

fit!

4_2013
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

BUNTES AUF DEN TELLER

**JETZT FRISCHES
GEMÜSE GENIESSEN**

GRUMMELN IM BAUCH

**DIE MILCH MACHT'S –
ALLES ÜBER LACTOSE**

GUTES AUS DER NATUR

**VON HEILERDE GLEICH
ZWEIFACH PROFITIEREN**

FAMILIE IN AKTION

**BEIM GEOCACHING
SCHÄTZE FINDEN**

WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN

**SO STÄRKEN SIE
IHRE ABWEHRKRÄFTE**

DAK
Gesundheit



14 Herbstküche: Gut und gesund kochen mit Gemüse der Saison



20 Männerleiden: Diagnose Prostatakrebs – und dann?



27 Arzneimittel: Antibiotika helfen oft nicht bei Erkältungen oder Grippe

GESUNDHEIT

- 4 NEWS**
Azubis am Steuer
„Bunt statt blau“ ausgezeichnet
Falscher DAK-Berater überführt
Große Gesundheitsstudie startet
Anstieg bei Demenzerkrankungen
Tour der Hoffnung
- X 6 DEN VIREN PAROLI BIETEN**
Wie Sie so fit wie möglich durch die Erkältungssaison kommen – und am besten gar nicht erst krank werden
- 12 AB IN DEN SCHWITZKASTEN**
Schwitzen für die Gesundheit in der Sauna – viele Menschen schwören darauf
- X 14 BUNTER HERBST**
Das Gemüse im Herbst ist abwechslungsreicher, als man glaubt, und schmeckt fantastisch

X = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

- 18 NEWS**
Positionspapier zur Wahl
Effektiver Dialog im Berater-Chat
Elektronische Gesundheitskarte
Neuerung im Zahlungsverkehr
Gut versorgt mit neuer Niere
DAK-Studie zu Kindergesundheit
- 20 JETZT MUSST DU DA DURCH**
So profitiert ein Patient mit Prostatakrebs von unserem DAK-Spezialisten-Netzwerk
- 24 WAS GESUNDHEIT KOSTET**
Die DAK-Gesundheit hat 2012 fast 18 Milliarden Euro für ihre Versicherten ausgegeben
- 26 INHALATOREN FREI HAUS**
Der Pari Boy der DAK-Gesundheit heißt jetzt MidiNeb
- 27 SCHNELLER GRIFF ZUR PILLE**
Demnächst beginnt wieder die Hochsaison für Antibiotika
- 28 KUNDEN WERBEN KUNDEN**
Empfehlen Sie uns weiter – es winkt Ihre Wunschprämie!



6 Unser Titelthema SO TRICKSEN SIE VIREN AUS

Der Hals schmerzt, die Nase läuft, man hustet: Was passiert beim Angriff der Erkältungsviren eigentlich im Körper? Was hilft – und wie schützt man sich? Lesen Sie, wie Sie Viren ein Schnippchen schlagen. Wir wünschen einen gesunden Herbst!



36 Gesundheitselixier: Heilerde wirkt von innen ebenso wie von außen



42 Schatzsuche: Geocaching bringt die ganze Familie auf Trab

WISSEN

30 NEWS

Aktiv gegen schlechte Laune
Stammzellen aus Nabelschnurblut
Marmeladen-Quiz
Kaugummi killt Kilos ... nicht
Im Zeichen der rosa Schleife

X 32 DIE MILCH MACHT'S

Milch gilt als Muntermacher. So mancher reagiert allerdings auf Lactose mit Bauchweh

X 36 HEILERDE – NATÜRLICH GUT

Ein Naturprodukt erlebt seine Wiedergeburt: Sieht zwar nicht gut aus, hilft aber innen wie außen

38 KEIN SHOPPING-MITBRINGSEL

Schaufensterkrankheit – was ist das eigentlich?

LEBEN

40 NEWS

Den inneren Takt wiederfinden
Expertenrat: Happy Halloween!
Zwiebellook tut dem Körper gut
Leckeres entdecken

X 42 KOMM MIT AUF SCHATZSUCHE

Kennen Sie Geocaching?

46 WIE GESUND SIND WIR?

Oder: Sind Sie typisch 60?

48 GROSSES fit!-WISSENSQUIZ

Was wissen Sie über Vegetarier?

50 DAK WOHLFÜHL-PROGRAMM

Stöbern Sie doch mal!

41 IMPRESSUM

Testsieger:
Zum vierten Mal in Folge hat unsere Kasse den Sieg im Test von FOCUS-MONEY errungen



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

jetzt nach der Bundestagswahl wird es erst richtig spannend: Wie stellt die neue Bundesregierung die Weichen für das Gesundheitssystem? In den kommenden Wochen wird wohl ein neuer Koalitionsvertrag ausgehandelt – die künftige Ausrichtung des Gesundheitswesens inklusive. Die Herausforderungen sind groß: Nicht mehr lange, und wir werden mehr Rentner als Kinder haben. Darauf müssen auch die Krankenkassen reagieren. Für passgenaue Angebote zu den unterschiedlichen Lebensphasen ihrer Versicherten brauchen sie gestalterischen Spielraum. Und für diesen die geeigneten Rahmenbedingungen. Eine solide Finanzierung zum Beispiel. Oder ein Pflegesystem, das auch auf Demenzkranke zugeschnitten ist. Die alte Bundesregierung hatte Ideen dafür präsentiert. Wir sind gespannt, was daraus wird.



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

■ Die DAK-Gesundheit jedenfalls gestaltet das Gesundheitssystem der Zukunft aktiv mit. Für eine optimale Versorgung unserer Kunden gründen wir Spezialisten-Netzwerke, in denen unterschiedliche Fachärzte sich bei der Behandlung der Patienten abstimmen. Die bekommen dadurch beste Qualität ohne lange Wartezeiten oder mühsame Suche nach dem geeigneten Facharzt. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 20.

■ Als Familienkasse halten wir natürlich auch viele Tipps für einen gesunden Alltag für Sie bereit. Mit frischer Luft und Bewegung, auch im Herbst. Probieren Sie mit Ihrer Familie doch mal Geocaching aus. Was das ist, lesen Sie in unserer Reportage ab Seite 42.

Einen erkältungsfreien, sonnigen Herbst wünscht Ihr

Herbert Rebscher



Begeistert bei der Sache: Das Azubi-Team des DAK-Servicezentrums Hamburg-Niendorf hatte für einige Tage viel Verantwortung

PRAXISORIENTIERTE AUSBILDUNG AZUBIS ÜBERNEHMEN DIE REGIE

Können die das? Aber sicher! Schon mehrfach übernahmen Azubis für einige Tage das Zepter in DAK-Servicezentren, zuletzt im Juli in Hamburg-Niendorf. „Jeder von uns konnte persönlich und menschlich profitieren“, schwärmt Teilnehmerin Jessica Schlünzen, die wie ihre Kollegen im zweiten Lehrjahr ist. „Wir haben gelernt, Verantwortung zu übernehmen, und sind als Team noch enger zusammengewachsen.“ Ein guter Grund mehr, sich für eine Ausbildung bei der DAK-Gesundheit zu entscheiden! Auch 2014 bilden wir wieder Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufrauen oder Kaufmänner im Gesundheitswesen aus. Könnte das für Ihren Enkel interessant sein? Auf www.ich-und-meine-zukunft.de können angehende Azubis testen, wie gut sie zum Ausbildungsberuf „Sozialversicherungsfachangestellte/r“ passen. Empfehlenswert: Beschäftigte der DAK-Gesundheit profitieren von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, ob in der Kundenberatung oder als Experte, sowie von großer räumlicher Flexibilität durch das bundesweite Geschäftsstellennetz.

25 Gramm

Nüsse pro Tag werden von Ernährungsexperten empfohlen, auch als Schutz vor Herzerkrankungen.
Tipp: Öfter die Sorte wechseln!



BUNT STATT BLAU PUNKTET AUSGEZEICHNET

Unser Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ gegen das Komasaufen ist jetzt auch selbst ein Gewinner: Von der EU wurde er zu einer der zehn erfolgreichsten Kampagnen im Rahmen der Europäischen Aktion gegen Drogen (EAD) gekürt. Insgesamt gab es 1.300 Beiträge aus 27 Ländern, „bunt statt blau“ erreichte als einzige von 80 deutschen Aktionen die Top Ten. „Seit 2010 ist ‚bunt statt blau‘ seitens der EU-Kommission bereits als qualifizierter Kampagnenbeitrag der EAD zertifiziert. Wir freuen uns natürlich sehr über diese erneute Bestätigung unserer Präventionsaktion“, kommentiert Ralf Kremer von der DAK-Gesundheit. **TIPP:** Am 30. Oktober gibt es in der ARD einen Themenabend rund ums Komasaufen! Alle Infos zur Aktion auf www.dak.de/buntstattblau.

BETRUG AUFGEDECKT ACHTUNG, UNSERIÖS

Nepper, Schlepper ... ein trauriges Kapitel. Leider wurde auch der gute Name der DAK-Gesundheit schon für dunkle Geschäfte missbraucht. So gab sich zuletzt ein falscher Berater als DAK-Mitarbeiter aus, um einer älteren Dame teure Versicherungen zu verkaufen. Dank ihres umsichtigen Verhaltens konnte der Betrüger gefasst werden und entpuppte sich als Angestellter der Firma Klambt & Endres GmbH, einer Generalagentur der Nürnberger Versicherung. Die DAK-Gesundheit hat nun gegen diese Firma wie schon gegen andere schwarze Schafe eine einstweilige Verfügung auf Unterlassung der Aktivitäten erwirkt. Das heißt: Mitarbeiter von Klambt & Endres, die sich künftig auf die DAK-Gesundheit berufen, machen sich strafbar. Auch darf sich die Firma ohne Einverständniserklärung bei Verbrauchern nicht mehr telefonisch melden. Falls Sie selbst einmal ein ungutes Gefühl bei angeblichen Mitarbeitern der DAK-Gesundheit haben, notieren Sie bitte Namen und Nummer des Anrufers sowie das Datum und sprechen Sie umgehend Ihr DAK-Serviceteam an.



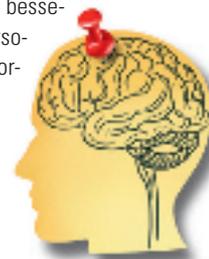
DEUTSCHLANDS GRÖSSTE GESUNDHEITSSTUDIE LANGFRISTIG GEGEN VOLKSKRANKHEITEN

Die bisher größte Gesundheitsstudie Deutschlands mit 200.000 Teilnehmern soll helfen, Volkskrankheiten einzudämmen. Ab Anfang 2014 werden 400.000 zufällig ausgewählte Bürger per Post eingeladen mitzumachen. Mehr als 20 Jahre lang wollen Wissenschaftler so neue Erkenntnisse über den Einfluss von Genen, Umweltbedingungen, sozialem Umfeld und Lebensstil auf Diabetes, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs gewinnen. Die Teilnehmer werden in einem von 18 Studienzentren medizinisch untersucht und zu Lebensgewohnheiten befragt. In mehrjährigen Abständen folgen weitere Untersuchungen, Ergebnisse werden auf Wunsch mitgeteilt. Sich aktiv für eine Teilnahme zu bewerben ist nicht möglich. Finanziert wird die Untersuchung, für die 210 Millionen Euro angesetzt sind, von Bund und Ländern sowie der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.



DEMENZERKRANKUNGEN DRAMATISCHER ANSTIEG

Vergesslich. Denkprobleme. Orientierungslos. Im Jahr 2050 wird es in Deutschland rund 2,6 Millionen Demenzkranke geben – doppelt so viele wie heute. Das ergaben aktuelle Studien des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung. Umso wichtiger sind die neuen Leistungen der Pflegeversicherung, die ab Januar 2013 eingeführt wurden. Demenzkranke können jetzt auch ohne Pflegestufe nach erfolgter Begutachtung Leistungen beziehen. Bei den Pflegestufen I und II erhöhen sich die Pflegeleistungen, wenn aus dem Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) ein erheblicher allgemeiner Betreuungsbedarf hervorgeht, der die sogenannte Alltagskompetenz stark verringert. Die höheren Leistungsbeträge sollen eine bessere häusliche Betreuung für diesen Personenkreis ermöglichen. Detaillierte Informationen zu den neuen Pflegeleistungen erhalten Sie im Servicezentrum der DAK-Gesundheit und unter www.dak.de/pflege.



REKORDSPENDE FÜR KRANKE KINDER TOUR DER HOFFNUNG

Familienangehörige, Ärzte, berühmte Sportler, Krankenkassenmitarbeiter: Sie alle radeln bei der Tour der Hoffnung 366 Kilometer durch die Mitte Deutschlands und werben um Spenden für krebs- und leukämiekranken Kinder. Die DAK-Gesundheit ist in diesem Jahr zum ersten Mal Kooperationspartner der Tour und konnte in den eigenen Reihen 5.555 Euro sammeln. Den Scheck haben Hans Bender und Horst Zöller vom Verwaltungsrat bei der Abschlussveranstaltung im August 2013 in Kassel übergeben. „Eine Aktion, bei der sich viele Menschen mit ihrer Radfahrleistung für krebskranke Kinder einsetzen, passt gut zusammen mit einer großen Kasse, die tagtäglich viele schwer kranke Menschen und eben auch Kinder betreut“, so VR-Chef Bender. Insgesamt sind bei der Tour 2013 über 2 Millionen Euro zusammengekommen. Das Geld geht unter anderem in die Krebsforschung.





SO SCHLAGEN SIE VIREN EIN SCHNIPPCHEN!

Buntes Laub, frisch geerntete Äpfel, goldene Sonne:
Der Herbst hat so viel zu bieten! Auch Stürme und Regen.
Die Temperaturen fallen. Jetzt haben Viren ein leichtes Spiel

Den einen trifft es immer wieder, der andere ist eher gefeit: Der Hals schmerzt, die Nase läuft, man hustet. Erkältungsviren haben den Körper angegriffen. Jetzt heißt es, sich schonen. Gut lüften, Tee trinken oder per Dampfbad für eine freie Nase sorgen. Ein „normaler“ Infekt dauert in der Regel sieben Tage, das Schlimmste ist oft am dritten Tag überstanden. Wer sich allerdings die echte Grippe eingefangen hat, der fühlt sich von jetzt auf gleich matt und krank. Das Fieber steigt rasant. Dann möglichst bald zum Arzt gehen. Antivirale Mittel schlagen allerdings nicht mehr an, wenn die Influenza-Viren sich bereits stark vermehrt haben.

Impfen schützt

Bei der echten Grippe gibt es jede Saison neue Erreger. Welche Viren gerade weltweit grassieren, ermittelt die Weltgesundheitsorganisation. Pharmaunternehmen stellen dann die passenden Impfstoffe

her. Eine Grippeimpfung wird vor allem für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, über 60-Jährige und Schwangere empfohlen.

Es gibt über 200 Virenarten

Statistisch gesehen quält sich ein Erwachsener zwei- bis dreimal pro Jahr mit einer Erkältung herum. Wieso erkennt der Körper die Erreger nicht wieder, wie etwa bei Masern? Weil die über 200 Virenarten unterschiedlich gebaut sind, sich ständig wandeln, aber ähnliche Symptome verursachen. Kaum hat unser Immunsystem einen der Erreger bekämpft, tritt schon der nächste auf den Plan. Weil er für das Immunsystem neu ist, kann dieses keine passgenauen Antikörper in Stellung bringen. So erkälten wir uns immer wieder.

Erkältung – wie sie entsteht

Bevor sich eine Erkältung zeigt, ist viel im Körper passiert. Wir haben virenbeladene Spucke- oder Schleimtröpfchen eingeatmet, die

jemand anderes ausgeniest hat. Oder die Türklinke benutzt, die ein Erkälteter nach dem Naseputzen berührt hat. Wir haben uns danach ins Gesicht gefasst, ins Auge, etwas gegessen. So sind die Keime in den Nasen-Rachen-Raum gelangt. Dort dockt der Erreger an und vermehrt sich. Nach zwei bis fünf Tagen bricht die Krankheit dann aus.

Sport hilft vorzubeugen

Wenn wir im Herbst vom Regen durchnässt werden und frieren, kann das eine Erkältung zwar begünstigen. Kälte ist aber nie der Auslöser für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Ungünstig ist eher die Tatsache, dass die Schleimhäute durch die Heizungs-luft austrocknen. Dann ist nicht mehr genug Nasensekret da, um Viren und Keime abzutransportieren. Wer gesund lebt, sich vitaminreich ernährt, Sport treibt und Stress gut verarbeiten kann, dessen Körper ist meist besser gegen Viren gefeit.

DAS STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE

GUTE NACHT!



Achten Sie darauf, mindestens sieben Stunden zu schlafen. Das Schnupferisiko liegt dreimal höher, wenn Sie sich weniger Schlaf gönnen, hat eine Studie von Forschern der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh gezeigt. Die ideale Schlafzimmertemperatur beträgt 16 bis 18 Grad. Wenn das Zimmer kälter sein sollte: nachmittags leicht heizen, aber spätestens beim Schlafengehen die Heizung zurückdrehen. Morgens und abends bei weit geöffnetem Fenster mehrere Minuten lüften. Frische Luft enthält viel weniger Viren. Je feuchter sie ist, desto schneller nehmen ausgenieste Schleim- und Speicheltröpfchen Wasser auf und sinken durch dessen Gewicht zu Boden. Dort sind sie nicht mehr gefährlich.



SCHONZEIT



Wenn im Herbst die Blätter fallen, beginnt die Natur sich zu regenerieren. Machen Sie es ihr nach. Lassen Sie es öfter mal ruhig angehen. Zu viel Stress belastet die Abwehrkräfte. Über die ausgeschütteten Hormone beeinflusst die Psyche direkt das Immunsystem. Wenn Sie jetzt häufiger frösteln: Wie wäre es mit einer Ohrmassage? Über die Akupressurpunkte aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und erwärmen den ganzen Körper. So geht's: Zuerst das gesamte Ohr reiben, anschließend die Ohrränder ausstreichen. Dann den Knorpel direkt über dem Ohrläppchen kneten. Zuletzt das Ohrläppchen 20- bis 30-mal kräftig und schnell nach unten zupfen. Wärme tanken können Sie auch in der Sauna. Durch den Wechsel zwischen Schwitzen und Abkühlen steigt die Anzahl jener Immunsbstanzten, die sich an Erreger heften und sie blockieren.

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!



Mummeln Sie sich in Schal und wetterfeste Jacke und los geht's! Wer zwei- bis dreimal pro Woche Rad fährt, läuft, spazieren geht oder walkt, aktiviert sein Immunsystem. Ausdauersport bringt den Kreislauf in Schwung. Das Herz pumpt mehr Blut durch das System. Auch ein bestimmter Typus von Immunzellen, die natürlichen Killerzellen, ist aktiver als bei untrainierten Menschen. Die feuchte Luft hilft den Nasenschleimhäuten, mit Viren aus der Luft fertigzuwerden. Wer beim Sport gern an seine Grenzen geht, braucht zu dieser Jahreszeit möglicherweise länger, um sich zu regenerieren. Überfordern Sie Ihren Organismus nicht. Bei Fieber ist große Anstrengung ohnehin tabu. Leicht kann aus einem grippalen Infekt eine gefährliche Herzmuskelentzündung werden. Also erst drei Tage nachdem das Fieber abgeklungen ist, wieder mit dem Training beginnen. Außerdem: Schon ein paar Stunden Tageslicht sind ein Gute-Laune-Garant!





TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Erreger setzen sich nicht so schnell fest, wenn Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen und dadurch die Schleimhäute feucht bleiben. Optimal: zwei Liter am Tag, am besten Wasser, leichte Fruchtsaftchorlen oder Tees. Mit einem Glas pro Stunde schaffen Sie diese Menge locker. Besonders gut für die Abwehrkräfte ist Ingwertee. Dafür ein Stück frischen Ingwer schälen, schneiden, zehn Minuten im Wasser köcheln lassen. Gönnen Sie sich vorbeugend öfter mal ein Glas mit Saft aus dunklen Beeren wie Holunder, Johannis- oder Aronia-beere. Diese stecken voll Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen sowie Antioxidantien, die die Zellen stärken. Ist die Erkältung schon ausgebrochen, hat mehr Vitamin C keinen heilenden Effekt mehr.

... SO SCHÜTZEN SIE ANDERE

- Hände sorgfältig waschen, auch zwischen den Fingern. Seife 20 bis 30 Sekunden verreiben, dann abspülen und abtrocknen. Wer das fünfmal am Tag tut, lässt statistisch gesehen jede zweite Erkältung aus. Um andere zu schützen, sollten man immer gleich die Hände waschen, wenn man ins Büro oder nach Hause kommt.
- Schnäuzen Sie sich mit einem Papiertaschentuch, das Sie nach dem Gebrauch sofort in einen geschlossenen Behälter oder eine Plastiktüte werfen.
- Niesen und husten Sie in die Armbeuge, in Abstand von Ihrem Gegenüber. Wenn Sie sich die Hand vor den Mund halten, bleiben die Viren darauf und übertragen sich beim nächsten Kontakt mit Dingen oder anderen Händen.
- Weichen Sie nachts ins Gästezimmer oder aufs Sofa aus. So steigt die Chance für Partner und Familie, gesund zu bleiben. Morgens kräftig lüften.



SIND SIE HERBSTFIT?

Finden Sie heraus, ob Ihr Immunsystem für die kältere Jahreszeit gerüstet ist. Wie sieht es bei Ihnen in puncto Entspannung, Bewegung und Ernährung aus und wo können Sie noch etwas mehr tun, um sich nicht mit Erkältungen herumplagen zu müssen? Klicken Sie sich online durch Ihren persönlichen Herbst-Check unter

 www.dak.de/herbstcheck

**GEWINN-
SPIEL**

NASEN-QUIZ

Bad Ems ist nicht nur der Ursprungsort der berühmten Emser Pastille und der Nasendusche: Die Kurstadt an der Lahn hat seit Kurzem mit der neuen Emser Therme auch eine der modernsten und attraktivsten Thermen Deutschlands. Gewinnen Sie ein **Honeymoon-Paket** für zwei Personen inkl. zweier Tageskarten, zweier



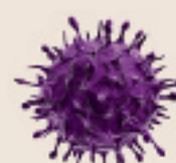
Wellnessmassagen, eines gemeinsamen Romeo-&-Julia-Bads in der Kaiserwanne sowie eines 3-Gänge-Menüs im Restaurant Halberts plus eine ÜN/F im Bad Emser Hof für zwei Personen im Doppelzimmer. Eine Emser Nasendusche gibt's gratis dazu. Beantworten Sie dazu unsere Frage:

WIE VIEL LITER LUFT ATMET UNSERE NASE TÄGLICH EIN?

Die Antwort mailen Sie mit dem **Betreff Nase** an fitgewinnspiel@dak.de. Einsendeschluss ist der 15.11.2013. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**TIPPS
&
TRICKS**



**WUSSTEN
SIE ...**

... dass Husten schneller als jeder Sportwagen ist? Mit bis zu 800 Kilometern pro Stunde stoßen wir Luft aus, wenn wir husten.

... dass rund 10.000 Liter Luft täglich durch die Nase strömen? Wie ein Filter fängt sie Schmutzpartikel ab. Sie klimatisiert die eingeatmete Luft. Einen Großteil der Erreger schießt sie mit dem Nasensekret zum Magen. Dort zerstört die Magensäure die Eindringlinge. Der Feind: Heizungsluft, denn die trocknet die Schleimhäute aus.

... dass es in der Arktis oder Antarktis viel seltener zu Erkältungskrankheiten kommt als in gemäßigten Breiten? Die meisten Krankheitserreger sind nämlich ziemlich empfindlich gegen Kälte.

... dass man sich bei Heiserkeit lieber nicht räuspern oder flüstern sollte? Das strengt die durch den Infekt geschwellenen Stimmlippen zusätzlich an. Dafür lieber lautlos mit Lippen und Zunge einzelne Wörter formen.



**... WENN ES SIE
ERWISCHT
HAT**



WAS KANN ICH BEI ERSTEN ANZEICHEN FÜR EINE ERKÄLTUNG TUN?

Sich schonen. Stress belastet das Abwehrsystem zusätzlich. Viele Erreger gelangen durch die Nase in den Körper. Spülen Sie Ihr Riechorgan daher regelmäßig mit einer speziellen Nasendusche und einer isotonischen Salzlösung. Die Spüllösung läuft zum einen Nasenloch hinein und zum anderen wieder hinaus. Die Nasenschleimhaut schwillt ab und wird befeuchtet. Auch auf heiße Getränke reagieren Erreger empfindlich. Halstabletten regen den Speichel an und der transportiert sie ab.



WANN IST EINE GRIPPEIMPfung SINNVOLL?

Nicht nur Erkältungsviren, sondern auch Grippekeime wandeln sich ständig. Die Mutationen werden von der Weltgesundheitsorganisation beobachtet. So können jedes Jahr die passenden Impfstoffe hergestellt werden. Die Ständige Impfkommission empfiehlt, dass sich Ältere, chronisch Kranke sowie medizinisches und pflegerisches Personal impfen lassen. Die Nebenwirkungen sind gering, vorübergehend kann die Haut um die Einstichstelle anschwellen, sich rötten und schmerzen. Oder es treten für ein bis zwei Tage leichte Erkältungssymptome auf. Auch allen Frauen, die ein Kind erwarten, rät die STIKO ab dem vierten Schwangerschaftsmonat zu einer Impfung, um Grippekomplikationen für Mutter und Kind zu vermeiden. Schwangere, die chronische Erkrankungen wie Asthma oder Diabetes haben, sollten schon früher geimpft werden. Der richtige Zeitpunkt: noch vor Beginn der Grippezeit im Oktober/November.



WANN IST EIN ANTIBIOTIKUM ANGEBRACHT?

Sind die Schleimhäute von den Viren zerstört, haben es Bakterien weniger schwer anzugreifen. Sie können das Gewebe ein zweites Mal infizieren. Mediziner sprechen dann von einer Superinfektion. Häufig entzündet sich Nasennebenhöhlen, das Mittelohr oder die Lunge. Der Arzt verschreibt dann ein Antibiotikum. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 27 in diesem Magazin!



WANN ZUM ARZT?

Wer nicht unter einer Immunschwäche oder einer schweren Krankheit leidet, bleibt mit einer Erkältung lieber im Bett. Bei den ersten Anzeichen einer Grippe sollten Sie jedoch den Arzt aufsuchen. Eine Grippe beginnt anders als eine Erkältung meist plötzlich, mit hohem Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen. „Man fühlt sich wie aus heiterem Himmel stark erschöpft“, sagt Dr. Susanne Bleich. Charakteristisch sind auch trockener Reizhusten, Schweißausbrüche und Halsschmerzen. Nach etwa fünf bis sieben Tagen klingen die Krankheitszeichen allmählich wieder ab, wenn keine zusätzlichen Infektionen hinzukommen.



WAS TAUGEN REZEPTFREIE ERKÄLTUNGSMITTEL?

Die Auswahl an ätherischen Ölen, Erkältungsbädern oder Pflanzenarzneien für ein starkes Immunsystem ist groß. Doch deren Nutzen ist nicht eindeutig belegt. „Viele Medikamente lindern lediglich die Symptome, sie beschleunigen den Heilungsprozess nicht“, sagt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. „Im Gegenteil: Werden leichtes Fieber, Husten oder das Laufen der Nase über längere Zeit unterdrückt, kann das sogar die Heilung verzögern.“ Um leichte Kopf- oder Gliederschmerzen zu bekämpfen, die manchmal im Zuge einer Erkältung auftreten, eignet sich Ibuprofen ebenso wie der Wirkstoff Paracetamol. „Dafür braucht man kein speziell als Erkältungsmittel ausgewiesenes Präparat einzunehmen“, weiß Dr. Bleich. Kombinierte Grippemittel sollen gleichzeitig gegen Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen helfen. Die Stiftung Warentest bewertete sie jedoch als „wenig geeignet“: Die Wirkung sei zu ungezielt. Ätherische Öle zum Einreiben oder in Badezusätzen regen die Tätigkeit der Flimmerhärchen in der Nasen- und Bronchialschleimhaut an. Sie tragen nicht direkt zur Heilung bei, können aber das Atmen erleichtern und dafür sorgen, dass der Schleim leichter abtransportiert wird. Echinacea-Präparate sollen die Schleimhäute gegen Erreger wappnen und die Aktivität des Immunsystems anregen. Sinnvoll ist, das Mittel bei den ersten Krankheitsanzeichen einzunehmen, wenn die Nase kribbelt und Schlucken schmerzt. Studien zeigen, dass die Mittel bei Erwachsenen den Verlauf einer Erkältung möglicherweise positiv beeinflussen können. Echinacea vorbeugend während der gesamten Erkältungssaison einzunehmen, scheint jedoch nicht sinnvoll. „Es ist nicht ausreichend nachgewiesen, dass sich grippale Infekte ganz damit vermeiden lassen“, sagt unsere Expertin. Nicht eindeutig durch Studien belegt sind auch Kombinationen aus Pflanzenextrakten.

AB IN DEN SCHWITZKASTEN

Schwitzen für die Gesundheit – viele Menschen schwören darauf. Laut Deutschem Sauna-Bund gibt es rund 30 Millionen regelmäßige Saunagänger in Deutschland



Kein Wunder, denn Saunieren entspannt und ist gleichzeitig gut für die Gesundheit: Die trockene Hitze des Saunaraums erweitert die Blutgefäße und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Der Wechsel von Wärme und Kälte stärkt zudem das Immunsystem und hilft uns im Kampf gegen Erkältung & Co. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angeregt,

wodurch die Haut stärker durchblutet und somit entschlackt und gereinigt wird. Angenehmer Wohlfühl-effekt: Die wohlige Wärme umschmeichelt zudem Psyche und Geist, indem die Abkühlung, die auf die Wärme folgt, die Nerven entspannt und den Körper Glückshormone freisetzen lässt.

Sauna – 365 Tage im Jahr?

Auf den ersten Blick scheint ausschließlich die kalte Jahreszeit prädestiniert für einen Saunagang zu sein. Doch im Gegenteil, auch im Frühjahr oder Sommer können regelmäßige Saunagänge für körperliche und geistige Erholung sorgen. Darüber hinaus gewöhnt sich der Körper an Temperaturschwankungen und trainiert das körpereigene Kühlungssystem für sommerliche Hitzeperioden. Ob Winter oder Sommer, beim Saunieren gibt es gewisse Regeln zu beachten. Wenn Sie jetzt Lust aufs Schwitzen bekommen haben, helfen Ihnen unsere Tipps, Ihren Saunabesuch zum entspannenden und gesunden Erlebnis zu machen:

- Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna.
- Vor dem Saunieren abduschen und danach gründlich abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller.

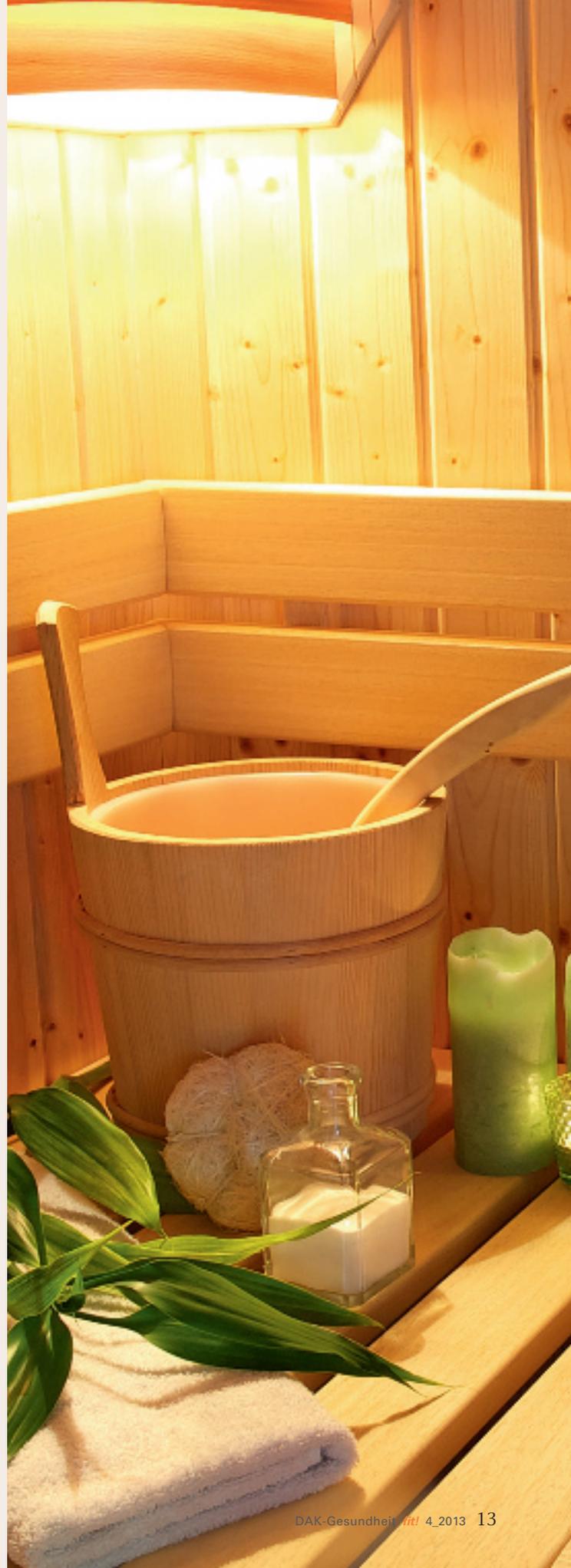
- Einsteiger setzen sich in der klassischen Sauna und bei Aufgüssen nach unten, dort ist die Hitze geringer.
- Liegen oder sitzen – jeder kann, wenn der Platz reicht, selbst entscheiden, wie er seinen Saunaaufenthalt genießen möchte. In den letzten zwei Minuten des Saunagangs setzen Sie sich aber am besten auf, um Ihren Kreislauf langsam wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang zunächst an der frischen Luft ab. So kann der Körper Sauerstoff tanken. Danach kühl von unten nach oben abduschen oder ins Tauch- oder Schwimmbecken steigen.
- Nach dem Saunagang gönnen Sie sich eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten, bevor Sie den nächsten Saunagang starten. Ein warmes Fußbad sorgt während der Ruhephase für zusätzliche Entspannung.
- Bitte nicht übertreiben: Ein Saunabesuch mit drei Saunagängen in der Woche ist völlig ausreichend.
- Achten Sie während des gesamten Saunabesuches auf Ihr Wohlbefinden und verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich plötzlich nicht mehr wohlfühlen.

SAUNA, DAMPFBAD & CO.

Holzsauna: Die klassische Variante des Saunierens ist wohl die bekannteste und meistverbreitete. Bei Temperaturen von 80 bis 100 Grad Celsius und einer sehr niedrigen Luftfeuchtigkeit stellt sie allerdings auch die größte Herausforderung für den Kreislauf dar.

Sanarium: Mit einer gemäßigten Temperatur von rund 60 Grad und mittlerer Luftfeuchtigkeit ideal für Saunaeinsteiger. Häufig wird die Entspannung durch die Wärme im Sanarium auch noch durch eine integrierte Lichttherapie mit wechselnden Lichteffekten unterstützt.

Dampfbad: Bei einer Temperatur von 35 bis 55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent sorgt das Dampfbad für eine angenehme, feuchte Wärme.



BUNTER HERBST

Eintönig? Nein, bunt! Das Gemüse im Herbst ist abwechslungsreicher, als man glaubt, es ist orange, grün, weiß – und schmeckt fantastisch. Greifen Sie also ruhig zu heimischem Gemüse! Mit unseren Tipps zaubern Sie schnell etwas Spannendes auf den Tisch



PASTINAKEN

Früher Grundnahrungsmittel, die Kartoffel verdrängte sie aus deutschen Küchen. Wiederentdeckt, verwenden sie heute selbst Sterneköche gern – zu Recht, denn die Wurzel hat einen tollen, feinen Geschmack.
ERNTZEIT: Juli und August

Wie schmeckt's?

Wer bei ihrem Anblick an langweilige Rüben denkt, liegt falsch. Pastinaken schmecken unverkennbar würzig und nussig, sind dabei aber mild und süßlich – eine spannende Mischung.

Was ist drin?

Pastinaken sind reich an Vitamin E, das schützt vor freien Radikalen. Außerdem drin: Magnesium für die Muskeln und Eisen.

Wie verwende ich sie am besten?

Schmecken sowohl roh als knackiger Snack als auch gebraten und gedünstet. Unbedingt probieren: Pastinaken mit Nudeln, Haselnüssen und Minze – wetten, dass Sie die Wurzel lieben lernen?



KÜRBIS

Der schwerste Kürbis der Welt aus den USA wiegt mit 900 Kilogramm so viel wie ein Auto. Aber auch normal gewachsene Exemplare sind nicht nur vielseitig verwendbar, sondern auch dekorativ.
ERNTZEIT: August bis November

Wie schmeckt's?

Je nach Sorte unterschiedlich, aber immer mit süßlichem Aroma. Besonders würzig ist der Muskatkürbis. Geröstet schmecken auch die Kerne lecker – genauso wie das dunkle, nussige Kürbiskernöl.

Was ist drin?

Vor allem Karotinoide, im Hokkaido sogar mehr als in Möhren. Der Körper kann sie in Vitamin A umwandeln, das beim Knochenaufbau hilft.

Wie verwende ich ihn am besten?

Cremige Kürbissuppe ist ein Klassiker wie Kürbisspalten mit Öl bestrichen und im Ofen gebacken. Sein Aroma passt mit Ingwer, Chili und Kokosmilch toll zur asiatischen Küche.



SCHWARZWURZEL

Schwarzwurzeln, auch Winterspargel genannt, sind in der Zubereitung nicht einfach. Zuerst muss die erdige Hülle runter, und klebrig sind die Stangen auch noch. Aber es lohnt sich, die weiße Wurzel freizulegen.
ERNTZEIT: Oktober bis Februar

Wie schmeckt's?

Geschälte Schwarzwurzeln sehen zwar aus wie Spargel, schmecken aber wesentlich intensiver. Ihr nussiges Aroma erinnert eher an Wurzelgemüse, auch die Konsistenz gleicht der von Möhren.

Was ist drin?

Schwarzwurzeln sind reich an Phosphor und Kalzium, beides ist wichtig für den Knochenaufbau. Viele Ballaststoffe helfen bei der Verdauung.

Wie verwende ich sie am besten?

Lecker: Wie Spargel einfach mit Kartoffeln, etwas flüssiger Butter und magerem Schinken servieren. Sie bereichern jedes Risotto und machen sich gut als Pfannkuchenfüllung.



SPINAT

Spinat gibt es immer: tiefgefroren im Block, fein gehackt oder als Rahmspinat. Im Gewächshaus wächst er von Frühjahr bis Herbst, frisch vom Feld gibt's ihn nur zweimal im Jahr. ERNTEZEIT: März bis Mai und September bis November

Wie schmeckt's?

Spinat schmeckt lecker – sagen die einen. Vor allem Kinder lehnen das Grünzeug hingegen häufig ab. Das liegt vielleicht an seinem leicht mineralischen Geschmack.

Was ist drin?

Spinat enthält Eisen, das für die roten Blutkörperchen wichtig ist, auch wenn die ihm angedichtete Menge ein Rechenfehler war. Dafür gibt's die Vitamine B, C und K, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium.

Wie verwende ich ihn am besten?

Zugreifen, wenn es frischen Spinat gibt! Die kleinen, zarten Blätter sind roh ein tolles Salatgemüse. In Topf und Pfanne sind sie ruckzuck gar.



ROSENKOHL

Bei Rosenkohl geht nur: lieben oder hassen. Einem britischen Kapitän waren die kleinen Knollen sogar so zuwider, dass er den Verzehr auf seinem Schiff vor ein paar Jahren unter Strafe stellte. ERNTEZEIT: Oktober bis März

Wie schmeckt's?

Das intensive Kohlaroma schmeckt nicht allen. Die bittere Note haben neuere Züchtungen aber nicht mehr. Mittlerweile dominiert die milde Süße, die der erste Frost noch verstärkt.

Was ist drin?

Vor allem Vitamin C – 100 Gramm der Knollen decken mehr als den Tagesbedarf. Außerdem enthält Rosenkohl Kalium, Zink, die Vitamine B und K und Ballaststoffe.

Wie verwende ich ihn am besten?

Rosenkohl ist nach wie vor der perfekte Begleiter zu Fleisch. Schmeckt aber auch hervorragend in Aufläufen, Suppen und Risottos und sogar auf Pizza oder im Salat.



WEISSKOHL

Weißkohl wächst fast das ganze Jahr, gilt aber allgemein als klassisches Gemüse der kalten Jahreszeiten. Das allerdings wird ihm nicht gerecht – Weißkohl kann deutlich mehr! ERNTEZEIT: Mai bis Februar

Wie schmeckt's?

Die großen, festen Köpfe sind der Inbegriff des typisch deftigen Kohlgeschmacks. Eine leichte Süße macht den Kohl interessanter, als sein Image vermuten lässt.

Was ist drin?

Die leichte Schärfe kommt von Senfölen, die Schädlinge fernhalten und beim Menschen Infekte abzuwehren helfen. Außerdem drin: Radikalfänger und jede Menge Vitamine.

Wie verwende ich ihn am besten?

Macht sich super in der Suppe, fein gehobelt eignet er sich auch für die asiatische Küche. Roh ergibt Weißkohl einen knackigen, erfrischenden Krautsalat.

Auf der folgenden Seite: Kohlrezepte »

LECKERE VIELFALT

Gerade der Herbst bietet echten Kochfans eine große Auswahl an Gemüse. Einige der Sommergemüse sind immer noch frisch zu ernten, ab Oktober beginnt dann die Saison für die verschiedenen Kohlarten. Was sich alles daraus zaubern lässt? Probieren Sie es aus!



SPINATSALAT

ZUTATEN: 500 g junger Spinat, 2 Äpfel, 150 g gehobelte Mandeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Limettensaft, 2 EL Honig, 6 EL Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, Koriander

Spinat gründlich waschen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen, herrlich zu duften. Die Äpfel vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und pressen, mit Limettensaft, Honig und den Gewürzen verrühren, zum Schluss das Olivenöl einrühren. Spinat, Mandeln und Äpfel in einer großen Schüssel mischen, das Dressing darübergeben.



ROSENKOHLSUPPE

ZUTATEN: 600 g Rosenkohl, 150 g Schalotten, 500 g Champignons, 30 g Butter, 1,5 Liter Brühe, 150 g Blauschimmelkäse, Salz, Pfeffer, Thymian

Rosenkohl putzen, Schalotten schälen und halbieren, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin einige Minuten anbraten, mit Brühe ablöschen. Rosenkohl zugeben, zugedeckt etwa 15 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Champignons zugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Käse würfeln, die Suppe in tiefe Teller geben und mit den Käsewürfeln bestreuen.



KÜRBIS-BOLOGNESE

ZUTATEN: 600 g Kürbis, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Hackfleisch, 500 g Tomaten, 400 g Spaghetti, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry, Thymian

Kürbis entkernen, falls nötig schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten. Hack zugeben, einige Minuten braten, herausnehmen. Kürbis im Bratfett kurz braten, mit etwas Curry würzen. Tomaten und Hack zugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Etwa 15 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen. Bolognese noch einmal abschmecken, mit den Nudeln servieren.

Unterwegs mit netten Leuten!

trendtours
Touristik

Erlebnis-(K)urlaub in der Toskana



Komplettes Kur- und Anwendungspaket inklusive!

Komplettes Ausflugs- und Erlebnisprogramm inklusive!

4*-Hotel mit Halbpension inklusive!

Einzigartige Erlebnisse und eine erholsame Kur: Diese 10-tägige Reise führt Sie in die **malerische Toskana**. Genießen Sie hier das besondere Lebensgefühl und erholen Sie sich in den **weltberühmten Thermen**. In **Montecatini Terme**, einem der **ältesten und elegantesten Kurorte** der Toskana, werden Sie Ihren einmaligen Gesundheitsurlaub verbringen. Sie wohnen in einem charmanten **4*-Hotel mit Halbpension**, und das **komplette Ausflugs- und Erlebnisprogramm** lässt keine Wünsche offen: Sie erleben **Florenz, Pisa, Siena, San Gimignano, Lucca** sowie die Badeorte **Viareggio** und **Marina di Pietrasanta**. Ein weiterer Höhepunkt ist die **Schiffahrt zur Insel Elba**. Ebenfalls inklusive sind **10 Kuranwendungen**, die Beschwerden lindern, fit halten sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Von staatlich geprüften Physiotherapeuten durchgeführt, machen sie das (K)urlaubsvergnügen komplett.

Inklusiv-Reiseleistungen

- ✓ **10-tägige Reise ins Heilbad Montecatini Terme in der Toskana**
- ✓ **An- und Abreise im modernen Fernreisebus**
- ✓ **Zustieg ab/bis Ihrem Wohnort**
bzw. max. 30 km davon entfernt
- ✓ **9 x Übernachtung im guten 4*-Hotel in Montecatini Terme**
wie z. B. Hotel Adua, Hotel Biondi, Hotel Tettuccio o. ä.
- ✓ **9 x Halbpension**
Frühstück in Büfettform und Abendessen als 3-Gänge-Wahlmenü plus Salatbuffett
- ✓ **Alle Hotels verfügen über Rezeption, Bar, Lobby, Restaurant und Lift.**
- ✓ **Unterbringung im Doppelzimmer** ausgestattet mit Bad oder DU/WC, Föhn, Telefon, Sat-TV und Klimaanlage
- ✓ **Komplettes Kur- und Anwendungspaket bestehend aus:**
 - 2 x Teilmassage (Dauer à 20 Min., Körperpartie nach Wahl, auf Wunsch auch mit Öl)
 - 2 x Fango (Borowina-Heilschlamm)
 - 2 x Ozon-Therapie
 - 2 x Magnet-Therapie
 - 2 x Elektro-Therapie
- ✓ **Komplettes Ausflugs- und Erlebnispaket mit:**
 - **Besuch der historischen Tettuccio-Terme** (inklusive Eintritt) mit Führung, Kur-Konzert und 1 Glas Heilwasser sowie Zeit zur freien Verfügung
 - **Ganztages-Ausflug „Insel Elba“** inklusive Schiffahrt Piombino – Elba – Piombino und Inselrundfahrt
 - **Ganztages-Ausflug „Florenz“** Fahrt nach Florenz, Stadtbesichtigung mit örtlichem Führer sowie Zeit zur freien Verfügung
 - **Ganztages-Ausflug nach „Siena & San Gimignano“** Fahrt nach Siena. Hier Stadtbesichtigung mit örtlichem Führer sowie Freizeit. Weiterfahrt nach San Gimignano mit Zeit für individuelle Erkundungen anschließend erfolgt eine
 - **Weinprobe in der Kellerei „Fattoria San Donato“** mit Verköstigung lokaler Weine und einem Imbiss
 - **Ausflug nach „Pisa“** mit Stadtbesichtigung durch lokalen Stadtführer
 - **Ausflug nach „Lucca“** mit Stadtbesichtigung durch lokalen Stadtführer
 - **Ausflug nach „Viareggio“**
 - **Ausflug in den Badeort „Marina di Pietrasanta“**
 - **1 Tanzabend im Hotel**
 - **Abendlicher Ausflug nach „Montecatini Alto“**
 - ✓ **Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung**
 - ✓ **trendtours-Gästabetreuung im Hotel**

Für Alleinreisende:

1/2 Doppelzimmer zuschlagsfrei! Einzelzimmer: € 20 p. N.

Aktions-Angebot

Jeder Reisegast über 50 Jahre spart

€200

bei Buchung bis zum 30. November 2013 und nur mit diesem Aktions-Code:

DAK3011

statt ~~898~~

schon ab **€698**

Reisetermine 2014: (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl den Reisetermin)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
März	13.03.	11.03.	21.03.	20.03.	22.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	31.03.
April (+ € 20)	07.04.	07.04.	15.04.	15.04.	16.04.	18.04.	18.04.	25.04.	26.04.	27.04.
Mai (+ € 40)	04.05.	04.05.	12.05.	12.05.	15.05.	15.05.	23.05.	23.05.	30.05.	31.05.
Juni (+ € 50)	02.06.	01.06.	10.06.	09.06.	17.06.	19.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.
Juli (+ € 10)	06.07.	05.07.	08.07.	07.07.	15.07.	16.07.	17.07.	23.07.	24.07.	25.07.
August	02.08.	01.08.	10.08.	04.08.	11.08.	13.08.	20.08.	22.08.	28.08.	29.08.
September (+ € 50)	06.09.	06.09.	07.09.	07.09.	15.09.	15.09.	16.09.	24.09.	25.09.	25.09.
Oktober (+ € 30)	04.10.	03.10.	13.10.	05.10.	15.10.	15.10.	22.10.	24.10.	25.10.	31.10.

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Versicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. trendtours Touristik GmbH · Hans-Thoma-Straße 24 · 60596 Frankfurt · Telefon 01807 - 23 11 11* · www.trendtours-touristik.de

Preisgünstig buchen - direkt beim Veranstalter!

trendtours
Touristik

Jetzt anrufen:

01807 - 91 31 05

* 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem Mobilfunk

MEINE DAK



Forderungen an die Politik: Die DAK-Gesundheit macht sich für Beitragsautonomie stark

POSITIONSPAPIER ZUR WAHL BEITRAGSAUTONOMIE

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit fordert für die gesetzlichen Kassen eine Rückkehr zur Beitragsautonomie. „Wenn wir die Beitragssätze wieder kassenindividuell festlegen dürfen, schafft dies mehr finanzielle Möglichkeiten für eine bestmögliche Versorgung unserer Versicherten“, begründet Verwaltungsratschef Hans Bender die Forderung der DAK-Gesundheit an die Politik. Die derzeitige gute konjunkturelle Lage bietet die einmalige Chance, die Beitragsautonomie wieder einzuführen, ohne die Beitragszahler höher zu belasten. Alle Forderungen der Selbstverwalter finden Sie bei uns im Internet unter www.dak.de/positionspapier.

DAK-SERVICE WILLKOMMEN IM CHAT

Wie läuft das mit der Zahnbehandlung? Wie beantrage ich eine Kur und ist der Pflegeantrag meines Ehepartners schon bearbeitet? Natürlich können Sie zum

Telefon greifen oder unsere Berater vor Ort aufsuchen, um Fragen wie diese zu klären. Immer mehr DAK-Kunden schätzen es mittlerweile jedoch besonders, im Chat unter www.dak.de/berater-chat in Dialog mit ihrem persönlichen Kundenberater zu treten – einfach und effektiv. Sie können bei allgemeinen Fragen anonym bleiben oder sich bezogen auf Ihre Mitgliedschaft und Versichertendaten konkret unterstützen lassen. Der Chat ist montags bis freitags von 12 bis 20 Uhr geöffnet. Unsere Kundenberater freuen sich auf Sie und helfen Ihnen gern!



ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE GESTATTEN, ICH BIN DIE NEUE

Haben Sie auch schon eine? Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit Foto kann viel mehr als die alte Krankenversicherungskarte (KVK), die sie nach dem Willen des Gesetzgebers bald ablöst. Zum Beispiel vereinfacht die eGK künftig den Austausch zwischen Haus- und Fachärzten, wenn Sie zustimmen, und ist dabei besonders sicher. Mit der alten KVK können Versicherte in Zukunft – auch wenn sie laut Aufdruck noch gültig ist – eventuell Probleme mit der Abrechnung beim Arzt bekommen. Laden Sie deshalb, falls noch nicht geschehen, so bald wie möglich ein Foto unter www.dak.de/egk hoch oder senden Sie es uns auf unserem Bildbogen per Post. Gerne erstellen wir auch in vielen Servicezentren kostenlos ein Foto für Ihre „Neue“.

INTERNATIONALE BANKVERBINDUNG NEUERUNG IM ZAHLUNGSVERKEHR

Schritt für Schritt hält das Zahlungsverfahren SEPA („Single Euro Payments Area“) derzeit auch bei der DAK-Gesundheit Einzug. Laut dem europäischen Gesetzgeber sind die nationalen Zahlverfahren für Überweisungen und Lastschriften bis spätestens 1. Februar 2014 abzuschalten. Somit stellen wir die Bankverbindungen unserer Kunden um auf internationale Kontonummern (IBAN = „International Bank Account Number“) und Bankleitzahlen (BIC = „Bank Identifier Code“). Wir informieren Sie rechtzeitig über das Vorgehen bei Einzugsermächtigungen (Infos finden Sie jetzt bereits auf www.dak.de). Ihre IBAN besteht aus „DE“ für Deutschland, zwei Prüzfziffern sowie Ihrer vertrauten Bankleitzahl und Kontonummer.

67 %

der Männer in Deutschland
haben Übergewicht

ARZNEIMITTEL GUT VERSORGT MIT NEUER NIERE

Wer eine neue Niere, Leber oder ein neues Herz bekommt, braucht vorsorglich Medikamente gegen eine Abstoßung. Die DAK-Gesundheit verbessert jetzt die Versorgung damit. Dazu wurde mit dem Hersteller Panacea ein Vertrag über den Wirkstoff Tacrolimus (Arzneimittel Tacpan®) geschlossen. Vorteil für Betroffene: Sie müssen keine Zuzahlungen mehr leisten. „Die Umstellung des Medikaments wird vom behandelnden Arzt engmaschig kontrolliert“, erläutert Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. Das Medikament Tacpan® ist im Aussehen mit dem bisherigen Marktführer identisch. Mehr Informationen gibt es unter www.dak.de/arzneimittel.



DAK-STUDIE MACHT DEN KINDERN BEINE!

Kinder hüpfen, rennen und toben doch sowieso immerzu? Stimmt leider nicht. In einer Forsa-Umfrage unter Kinder- und Jugendärzten in ganz Deutschland stellten 96 Prozent der befragten Mediziner fest, dass es immer mehr Minderjährigen an körperlicher Aktivität mangelt. Die Folgen: motorische Defizite insbesondere im Kindergartenalter und Übergewicht bei Schulstartern. Mehr als die Hälfte der Ärzte befand, die Kindergesundheit habe sich in den letzten zehn Jahren verschlechtert. Als Gefahren benannt wurden auch zu intensive Mediennutzung (98 Prozent), ungesunde Ernährung (92 Prozent) und das fehlende Vorbild durch die Eltern (89 Prozent). Die DAK-Gesundheit will mit dem **DAK juniorAktivBonus** gegensteuern. Vorsorge, Impfungen und Sport zahlen sich dabei doppelt aus. Mehr Info: www.dak.de/juniorbonus.





Söncke Christiansen kann wieder optimistisch in die Zukunft blicken. Der Tumor in der Prostata ist entfernt

„JETZT MUSST DU DA DURCH“

Die Diagnose Prostatakrebs traf Söncke Christiansen wie aus heiterem Himmel. In der Hamburger Martini-Klinik konnte dem 65-Jährigen geholfen werden

Nie in seinem Leben ist Söncke Christiansen ernsthaft krank gewesen. „Ich habe höchstens mal eine Erkältung gehabt“, sagt der 65-Jährige. In Flensburg führte der gebürtige Däne ein unbeschwertes Dasein mit seiner Familie. Schwere Erkrankungen? Die gab es immer nur im Leben der anderen. Doch dann wurde alles anders. Bei einer routinemäßigen Darmspiegelung stellte sein Hausarzt einen erhöhten Wert des prostata-spezifischen Antigens (PSA) fest.

Zuerst kam der Schock

Das PSA ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird. Erhöhte PSA-Werte gelten als Warnzeichen, als möglicher Indikator für Prostatakrebs. Mitunter gibt es dafür ganz harmlose Erklärungen. Schon längeres Fahrradfahren kann den PSA-Wert in die Höhe schnellen lassen. Christiansens PSA-Wert stieg in den nächsten Monaten weiter an. Beim ersten Verdacht auf Prostatakrebs wiegelte er noch ab. Wohl auch, weil er keinerlei Symptome feststellen konnte, kein Problem beim Wasserlassen hatte. „Ich wollte es einfach nicht wahrhaben“, sagt Christiansen rückblickend. Und das, obwohl seine



Prof. Dr. Thorsten Schlomm hat Söncke Christiansen behandelt

zwei älteren Brüder an Prostatakrebs erkrankt waren. Ein Ultraschall-Scanning erhärtete den Krebsverdacht. Dann der Paukenschlag durch den positiven Befund einer Gewebeprobe. Zuerst sei es wie ein Schock gewesen, erinnert sich Christiansen. Ein paar Tage habe er gebraucht, um sich mit der Diagnose abzufinden. Doch dann habe er neuen Mut gefasst. „Jetzt musst du da durch, habe ich mir gesagt.“

Auch Jüngere sind betroffen

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 70.000 Männer an Prostatakrebs, der häufigsten Krebsart unter Männern. Entgegen landläufiger Meinung handelt es sich nicht um eine reine Altherrenkrankheit. Auch jüngere Männer sind betroffen. Allerdings steigt die Krankheitsrate im Alter steil an: Untersuchungen haben ergeben, dass die Hälfte aller Senioren an Prostatakrebs erkrankt ist.

Mit seinem Schicksal zu hadern wie Söncke Christiansen ist bei Krebsdiagnosen ein völlig normaler Reflex. In der Martini-Klinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) kennen die Ärzte derartige »



Prof. Dr. Thorsten Schlomm (r.) erläutert seinem Patienten Söncke Christiansen die Operation

Reaktionen. „Bei der Diagnose Krebs hat jeder Patient erst einmal Todesangst“, sagt Prof. Dr. Thorsten Schlomm, Arzt an dem weltweit anerkannten Zentrum für Prostatakrebs. Bei Prostatakrebs kommen noch andere Ängste hinzu. Etwa die vor dauerhafter Inkontinenz oder dem Verlust der Erektionsfähigkeit. Das lässt niemanden kalt. Deshalb bietet die Martini-Klinik sogar psychologische Hilfe an. „Gerade bei jüngeren Patienten machen wir viel sexualtherapeutische Beratung“, sagt Alexander Krüger, einer von zwei Psychoonkologen an der Martini-Klinik. Dahinter steckt der ehrgeizige Plan, die frühere Lebensqualität der Patienten komplett wiederherzustellen. Gemeint ist damit vor allem die Fähigkeit, die eigene Blase zu kontrollieren. Eine neuartige OP-Methode erhält den Schließmuskel noch besser. Denn: „Inkontinenz kann sich zum Trauma auswachsen“, so Schlomm.

Hilfe im Spezialisten-Netzwerk

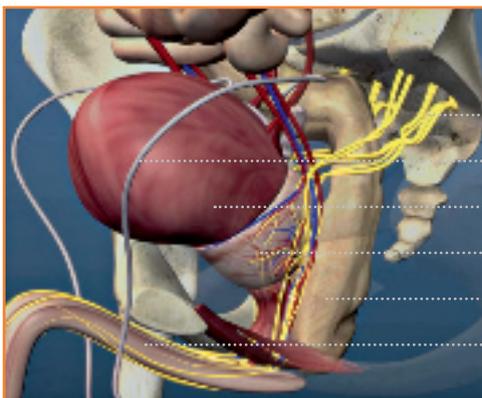
Fast ebenso wichtig ist dem zehnköpfigen leitenden Ärzteteam an der Martini-Klinik, die männliche Potenz nicht zu beeinträchtigen. Eine nervschonende Operati-

on soll das gewährleisten – dabei werden die Nervenbahnen an der Prostata nicht gekappt, sondern erhalten. Bei jüngeren Männern stellt sich die Libido häufig schon bald nach der Entfernung des Katheters wieder ein. Ältere Männer müssen dagegen ein wenig mehr Geduld aufbringen. Für die Martini-Klinik entschied sich Söncke Christiansen aus eigenen Stücken. Als er auf der Homepage der DAK-Gesundheit vom Kooperationsvertrag mit der Martini-Klinik erfuhr, musste er nicht lange überlegen. Eine Entscheidung, die er nicht bereut hat. „Hier wird nichts dem Zufall überlassen“, sagt er anerkennend.

Die Form der Therapie steht keineswegs von Anfang an fest. „Da muss man ein bisschen herauskitzeln, was für eine Präferenz der Patient selber hat“, sagt Schlomm. Christiansen hatte eine klare Präferenz. Er wollte den Krebs so schnell wie möglich los sein, er wollte eine operative Entfernung. Es wäre aber auch jede andere etablierte Therapieform möglich gewesen. Als Prostata-Zentrum bietet die Martini-Klinik auch Strahlen- oder Hormontherapien an. Bei der Entscheidung spielt nicht zuletzt das Alter des Patienten eine Rolle. „Einem 75-Jährigen würde ich eher zu einer Bestrahlung raten“, sagt Schlomm. Das Gleiche gilt, wenn sich schon Metastasen gebildet haben.

Die Operation verlief ohne Komplikationen. Weil der Tumor die Prostata kapsel noch nicht überwuchert hatte, bestehen laut Schlomm „bestmögliche Heilungschancen“. Die Klinik konnte der 65-Jährige bereits nach fünf Tagen wieder verlassen, ein durchaus üblicher Zeitraum in Eppendorf. Auch die beiden älteren Brüder befinden sich auf dem Weg der Besserung. „Es sieht relativ gut aus“, sagt Christiansen und lächelt.

 Alle Infos zu unseren Angeboten gibt's auf www.dak.de/dakspezialistennetzwerk



- **Nervenbahn**
- **Samenleiter**
- **Harnblase**
- **Prostata**
- **Darm**
- **Harnröhre**

DIE PROSTATA

Die Prostata (Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie befindet sich zwischen Harnblase und Beckenboden und hat die Größe und Form einer Kastanie. In ihrer Mitte verläuft die Harnröhre. Umschlossen wird die Prostata von einer Bindegewebskapsel mit Nerven- und Lymphbahnen. Aufgabe der Prostata ist, ein Sekret zur Verflüssigung des Spermas zu produzieren.

OPTIMAL BEHANDELT

EINE UMFRAGE UNTER TEILNEHMERN ERGAB:

Über 90 Prozent der befragten Teilnehmer an einem DAK-Spezialisten-Netzwerk würden es jederzeit an Verwandte oder Freunde weiterempfehlen. Mehr als 80 Prozent der Befragten empfanden die kurzen Wartezeiten und die freundliche Behandlung als besonderen Service. Sie bekamen im Netzwerk innerhalb kürzester Zeit einen Termin zur Weiterbehandlung.

Über 70 Prozent bewerteten es als Pluspunkt, dass unnötige Doppeluntersuchungen entfallen. Und knapp drei Viertel der Befragten gaben an, dass sie besonders gut aufgeklärt wurden. Grundsätzlich nehmen sich die Behandlungsteams im Spezialisten-Netzwerk besonders viel Zeit für Gespräche und binden die Patienten intensiv ein.

Vergleichbare Angebote wie das für Patienten mit Prostatakarzinomen gibt es bei Ihrer DAK-Gesundheit für die verschiedensten Diagnosen. Manche bundesweit, andere regional. Erkundigen Sie sich am besten vor jeder planbaren Operation, welche Behandlungsmöglichkeiten es im DAK-Spezialisten-Netzwerk für Sie gibt. Unsere Kundenberater erreichen Sie per Chat oder Telefon:

DAKdirekt

040 32532555*

www.dak.de/berater-chat



*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

Alle Infos zum Spezialisten-Netzwerk Prostatakrebs

Eine frühzeitige professionelle Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau – das ist bei Prostatakrebs das Wichtigste. Schließlich geht es darum, schwerwiegende Folgen für die Gesundheit zu verhindern und eine gute Lebensqualität zu sichern.

Die Behandlung von Prostatakrebs gehört unbedingt in die Hände von Fachleuten. Die DAK-Gesundheit hat daher Netzwerke von Spezialisten aufgebaut. Darin arbeiten Fachärzte verschiedener Fachrichtungen zusammen. Sie entwickeln ein individuelles Therapiekonzept und stimmen es genau auf Ihre Bedürfnisse ab.

Ein Beispiel ist unser exklusives Angebot in der Martini-Klinik in Hamburg-Eppendorf, drittgrößtes Prostatazentrum der Welt. Die erfahrenen Operateure setzen eine nervenschonende Operationstechnik ein. Das Risiko von Kontinenz- und Potenzproblemen nach der Operation sinkt deutlich.

DAS SIND IHRE VORTEILE:

- ▶ Alle Behandlungsschritte werden sorgfältig geplant und mit den Hausärzten und niedergelassenen Urologen der Patienten abgestimmt.
- ▶ Die hoch erfahrenen Operateure setzen eine besonders nervenschonende Operationstechnik ein.
- ▶ Das Risiko von Kontinenz- und Potenzproblemen nach der Operation wird dadurch deutlich gesenkt.
- ▶ In der Regel ist nur ein kurzer Aufenthalt in der Klinik nötig.
- ▶ Eine Reha-Behandlung ist selten erforderlich.
- ▶ Die Unterbringung erfolgt in Zimmern mit maximal zwei Betten und hotelähnlichem Ambiente.

SO NEHMEN SIE TEIL:

Wurde bei Ihnen Prostatakrebs festgestellt, überweist Ihr Arzt Sie an die Klinik. Dort informiert Sie ein Spezialist ausführlich über den Behandlungsablauf. Danach geben Sie bitte schriftlich Ihr Einverständnis zur Teilnahme am Programm – und schon profitieren Sie von allen Vorteilen des DAK-Spezialisten-Netzwerks.

Natürlich ist Ihre Teilnahme freiwillig und kann von Ihnen jederzeit widerrufen werden.

AUSGABEN 2012 PRO VERSICHERTEN

KRANKENHAUS	1.008,68 Euro
ARZNEIMITTEL	530,38 Euro
ÄRZTLICHE BEHANDLUNG	488,99 Euro
HEIL - UND HILFSMITTEL	188,24 Euro
ZAHNÄRZTE	182,34 Euro
KRANKENGELD	140,98 Euro
HAUSHALTSHILFE UND HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE	67,49 Euro
SONSTIGES*	160,17 Euro



***Unter anderem:** Fahrkosten und Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft. Insgesamt betragen die Leistungsausgaben der DAK-Gesundheit 2.767,27 Euro und die Verwaltungskosten 154,16 je Versicherten

WAS GESUNDHEIT KOSTET

Arzneimittel, Kaiserschnitte, Zahnarztbehandlungen: Die DAK-Gesundheit hat 2012 fast 18 Milliarden Euro für ihre Versicherten ausgegeben. Das meiste Geld ging an Kliniken

Franziska Werner hatte sich eigentlich eine ganz natürliche Entbindung gewünscht. Sie kämpfte ein bisschen mit dem Gefühl der Enttäuschung, als sie nach zwei Tagen erfolgloser Wehen im Diakonieklinikum Hamburg erschöpft einem Kaiserschnitt zustimmen musste. „Aber mein Sohn Anton ist gesund und munter mit 3.980 Gramm auf die Welt gekommen, das ist das Wichtigste!“

Die junge Hamburgerin ist eine von 14.389 Versicherten, denen die DAK-Gesundheit im vergangenen Jahr einen Kaiserschnitt bezahlt hat. Pro Fall entstehen dabei Kosten

von etwa 3.000 Euro. Wer genau wissen möchte, wofür die DAK-Gesundheit Geld ausgibt, muss mit Dieter Schröder und Rolf-Dieter Aschenbeck sprechen. Sie sind ehrenamtliche Mitglieder im Verwaltungsrat und Vorsitzende des Finanzausschusses, der die Bilanzen jedes Jahr eingehend prüft.

Viel Geld für Krankenhäuser

Der größte Ausgabenposten waren auch 2012 wie in den Vorjahren die Krankenhausbehandlungen. „Pro Tag haben wir dafür 17,8 Millionen Euro gezahlt“, erläutert Schröder, „je Versicherten 5,4 Prozent mehr als

im Vorjahr.“ Besonders ins Gewicht fallen Behandlungen, die sehr häufig vorkommen, aber auch solche, die pro Fall extrem teuer sind. „Kaiserschnitte liegen dazwischen: Sie sind nicht richtig teuer, aber heutzutage relativ häufig.“

Zu den teuersten Krankenhausaufällen gehören die Transplantationen. Eine einzige Herztransplantation kostet rund 170.000 Euro. 28 Versicherten hat die DAK-Gesundheit 2012 ein neues Herz bezahlt. „Viele von ihnen feiern in Zukunft ihren Operationstag als zweiten Geburtstag!“, so Schröder. Ebenfalls kostspielig sind mit rund

98.000 Euro Knochenmarktransplantationen, gefolgt von Therapien für extrem frühgeborene Babys mit rund 90.000 Euro.

In der Summe entstehen aber für andere Behandlungen noch höhere Kosten, weil sie viel häufiger nötig sind: Hüftgelenke etwa, die durch Prothesen ersetzt oder bei denen bereits vorhandene Prothesen gewechselt werden müssen. Mehr als 16.700 Versicherte waren 2012 betroffen, jeder Fall kostete durchschnittlich rund 6.700 Euro, macht zusammen über 100 Millionen Euro. „Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter. Der Ausgabenanstieg bei den Kliniken hat in erster Linie damit zu tun, dass viele Versicherte in das Alter kommen, in dem sie eine neue Hüfte benötigen. Stichwort demografischer Wandel“, sagt Schröder.

Mehr für Pillen als für Ärzte

Der Finanzausschuss beschäftigt sich aber nicht nur mit den Krankenhauskosten, sondern nimmt regelmäßig auch die anderen Leistungsbereiche in den Fokus, wie zum Beispiel die Apotheken. „Auffällig ist hier, dass wir schon seit Jahren mehr Geld für Arzneimittel ausgeben als für ärztliche Behandlungen“, merkt Rolf-Dieter Aschenbeck an. 2012 seien die Kosten für Pillen und Co. erneut gestiegen: „Ein Ausgabenplus von 3,4 Prozent ist zwar nicht so gewaltig wie in manch früherem Jahr, zeigt aber, wie wichtig es ist, dass wir mit unseren Rabattverträgen gegensteuern.“ Die Verträge mit vielen verschiedenen Pharmaunternehmen garantieren der DAK-Gesundheit bessere Preise bei altbewährten Wirkstoffen und schaffen finanzielle Spielräume für die Behandlung mit medizinisch notwendigen neuen

Arzneimitteln. „Man muss nur an gentechnisch hergestellte Mittel für Krebspatienten denken, die sind ja oft sehr teuer“, so Aschenbeck.

Gutes Gesamtergebnis

Insgesamt zeigte sich der Finanzausschuss mit der Bilanz der DAK-Gesundheit für 2012 zufrieden. Der Verwaltungsrat konnte auf seiner Sitzung am 20. Juni 2013 in Kassel die Jahresrechnung einstimmig abnehmen. „Mit einem Plus von rund 276 Millionen haben wir ein gutes Ergebnis erreicht, zu dem die eigenen Anstrengungen unserer Kasse durchaus beigetragen haben“, so Schröder. Das Plus sei aber auch der allgemeinen Fondssituation geschuldet. Der Gesundheitsfonds, aus dem alle gesetzlichen Kassen das Geld für die Versorgung ihrer Versicherten beziehen, war 2012 wie im Vorjahr gut gefüllt. „Wir müssen damit rechnen, dass das spätestens 2014 nicht mehr der Fall sein wird“, so Rolf-Dieter Aschenbeck. „Dann wird entscheidend sein, dass die Politik endlich den Fehler im Risikostrukturausgleich zwischen den Kassen, dem Morbi-RSA, behebt. Bisher bekommen wir für die Versorgung von älteren und kranken Versicherten zu wenig Geld und andere Krankenkassen für gesunde Junge zu viel.“



Schröder (l.) ist Vorsitzender und Aschenbeck stellvertretender Vorsitzender im Finanzausschuss

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 1289, 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 Arbeitnehmerorganisationen 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 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996
Die nächste VR-Sitzung ist am 12. Dezember 2013 in Berlin. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

LIEFERUNG FREI HAUS

Mit dem Herbst kommt die Erkältungszeit. In der Übergangsphase zwischen Sommer und Winter muss der Körper sich auf andere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit einstellen. Draußen ist es feucht und kalt, drinnen trockene Heizungsluft – da gerät das Immunsystem unter Stress und wird anfällig für Infekte. Etwa 80 Prozent aller Erkältungskrankheiten fallen in diese Jahreszeit: Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Linderung brachte in der Vergangenheit oft der sogenannte Pari Boy: ein Inhalator, durch den schleimlösende Medikamente direkt in die Bronchien eingeatmet werden. Inzwischen gibt es aber weitere moderne Inhalationsgeräte auf dem Markt. Deshalb heißt der Pari Boy bei der DAK-Gesundheit nun MidiNeb: Wir versorgen unsere Versicherten bei Atemwegserkrankungen nun mit diesem Gerät der Firma PHILmed – und zwar mit kostenloser Lieferung frei Haus.

Der größte Vorteil für Sie:

Das Gerät gehört Ihnen. So haben Sie bei Folgeerkrankungen gleich einen Inhalator zur Verfügung. Außerdem bekommen Sie von PHILmed einen ganz neuen MidiNeb – die Leihgeräte aus der Apotheke sind bis zu zehn Jahre alt und schon von anderen Patienten benutzt. Ihr Gerät ist nagelneu und hygienisch einwandfrei.

Wenn Sie Ihr Rezept am Tag der Verordnung an PHILmed faxen oder in unserem Servicezentrum einreichen, bekommen Sie den MidiNeb gleich am Folgetag. Müssen Sie sofort mit der Inhalation beginnen, kann Ihr Arzt das auf dem Rezept als Notfall vermerken. Dann liefert PHILmed das Gerät am gleichen Tag. Nach 15 Uhr, an Feiertagen oder am Wochenende bekommen Sie zunächst ein Leihgerät aus der Apotheke – natürlich ohne zusätzliche Kosten für Sie. Ihr eigener MidiNeb kommt dann am nächsten Tag.

Der neue MidiNeb ist ein moderner Inhalator



Zum MidiNeb gibt's das passende Zubehör, etwa Baby- und Kinderatemmasken für kleine Patienten. Haben Sie bereits ein Inhalationsgerät, liefert PHILmed auch dafür das erforderliche Zubehör. Sollten Sie in der Vergangenheit ein anderes Gerät kennengelernt haben, können Sie das auf Wunsch gerne weiterhin bekommen. Mehrkosten müssten Sie in diesem Fall allerdings selbst tragen. Der Service ist aber der gleiche: Auch dieses Gerät bekommen Sie umgehend und kostenfrei nach Hause geliefert.



SCHNELLER GRIFF ZUR PILLE?



Demnächst beginnt wieder die Hochsaison für Antibiotika. Dabei sind sie oft wirkungslos bei Erkältungen und Grippe

Die meisten Antibiotika werden im Herbst und im Winter verschrieben. Erkältungszeit! Mehr als drei Millionen Packungen gingen im letzten Jahr allein für Kunden der DAK-Gesundheit über den Apothekertisch. „Vermutlich werden sie oft noch gegen Grippe oder Erkältungen eingesetzt“, sagt Denise Schulze, Apothekerin bei der DAK-Gesundheit. „Häufig, weil der Arzt annimmt, der Patient erwarte dies.“ Die Folge ist ein Kreislauf, der schwer zu durchbrechen ist: Beim nächsten Mal wird der Patient vermutlich von sich aus danach fragen.

Keine Allzweckwaffe

Dabei helfen Antibiotika weder bei einer Erkältung noch bei einer Grippe. Diese werden durch Viren hervorgerufen, die die Körperzellen als Wirt nutzen, sie schädigen und schwächen. Antibiotika helfen aber nur bei bakteriellen Infektionen. Problematisch wird es, wenn diese trotzdem gegen Erkältungsviren eingesetzt werden. „Antibiotika

schädigen nur gesunde Bakterien; resistente vermehren sich dann um so schneller“, erklärt Denise Schulze. „Je häufiger Antibiotika eingesetzt werden, desto eher passen sich die Bakterien an und werden unempfindlich dagegen.“ Lediglich für chronisch Kranke und immungeschwächte Patienten kann der Einsatz bei starken Erkältungen und Verdacht auf eine bakterielle Infektion angebracht sein, um eine zusätzliche Erkrankung, wie eine Lungenentzündung, zu verhindern.

Wirkungsvolle Alternativen

Auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen sind vornehmlich Viren am Werk, denen Antibiotika nichts anhaben können. „Nur wenn sich zusätzlich Bakterien einnisten, ist die Gabe sinnvoll“, weiß Denise Schulze. „Dies kann der Arzt mit einem Abstrich klären.“ Mit schleimlösenden Medikamenten, viel Flüssigkeit, Dampfbädern und regelmäßigen Nasenduschen ist eine durch Viren ausgelöste Nasennebenhöhlenentzündung meist gut zu heilen.



HALBE PORTION = HALBE DOSIS?

Wenn der Nachwuchs schnieft, greifen Eltern häufig zu Medikamenten: Mehr als 900.000 Rezepte mit Husten- und Schnupfenarzneien wurden im letzten Jahr allein bei der DAK-Gesundheit für Kinder eingereicht. Dazu kamen mehr als 300.000 Packungen Antibiotika. Dass Erkältungsmittel ganz oben auf der Liste rangieren, ist nicht verwunderlich – in Kindergärten und Schulen grasieren diese Krankheiten ja häufiger. Vorsicht ist allerdings bei stärkeren Mitteln geboten. Grundsätzlich gilt daher: Arzneimittel für die Kleinsten nur in Absprache mit dem Kinderarzt geben!

DAK Gesundheit

Für Mehr-Erwarter-Werber

Zu einer Krankenkasse wechseln, die in den entscheidenden Tests ganz vorn liegt – das möchten viele. Diese Mehr-Erwarter brennen darauf, dass Sie ihnen die DAK-Gesundheit empfehlen. Auch Sie dürfen im Gegenzug von uns etwas erwarten: einen 20-Euro-Gutschein von Peter Hahn für jedes neu geworbene Mitglied. So bekommt jeder, was er erwartet – beste Qualität! Ende des Aktionszeitraums ist der 31.12.2013. Peter Hahn hat als Spezialversender hochwertiger Mode viele Marken sowie die erstklassigen Eigenmarken im Sortiment.

Unser Dankeschön für Sie!

20€
GUTSCHEIN*

Ihr Gutscheincode:

Peter Hahn

www.peterhahn.de/dak

*gültig bis 30.09.2014

Ihre Vorteile bei Peter Hahn:

Peter Hahn bietet Ihnen aktuelle, hochwertige Damenmode und Herrenbekleidung aus reinen Naturmaterialien wie feinsten Baumwolle, edler Seide oder luxuriösem Kaschmir. Ergänzt wird das exklusive Angebot durch hochwertige, internationale Modekollektionen z. B. von Escada, Bogner, Gerry Weber, Strenesse, Basler oder JOOP!

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

Der Gutschein von **Peter Hahn** gilt für das gesamte Sortiment des großen Internet-Shops. Besuchen Sie uns auf www.peterhahn.de/dak.



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

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.
 Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2013 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

Ja, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von Peter Hahn im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAMEN

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAMEN

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2013 an:
 DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
 Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**



Zum 4. Mal in Folge

**TEST-
 SIEGER
 DAK-Gesundheit**

FOCUS-MONEY 21/13

GKV-Studie: Deutschlands größter
 Kunden-Leistungsvergleich



Herbstklassiker: Wann haben Sie zuletzt im Laub getobt? Es mit den Füßen aufzuwirbeln macht allen viel Spaß!

WENN DAS WETTER AUFS GEMÜT DRÜCKT AKTIV GEGEN SCHLECHTE LAUNE

November-Blues, das kennen viele. Kein Wunder, wenn es nass, kalt und dunkel ist – oder? Lichtmangel bringt Hormone und Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht. „Wer sich länger als zwei Wochen erschöpft und antriebslos fühlt, leidet vielleicht an einer sogenannten saisonalen Depression“, so Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK-Gesundheit. Auch Heißhunger auf Schokolade sei typisch. Mit diesen Maßnahmen beugen Sie dem saisonalen Tief vor:

Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, hilft bei niedrigem Blutdruck und Kopfschmerzen.

Wechselbäder und Sauna unterstützen den Körper dabei, sich auf wechselnde Umwelteinflüsse einzustellen, und trainieren das Immunsystem.

Entspannung nimmt dem Wetterstress die Spitze. Testen Sie mal Yoga, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung.

Lichttherapie hellt die Stimmung auf. Das natürliche Licht kann viel bewirken, selbst an bewölkten Tagen – nutzen Sie es!

Ausgewogene, vollwertige Ernährung steigert das Wohlbefinden: Studien belegen, dass schlanke Menschen, die sich bewusst ernähren, weniger wetterfühliger sind als Übergewichtige. Wenn die Beschwerden trotzdem schlimmer werden, empfiehlt sich ein Arzt-Check.

STAMMZELLEN AUS NABELSCHNURBLUT KAMPF GEGEN LEUKÄMIE

Den über 3.000 Menschen, die in Deutschland jährlich an Leukämie erkranken, gibt eine Therapie mit Stammzellen aus Nabelschnurblut neue Hoffnung. Die Transplantate herzustellen und einzulagern kostet aber 1.000 Euro pro Präparat. Seit Jahren übernimmt das in Deutschland die DKMS Nabelschnurblutbank, die sich aus Spendengeldern finanziert. Jetzt hat das Universitätsklinikum Erlangen zusätzlich die „Initiative Lebensbank“ entwickelt und dafür einen gemeinnützigen Förderverein gegründet, den die DAK-Gesundheit ebenfalls unterstützt. „Mit der Unterstützung der ‚Initiative Lebensbank‘ oder einer Nabelschnurblutspende kann wirklich jeder helfen, Leben zu retten!“, so Professor Volker Weisbach, oberärztlicher Leiter der Stammzellbank des Universitätsklinikums Erlangen und Erster Vorsitzender des Fördervereins.

Weitere Informationen dazu gibt's auf www.lebensbank.org.



WUSSTEN SIE SCHON ...?

... dass Paartänzer eher vor Demenz gefeit sind? Laut einer Studie der Universität Stanford senkt Tanzen das Risiko für Demenz und Alzheimer um bis zu 76 Prozent, weit mehr als Rätseln (47 Prozent) oder Lesen (35 Prozent). Der Grund: Paartanz ohne feste Schrittabfolge beansprucht viel Hirnkapazität.

... dass es „Studentenfutter“ schon seit dem 17. Jahrhundert gibt? Nur gut gestellte Gymnasiasten und Studenten konnten sich diese „Schleckerey“ aus Rosinen und Mandeln leisten. Studentenfutter galt als gutes Mittel gegen einen Kater und wurde auch als Arznei zur Kräftigung verabreicht.

... dass das Allergierisiko steigt, wenn die Großmutter in der Schwangerschaft geraucht hat? Nicht nur Muttis Glimmstängel, auch der der Oma kann fürs Kind noch üble Folgen haben, so Professor Harald Renz, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Allergologie, von der Universität Marburg.



MARMELADEN-QUIZ

Es muss nicht immer Erdbeer sein: Auch aus Datteln, Feigen oder Orangen werden leckere Brotaufstriche.

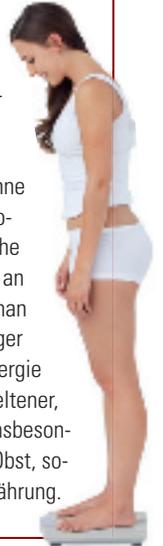
Unsere Frage: Unter welchem Namen kennt man Kaneel noch? Mailen Sie Ihre Antwort an fitgewinnspiel@dak.de, **Betreff Marmelade**, und gewinnen Sie die Rezeptsammlung „Köstliche Marmeladen und süße Brotaufstriche“ von Ernst Rehren. Einsendeschluss ist der 15.11.2013.

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



DIÄT-TIPP REVIDIERT KAUGUMMI KILLT KILOS ... NICHT

Es wäre so schön gewesen: Wir kauen Kaugummi und specken ab. Eine Studie der Universität Rhode Island versprach, Kaugummikauen senke die Aufnahme von Kalorien und steigere den Energieverbrauch. Wer fleißig zuckerfreien Kaugummi kauft, folgert ein namhafter Gummi-Hersteller auf seiner Website, könne „theoretisch im Laufe eines Jahres mehr als fünf Kilogramm Gewicht verlieren“. Wahrscheinlich sind solche Aussichten mehr als theoretisch. Eine neuere Studie an der Universität von Buffalo zeigt nun nämlich, dass man direkt nach dem Kaugummikauen zwar weniger Hunger spürt, die Menge der insgesamt aufgenommenen Energie aber nicht sinkt. Zwar aßen die Studienteilnehmer seltener, nahmen dafür aber pro Mahlzeit mehr Energie auf. Insbesondere Mint-Kaugummi dämpfte die Lust auf frisches Obst, so dass nur eines wirklich abnahm: die Qualität der Ernährung.



OKTOBER IST BRUSTKREBSMONAT IM ZEICHEN DER ROSA SCHLEIFE

Die Schleife in leuchtendem Pink, analog zur Aids-Schleife, soll Aufmerksamkeit erregen. Genau wie der offizielle Brustkrebsmonat Oktober mit vielen Aktionen. Zum Beispiel gibt es am 12. Oktober den „Pink Shoe Day“ in Leipzig, bei dem eine Installation aus alten Schuhen entstehen soll. In Hamburg macht die Initiative „Hamburg wird Pink!“ des Mammazentrums am Krankenhaus Jerusalem von sich reden. Initiativen wie diesen geht es nicht zuletzt auch um gesundheitspolitische Ziele: eine qualitativ hochwertige Früherkennung und optimale Behandlung.

Übrigens: Im November folgen dann die alljährlich stattfindenden Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion der Deutschen Herzstiftung. Das Thema der Herzwochen 2013 ist die Herzschwäche. Bundesweit wird es wieder vom 1. bis 30. November über 1.000 kostenfreie Vorträge geben. Alle weiteren Infos, Termine und Veranstaltungsorte finden Sie ab Oktober im Internet unter www.herzstiftung.de.



DIE MILCH MACHT'S

Milch gilt als Muntermacher. So mancher wird jedoch krank davon. Wer empfindlich auf Lactose reagiert, bekommt Bauchweh und Durchfall



Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland verträgt keinen Milchzucker. Der Körper reagiert mit Bauchweh, Durchfall, zum Teil mit Kopfschmerzen und anderen Symptomen auf den Stoff, der auch Lactose genannt wird. Jeder Fünfte, das sind nicht viele – zumindest wenn man bedenkt, dass diese Intoleranz früher fast jeden betraf. Die Europäer sind durch einen Zufall zu Milchtrinkern geworden.

Denn eigentlich ist Milch den Kindern vorbehalten. Säuglinge bilden das Enzym Lactase, um Milchzucker

verdauen zu können, aus dem sie 40 Prozent ihres Energiebedarfs decken. Wachsen sie auf, verliert sich diese Eigenschaft, und der Mensch erschließt sich andere Energiequellen. In Nordeuropa allerdings kam es vor einigen Tausend Jahren zu einer genetischen Mutation, die sich schnell verbreitete. Plötzlich konnten auch Erwachsene Milch vertragen.

Betroffenen fehlt ein Enzym

Milchzucker besteht aus zwei Molekülen: Glukose und Galaktose. Da der Körper diese nur einzeln aufnehmen kann, muss Milchzucker erst gespalten

werden. Das erledigt die Lactase im Dünndarm. Fehlt dieses Enzym, gelangt der Milchzucker so, wie er ist, in den Dickdarm, wo sich Bakterien über ihn hermachen. Dadurch entstehen blähende Gase und Milchsäure, die Wasser zieht. Die Folgen sind Grummeln, Bauchweh und Durchfall.

Häufig ist diese Intoleranz angeboren. Symptome können aber auch Folge einer anderen Erkrankung sein. Es ist also wichtig, zum Arzt zu gehen, der mit einem einfachen Test überprüfen kann, ob die Intoleranz angeboren ist oder nicht. Ist das der

Fall, muss man damit leben. Aber: „Die Behandlung ist eigentlich ganz einfach“, sagt DAK-Expertin Silke Willms. „Man stellt seine Ess- und Trinkgewohnheiten um, probiert andere Lebensmittel und isst Milchprodukte nur im Rahmen einer ganzen Mahlzeit. Denn so werden sie viel besser vertragen.“

Denn: Betroffene können rund zwölf Gramm Milchzucker täglich zu sich nehmen – so viel steckt etwa in einem Glas Milch. Die tolerierte Menge ist aber bei jedem anders. „Man muss lernen, auf sich zu achten, und vorsichtig herausfinden, was und wie viel man verträgt“, sagt Willms. Dafür ist es gut und wichtig zu wissen, wie viel Lactose in welchen Lebensmitteln steckt.

Vorsicht bei Fertigprodukten

Milchpulver und Kondensmilch enthalten besonders viel Lactose, ebenso Frischmilch. Hartkäse hingegen verliert viel davon beim Reifeprozess. Übrigens, hätten Sie gewusst, dass viele industriell produzierte

Lebensmittel zusätzlich mit Milchzucker oder Milchpulver versetzt werden? Beides dient als billiger Füllstoff und Geschmacksverstärker. Deshalb ist gerade bei Fertiggerichten ein ganz genauer Blick auf die Zutatenliste ratsam. Ob Tütensuppen, Puddingpulver, Sauce oder Fleischsalat: Vieles enthält Milchpulver oder lactosehaltige Zutaten wie Molkepulver oder Butterfett.

Mittlerweile ist es einfacher geworden, auf Milchprodukte zu verzichten. Es gibt zahlreiche Alternativen dazu, die Auswahl reicht von Soja über Kokos- bis Mandelmilch. Oder man greift zu lactasehaltigen Pillen und Pulvern. Damit kann man seinem Körper kurzfristig das Enzym geben, das er für den Milchzuckerabbau braucht. „Diese Präparate können aber bei Betroffenen ganz unterschiedlich wirken“, sagt Silke Willms. „Auch hier muss jeder sein optimales Mittel, die richtige Dosierung und den richtigen Einnahmezeitpunkt erst genau herausfinden.“

ALLERGIE ODER INTOLERANZ?

Allergie Der Körper hält einen an sich harmlosen Stoff für gefährlich und greift ihn an. Er produziert Antikörper, kann das Allergen aber nicht beseitigen wie einen Krankheitserreger. Ab dem zweiten Kontakt mit dem Allergen kommt es daher meist zu Entzündungsreaktionen.

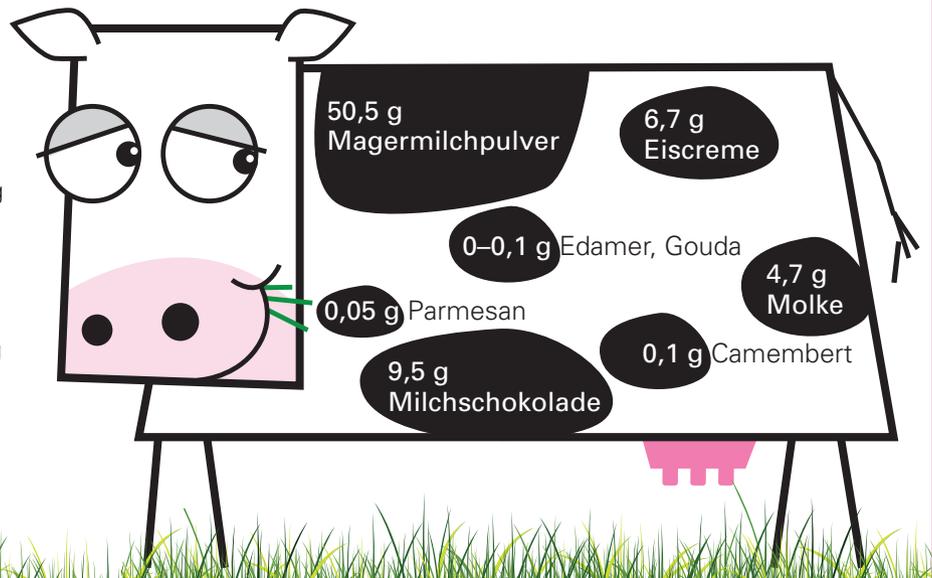
Intoleranz Ein Stoff wird nicht vertragen, weil er im Körper nicht abgebaut werden kann. Wird dies dauernd provoziert, ändert sich das Milieu im Darm. Es kommt zu weiteren Beschwerden bis hin zu psychischen Belastungen.

LACTOSEGEHALT AUSGEWÄHLTER LEBENSMITTEL

g pro 100 g bzw. ml:

- lactosereduzierte Milch < 0,1 g
- Camembert (30 % Fett i. Tr.) 0,1 g
- Feta (45 % Fett i. Tr.) 0,5 g
- Butter 0,6 g
- Schmand (30 % Fett i. Tr.) 2,4 g
- Speisequark (20 % Fett i. Tr.) 2,7 g
- Joghurt (1,5 % Fett) 3,3 g
- Körniger Frischkäse 3,3 g
- Schlagsahne 3,3 g
- Kefir (1,5 % Fett) 3,6 g
- Schichtkäse (20 % Fett i. Tr.) 3,6 g
- Buttermilch 4,0 g
- Dickmilch (1,5 % Fett) 4,1 g
- Kuhmilch (1,5 % Fett) 4,8 g

QUELLEN: BLS 3.01, SFK 2008, DGE



Das Beste für Fitness, Wellness & Gesundheit!

1 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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

Unser Spitzenmodell!



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

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

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

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

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

Mit Wärme im Rückenbereich



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

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

Das sagen begeisterte Kunden:



Um 360° drehbar

Auch in Creme & Rot



UVP € 1999,-

schwarz
Best.-Nr. HL 21600

Creme
Best.-Nr. HL 21602

Rot
Best.-Nr. HL 21601

nur € 999,-

2 Ergometer

»aktiv Pro 5.0«

Hochwertiger Trainingsergometer 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, computergesteuerte Widerstandverstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Rutschsichere Riemen-Sattelpunkt-Pedalen
- Sattelhöhe vertikal per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm



- 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



UVP € 299,-

Fit und gesund durch den Winter

Best.-Nr. HL 108930
nur € 199,-

3 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

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

UVP € 199,-

8-fache manuelle Widerstandseinstellung

Best.-Nr. HL 10631
nur € 129,-

Gesund & fit auf kleinstem Raum!



4 Massagematte »Relax«

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

- Zuschaltbare Heizfunktion
- 10 Vibrationsmotoren
- 5 Massagemodi
- 3 Intensitätsstufen
- Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb
- Maße: L 168 x B 57 x H 4 cm

Perfekte Massage für den ganzen Körper!

Best.-Nr. HL 920260
nur € 49,-



5 NEU: Teufelskralle-Balsam

Eine echte Wohltat!

Der Teufelskralle-Balsam ist eine Wohltat bei Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates. Ob rheumatisch oder chronisch: Mit der Heilkraft der Teufelskralle können Sie auf natürliche Weise Ihre Schmerzen behandeln.

- XXL-Tiegel 500 ml

Schmerzlindernd & wohltuend!

Best.-Nr. HL 31483
nur € 14,99

1L / 29,98 €



6 Wellness-Duschmatte

Ein sicherer Stand in der Dusche ist mit dieser Duschmatte garantiert. Die Noppenstruktur bietet Ihnen während des Duschens den sicheren Halt. Gleichzeitig entspannt sie durch eine belebende Fußmassage Ihre Füße und regt die Blutzirkulation an. Zusätzlich bietet die Matte einen Reinigungseffekt ohne, dass Sie sich bücken müssen. Feinere Borsten dienen zur speziellen Behandlung der Zehen.

- Aus robustem PVC
- Maße: 38 x 37 x 2,5 cm

Ein Wellness-Start in jeden Tag!

Best.-Nr. HL 30786
nur € 9,90



7 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



Natürlicher Sitzkomfort zum Wohlfühlen!

Hautfreundlich und klimaregulierend!

»Natur«
Best.-Nr. HL 21485

»Folklore«
Best.-Nr. HL 21540

nur € 29,95

Natur



8 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

Weitenverstellbare Fußschlaufen

Praktischer Tragegriff

Ideal für's Training zwischendurch!

Best.-Nr. HL 10803
nur € 49,99



Anti-Rutschmatte

9 Maniküre- & Pediküre-Set

Ein Gerät mit luxuriösem Bedienkomfort. Es verfügt über ein robustes Getriebe mit Rechts-Linkslauf und 2 Geschwindigkeitsstufen. Die 7 hochwertigen Aufsätze lassen keine Wünsche offen, und sorgen für eine einwand-freie Hand- und Fußpflege.

- Drehzahl ~3.800 - 4.600 U/Min.
- Netzbetrieb
- Inkl. Aufbewahrungstasche

Für gepflegte Hände und Füße!

Best.-Nr. HL 31115
nur € 39,95



10 Aufladbarer Hörverstärker

Umweltschonend, sparsam & praktisch das wiederaufladbar!

Sie tragen ihn links oder rechts diskret hinter dem Ohr. Ein Satz aus 3 unterschiedlich großen Ohrstöpseln garantiert Ihnen einen perfekten Sitz im Ohr.

- Inkl. Ladeschale zum Aufladen des unsichtbar integrierten Akku
- Mit praktischer Transportbox

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. HL 21660
nur € 29,95



Ohrstöpsel

An/Aus Schalter

11 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. HL 90508
nur € 19,95



Um 360° drehbar

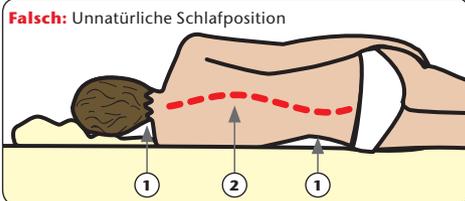
12 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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.

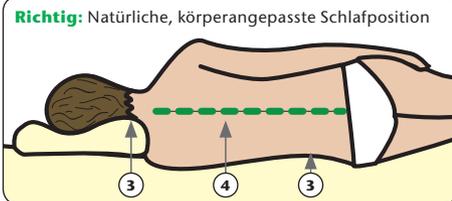
Unbequeme Schlafposition!



- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



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

Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend 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

Sie Sparen bis zu € 118,-
UVP € 198,-
nur bei uns ab € 79,95

So liegen Sie immer richtig!

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



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!



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

Zufriedene Kunden schreiben:

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

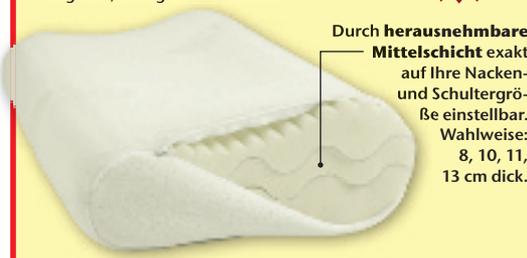


Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

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

- Unser beliebtestes Kissen!**
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
 - Mit Sommer- & Winterseite
 - Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug
 - Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage
 - Ideal für Rücken und Bandscheiben – länger fit, weniger Beschwerden

0€
 statt
€ 49,95



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

Best.-Nr. HL 20453 Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

Im Internet Gutscheincode eingeben: **AKTIV280708**

13 Gästematratze

Die praktische Matratze kann als Gästebett, Sitzblock oder Tisch fungieren.

- Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern.
- Material: Bezug: 100 % Baumwolle, Kern: Polyurethan-Schaumstoff.
- Maße: Matratze: ca. B 75 x H 15 x L 195 cm
- Hocker: ca. B 75 x H 45 x T 65 cm

Leicht und schnell zusammenklappbar!

Best.-Nr. HL 20737
 nur € 59,95



So dick wie eine normale Matratze!

14 Druckentlastungs-Sitzkissen aktiv mit Gel

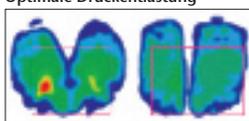
Nur Schweben ist bequemer!

Genießen Sie den tollen Sitzkomfort und die angenehme Druckentlastung unseres neu entwickelten Druckentlastungs-kissens »aktiv« überall dort, wo Sie gerne sitzen.

- Bezug: Atmungsaktives Netzgewebe (100 % Polyester)
- Kern: 62 % Schaumstoff, 38 % Gelfüllung
- Maße: 46 x 43 x 5 cm

Auch für Unterwegs!

Best.-Nr. HL 21659
 nur € 39,95



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

aktivshop® GmbH

Postfach 1263
 48429 Rheine
 service@aktivshop.de

Kein Mindestbestellwert!

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ^{1,2}
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	HL 20453	Gratis*
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	HL 21317	49,95 €
1	Massagesessel schwarz ³	HL 21600	999,00 €
	Massagesessel creme ³	HL 21602	999,00 €
	Massagesessel rot ³	HL 21601	999,00 €
2	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	HL 108930	199,00 €
3	Heimtrainer X-Bike	HL 10631	129,00 €
4	Massagematte »Relax«	HL 920260	49,00 €
5	NEU: Teufelskrallen-Balsam	HL 31483	14,99 €
6	Wellness-Duschmatte	HL 30786	9,90 €
7	Schurwoll-Sesselschoner Natur	HL 21485	29,95 €
	Schurwoll-Sesselschoner Folklore	HL 21540	29,95 €
8	Mini Heimtrainer 2.0	HL 10803	49,99 €
9	Maniküre- & Pediküre-Set	HL 31115	39,95 €
10	Aufladbarer Hörverstärker	HL 21660	29,95 €
11	Drehkissen	HL 90508	19,95 €
12	Visko-Auflage 80 x 200 cm	HL 21303	89,95 €
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	HL 21304	99,95 €
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	HL 21305	99,95 €
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	HL 21306	129,95 €
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	HL 21307	149,95 €
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	HL 21301	79,95 €
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	HL 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	HL 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	HL 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	HL 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	HL 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	HL 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	HL 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	HL 21365	149,00 €
13	Gästematratze	HL 20737	59,95 €
14	Druckentlastungs-Sitzkissen aktiv	HL 21659	39,95 €

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. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.
- * Nur solange der Vorrat reicht!
 Im Internet Gutscheincode: AKTIV280708 verwenden



HEILERDE – HILFE AUS DER NATUR

Seit der Antike wird sie als Schönheits- und Gesundheitselixier genutzt. Jetzt erlebt das Naturprodukt seine Wiedergeburt. Sieht zwar nicht gut aus, hilft aber innen wie außen



Die heilende Kraft der Erde war schon den alten Ägyptern bekannt: Zur Pharaonenzeit behandelten sie Hautkrankheiten mit Schlamm von den Ufern des Nils. Auch die Römer nutzten Umschläge mit Erde, um Rheumabeschwerden zu lindern.

Heilerde wird aus Löß gewonnen: einer natürlich vorkommenden Bodenschicht aus pulverisiertem Gestein. Es wird fein gemahlen und mit Hitze keimfrei gemacht. Für die äußere Anwendung wird die Erde mit Wasser, Essigwasser oder Kräutertee zu einer dickflüssigen Paste angerührt. Die Inhaltsstoffe des Heilmittels sind Mineralien und Spurenelemente. Ihre Wirkung bei vielen Beschwerden verdankt sie vor allem der Eigenschaft, Körperstoffe und Flüssigkeiten zu binden.

Wickel mit Heilerde helfen bei entzündeten Gelenken und Gefäßen, bei entzündeter Haut und Sonnenbrand. Dazu wird eine Heilerdepaste mit kaltem Wasser zubereitet und direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Dann wird ein Leinen- oder Baumwolltuch darumgewickelt. Nach ein bis zwei Stunden – wenn sie vollständig trocken ist – spült man die Heilerdepaste mit kaltem Wasser ab. Muskelverspannungen löst übrigens oft schon ein 15- bis 20-minütiges warmes Bad, dem zehn Esslöffel Heilerde zugesetzt wurden.

Auch juckende und schmerzende Insektenstiche von Bienen, Wespen oder Bremsen lassen sich mit Heilerde behandeln. Dazu wird die angerührte Erde rund um den Stich aufgetragen. Sie saugt das Insektengift aus der Haut auf und regt die Durchblutung an. Die Schwellung geht zurück und der Stich kann schneller heilen. Gleichzeitig mildert die Behandlung den Juckreiz der Insektenstiche.

Außen

Heilerde entzieht der Haut überschüssigen Talg und reinigt sie, was Pickeln und Mitessern vorbeugt. Dazu wird ein dickflüssiger Brei aus der Heilerde wie eine Gesichtsmaske aufgetragen. Augen- und Mundpartie aussparen. Nach dem Trocknen mit lauwarmem Wasser abspülen. Bei stark unreiner Haut zwei- bis dreimal pro Woche anwenden.

Innen

Sie bindet Magensäfte und Gase, hilft daher bei Magendruck, Blähungen, Durchfall und Sodbrennen. Die enthaltene Kieselsäure hat eine gesunde Wirkung auf Haut, Haare und Nägel. Allerdings empfiehlt es sich für Schwangere und Stillende, vor der inneren Anwendung besser den Hausarzt zu fragen!

Produkte

Heilerde zur inneren Anwendung ist ein Arzneimittel. Es gibt sie als fein gemahlene Pulver, Granulat oder in Kapseln portioniert. Als Naturkosmetik sind verschiedene Creme- oder Pulver-Masken, Gesichtswasser, Waschcremes oder Fluids genauso erhältlich wie Shampoos und Spülungen fürs Haar.

LUVOS-Gewinnspiel

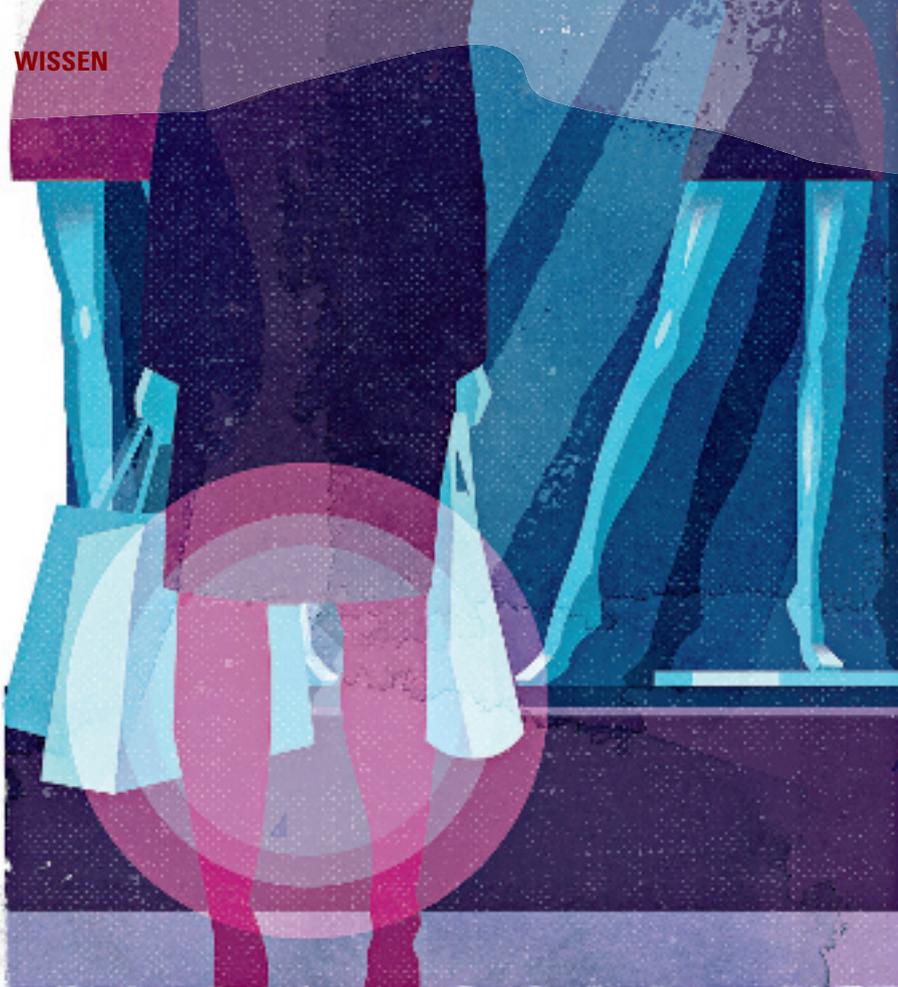
Naturkosmetik aus Heilerde – das sind Pflegeprodukte, die wertvolle Mineralien und Spurenelemente der Heilerde mit ausgewählten Pflegestoffen und natürlichen pflanzlichen Wirksubstanzen verbinden. Gewinnen Sie eines unserer **Luvos**-Kosmetik-Pakete und probieren Sie es aus! Unsere Frage:

Woraus wird Heilerde gewonnen?

Die Antwort schicken Sie bitte per Mail an fitgewinnspiel@dak.de. Einsendeschluss ist der **15. November 2013**. Weitere Infos zur Luvos-Naturkosmetik finden Sie auf www.luvos.de. Betreff: Erde.

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne wurden von unserem Partner zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.





WAS IST EIGENTLICH DIE SCHAUFENSTER- KRANKHEIT?

Starke Beinschmerzen zwingen vermeintliche Bummler, stehen zu bleiben. Die Ursache: Durchblutungsstörungen

Ein Schaufensterbummel bereitet nicht immer Freude. Mancher bleibt nur deshalb vor den Auslagen stehen, weil jeder Schritt schmerzt. Ursache ist oft eine „periphere arterielle Verschlusskrankheit“, kurz: PAVK. Schlagadern der Beine oder im Beckenbereich sind durch Fett- oder Kalkablagerungen verengt, die darunter liegenden Muskeln bleiben unterversorgt. Sobald man steht, lässt der Schmerz nach – zumindest

im früheren Krankheitsstadium. Bleibt das Problem unbehandelt, droht eine Amputation. Deshalb muss sich ein Arzt (Angiologe, Internist) um die Krankheit kümmern – auch weil die ursächliche Arteriosklerose das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls erhöht.

Risiken und Diagnose

Der Belastungsschmerz tritt erst auf, wenn die Schlagader bereits zu etwa

zwei Dritteln verschlossen ist. Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte sich schon vor den ersten Symptomen untersuchen lassen: Übergewichtige, Diabetiker und Bluthochdruck-Patienten zwischen 35 und 60 Jahren und – Raucher, denn neun von zehn PAVK-Patienten sind nikotinabhängig.

Bei Verdacht misst der Arzt den Blutdruck an Fußknöchel und Arm. Je höher der Unterschied, desto bedrohlicher ist die Verengung. Klarheit geben Ultraschall und eine Röntgen-Kontrastdarstellung der Arterien (Angiografie).

Unterschieden werden insgesamt vier Stadien der Krankheit:

1. Leichte Veränderungen der Arterienwände ohne Schmerzsymptome
2. Erste krampfähnliche Beschwerden
3. Schmerzen auch im Ruhezustand – nur Hochlagern der Beine bringt Linderung
4. Schmerzen auch im Liegen – an den Beinen bilden sich Geschwüre und Infektionen, Gewebe droht abzusterben

Behandlungsmöglichkeiten

Tipps für Patienten: Arterien werden wieder elastisch, wenn man Nikotin meidet, Blutfettwerte und Blutdruck senkt, eine mögliche Zuckerkrankheit behandeln lässt und sich regelmäßig bewegt – allerdings nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Die Teilnahme an einer Gefäß-Sportgruppe ist sinnvoll.

Das tun Ärzte: Sie geben gerinnungshemmende Medikamente, die Blutstau verhindern. Kleinere Verengungen werden oft per Katheter-OP behandelt: Ein Ballon weitet die Arterie, danach setzt der Arzt einen „Stent“ ein. Dank dieser Gefäßstütze wird das Bein wieder ausreichend durchblutet. Bei längeren Blockaden hilft ein „Bypass“ aus einer Vene oder aus Kunststoff.

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 im Jahr** für Zahnprophylaxe
- **100% Leistungen** für Fissurenversiegelungen



Die richtige Wahl für gesunde Zähne

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

Rechenbeispiel DAKplus Zahnvorsorge

Zahnbehandlungskosten*	212,16 EUR
Leistung der DAK-Gesundheit, ca.	76,41 EUR
Leistung 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 den Zusatzschutz **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



Alle Jahre wieder: In der Nacht vom 26. auf den 27. Oktober werden die Uhren wieder auf Normalzeit zurückgestellt

WINTERZEIT AM LETZTEN SONNTAG IM OKTOBER DEN INNEREN TAKT WIEDERFINDEN

Jeder dritten Frau macht die Zeitumstellung im Herbst zu schaffen. 25 Prozent brauchen laut DAK-Umfrage sogar mehrere Tage, um sich daran zu gewöhnen. Sie kämpfen mit Müdigkeit und Schlafstörungen, sind gereizt und unkonzentriert. Bei den Männern dagegen gibt nur jeder Fünfte an, Probleme mit der zusätzlichen Stunde zu haben. Unsere Tipps für eine sanfte Zeitumstellung:

TIPP 1 Bereits ein paar Tage vor der Zeitumstellung immer etwas später zu Bett gehen und auch die Mahlzeiten nach hinten schieben.

TIPP 2 An den ersten Tagen danach abends leichte Speisen essen. Keine aufputschenden Getränke wie Kaffee vor dem Schlafengehen.

TIPP 3 Bei Einschlafproblemen können autogenes Training oder Kräutertees mit Baldrian, Hopfen oder Melisse helfen.

TIPP 4 Wen tagsüber die Müdigkeit plagt, der erfrischt sich zwischen durch am besten bei einem kurzen Spaziergang.

TIPP 5 Statt sich morgens wach im Bett hin und her zu wälzen, lieber die Zeit nutzen: für einen Morgenlauf oder ein gutes Buch.

Wer sich nicht merken kann, in welche Richtung die Zeiger wann gedreht werden, für den gibt's unsere Straßencafé-Faustregel: Im Frühling stellt der Wirt die Stühle **vor** das Café, im Herbst holt er sie **zurück** ins Haus.



UNSER EXPERTENRAT HAPPY HALLOWEEN!



SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN GESUNDES GRUSEL-GEMÜSE

Am letzten Oktoberabend im Grusel-Kostüm von Tür zu Tür zu ziehen – sicher auch für Ihre Enkelkinder ein Riesenspaß. Die süße Ausbeute sollten Sie aber möglichst kontrollieren: auf ungesunde Farbstoffe etwa oder das Haltbarkeitsdatum. Nicht Abgepacktes im Zweifel lieber aussortieren. Unverzichtbar sind geschnitzte Kürbislaternen – und aus den Resten wird eine leckere Suppe, die die Abwehrkräfte stärkt.



DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN GESPENST, HEXE, VAMPIR – ABER SICHER

Kostüme sollten nicht zu lang und aus schwer entflammarem Stoff sein. Die Kinder könnten stolpern oder bei den Kerzen oder Laternen, die vor vielen Häusern stehen, an die Flamme geraten. Reflektorbänder sorgen für bessere Sichtbarkeit im Dunkeln, Taschenlampen zusätzlich für gute Sicht. Schminken ist besser als eine Maske, die womöglich die Atmung behindert oder ständig über die Augen rutscht.



UWE DREISEL, DIPLOM-SPORTLEHRER NACHTWANDERUNG MIT SCHUTZGEIST

Im Dunkeln durch den Ort streifen ist einfach spannend, auch jenseits von Halloween. Kleinere Kinder brauchen aber Begleitschutz – vielleicht ja Oma oder Opa? Für Größere haben sich Gruppen bewährt. Die Route vorab gemeinsam planen: Wo gibt's die meisten Süßigkeiten? Welcher Weg ist der sicherste? Und prüfen Sie Ihre eigene Haustür auf Stolperfallen und gute Beleuchtung, vielleicht bekommen Sie ja auch Besuch.



FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE KÜRBISDEKO ALS SIGNAL

Kinder sollten nur zu Anwohnern gehen, die zumindest einer aus der Gruppe kennt und bei denen ausreichend Außenbeleuchtung eingeschaltet ist. Optimal: Häuser mit Kürbislaternen und ähnlicher Halloween-Dekoration – dort wird meist gerne mitgespielt, kleine Geister sind willkommen. Ganz wichtig: Ihren Enkeln muss klar sein, dass sie ohne erwachsene Begleitung keinesfalls in Häuser oder Wohnungen hineingehen dürfen.



ZWIEBELLOOK TUT DEM KÖRPER GUT WÄRMENDE LUFTPOLSTER

Wer gerade wehmütig die dünnen Shirts in die hinterste Ecke des Kleiderschranks schiebt und genervt die dicken Wollpullis nach vorne holt, kann innehalten: Dank Zwiebellook ist das Lieblingsshirt auch in den kälteren Monaten nicht tabu. Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung, sagt ein Sprichwort. Und das gilt besonders in Herbst und Winter. Zu luftige Kleidung ist gefährlich, aber auch dicke Sachen bringen einen nicht immer gesund durch die Saison. Denn wenn der Körper schwitzt, kühlt er leichter aus. Deshalb unser Tipp: Mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander anziehen und bei Bedarf ausspellen. Statt eines dicken Wollrollis lieber ein Shirt mit einem dünnen Pullover oder eine Bluse mit einer leichten Jacke kombinieren. In den Zwischenräumen bilden sich wärmende Luftpolster und in überheizten Räumen kann schnell eine Schicht abgelegt werden. Auf keinen Fall das Unterhemd vergessen – denn wenn der Pulli hochrutscht, kann es sonst schnell zur Unterkühlung kommen.

NEUES ANGEBOT FÜR FAMILIEN LECKERES ENTDECKEN

Neu bei der DAK-Gesundheit: „Fit-Food 1x1“, ein Kurs über gesunde, ausgewogene und schmackhafte Ernährung. Er richtet sich an Eltern, deren Kinder vier bis sieben Jahre alt sind, und wird jetzt erstmals als Pilotprojekt in Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein, Hamburg und Bremen angeboten. An fünf Terminen (insgesamt zehn Stunden) erfahren die Teilnehmer von qualifizierten Experten, wie sie für sich und ihre Kinder ausgewogen und lecker kochen können, und bekommen Tipps, wie sie gesundes Essen zeitsparend in ihrem Alltag unterbringen. Oder sie gehen gemeinsam in den Supermarkt, um herauszufinden, was sich hinter Zutatenlisten verbirgt. Wer bei „Fit-Food 1x1“ dabei sein möchte, wendet sich an seine DAK-Gesundheit vor Ort. Die Teilnahme kostet etwa 180 Euro – wenn man mindestens acht der zehn Stunden mitmacht, übernimmt die DAK-Gesundheit 80 Prozent davon. Wäre das nicht was für Ihre Familie?



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
Gabriela Wehrmann, **fit!**-Redaktion,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Tel.: 040 2396 1409, E-Mail: fit@dak.de

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

Gestaltung & Bildredaktion
mdsCreative GmbH Köln; Natalia Degenhardt

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren
Helge Dickau, Irene Habich (FR), Sabine Henning (FR),
Frank Hethy, Annika-Jana Bubenzer, Annemarie Lünig,
Nina Osmers, Dagmar Schramm, Elke Spanner,
Dorothea Wiehe, Carolin Wollschläger, Dr. Christoph Unger

Schlussredaktion: textstelle.köln GbR
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,
Maïke 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.

Das Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 09.09.2013

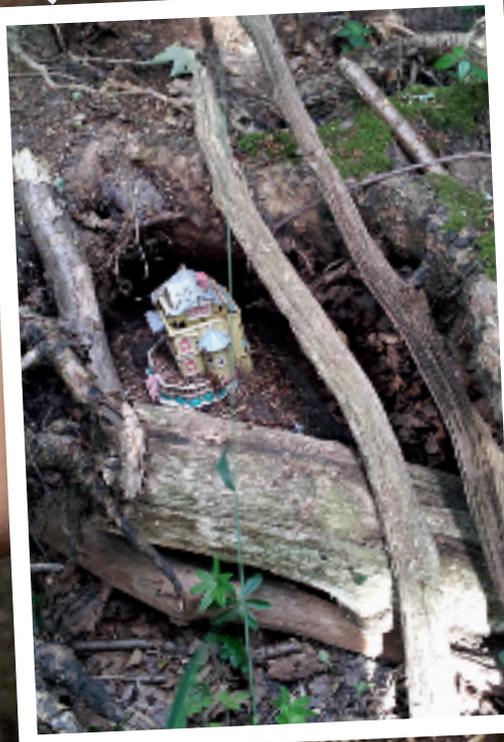
Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Doc Morris, Creation L (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar. Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Verborgene Schätze gibt es nicht nur im Piratenfilm, sondern quasi überall – beim Geocaching. Etwa eine Villa-Kunterbunt-Kiste mitten im Wald. Was da wohl drin ist?

KOMM, WIR FINDEN EINEN SCHATZ

Waldlauf und Wandern sind ja so gesund. Doch oftmals für den Nachwuchs „total öde“. Die Lösung: Geocaching – die moderne Schatzsuche bringt die ganze Familie auf Trab



Guckt mal, ein Kaninchenbau! Die neunjährige Luise Wallowy stapft durch Brennnesseln und Brombeerranken. Irgendwo hier liegt der Schatz, dem sie mit Schwester Karolin (14) und den Eltern Bert und Iris auf der Spur ist. Wie die Indianer nehmen alle den Waldboden ins Visier: „Oft erkennt man, wo vorher jemand gegangen ist.“ Immerhin sei der Schatz erst gestern zuletzt gehoben worden.

Die moderne Schnitzeljagd

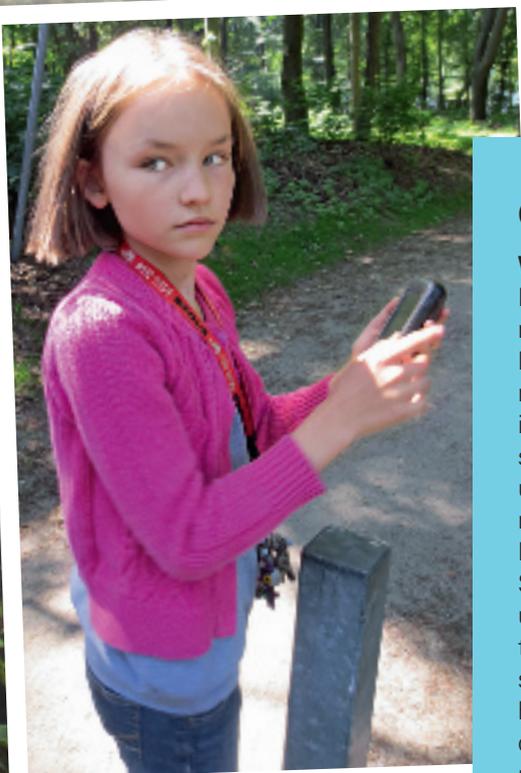
Ein Schatz, der immer wieder gefunden wird – wo gibt's denn so was? Die Wallowys haben das Geocaching vor sieben Jahren für sich entdeckt. Erfunden wurde der Mix aus modernster Technik und Naturerlebnis im Jahr 2000 in den USA. Jeder kann die sogenannten Caches in diversen Schwierigkeitsgraden aufspüren, anhand der im Internet veröffentlichten Koordinaten per GPS-Gerät oder Geocaching-App. Oder selbst etwas verstecken. Über zwei Millionen Caches weltweit ermöglichen es, „überall etwas zu entdecken, im Urlaub, auf Geschäftsreise, in der Stadt“, schwärmt Bert Wallowy. Der Bauingenieur zieht mit seiner Familie auch im Winter los: „Da stört die Vegetation nicht so.“ Wer fündig wird, trägt sich in ein Logbuch ein und

legt den Cache zurück, damit der Spaß weitergehen kann. Ob Rätsel-Fan oder Freeclimber: Geocaching bietet jedem die passende Herausforderung. Und Eltern nicht zuletzt eine gute Gelegenheit, dem Nachwuchs Baumarten oder Vogelstimmen näherzubringen.

Ein Ziel haben macht Laune

Alles auf Anfang: Wir befinden uns in einem Hamburger Park, hören Vogelgezwitscher und den Lärm von Ausflüglern. Am Ende wird feststehen: Man braucht keinen Hund, keinen Kinderwagen als Grund für eine Tour ins Grüne – nur ein Ziel. Gleich zwei davon hat Bert Wallowy bei der Cache-Datenbank **www.geocaching.com** ausgesucht. Er hat sich zwar mittlerweile dort für eine Premium-Mitgliedschaft entschieden, doch auch kostenlos sind unzählige Such-Abenteuer möglich. Zum ersten Cache ist es nicht weit. Luise sieht auf dem Display des GPS, wie die Entfernung schrumpft. Jetzt heißt es suchen, bis auf den letzten Meter genau ist die Anzeige nicht. Im Netz stand der Hinweis „magnetisch“. Luise prüft Schilder und Poller („Was gehört da nicht hin?“) und entdeckt bald eine graue Plastikdose, mit einem Magneten befestigt.

FOTOS: THINKSTOCK | DAK-GESUNDHEIT



GPS ODER HANDY?

Was Sie brauchen:

Für Smartphone-Besitzer liegt es nahe, mit einer App einzusteigen. Vorteil: Sie können spontan loslegen, ohne Vorbereitung am PC. Ein GPS (ab 100 Euro) ist aber leichter zu bedienen, spielt bei schlechtem Handy-Empfang noch mit und verträgt es besser, wenn es mal runterfällt. Zudem hält der Akku länger. Denken Sie auch an Snacks, Wasser, Stift, eventuell Karte und Kompass – und Tauschobjekte. Extra-Tipp: Feuchttücher, weil die Hände bei eifriger Suche selten sauber bleiben. In festen Schuhen und langen Hosen kommen Sie gut durchs Gelände und trotz kratzender und stechender Flora und Fauna.



Was drin ist? Nicht so wichtig

Kostbarkeiten sollte man nicht erwarten. Eher Murmeln, Schlüsselanhänger, Ü-Ei-Figuren. Davon darf man etwas nehmen, wenn man ein Tauschobjekt dälässt. In Luises Dose findet sich auch ein kleines Rennauto mit einer gravierten Plakette daran. „Ein Travelbug“, weiß sie, „der will reisen.“ Das heißt, dass das Auto in einem anderen Cache wieder abgelegt und das online dokumentiert werden soll. Der zweite Cache des Tages umfasst zwei Stationen: An dem Denkmal, auf das die Startkoordinaten weisen, knobelt die Familie aus Jahreszahlen die Lage der finalen Station heraus. Und stapft wenig später durchs Unterholz. Immerhin drei Kilometer Strecke machen alle an diesem Nachmittag, die Anfahrt zum Park, sportlich per Rad, nicht eingerechnet.

Was Luise schließlich in einer von Nacktschnecken besetzten Box gefunden hat? Eigentlich egal. Längst sind für die Schwestern Erlebnisse viel toller, etwa „als ich mal direkt auf dem Cache saß und es nicht merkte“ oder „der Nacht-Cache mit den sieben Zwergen“. Unvergessen auch der Ausflug vor fünf Jahren, von dem sie einen entflohenen Kanarienvogel mitbrachten: „Den haben wir heute noch!“



KLEINES CACHER-ABC

Cache engl. „geheimes Lager“. Wasserdichter Behälter mit Logbuch und oft auch Tauschgegenständen. Neben den sogenannten Traditionals gibt es Rätsel-Caches, Nacht-Caches und viele mehr.

Final Endstation nach mehreren aufeinander verweisenden Caches (Multi-Cache).

Geocoin Trackable in Medaillenform.

Loggen Eintrag im Logbuch und online als Rückmeldung für andere Cacher und den Owner.

Muggel frei nach Harry Potter: Menschen, die Geocaching nicht kennen (Uneingeweihte).

Owner versteckt und betreut den Cache.

PETling Plastikröhrchen mit Schraubverschluss, der Rohling einer PET-Flasche. Neben Tupper- und Filmdosen einer der beliebtesten Cachebehälter.

Spoiler verschlüsselter Hinweistext oder Bild in der Cachebeschreibung.

Trackable codierter „Spielstein“, der mithilfe der Finder von Cache zu Cache reisen, manchmal auch Aufgaben erfüllen soll. Gilt aber nicht als Tauschgegenstand.

Travelbug von „bitten by the travel bug“, „vom Reisefieber gepackt“. Trackable in Form eines Anhängers.



WIE WURDE GEOCACHING ERFUNDEN?

Erst seit dem 2.5.2000 können nichtmilitärische Nutzer ihre Position per GPS auf zehn Meter genau bestimmen – davor waren es etwa 100 Meter, weil die US-Regierung die Genauigkeit des Signals künstlich verschlechtern ließ. Am 3.5.2000 startete Dave Ulmer die von ihm erfundene Schatzsuche: In der Nähe von Portland versteckte er einen Eimer mit einer Videokassette, einer Steinschleuder und einer Konservendose mit Bohnen und veröffentlichte die Koordinaten in einer Newsgroup.



SO BITTE NICHT!

Beim Geocaching ist es verpönt ...

... sich so auffällig zu verhalten, dass Uneingeweihte etwas mitbekommen.

... keinen Respekt gegenüber der Natur oder dem Eigentum anderer zu zeigen.

... gegen Objekte von geringerem Wert zu tauschen („Down Trade“).

... Gegenstände ohne Jugendfreigabe oder Lebensmittel in den Cache zu tun.

... Caches woanders zu verstecken.

TYPISCH 60 ...

Wie gesund sind Menschen in verschiedenen Lebensphasen? Wie geht es ihnen mit 60 und wie mit 75 Jahren? Vier Steckbriefe zur typischen gesundheitlichen Situation von Männern und Frauen in Deutschland. Vielleicht erkennen Sie sich in einigen Punkten wieder

DIE TYPISCHE FRAU UM DIE 60

Sie bewertet ihre Gesundheit als gut oder sehr gut und fühlt sich meistens oder immer voller Energie. Sie hat etwas Übergewicht und trinkt moderat viel Alkohol. Sportlich aktiv ist sie weniger als zwei Stunden pro Woche.

Im Schnitt sucht sie zwölfmal pro Jahr einen niedergelassenen Arzt auf, zum Frauenarzt geht sie einmal jährlich und in den letzten zwei Jahren hat sie einen Gesundheits-Check-up machen lassen.

Die typische Frau um die 60 hat gelegentlich Gelenkschmerzen. Sie trägt Brille oder Kontaktlinsen und nimmt im Durchschnitt vier verschiedene Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel ein. Bei persönlichen Problemen kann sie sich auf mindestens drei nahestehende Personen verlassen. Sie lebt mit Ehemann in einer Wohnung oder einem eigenen Haus und ist noch erwerbstätig.



DER TYPISCHE MANN UM DIE 60

Seine gesundheitliche Situation ist ähnlich gut wie die der typischen Frau um die 60. Allerdings ist er Exraucher und er trinkt manchmal auch riskant viel Alkohol. Er ist etwas seltener beim Arzt, durchschnittlich elfmal pro Jahr, – aber er lässt regelmäßig seine Zähne kontrollieren und geht alle zwei Jahre zum Gesundheits-Check-up.

Auch ihn zwacken gelegentlich die Gelenke und er muss ebenfalls Brille oder Kontaktlinsen tragen. Im Durchschnitt nimmt er aber nur drei verschiedene Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel ein.

ILLUSTRATION: EXPLANAGE/IRIS DÖRING





TYPISCH 75!

DIE TYPISCHE FRAU UM DIE 75

Sie findet ihre Gesundheit mittelmäßig oder gut und fühlt sich meist oder immer voller Energie. Im Alltag ist sie noch mobil und kann einen Treppenabsatz problemlos hochsteigen. Sie schläft durchschnittlich etwa sieben Stunden pro Nacht, trinkt täglich Kaffee und moderat viel Alkohol. Geraucht hat sie nie. Sie leidet unter hohem Blutdruck und hatte im vergangenen Jahr auch Gelenkschmerzen. Wie früher ist sie im Durchschnitt zwölfmal pro Jahr bei einem Arzt. Aber sie schluckt jetzt mehr Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel, im Schnitt sechs verschiedene. Bei persönlichen Problemen kann sie sich auf bis zu zwei nahestehende Personen verlassen. Sie lebt allein in einer Wohnung oder einem eigenen Haus und kommt ohne Hilfe im Haushalt aus. Früher war sie erwerbstätig.

DER TYPISCHE MANN UM DIE 75

Er bewertet seine Gesundheit noch besser als die typische Frau um die 75, nämlich mit gut oder sehr gut. Er fühlt sich meist oder immer voller Energie und ist im Alltag im Wesentlichen uneingeschränkt mobil. Für ihn sind auch mehrere Treppenabsätze kein Problem. Er schläft etwa sieben Stunden pro Nacht, hat hohen Blutdruck und ist Exraucher. Er trinkt etwas weniger Alkohol als früher, genießt aber täglich Kaffee. Zum Arzt geht er wie früher durchschnittlich elfmal pro Jahr. Im vergangenen Jahr hatte er Gelenkschmerzen. Die Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel, die er schluckt, sind mehr geworden: Im Schnitt nimmt er fünf verschiedene ein. Bis zu zwei Personen gibt es in seinem Umfeld, auf die er sich bei persönlichen Problemen verlassen kann. Er lebt mit seiner Ehefrau in einer Wohnung oder einem eigenen Haus.



WAS IST TYPISCH?

Die Aussagen der Steckbriefe basieren auf der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS). Das Robert Koch-Institut hat dafür an 180 Orten in Deutschland insgesamt rund 8.000 Menschen zu ihrer

gesundheitlichen Situation befragen lassen. Die Studie wertet alles als typisch, was jeweils auf mehr als die Hälfte der Frauen beziehungsweise Männer im genannten Alter zutrifft oder einen Durchschnittswert darstellt.

DAS GROSSE FIT!-ERNÄHRUNGSQUIZ

Was wissen Sie über fleischlose Ernährung?

Machen Sie den Test!

1. Eine vegetarische Ernährung ist manchmal gar nicht so einfach – in vielen Lebensmitteln verstecken sich Zutaten, an die man gar nicht denkt. Deswegen essen Vegetarier keine ...

- A Cornflakes
- B Gummibärchen
- C Salzstangen
- D Trockenobst



3. Welches dieser Getränke kann ungeeignet sein, wenn man sich vegan ernährt?

- A Bier
- B Limonade
- C Wein
- D Apfelsaft

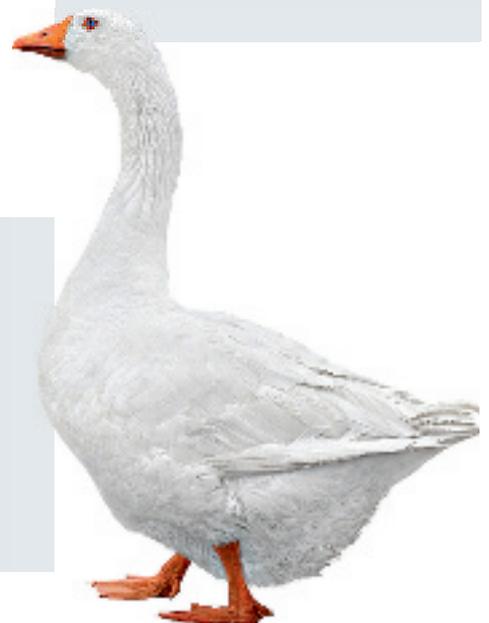


2. Veganer verzichten auf alle Produkte, die von Tieren stammen. Darunter fällt auch ...

- A Agavendicksaft
- B Zuckerrübensirup
- C Honig
- D Rohrzucker

4. Alle Vegetarier meiden Fleisch und Fisch. Was streichen Lacto-Vegetarier zusätzlich von ihrem Speiseplan?

- A Eier
- B Milchprodukte
- C Zucker
- D Alkohol





5. Ovo-Vegetarier hingegen verzichten auch auf...

- A Eier
- B Milchprodukte
- C Zucker
- D Alkohol

6. Auch Veganer backen Kuchen – allerdings ohne Eier. Welches Lebensmittel eignet sich nicht als Ei-Ersatz?

- A Sojamehl
- B Bananen
- C Leinsamen
- D Rapsöl



7. Für viele Veganer ist mit der Ernährung noch nicht Schluss. Auch bei der Kleidung achten sie darauf, keine tierischen Produkte zu verwenden. Welcher dieser vier Stoffe ist der einzige, der streng genommen vegan ist?

- A Wolle
- B Polyester
- C Seide
- D Leder

LÖSUNG
18
2C
3C
4A
5B
6D
7B



Wer sagte „Jetzt kann ich euch in Frieden betrachten, ich esse euch nicht mehr“?

- A Agatha Christie oder B Franz Kafka

Schreiben Sie die Antwort bis zum 15.11.2013 an fitgewinnspiel@dak.de und gewinnen Sie „McVeg – 80 vegane Schnellgerichte“ aus dem TRIAS-Verlag!* Betreff: Quiz

*Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne wurden vom Verlag zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



GESUND UNTERWEGS

... mit dem DAK Wohlfühl-Programm 2014



Ober per Schiff, Rad oder Wohnmobil: Mit der DAK-Gesundheit und gesundAktivReisen machen Sie Urlaub zu günstigen Preisen und bekommen noch Extras dazu. Je nach Reiseziel können das Massagen, Fitnesskurse oder der Eintritt in ein Thermalbad sein. Wie im Jahr zuvor ist der Komfort-Reiseschutz der HanseMercur im Preis enthalten. Drei Prozent Rabatt gibt es zudem bei Buchung auf www.gesundheitsplusreisen.de. Und: Wir haben neue Ziele für Sie!

Unterwegs mit Schiff und Rad

Auf der Fahrt von Berlin nach Stralsund haben Sie alle Annehmlichkeiten einer Schiffsreise und gleichzeitig die Möglichkeit, die Gegend

mit dem Fahrrad zu erkunden. Die Routen (15 und 45 Kilometer) werden am Vorabend besprochen. Sie können mit dem eigenen Rad fahren – oder den Tag an Bord verbringen. **Ihr Extra:** 25 Euro Bordguthaben und ein Ausflug nach Stettin.

Neue Region: Usedom

Usedom bietet viel: Auf der Ostseeinsel können Sie sowohl das Meer als auch urige, naturbelassene Landschaften genießen. Wir bieten Ihnen drei Nächte in einem Spitzenhotel im schönen Heringsdorf. Als Extras gibt's eine Aromamassage, tägliche Fitnesskurse samt professioneller Anleitung und ein Leihfahrrad, mit dem Sie Ausflüge auf der Insel machen können.

Reisen mit dem Wohnmobil

Mit Ihrem eigenen Wohnmobil sind Sie flexibel – und mit unserem Angebot sparen Sie Geld. Von Bad Krozingen aus entdecken Sie Deutschland, Frankreich und die Schweiz. Stellplätze samt Strom für fünf Nächte, Massage, Wanderkarte, Thermen-Eintritt inbegriffen – und morgens frische Brötchen.

Neue Ferienanlagen

Wir haben unser Angebot zudem um Häuser an der Mosel und in den Niederlanden erweitert. Bis zu sechs Personen können für sieben Übernachtungen dort wohnen – und profitieren von ermäßigten Wochenpreisen. Klicken Sie rein und planen Sie mit uns Ihren Urlaub 2014!



**inkl. € 50,-
Bordguthaben p.P.**

Gesund & Aktiv durch Großbritannien

Auf Ihrer Gesund- & Aktivkreuzfahrt erleben Sie Großbritannien und reisen von Portsmouth mit Panoramatour nach London zu Tower, Big Ben und Trafalgar. Wilde Felsformationen bietet die Jurassic Coast (WeltNaturerbe). Außerdem erwarten Sie die idyllischen Scilly Islands sowie Lebensfreude im Zeichen des Kleeblatts rund um Dublins Temple Bar. Über die stille Landschaft der Schottischen Highlands und den Orkneys wird Edinburgh mit Castle krönender Abschluss sein.



ab / bis
Deutschland

11 Tage / 10 Nächte

ab **1.589,-**

p.P. / € in der 2-Bett-Innenkabine*

☛ **inkl. bis zu 9 Gesund- und Aktivkurse, geleitet durch Experten°**

☛ **inkl. € 50,- Bordguthaben p.P.**

☛ **inkl. Vollpension**

☛ **inkl. deutsche Bordreiseleitung** 

☛ **deutschsprachiges Premium-Schiff, elegant & überschaubar**

Termin: 19.05. - 29.05.14

Routenverlauf, Route A: Kiel - Nord-Ostsee-Kanal - Dover / London (Großbritannien) - Portland (Dorset, Großbritannien) - St. Mary's (Scilly Inseln, Großbritannien)¹ - Dublin (Irland) - Oban (Schottland, Großbritannien)¹ - Kirkwall (Orkneys, Schottland, Großbritannien) - Rosyth / Edinburgh (Schottland, Großbritannien) - Seetag - Bremerhaven

¹ Schiff auf Reede, Ausbooten wetterabhängig



**inkl. € 50,-
Bordguthaben p.P.**

Auf den Spuren von Elfen & Trollen

Oslo empfängt Sie in naturgewaltiger Fjordlage, Göteborg mit dem größten schwimmenden Schiffsmuseum der Welt. Im dänischen Århus können Sie dem düsteren Geheimnis spektakulärer Moorfunde auf die Spur kommen. Der malerische alte Hafen, dazu Königsschlösser und die „Kleine Meerjungfrau“ verzaubern in Kopenhagen. Zum Abschluss heißt Sie Schweden mit dem welt-offenen Malmö und seiner Altstadt aus Fachwerk herzlich willkommen.



ab / bis
Deutschland

8 Tage / 7 Nächte

ab **889,-**

p.P. / € in der 2-Bett-Innenkabine*

☛ **inkl. € 50,- Bordguthaben p.P.**

☛ **inkl. Vollpension**

☛ **inkl. Nutzung der Bordeinrichtungen**

☛ **inkl. deutsche Bordreiseleitung** 

☛ **deutschsprachiges Premiumschiff, elegant & überschaubar**

Termin: 01.08. - 08.08.14



Routenverlauf, Route B: Hamburg - Seetag - Oslo (Norwegen) - Göteborg (Schweden) - Århus (Dänemark) - Kopenhagen (Dänemark) - Malmö (Schweden) - Warnemünde

IHR SCHIFF: die deutschsprachige MS DELPHIN



Mit ihrer überschaubaren Größe von nur ca. 230 Kabinen bietet Ihnen die deutsche MS DELPHIN eine gemütliche Atmosphäre und weitläufige Deckflächen. Eine Teakholzpromenade sowie die gepflegte Kabinenausstattung vermitteln ein klassisch-elegantes Ambiente. Zu den Einrichtungen gehören z.B. ein beheizbarer Außenpool, ein Wellnessbereich, eine Bibliothek sowie drei Bars - vielfältige Freizeit- und Unterhaltungsprogramme lassen auch an

Seetagen keine Langeweile aufkommen. Das zuvorkommende Bordpersonal wird Sie mit freundlichem & persönlichem Service bei nur einer Tischzeit verwöhnen, die Küchencrew bietet Ihnen bis zu 7-mal am Tag kulinarische Höhepunkte im Restaurant mit Meerblick.



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

Termine

Route A: Gesund- & Aktiv durch Großbritannien: 19.05. - 29.05.2014

Route B: Auf den Spuren von Elfen und Trollen: 01.08. - 08.08.2014

Ihre Preise mit Bestpreisgarantie# (pro Person in Euro)

Kat.	Kabinenpreise	Route A	Route B	inkl. € 50,- Bordguthaben pro Person (bei Buchung bis 31.11.2013)
A	2-Bett Innen ab	1.589,-	889,-	
D	2-Bett Außen ab	2.489,-	1.789,-	
F	2-Bett Außen Komfort	3.489,-	2.589,-	

An-/Abreise: Vergünstigte Fahrkarten der DB sind ab € 75,- p.P. buchbar.



Inkl. Gesund- und Aktivprogramm (Route A)°

Begleitung eines qualifizierten Gesundheitsteams nur für Sie!

Kurs-Beispiele: Rücken- & Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Atemtherapie

*bei Buchung bis 31.11.2013. °Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

#Bitte beachten Sie, dass sich die Preise je nach Auslastung jederzeit ändern können. Sie erhalten bei Buchung aber garantiert den günstigsten, tagesaktuellen Marktpreis.

Reiseunterlagen: Für diese Reise benötigen Sie einen gültigen Personalausweis oder Reisepass.

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.riw-direkt.de/fit-delphin

REISECODES:

Route A: Großbritannien-fit

Route B: Nordland-fit

RIW TOURISTIK
SEIT 25 JAHREN

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

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Ihre DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Das DAK-Gesundheitspaket®

Geld zurück: bis zu

600 € jährlich

- ✓ Attraktives Bonusprogramm
 - ✓ Top Gesundheitsprogramme
 - ✓ Ausgezeichnete Vorsorge
- und viele weitere Leistungen

Freudenprämie für

KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

Das DAK-Gesundheitspaket® rechnet sich nicht nur für
Ihren Geldbeutel, sondern punktet auch mit Leistungen von
Gesundheitsförderung bis hin zur Online-Arzt- und -Kliniksuche.

Damit Sie jederzeit gesund leben und arbeiten können,
sind wir 24 h täglich an 365 Tagen für Sie da: **040 325325555***.

Jetzt wechseln: www.dak.de/vorteile



* zum Ortstarif.