Maße im ehrenamtlichen Bereich.

7. „Prävention und Rehabilitation bewirken im Alter nichts mehr.“

FALSCH! Prävention und Rehabilitation sind in allen Lebensphasen, aber gerade auch im Alter unerlässlich und effektiv. Alte Menschen profitieren enorm von gezielter und früh einsetzender Rehabilitation etwa nach einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Sturz. Behinderung und Pflegebedürftigkeit können dadurch oft verhindert werden. Gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, Nicht-Rauchen und Schutz vor Passivrauchen sind die Grundpfeiler von Gesundheitsförderung und Prävention. Die individuelle Leistungsfähigkeit ist keine statische Eigenschaft, sondern man kann sie durch Aktivität und

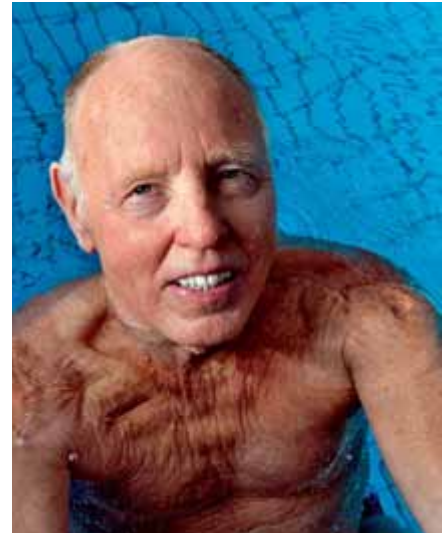
Lebensweise erhalten und zum Teil auch immer wieder herstellen.

8. „Ältere Beschäftigte sind nicht produktiv.“

FALSCH! Ältere und jüngere Beschäftigte unterscheiden sich in ihren Stärken und Schwächen. Ältere Beschäftigte mögen körperlich weniger kräftig und weniger reaktionsschnell sein, dafür haben sie im Allgemeinen mehr Erfahrung, soziale Fertigkeiten und Alltagskompetenz. Produktivität hängt davon ab, wie diese Fähigkeiten für die jeweilige Tätigkeit gewichtet sind und wie sie zum jeweiligen Arbeitsplatz passen. In Betrieben, in denen die Wertschöpfung präzise gemessen werden kann, zeigt sich, dass Arbeitsteilung und Organisation altersspezifische Vor- und Nachteile bis zur gegenwärtigen Altersgrenze in etwa ausgleichen. Im Übrigen nehmen auch die Krankheitstage nicht zu, wie ein weiteres gängiges Vorurteil lautet. Ältere Arbeitnehmer fehlen zwar länger, wenn sie einmal krank sind, werden aber seltener krank als jüngere.

BILDER DES ALTERS

Menschen mit 70, 80 Jahren sind heute gesünder, aktiver, auch gebildeter, als dies in früheren Zeiten der Fall war. Sie haben mehr Möglichkeiten, ihre Zeit sinnvoll für sich selbst und für die Gesellschaft zu nutzen. Unsere Ausführungen zu den Legenden über das Alter basieren auf den Empfehlungen der Arbeitsgruppe „Altern in Deutschland“. Das Projekt dieser Arbeitsgruppe wurde von der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina initiiert und gemeinsam mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften acatech durchgeführt. Es ist das bisher größte interdisziplinäre Forschungsprojekt zum Phänomen „Alternde Gesellschaft“ in Deutschland.



FÜR COUCH UND KREUZWORTRÄTSEL EINFACH NICHT DER TYP

Heinz Weisbarth (78) ist aktiver Kunst- und Turmspringer. Er hat im Alter eine Leidenschaft aus Jugendtagen wieder aufgegriffen und es mit täglichem Training zum Weltmeistertitel gebracht

„Nach dem Tod meiner Frau und der Diagnose Prostatakrebs hätte ich mich zurückziehen und meine Tage mit Kreuzworträtseln und Schläfchen auf der Couch verbringen können. Aber dazu bin ich einfach nicht der Typ. Stattdessen habe ich vor 15 Jahren wieder mit dem Turmspringen begonnen. Ich habe das als junger Mann schon gemacht, musste dann aber wegen der Berufstätigkeit pausieren. Und heute, mit Ende 70, bin ich amtierender Weltmeister im Kunst- und Turmspringen.

Ich springe vom Ein-Meter- und Drei-Meter-Brett sowie vom Turm. In Deutschland lassen die uns Alte nicht mehr vom Zehn-Meter-Turm springen, aber vom Fünfer. Und bei internationalen Wettkämpfen gehört auch der 7,5-Meter-Turm dazu. Ich weiß, dass aktive Turmspringer in meinem Alter eher selten sind, und ich muss zugeben, dass ich die begeisterten Blicke im Schwimmbad schon genieße. Auch von Frauen am Beckenrand. Die waren früher zwar jünger, aber mich freut es auch, die älteren Mädchen zu beeindrucken. Ich bin einfach gerne unter Leuten, das bereitet mir Freude. Bei meinem täglichen Training treffe ich viele nette Menschen, mit denen ich mich unterhalte und herumspäße. Lachen und Humor sind sowieso das A und O. Ich lache gerne und habe als Kölnisches Urgestein eigentlich immer einen flotten Spruch auf den Lippen. Das würde ich auch Gleichaltrigen empfehlen: Nicht vereinsamen, sondern unter Menschen gehen. Das Leben genießen, so lange

es geht, und natürlich auf seine Gesundheit achten. Nach 40 Jahren Ehe ist meine Frau an Krebs gestorben und mir wurde die Prostata entfernt. Ich weiß also, dass gesund sein keine Selbstverständlichkeit ist. Umso wichtiger ist es, auf sich und seinen Körper zu achten und aktiv zu bleiben.

Allerdings sollte man mit Mitte 70 nicht ganz plötzlich anfangen, vom Fünf-Meter-Turm zu springen. Das kann böse weh tun. Ich habe im Laufe der Jahre viele Erfahrungen gesammelt, so dass in jüngster Zeit nichts mehr passiert ist. Anderen in meinem Alter würde ich eher zu Gymnastik und Kraftübungen raten. Dafür braucht man auch kein Sportstudio oder neumodische Geräte, das geht alles auch zu Hause. Und Laufen, das hält fit. Aber nicht nur 200 Meter zum nächsten Café, sondern eher mal fünf Kilometer. Das ist alles eine Frage des Trainings. Und natürlich des Ehrgeizes – davon hab ich genug! Ich wollte immer Erster sein, und das hat sich auch mit 78 Jahren nicht geändert. Ich ärgere mich, wenn ein Sprung nicht klappt. Dann ist der nächste Springer auf dem Brett und du hast deine Chance vertan. Aber am nächsten Tag ist das wieder vergessen. Mir geht es um die Freude am Sport, den Spaß mit den Menschen und meine Gesundheit, die mir hoffentlich noch eine Weile erhalten bleibt. Denn wenn ich gesund bin, kann ich auch weiterhin noch mit meinem eindrucksvollsten Sprung begeistern: dem anderthalbfachen Salto vorwärts mit ganzer Schraube.“

DAS BLUMEN- RÄTSEL

Da stimmt doch etwas nicht!
Im unteren Bild haben wir zehn
Fehler versteckt. Entdecken
Sie alle? Viel Glück bei der
Suche! Die Auflösung finden
Sie auf Seite 50.

Gemalt hat das Kunstwerk Irmgard Klamp
für den DAK-Wettbewerb „Flower for Life“.
Farbtupfer in den Alltag bringen – genau das
gelingt mit dieser erfolgreichen Mal-Aktion
zugunsten der Stiftung Deutsche Schlagan-
fall-Hilfe.

SCHÖNER SPIELEN

Gewinnen Sie eines von 30 tollen Flower
Memo-Spielen – auch mit Bildern aus dem
Malwettbewerb der DAK-Gesundheit. Schi-
cken Sie einfach eine Postkarte mit dem
Kennwort „Flower Memo“ an die DAK-
Gesundheit, 20758 Hamburg. Einsende-
schluß ist der 31. Juli 2013. Viel Glück!



ORIGINAL



FÄLSCHUNG



Nur 6,90 EUR
im Monat!

Weniger Eigenanteil. Beim Zahnarzt.

Bis zu 100% Leistungen.
Mit **DAKplus Zahnvorsorge**.

Oft bewirkt ein strahlendes Lächeln mehr als tausend Worte.
Deshalb ist der Erhalt der Zähne von unschätzbarem Wert.

Vorbeugen ist besser als bohren!

Beim Zahnarzt müssen Sie für besondere Füllungen, z. B. in Zahnfarbe, oder für Zahnprophylaxe selbst bezahlen. Der Zusatzschutz **DAKplus Zahnvorsorge** schützt Sie vor hohen Zahnarztkosten und lässt Sie auch bei Prophylaxe-Maßnahmen entspannt lächeln.

Die umfangreichen Leistungen

Nach Vorleistung der DAK-Gesundheit erhalten Sie:

- **100% Leistungen** für hochwertige Zahnfüllungen
- Einzelne Leistungen für Wurzelbehandlungen

Auch ohne Vorleistung erhalten Sie:

- **50,- EUR** für Zahnprophylaxe
- **100% Leistungen** für Fissurenversiegelungen



Die richtige Wahl für gesunde Zähne

Mit **DAKplus Zahnvorsorge** entscheiden Sie sich für eine sinnvolle Ergänzung Ihres Versicherungsschutzes der DAK-Gesundheit.

Rechenbeispiel DAKplus Zahnvorsorge

Zahnbehandlungskosten*	212,16 EUR
Leistungen der DAK-Gesundheit	76,41 EUR
Leistungen DAKplus Zahnvorsorge	135,75 EUR
Ihr verbleibender Eigenanteil	0,00 EUR

* Kunststoff-Füllungen in Zahnfarbe für 2 Zähne im Oberkiefer.

Unter www.dak-zusatzschutz.de können Sie **DAKplus Zahnvorsorge ohne Gesundheitsfragen** einfach und schnell abschließen. Sichern Sie sich damit sinnvolle Leistungen für wenig Geld.

+++ Ohne Gesundheitsfragen +++ Ohne Gesundheitsfragen +++ Ohne Gesundheitsfragen +++

HanseMerkur-Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK Zusatz Schutz**

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

☒ **Ja**, ich möchte Informationen zu **DAKplus Zahnvorsorge** (ohne Höchstaufnahmearter).

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

DAS GROSSE FIT!-WISSENS-QUIZ

Kräuter helfen heilen. Sie wissen, wie?

Dann sind unsere acht Quizfragen für Sie kein Problem!

1. Im Volksmund heißt es auch Kummerkraut. Eigentlich müsste es Kummer-weg-Kraut heißen, denn als Tee lindern die Blüten seit Generationen Bauchweh.

- A Heublume
- B Schlüsselblume
- C Echte Kamille
- D Johanniskraut



2. Öl dieser Heilpflanze kann Spannungskopfschmerz lindern: Es wird leicht auf Stirn und Schläfen einmassiert. Welche ist es?

- A Fenchel
- B Pfefferminze
- C Hagebutte
- D Rosmarin

4. Ein Melissentee hilft abends beim Zur-Ruhe-Kommen und Einschlafen. Melisse wächst gut im Garten oder auf dem Balkon. Sie verträgt ...

- A ... Sonne und regelmäßig Wasser
- B ... Schatten und regelmäßig Wasser
- C ... Sonne und kaum Wasser
- D ... Schatten und kaum Wasser

3. Thymian wirkt schleimlösend und antibakteriell. Als Tee tut er besonders gut bei Husten. Dafür übergießt man 1 TL Kraut mit ...

- A 1 Liter kochendem Wasser
- B 1 Liter warmem Wasser
- C ¼ Liter warmem Wasser
- D ¼ Liter kochendem Wasser





5. Ein Salbeiaufguss ist ein wirksames Mittel bei allen Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Wie oft soll man bei akuten Beschwerden möglichst damit gurgeln?

- A zweimal täglich
- B zu den Mahlzeiten
- C stündlich
- D einmal morgens

6. Heilkräuter können die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Welche Arzneimittel wirken schwächer, wenn man gleichzeitig Johanniskraut einnimmt?

- A Blutdrucksenker
- B Schmerzmittel
- C Anti-Baby-Pillen
- D Betablocker



8. In früheren Jahrhunderten haben sich Menschen mit Kräutergrüßen geheime Botschaften geschickt. Welche Kräuter waren Zeichen für Liebe?

- A Basilikum, Bohnenkraut
- B Minze, Melisse
- C Ringelblume, Rauke
- D Koriander, Kamille

7. Die Zwiebel ist kein Kraut, aber trotzdem gut bei Erkältungen. Wie wird sie eingesetzt?

- A In Scheiben geschnitten für heiße Umschläge
- B Gerieben in heißem Wasser zum Inhalieren
- C Gekocht für wärmende Fußbäder
- D Gehackt und mit Zucker bestreut für Hustensaft

8A
7D
6C
5C
4B
3D
2B
1C
LÖSUNG

AUFLÖSUNG DES BLUMEN-RÄTSELS

Haben Sie alle Fehler entdeckt? Oder haben wir den ein oder anderen doch etwas zu gut versteckt? Vergleichen Sie selbst!



WUSSTEN SIE EIGENTLICH ...?

Wer selten trainiert, fühlt sich schnell überfordert – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf. Rätsel und kleine Denksportaufgaben sind ein gutes Mittel, um die Denkfähigkeit anzuregen. Unser Gehirn ist ein Leben lang aufnahmefähig. Ältere Menschen können genau wie Kinder mit regelmäßigem Training eine Menge für ihre grauen Zellen tun. Wichtig ist, sich für Knobeleien Zeit zu nehmen und Rätselaufgaben ganz in Ruhe zu lösen. Denn wer durch laute Geräusche oder eine hektische Umgebung abgelenkt wird, erzielt laut Studien schlechtere Ergebnisse.

IMPRESSUM



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

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

Verantw. Redakteurin bei der DAK-Gesundheit
Dorothea Wiehe, **fit!**-Redaktion,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Tel.: 040 2396 1016, E-Mail: dorothea.wiehe@dak.de

Chef vom Dienst Gerd Brammer,
Telefon: 040 2396 1069,
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Redaktionsbeirat Dr. Jan Helfrich
Das Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich

Gestaltung und Bildredaktion Natalia Degenhardt

Redaktionelle Mitarbeit
Irene Habich (FR), Sabine Henning (FR), Mirja Kuckuk (FR),
Nina Osmer, Carolin Wollschläger

Schlussredaktion Mirja Kuckuk (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 28/29, 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 übernimmt die Redaktion
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: 3.06.2013

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe
gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Josef
Witt GmbH/Weiden. 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.

inkl. Hin- & Rückflug

Inselzauber: Balearen & Kanaren

Freuen Sie sich auf die schönsten Inseln der Balearen und Kanaren sowie auf die Blumeninsel Madeira zur besten Reisezeit. Zunächst erwartet Sie Ibiza mit einzigartigen Stränden und romantischen Häfen. Über das herrliche Agadir erreichen Sie die Kanaren mit Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria und La Palma. Genießen Sie Madeira, das spanische Málaga sowie Alicante und lassen Sie sich von den glanzvollen Inseln Menorca und Korsika begeistern!



Routenverlauf, Route A: inkl. Flug ab Deutschland - Transfer zum Schiff und Einschiffung in Genua (Italien) - Ibiza (Spanien) - Gibraltar (Großbritannien) - Agadir (Marokko) - Lanzarote (Spanien) - Fuerteventura (Spanien) - Gran Canaria (Spanien) - La Palma (Spanien) - Madeira (Portugal) - Málaga (Spanien) - Alicante (Spanien) - Menorca (Spanien) - Korsika (Frankreich) - Genua (Italien) - inkl. Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland

17 Tage / 16 Nächte

ab **1.699,-**

p.P. / € in der 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)*

- inkl. Hin- und Rückflug ab / bis vielen deutschen Flughäfen*
- berühmtes ARD-Fernschiff
- inkl. Vollpension mit Tischwein & Säften zu Mittag- / Abendessen
- inkl. deutschsprachige Reiseleitung

Termin:
22.10. - 07.11.2013

inkl. Hin- & Rückflug

Osterkreuzfahrt: Griechenlands Juwelen

Entdecken Sie Griechenlands Juwelen an Ostern 2014! Die Inseln Korfu, Rhodos, Kreta und Santorin sowie die Hauptstadt Athen erwarten Sie mit dem Ostergruß „Kalo Pascha“. Antike Weltwunder erleben Sie in Ephesus und im Tempel des Artemis. Außerdem reisen Sie zu den schönsten Zielen Süditaliens: Sizilien und Apulien. Auch Dubrovnik, die „Perle der Adria“ heißt Sie herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Erlebnis!



Routenverlauf, Route B: inkl. Flug ab Deutschland - Transfer zum Schiff und Einschiffung in Venedig (Italien) - Auf See - Kerkira / Korfu (Griechenland) - Gythion / Peloponnes (Griechenland) - Piräus / Athen (Griechenland) - Kusalasi (Türkei) - Rhodos-Stadt / Rhodos (Griechenland) - Heraklion / Kreta (Griechenland) - Thira / Santorin (Griechenland) - Auf See - La Valletta (Malta) - Catania / Sizilien (Italien) - Brindisi (Italien) - Dubrovnik (Kroatien) - Venedig (Italien) - inkl. Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland

15 Tage / 14 Nächte

ab **1.799,-**

p.P. / € in der 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)*

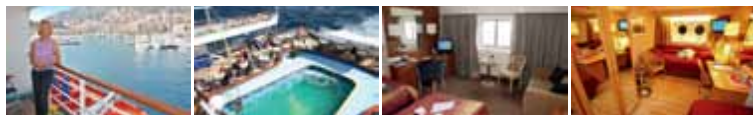
- inkl. Hin- und Rückflug ab / bis vielen deutschen Flughäfen*
- berühmtes ARD-Fernschiff
- inkl. Vollpension mit Tischwein & Säften zu Mittag- / Abendessen
- inkl. deutschsprachige Reiseleitung

Termin:
13.04. - 27.04.2014

IHR SCHIFF: die deutschsprachige Albatros



Die überschaubare MS Albatros, vor allem bekannt aus der ARD-Fernsehserie „Verrückt nach Meer“, gehört zu den beliebtesten Kreuzfahrtschiffen in Deutschland. Das Schiff ist vollklimatisiert, komfortabel ausgestattet und renoviert (zuletzt 2011). Auch in Ihrer Kabine brauchen Sie auf keinerlei Annehmlichkeiten zu verzichten. Das erfahrene Reiseleiterteam macht Ihre Reise mit dem abwechslungsreichen Bordprogramm zu einem besonderen Erlebnis. Sportliche Aktivitäten, erfrischende Bäder im Pool oder eine entspannende Massage nach dem Saunagang: Langeweile ist an Bord ein Fremdwort. Genießen Sie auf Ihrer Reise ein Höchstmaß an Komfort - verbunden mit maritimer Gemütlichkeit und Gastlichkeit.



Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riv-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). 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:

Telefonische Buchung und Beratung: **06128 / 740 810**

→ ausführliche Reisebeschreibung & Buchung auch im Internet: www.riv-direkt.de/fit

REISECODES:

Route A: Balearen-fit

Route B: Griechenland-fit

RIW TOURISTIK
SEIT 25 JAHREN

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

Termine

Route A: Inselzauber Balearen & Kanaren: 22.10. - 07.11.2013

Route B: Osterkreuzfahrt Griechenlands Juwelen: 13.04. - 27.04.2014

Ihre Preise mit Bestpreisgarantie (pro Person in Euro)

Kat.	Kabinenpreise	Route A	Route B
C2	2-Bett Innen ab ¹	1.699,-	1.799,-
I2	2-Bett Außen Glück	2.399,-	2.299,-
H2	2-Bett Außen ² ab	2.479,-	2.399,-

WEITERE KATEGORIEN AUF ANFRAGE



HOCHZEITSSPECIAL

Bei Hochzeit, Silber- oder Goldener Hochzeit in 2013 erhalten Sie € 500,- Rabatt je Paar (vorbehaltlich Verfügbarkeit).

*bei Buchung bis 31.08.2013. ¹mit Stockbetten. ²teilweise mit starker Sichtbehinderung. #Bitte beachten Sie, dass sich die Preise je nach Auslastung jederzeit ändern können. Sie erhalten bei Buchung aber garantiert den günstigsten, tagesaktuellen Marktpreis.
REISEUNTERLAGEN: Sie benötigen einen noch mind. 6 Monate nach Reiseende gültigen Personalausweis oder Reisepass.

Bei Buchung bis 31.08.2013 sind der Hin- und Rückflug für Sie bereits inklusive!

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Ihre DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

DAK
Gesundheit



Alles Gute für

KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

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

Jetzt wechseln: www.dak.de

