

fit!

DAS MAGAZIN
IHRER DAK-GESUNDHEIT
für Familie und Beruf

4_2013
www.dak.de



**DRACHENSPISS
MIT MAX DEM DAKS**

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



12 Erreichbarkeit: Der Feierabend gelingt nur ohne Handy & Co.



14 Herbstküche: Gut und gesund kochen mit Gemüse der Saison



27 Arzneimittel: Antibiotika helfen oft nicht bei Erkältungen oder Grippe

GESUNDHEIT & BERUF

4 NEWS

Azubis am Steuer
„Bunt statt blau“ ausgezeichnet
Urlaubsreport 2013
Große Gesundheitsstudie startet
Impfung gegen Rotaviren
Gesunde Chefs gut für Mitarbeiter

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 IMMER AUF EMPFANG?
Nur wer sich an Spielregeln hält, profitiert auch wirklich von der neuen Flexibilität im Job

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 Bundestagswahl
Willkommen im Berater-Chat
Elektronische Gesundheitskarte
Neuerung im Zahlungsverkehr
Gut versorgt nach Transplantation
DAK-Studie zur Kindergesundheit

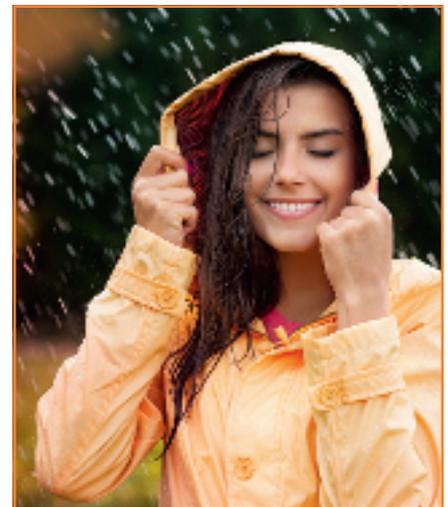
20 ÄRGER SCHLÄGT AUF DEN RÜCKEN
Warum die Psyche Kreuzschmerzen auslösen kann und wie Sie Ihren Rücken stärken

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 und sichern Sie sich Ihre Wunschprämie!



6 Unser Titelthema SO TRICKSEN SIE VIREN AUS

Den einen trifft es öfter, der andere ist eher gefeit: Der Hals schmerzt, die Nase läuft, man hustet. Was passiert beim Angriff der Erkältungsviren eigentlich im Körper? Was hilft am besten – und wie schützt man sich? Lesen Sie, wie Sie den leidigen Viren ein Schnippchen schlagen. Wir wünschen einen gesunden Herbst!



36 Gesundheitselixier: Heilerde wirkt von innen ebenso wie von außen



42 Schatzsuche: Geocaching bringt Vater, Mutter und Kind auf Trab

WISSEN & SERVICE

30 NEWS

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

X 32 DIE MILCH MACHT'S

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

X 36 HEILERDE – HILFE AUS DER NATUR

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

38 STARTKLAR FÜR DIE ZUKUNFT

Ausbildung, Studium oder ...?
Das neue Jugendportal „Startklar“
gibt Teens und Twens Hilfestellung

FAMILIE & FREIZEIT

40 NEWS

DAK Wohlfühl-Programm 2014
Expertenrat: Happy Halloween!
Stressfaktor Zeitumstellung
Leckeres entdecken

X 42 KOMM MIT AUF SCHATZSUCHE

Wandern ist für Kinder oft total
öde. Die Lösung: Geocaching

46 GESUNDES WISSEN

Eltern wollen ihren Kindern
Gesundheitswissen vermitteln

48 GROSSES fit!-WISSENSQUIZ

Was wissen Sie über fleischlose
Ernährung? Machen Sie den Test!

50 MAX DER DAKS

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 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 jetzt 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. Sie bekommen dadurch beste Qualität ohne lange Wartezeiten oder mühsame Suche nach dem geeigneten Facharzt. Ein solches Spezialistennetz bieten wir zum Beispiel für chronische Rückenschmerzen an. 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. Geo... was? Was das ist, lesen Sie in unserer Reportage ab Seite 42.

Einen erkältungsfreien, sonnigen Herbst wünscht Ihr

Herbert Rebscher

GESUNDHEIT & BERUF



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 übernehmen 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 Kauffrauen oder -männer im Gesundheitswesen aus. Könnte das für Ihr Kind 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

DAK-URLAUBSREPORT ZU VIEL STRESS

Nehmen Sie Ihren Beruf auch mit in den Urlaub? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen hierzulande. Unser aktueller Urlaubsreport zeigt: Nahezu jeder fünfte Berufstätige zwischen 30 und 44 Jahren erholte sich in den Sommerferien nicht gut. Vor allem Frauen hatten Probleme, mal so richtig zu entspannen. Verantwortlich für das Kopfkinio im Liegestuhl war bei gut der Hälfte der Betroffenen der Job. Das liegt daran, dass in der entsprechenden Lebensphase die beruflichen Herausforderungen bei vielen am größten sind. Fast zwei Drittel aller Befragten wollten deshalb in den Ferien gezielt Stress abbauen. Als größten Erholungsfaktor nannten die Urlauber Sonne und Natur (82 Prozent), 71 Prozent war die gemeinsame Zeit mit der Familie am wichtigsten. Nahezu jeder Dritte verzichtete auf Handy oder Internet und schaltete deshalb besonders gut ab.



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.



FOTOS: THINKSTOCK | DAK-GESUNDHEIT

IMPfung GEGEN ROTAVIREN NEUE REGELLEISTUNG

Aller Voraussicht nach können Ärzte die Kosten für die Schluckimpfung gegen Rotaviren künftig direkt mit den Kassen abrechnen. Bislang mussten die Eltern (außer in Sachsen) das Geld vorschießen. Eine Rotavirus-Infektion verursacht Durchfall und Erbrechen, besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder. Nach Einführung des Impfstoffes 2006 hatte die DAK-Gesundheit die Impfkosten zwar voll übernommen. Weil das aber eine freiwillige Zusatzleistung ohne den Segen der Ständigen Impfkommission (STIKO) war, konnte in den Praxen nicht über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden. Als die STIKO im August die Rotaviren-Impfung dann doch in den Impfkalender aufnahm, war der Weg frei für einen einfacheren Abrechnungsmodus. Der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen muss sich bis November mit der STIKO-Empfehlung befassen. Ein positiver Bescheid gilt als sicher, die Impfung würde damit zu einer Regelleistung der Kassen.



VORBILDFUNKTION GESUNDE CHEFS TUN GUT

Achten Führungskräfte auf ihre Gesundheit, tut das allen Beschäftigten gut. Das ergab eine Studie der Universität St. Gallen. Wenn sich der Chef für die Gesundheit seiner Mitarbeiter verantwortlich fühlt und selbst vorbildlich mit seinen Ressourcen umgeht, steigt das mentale Wohlbefinden der Kollegen merklich.

Ein Chef dagegen, der sich krank ins Büro schleppt, nie Pause macht, suggeriert den Mitarbeitern, das werde auch von ihnen erwartet – mit negativen Folgen. Bei gesunder Selbstführung der Verantwortlichen zeigt das Team um 8 Prozent bessere Werte im Bereich der psychischen Gesundheit als in anderen Unternehmen. Der Nachholbedarf ist groß: Erst in 24 Prozent der untersuchten Unternehmen ist eine gesunde Führung sehr gut oder gut ausgeprägt.





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 Schnupfenrisiko 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 Fruchtsaftschorlen 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:

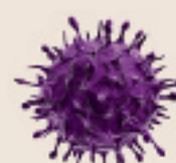
WIE VIEL LITER LUFT ATMET UNSERE NASE TÄGLICH EIN?

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 geschwollenen 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 röten 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.

IMMER AUF EMPFANG?

Dank Smartphones und flexibleren Arbeitszeiten lassen sich Familie und Job oft besser vereinbaren. Doch Vorsicht: Nur wer sich an Spielregeln hält, profitiert auch wirklich davon



Riskantes Spiel: Wer ständig für den Chef erreichbar ist, riskiert seine Gesundheit

Anna H. ist begeistert, ihr neuer Arbeitgeber spendiert ihr ein Firmenhandy, sie hat flexible Arbeitszeiten und kann bei Bedarf auch von zu Hause für die Firma tätig werden. Vor allem als alleinerziehende Mutter kommt ihr das sehr gelegen. Mit zwei Kindern war es für sie bisher ein Balanceakt, Job und Familie unter einen Hut zu bekommen. Doch heißt es für sie jetzt auch: Arbeit und Freizeit sollten trotz der neuen Freiheiten nicht verwischen – sonst droht die Stressfalle. Und: Ständige Erreichbarkeit stresst nicht nur, sie kann sogar richtig krank machen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport. Konkret heißt das: Wer dauerhaft bis zu einmal pro Woche für seine Arbeitsstelle nach Feierabend erreichbar ist, erhöht sein Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken. Wer ständig erreichbar ist, läuft sogar Gefahr, eine Depression zu bekommen.

Diensthandy ausschalten

Die Formel ist einfach: Je häufiger Arbeitnehmer per Telefon in ihrer Freizeit für den Job erreichbar sind, desto höher sind für sie die Risiken, an einer Depression zu erkranken. Konkret gefährdet ist etwa jeder siebte Arbeitnehmer. Ein Massenphänomen ist die ständige Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit also nicht. Dennoch: „Für diese Gruppe hat der Wegfall der Grenze zwischen Beruf und Privatleben einen hohen Preis“, sagt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Dem DAK-Gesundheitsreport zufolge belasten Job-Mails außerhalb der Arbeitszeit übrigens deutlich weniger als Job-Telefonate. „Wahrscheinlich wird hier kein so großer Druck verspürt, sofort präsent zu sein“, vermutet Meiners und rät: „Nur wer ganz konsequent sein Mobiltelefon und Firmenlaptop nach Feierabend

ausschaltet, ist auf der sicheren Seite. Vor allem beim sogenannten Homeoffice ist der Mitarbeiter gefragt, Arbeits- und Pausenzeiten strikt einzuhalten.“

Feste Grenzen setzen

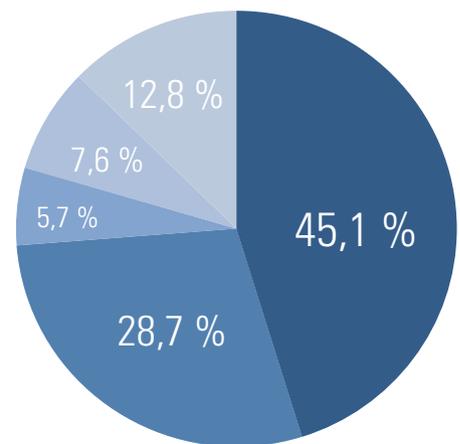
Arbeitnehmer können sich die Vorteile einer flexibleren Arbeitswelt durchaus zunutze machen, sollten dabei aber gut auf sich aufpassen:

- Bereiten Sie die Arbeit – die Sie auch manchmal von zu Hause, also im Homeoffice leisten – immer gut vor, dazu gehören feste Zeiten, Pausen und Inhalte.
- Setzen Sie sich konkrete Ziele und holen Sie sich regelmäßig Feedback vom Chef ein.
- Schalten Sie Firmenhandy und -laptop konsequent nach der Arbeit, am Wochenende und im Urlaub aus. Sie werden sehen, es geht!
- Seien Sie selbstbewusst und setzen Sie sich nicht selbst unter Druck: Auch bei flexiblen Arbeitszeitmodellen hat der Arbeitgeber

keinen Anspruch darauf, Sie ständig erreichen zu können.

In der Freizeit entspannen

Für einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag ist es wichtig, persönliche Energiequellen zu entdecken: Wie viel Platz haben die Dinge in Ihrem Leben, die Sie wirklich glücklich machen? Prüfen Sie, ob die Prioritäten noch stimmen. Denn Freude bedeutet Ausgleich: Ob ein lang verschobener Kinobesuch, ein opulentes Abendessen, Unternehmungen mit der Familie oder sich nach Feierabend einfach mal aufs Fahrrad zu setzen und kräftig in die Pedale zu treten – Hauptsache, es macht Ihnen Spaß. Und: Tun Sie einmal am Tag ganz bewusst nur etwas für sich. Das können auch kleine Dinge sein wie etwa ein Extra-Nachtisch in der Kantine, eine Mail an einen guten Freund, von dem Sie schon länger nichts gehört haben, oder Ihre Lieblingsmusik nach dem Abendessen, bei der Sie entspannt die Seele baumeln lassen können.



Etwa jeder siebte Arbeitnehmer (13,3 %) wird einmal oder mehrmals pro Woche außerhalb seiner Arbeitszeit dienstlich angerufen.

- (fast) nie
- (fast) gelegentlich (seltener als einmal pro Woche)
- einmal pro Woche
- mehrmals pro Woche bis täglich
- Weder Festnetz- noch Handynummer ist dem Arbeitgeber bekannt.

FÜNF TIPPS GEGEN DIE E-MAIL-FLUT IM JOB

Allein im Job verbringen wir mehr als eineinhalb Wochen pro Jahr damit, unsere Mails zu sichten und zu bearbeiten. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie sich ein wenig Arbeit sparen:



1. Checken Sie nicht ständig Ihre E-Mails, sondern gewöhnen Sie sich feste Zeiten dafür an.
2. Nicht alle Newsletter sind sinnvoll. Misten Sie aus und abonnieren Sie nur die Infos, die Sie wirklich brauchen.
3. Nutzen Sie Textbausteine für Inhalte, die Sie öfter verwenden. Speichern Sie hierfür Mustermails ab.
4. Legen Sie Empfängergruppen (sogenannte Verteiler) an. So ersparen Sie sich erneutes Eingeben aller Personen.
5. Greifen Sie öfter zum Telefon. Viele Dinge lassen sich schneller im Gespräch klären.

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. Wiedereentdeckt, 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!

Erlebnis-(K)urlaub in der Toskana



Komplettes Kur- und
Anwendungspaket inklusive!

Komplettes Ausflugs- und
Erlebnisprogramm inklusive!

4*-Hotel mit Halbpension
inklusive!

trendtours
Touristik



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 Salatbuffet
- ✓ **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 Schifffahrt 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-Gästebetreuung im Hotel**

Für Alleinreisende:

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

Reisetermine 2014: (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl den Reisetermin)

PLZ-Gebiete	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!

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

Jetzt anrufen:
**01807 -
91 31 05**

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

trendtours
Touristik

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 Krankmeldung? Wie beantrage ich eine Kur und ist der Pflegeantrag meiner Mutter 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 (diese Infos finden Sie bereits auf www.dak.de). Ihre neue IBAN besteht aus „DE“ für Deutschland, zwei Prüfziffern 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 Tacpar®) geschlossen. Vorteil für Betroffene: Ihnen entstehen keine Kosten mehr, da die Zuzahlungen wegfallen. „Die Umstellung des Medikaments wird vom behandelnden Arzt engmaschig kontrolliert“, erläutert Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. Das Medikament Tacpar® ist im Aussehen mit dem bisherigen Marktführer identisch. Mehr Informationen erhalten Betroffene im Internet auf 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.



ÄRGER SCHLÄGT AUF DEN RÜCKEN

Heidelberger Studie bestätigt, dass ein Zusammenhang zwischen Psychostress und Rückenleiden besteht. Unsere ganzheitliche Therapie kann helfen

Wer eine typische Handbewegung machen soll, kann es mal mit dem Griff an den Rücken probieren. Schon längst gelten Rückenschmerzen als Volkskrankheit, ihre Behandlung kostet jährlich viele Milliarden Euro. Fast ein Drittel der Deutschen meint einer Studie der DAK-Gesundheit zufolge, vor allem falsches Heben oder Tragen sei der Grund für Beschwerden im Rückenbereich. Doch das stimmt keineswegs immer. Auch psychische Faktoren spielen als Auslöser von Rückenschmerzen eine erhebliche Rolle. Ärger schlägt eben nicht nur auf den Magen, sondern auch aufs Kreuz.

Dass es noch andere Ursachen als rein körperliche geben könnte, kommt Rückenpatienten oft gar nicht in den Sinn. Warum auch an Seelenpein denken, wenn man einen Arzt wegen akuter Rückenbeschwerden aufsucht? Allzu sicher sind sich viele Menschen, dass körperliche Schmerzen auch nur körperlich bedingt sein können.

Eine Studie der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg untermauert indes den Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und psychischen Problemen. Untersucht wurden 387 Patienten, bei denen Standardtherapien nicht geholfen hatten. Alternativ versuchten es die Wissenschaftler mit einer multidisziplinären, also ganzheitlich ausgerichteten Therapie inklusive Psychotherapie. Das Ergebnis spricht für sich: Nach einem halben Jahr konnten mehr als zwei Drittel der Probanden wieder ihrer Arbeit nachgehen.

Für die Betroffenen bedeutet das ein striktes Umdenken. Gefordert sind auch die behandelnden Ärzte. Denn die wollen häufig nicht wahrhaben, wie stark der Einfluss psychischer Faktoren sein kann. Dabei stützen statistisch erfasste Erfahrungswerte das Ergebnis der Heidelberger Studie: Bei 85 Prozent aller Rückenpatienten lassen sich trotz aufwendiger Diagnoseverfahren keine physischen Ursachen finden.

WAS TUN BEI AKUTEN SCHMERZEN?

▶ Runter vom Sofa

Zügiges Gehen mobilisiert die Wirbelgelenke und lockert die schmerzenden Muskeln – es wirkt praktisch wie eine kleine Massage. Ideal sind ein bis zwei Spaziergänge pro Tag, in bequemen Schuhen mit weichen Sohlen. Rückenpatienten sind oft überrascht, wie gut ihnen Bewegung tut. Zu viel Schonung oder gar Bettruhe können die Schmerzdauer indes sogar verlängern.

▶ Loslassen und entspannen

Stress spannt nicht nur die Psyche auf die Folter, sondern auch den Rücken. Gezielte Entspannung kann helfen, sich innerlich und äußerlich wieder aufzurichten. Dabei führen viele Wege zum Ziel: autogenes Training, Qigong oder progressive Muskelentspannung. Übrigens: All das kann man lernen. Wie, das finden Interessierte auf www.dak.de/dakentspannung.

▶ Wohlig warm

Wärme löst Muskelverspannungen, verbessert die Durchblutung und beruhigt gereizte Nerven. Geeignet sind Wärmflaschen, Kirschkern- oder Heizkissen, Wärmepflaster oder spezielle Packungen. Auch ein warmes Bad und ein Sauna- oder Dampfbadbesuch können helfen. Verstärken sich die Beschwerden durch die Wärme, sollte der Arzt abklären, ob eine Entzündung vorliegt.



Wenn's im Rücken zwickt, können seelische Belastungen eine mögliche Ursache sein

Gerade darum ist es wichtig, die eigene Lebenssituation zu berücksichtigen. Darüber nachzudenken, ob einem in letzter Zeit beruflicher oder familiärer Stress zugesetzt hat. Oder auch der Verlust eines Angehörigen, das Ende einer Partnerschaftlichen Beziehung. Das Problem: Viele Menschen tun sich schwer, über seelische Belastungen offen zu sprechen. Wenn dann auch noch der Arzt keine Hilfestellung leistet, kann eine fatale Wechselwirkung entstehen. Psychostress setzt dem Rücken zu und umgekehrt ständiger Rückenschmerz der Psyche. Ein echter Teufelskreis.

DAK-Experte Frank Meiners rät, kein Blatt vor den Mund zu nehmen. „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über seelische Probleme. Nur so kann er alle Faktoren in die Diagnostik einbeziehen und die passende Behandlung finden.“ Mit anderen Worten: Es reicht nicht, nur die Problemzone in Augenschein zu nehmen. Der ganze Mensch muss betrachtet werden, auch unter Berücksichtigung psychosozialer Faktoren. Der Rücken ist sozusagen die Kehrseite der Medaille.

FOTOS: THINKSTOCK

WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN

- Sie möchten etwas für einen gesunden Rücken tun? Fangen Sie an! Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei. Ihr Kundenberater vor Ort sagt Ihnen, wo Sie in Ihrer Nähe qualitätsgesicherte Kurse wie Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik besuchen können.
- Alles Wissenswerte zum Thema Rücken, eine Menge Tipps und unsere downloadfähige Broschüre „Starker Rücken. Starke Leistung.“ finden Sie im Internet unter www.dak.de/ruecken.
- Sie müssen sich auf eine längere Behandlung einstellen? Dann können speziell ausgebildete Gesundheitsberater der DAK helfen, den besten Weg zurück ins Arbeitsleben zu organisieren. Fragen Sie in Ihrem Servicezentrum nach oder rufen Sie an: **040 32532555**.

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

► Stufenlagerung

Bei akuten Rückenschmerzen sucht man eine möglichst schmerzarme Körperhaltung. In der „Stufenlage“ können sich die Rückenmuskeln besonders gut entspannen. Diese Position entlastet den unteren Rücken und hilft auch bei Hexenschuss und schmerzdem Ischiasnerv. Oft reicht hierzu schon eine zusammengefaltete Decke, die man in die Kniekehlen legt.

► Schmerzmittel

Manchmal braucht der Körper eine Schmerzpause, um sich wieder zu entspannen und die Muskeln zu lockern. Gegen starke Beschwerden helfen daher kurzfristig Schmerzmittel. Niedrig dosierte Medikamente sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Dabei gilt jedoch: So viel wie nötig, so wenig wie möglich und nicht länger als drei Tage ohne ärztlichen Rat.

AB ZUM ARZT!

- Gehen Sie zügig zum Arzt, wenn:
 - sich Rücken, Genitalbereich oder Beine taub anfühlen
 - Sie sich nur schwer auf den Beinen halten können
 - die Brust schmerzt
 - das Wasserlassen Probleme bereitet
 - Sie ohne erklärliche Ursache stark an Gewicht verloren haben





Nach dem Eingriff ist die Schnittnarbe am Hals bei Vera Heuer-Giersiepen kaum zu sehen

KOMPETENTE BEHANDLUNG AUS EINEM GUSS

Das DAK-Spezialisten-Netzwerk – unser Servicepaket für Ihren Rücken

Starke Rückenschmerzen machten Vera Heuer-Giersiepen zu schaffen. Die 59-Jährige plagte sich mit Taubheitsgefühlen und ersten Lähmungen, litt unter starken Schmerzen. Doch als DAK-Kundin konnte die Kindergärtnerin aus Frankfurt/Main auf ein eingespieltes Netzwerk von Wirbelsäulenspezialisten (Neurochirurgen) zurückgreifen. Damit blieb ihr die langwierige Odyssee durch Arztpraxen, Kliniken und physiotherapeutische Praxen erspart. Stattdessen wurde sie von Anfang bis Ende in einer neurochirurgischen Gemeinschaftspraxis behandelt und durch ein winziges Implantat in der Halswirbelsäule von ihren Schmerzen kuriert.

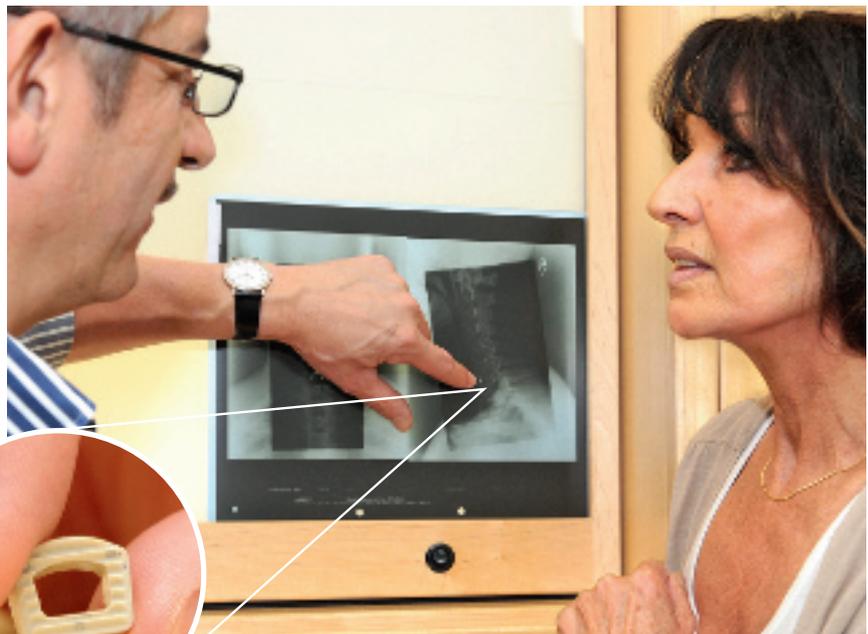
Profitiert hat die Kindergärtnerin von einem Angebot aus dem Bereich der Integrierten Versorgung, einem DAK-Spezialisten-Netzwerk. Der Vorteil: Im regionalen Netzwerk erhielt sie kompetente Behandlungen aus einem Guss ohne unnötige Verzögerungen. Zum Servicepaket gehörten auch Reha-Maßnahmen in enger Abstimmung zwischen Ärzten und Physiotherapeuten. Solche und ähnliche Spezialisten-Netzwerke bietet die DAK-Gesundheit in ganz Deutschland an.

Und: Vergleichbare Angebote wie das oben beschriebene für Patienten mit Rückenschmerzen gibt es für die verschiedensten Diagnosen. Manche bundesweit, andere regional. Ärzte, Kliniken und Therapeuten arbeiten im Auftrag der DAK-Gesundheit in Verbänden zusammen und garantieren, dass Mehrfachuntersuchungen wegfallen und jeder Behandlungsschritt optimal auf den nächsten abgestimmt ist. Es sind Spezialisten in den Netzwerken versammelt, die über große Erfahrungen in ihrem Fachgebiet verfügen. Wenn Sie wissen, dass Sie demnächst operiert werden müssen, lohnt es sich, unsere Angebote zu prüfen. Fragen Sie unsere Kundenberater oder informieren Sie sich bei uns im Internet auf www.dak.de/dakspezialistennetzwerk.

HÄUFIGE RÜCKENMYTHEN

Wer gerade sitzt, beugt Rückenschmerzen vor. – Leider ziemlicher Unfug. Beim andauernden Geradesitzen verkrampfen die Muskeln. Stattdessen raten Experten zum „dynamischen Sitzen“ – sich öfter mal bewegen, recken und strecken. Dann werden verschiedene Muskelpartien aktiviert, die Bandscheiben regelmäßig be- und entlastet.

Übersteigt ein Schulrücken zehn Prozent des Körpergewichts, schadet er dem Rücken des Kindes. – Die Zahl galt früher für Rekruten: War ihr Tornister schwerer, ermüdeten sie zu schnell. Für den Rücken Ihres Kindes ist entscheidend, dass er richtig sitzt – er sollte mit den Schultern abschließen und möglichst dicht am Rücken anliegen.



Prof. Dr. Christof Hopf erklärt seiner Patientin den Ablauf der OP

COACHING FÜR STARKE RÜCKEN

Die DAK-Gesundheit hält verschiedene Angebote zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden für Sie bereit.

RÜCKENCOACHING

In diesen Kursen führt der Weg zum schmerzfreien Rücken über viel Bewegung und Eigeninitiative. Speziell geschulte Kursleiter machen die Teilnehmer zu ihrem eigenen Rückencoach: Sie erlernen für den Alltag Übungen zur Kräftigung ihrer Muskulatur sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Mehr Informationen finden Sie auch unter:

www.dak.de/ruecken

RÜCKENSCHULE

Für Patienten mit häufigen oder dauerhaften Rückenschmerzen bietet die Rückenschule Alltagshilfen wie Anleitungen für richtiges Heben und Tragen oder zur Schmerzbewältigung. Weitere Informationen zum Konzept finden Sie im Netz auf www.kddr.de. Ihr Team der DAK-Gesundheit vor Ort sagt Ihnen, ob wir uns an den Kosten der Kurse beteiligen dürfen.

WIE FIT IST IHR RÜCKEN?

„Isch hab Rücken“ – dieser Satz kursiert spätestens seit 2008 in deutschen Büros, als ihn Hape Kerkeling erstmals in seiner Kunstfigur als Horst Schlämmer populär machte. Rückenschmerz ist als Volkskrankheit noch immer Thema Nummer

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Hier wird speziell die Rumpfmuskulatur trainiert. Varianten dieser Kursprogramme nennen sich Rückentraining, Rückenfit oder Pilates. Wer an einem solchen Kurs teilnehmen möchte, kann einen Kostenzuschuss von der DAK-Gesundheit bekommen – sprechen Sie mit Ihrem Kundenberater, den Sie übrigens auch im Chat erreichen: www.dak.de/berater-chat

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gemeinsam mit Unternehmen fördern wir die Gesundheit der Mitarbeiter. Sie lernen, ihre Arbeitsbedingungen zu beurteilen und entscheidende kleine Veränderungen selbst zu organisieren. Weitere Informationen unter: www.dak.de/dakbgf

ONLINE-PROGRAMME

Mit „Smarter leben“ lassen sich die guten Vorsätze für ein stressärmeres Leben leichter in die Tat umsetzen. Bei „move on!“ wird es mit einem Online-Personal-Trainer etwas sportlicher. Das Programm „EAT-Mail“ hilft, die Ernährung langfristiger umzustellen und dabei Gewicht zu reduzieren. Alle Infos und Anmeldung auf: www.dak.de/dakonlinecoaching

eins. Schätzungsweise 85 Prozent der Deutschen kennen den Schmerz im Kreuz. Ursachen gibt es viele: stressiger Job, Streit in der Familie, falsches Heben und immer wieder viel zu viel Fastfood. Finden Sie heraus, wie es um Ihren Rücken bestellt ist und machen Sie unseren Rückentest! Los geht's: www.dak.de/ruecken

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

Das Beste für Auf-Tolle-Prämien-Flieger

Ein Upgrade von ihrer Economy- in eine First-Class-Krankenkasse hätten wohl viele gern. Das ist Ihre Chance: Starten Sie gleich bei Freunden und Bekannten mit Ihrer Empfehlung für einen Umstieg zur DAK-Gesundheit, der Krankenkasse mit erstklassigen Testergebnissen. Das Beste: Für jedes neue Mitglied, das bei uns landet, fliegt Ihnen eine schöne Prämie im Wert von 20,- € zu. Ende des Aktionszeitraums ist der 31.12.2013. World of Sport ist ein Online-Shop mit riesigem Angebot rund um Bekleidung und Sportgeräte für nahezu jede Sportart.

Unser Dankeschön für Sie!



20€
Gutschein*

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



www.worldofsport.de

*gültig bis 31.12.2014 - Kein Mindestbestellwert, nur ein Gutschein pro Kunde. Gutscheine sind nicht addierbar und nicht mit anderen Aktionen zu verknüpfen.

Der Gutschein von unserem Partner **World of Sport** gilt für das gesamte Sortiment des großen Internet-Shops und bietet Ihnen eine breite Palette an Sport- und Outdoorartikeln. Besuchen Sie uns auf www.worldofsport.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 World of Sport im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM **UNTERSCHRIFT**

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

ORT/DATUM **UNTERSCHRIFT**

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

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

FOCUS MONEY
Testsieger DAK-Gesundheit
DAUERHAFT
Bester Service
 2007-2012
 bundesweite Kassen
 Ausgabe 49/2012
Deutschlands größter Kunden-Analyse-Anbieter

DFS Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
Zum 4. Mal in Folge
TEST-SIEGER
DAK-Gesundheit
FOCUS-MONEY 21/13
 GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

WISSEN & SERVICE



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.

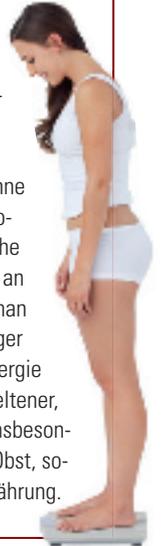
OKTOBER IST BRUSTKREBSMONAT IM ZEICHEN DER ROSA SCHLEIFE

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 Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion der Deutschen Herzstiftung. Thema 2013: Herzschwäche. Mehr dazu ab Oktober auf www.herzstiftung.de.



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.



REKORDSPENDE FÜR KRANKE KINDER AUF DER TOUR DER HOFFNUNG

Familienangehörige, Ärzte, berühmte Sportler, Krankenkassenmitarbeiter: Sie alle radeln bei der Tour der Hoffnung kilometerweit 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 Verwaltungsrats-Chef Bender. Insgesamt sind bei der 366 Kilometer langen Tour 2013 über 2 Millionen Euro zusammengekommen. Das Geld geht unter anderem in die Krebsforschung.



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.

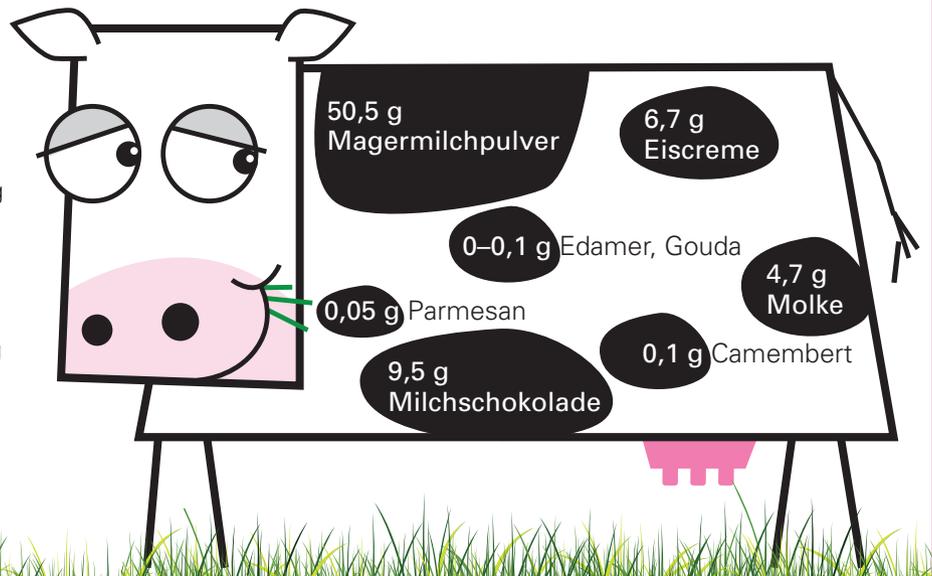
Intoleranz Ein Stoff wird nicht vertragen, weil er im Körper nicht abgebaut werden kann. Wird dies dauernd provoziert, ändert sich das Milieu im Darm. Es kommt zu weiteren Beschwerden bis hin zu psychischen Belastungen.

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, computer-gesteuerte Widerstand-verstellung
- 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

Hautfreundlich und klimaregulierend!

»Natur«
Best.-Nr. HL 21485

»Folklore«
Best.-Nr. HL 21540

nur € 29,95



Folklore

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

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!

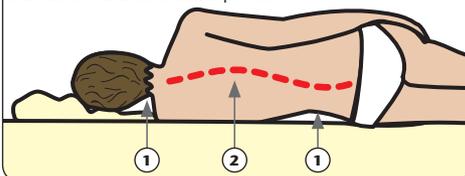
So herrlich bequem & rückenfreundlich schlafen Sie nur auf viskoelastischem Mineralschaum!

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

viele weitere Beschwerden können vermieden werden (siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.

Unbequeme Schlafposition!

Falsch: Unnatürliche Schlafposition

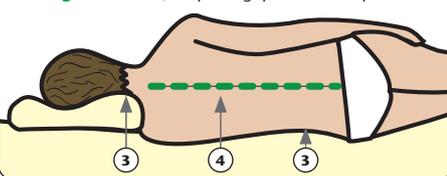


- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!

Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition



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

Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend und daher druckausgleichend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

Visko aus der Weltraumforschung führt nach Studien¹ zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20mal, weil Visco 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!

Im Set nochmals **30€ sparen!**

Bekannt aus der **TV Werbung**

Antibakteriell **aloe vera**

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

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



Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« 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...«

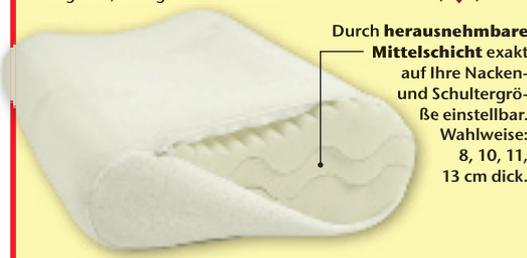


Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

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**



14 Druckentlastungs-Sitzkissen aktiv mit Gel

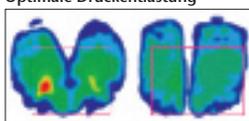
Nur Schweben ist bequemer!

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: Teufelskralle-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.





STARTKLAR FÜR DIE ZUKUNFT

Ihnen steht die Welt offen: Junge Menschen haben die Wahl zwischen Ausbildung, Studium oder dem direkten Jobeinstieg. Das neue Jugend-Portal „Startklar“ hilft Teens und Twens bei der Orientierung



Das Wichtigste im Leben ist die Wahl des Berufes. Der Zufall entscheidet darüber“, sagte im 17. Jahrhundert der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal. Ja, die Berufswahl ist im Leben eines Menschen bedeutsam. Aber nein, der Zufall entscheidet darüber nicht immer. Heute trifft oft das Gegenteil zu: Junge Leute haben die Qual der Wahl – erlaubt ist, was gefällt. Nur: Was gefällt denn? Nicht jedem ist sofort klar, welche berufliche Laufbahn am besten zur eigenen Persönlichkeit passt. Das Angebot ist groß – bei so viel Auswahl fällt die Wahl schwer.

Was macht man mit dem Abschluss in der Tasche?

Das Jugend-Portal „Startklar“ unterstützt in drei Sparten – „Berufseinstieg“, „Studium“ und „Ausbildung“ – mit der Rubrik „Orientierung“. Spezifische Fragen und Erfahrungsberichte helfen jungen Menschen bei der Entscheidung, wie das berufliche Leben aussehen könnte. Die eigenen Stärken und Schwächen zu definieren und Interessengebiete

abzustecken, ist ein erster Schritt. Fragen wie „Worin bin ich wirklich gut?“ und „Womit beschäftige ich mich am liebsten?“ können dabei helfen. Dann ist eine gute Strategie gefragt. Berufseinsteiger holen sich im Portal Tipps zur Bewerbung, Azubis lesen nach, welche Angaben im Vertrag stehen müssen, und Erstsemestlern hilft der Campus-Wegweiser in den ersten Wochen an der Uni. Eine gesunde Ernährung ist für alle gleich wichtig – die Rubrik

„Gesundheit“ verrät, wie sie aussieht. Dort steht auch alles über die richtige Sitzhaltung am Schreibtisch, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Ein Klick ins neue Portal lohnt sich für junge Leute. Nicht zuletzt, weil sie dann auch Blaise Pascal beweisen können, dass sie den Zufall nicht brauchen.

Gut trainiert – entspannt im Test

Ihr Nachwuchs hat seinen Traumjob entdeckt? Dann gilt es jetzt, den künftigen Chef zu überzeugen! Zu einer perfekten Bewerbung gehören übersichtliche und vollständige Unterlagen. „Startklar“ zeigt, wie's geht. Hilfe bietet das Jugend-Portal bei der Vorbereitung aufs Vorstellungsgespräch und mit dem Bewerbungstest, in dem praktische Fragen beantwortet werden, zum Beispiel „Wie reagiere ich auf Gehaltsfragen?“ oder „Was muss ich einpacken?“. In der Rubrik „Guter Start“ gibt es Small-Talk-Tipps, die das Vorbereitungsprogramm abrunden und junge Leute im Auswahlverfahren glänzen lassen. www.dak.de/startklar





Spitzenleistungen bei Demenzerkrankungen

DAKplus Förderpflege.

Mit 60,- EUR Zuschuss vom Staat.

Ein Pflegefall zu werden, ist keine Frage des Alters. Jeder kann aufgrund von Krankheit oder Unfall pflegebedürftig werden.

Hohe Eigenanteile im Pflegefall

Um die Lebensqualität zu erhalten, ist es gut, wenn man sich möglichst lange zu Hause pflegen lassen kann oder im Heim gut versorgt ist. Für beides benötigen Sie finanzielle Unterstützung. Die Pflegekasse der DAK-Gesundheit kann aufgrund gesetzlicher Regelungen nur einen Teil der Kosten decken. Auf Sie können Eigenanteile von bis zu **2.000,- EUR pro Monat** zukommen.

Der Staat zahlt mit – und zwar jährlich 60,- EUR

Mit **DAKplus Förderpflege**, der neuen privaten Zusatzversicherung der HanseMerkur, erhalten Sie die finanzielle Unterstützung, die Sie brauchen. Das Beste: Seit dem 1.1.2013 fördert der Staat die private Pflegevorsorge mit **60,- EUR pro Jahr**.



Jetzt handeln

Sie erhalten mit **DAKplus Förderpflege** ein monatliches Pflegegeld – unabhängig davon, ob Sie sich zu Hause oder im Heim pflegen lassen. Mit der staatlichen Förderung **zahlt eine 35-jährige Person nur noch 10,- EUR im Monat und erhält im Pflegefall bis zu 900,- EUR pro Monat.**

Ihre Vorteile

- Keine Gesundheitsfragen
- Spitzenleistungen bei Demenzerkrankungen
- 60,- EUR staatlicher Zuschuss pro Jahr
- Die Beantragung der staatlichen Förderung übernimmt die HanseMerkur für Sie.

Die staatliche Förderung ist eine gute Gelegenheit, eine solide Basis für die private Pflegevorsorge zu schaffen.

+++ 60,- EUR staatliche Förderung +++ +++ Jetzt informieren +++ 60,- EUR staatliche Förderung +++

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

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

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon*

E-Mail-Adresse* *Diese Angaben sind freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift

FAMILIE & FREIZEIT



Durchatmen am Meer: Stöbern Sie für Ihre Urlaubsplanung auch mal im DAK Wohlfühl-Programm 2014

DAK WOHLFÜHL-PROGRAMM 2014 VERWÖHNURLAUB AUF USEDOM

Mit dem DAK Wohlfühl-Programm verreisen Sie zu günstigen Preisen* – und spezielle Angebote wie Yoga-kurse oder Massagen am Urlaubsort sind schon mit drin. 2014 bieten wir Ihnen noch mehr: Jetzt können Sie sich in einem Tophotel auf der Ostseeinsel Usedom verwöhnen lassen oder eine kombinierte Schiffs- und Radtour zwischen Berlin und Stralsund unternehmen. Wenn Sie Wert auf Flexibilität legen, bieten wir Ihnen 2014 eine größere Auswahl an Ferienanlagen – oder Sie verreisen gleich mit dem eigenen Wohnmobil und profitieren dabei von unseren Extras. Die beliebten Bestseller des vergangenen Jahres sind weiterhin im Programm, und wie gewohnt ist der Komfort-Reiseschutz der HanseMerkur bereits im Preis enthalten. Mehr Informationen und alle Termine finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de. Wer seine Reise auch gleich online bucht, spart übrigens zusätzlich drei Prozent.

*Der gesundAktiv-Vorteil und der Komfortschutz der HanseMerkur gehören zum besonderen Leistungspaket von gesundAktivReisen und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



UNSER EXPERTENRAT HAPPY HALLOWEEN!



SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN GESUNDES GRUSEL-GEMÜSE

Am letzten Oktoberabend im Grusel-Kostüm von Tür zu Tür ziehen – für Kinder ein Riesenspaß. Die süße Ausbeute sollte aber möglichst kontrolliert werden: auf ungesunde Farbstoffe, in Totenkopf-Lollis und Co. oft enthalten, und das Haltbarkeitsdatum. Nicht Abgepacktes im Zweifel lieber aussortieren. Unverzichtbar: 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 entflammablem 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 zu streifen ist einfach spannend, auch jenseits von Halloween. Bei kleineren Kindern muss aber ein Erwachsener oder ein älterer Verantwortlicher mit. Für Größere haben sich Gruppen bewährt. Planen Sie die Route vorab gemeinsam: 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 Kindern muss klar sein, dass sie ohne erwachsene Begleitung keinesfalls in Häuser oder Wohnungen hineingehen dürfen.



STRESSFAKTOR ZEITUMSTELLUNG SCHLAFLOS IM GITTERBETT

Eigentlich ein Grund zur Freude: Die Zeitumstellung in der Nacht zum 27. Oktober beschert uns eine Extrastunde Schlaf. Der Wechsel auf die Winterzeit bringt allerdings den Biorhythmus all jener durcheinander, die ohnehin schlecht schlafen. Besonders Frauen sind betroffen: „Jeder dritten macht die Umstellung zu schaffen“, weiß Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Auch Eltern sind auf die neue Zeit nicht gut zu sprechen: Laut einer Forsa-Umfrage ist jedes zweite Kind unter drei und jedes dritte drei- bis 6-jährige in den Tagen danach quengelig, müde oder hat Schlafstörungen. Jungen reagieren sensibler als Mädchen – ganz anders als später im Erwachsenenalter. Damit der Nachwuchs die Nacht künftig nicht schon um fünf für beendet erklärt, rät Meiners den Eltern, schon ein paar Tage vor der Zeitumstellung in 10-Minuten-Stufen mit dem Zurückdrehen der Uhr zu beginnen. Wenn Sie selbst gegen Morgen schlaflos daliegen, wälzen Sie sich nicht lange hin und her. Wie wär's mit einer Runde Frühsport im Park?

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 Sie 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. Sie lernen Neues über die richtige Ernährung in Schule und Kita – oder gehen in den Supermarkt, um herauszufinden, was sich hinter Zutatenlisten verbirgt. Am wichtigsten dabei: Ihre Fragen und Wünsche, nach denen sich unsere Fachleute gerne richten. Wenn Sie bei „Fit-Food 1x1“ dabei sein möchten, wenden Sie sich an Ihre DAK-Gesundheit vor Ort. Die Teilnahme kostet etwa 180 Euro – wenn Sie mindestens acht der zehn Stunden mitmachen, übernimmt die DAK-Gesundheit 80 Prozent davon.



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 Wehmann, **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 Lüning,
Nina Osmers, Dagmar Schramm, Elke Spanner,
Dorothea Wiehe, Carolin Wollschläger

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,
Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16a ab 1.1.2013
Alle Anzeigen G+J Media Sales,
außer Seiten 28/29 und 52.

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

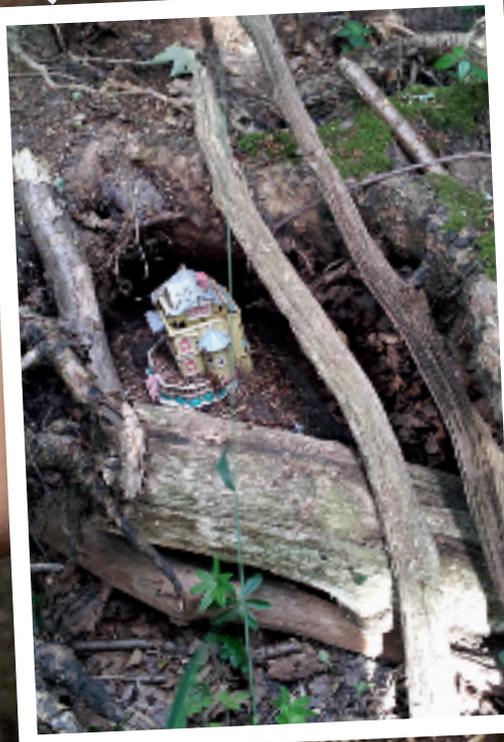
Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Doc Morris, Creation L (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar. Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern 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.

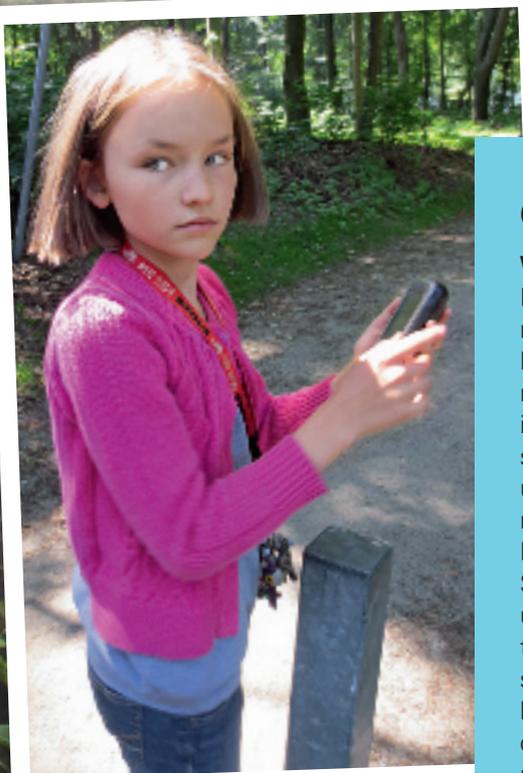
Die moderne Schnitzeljagd

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.



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.



GESUNDES WISSEN

Eltern sehen sich in der Pflicht, ihren Kindern Wissen über Ernährung, Bewegung und eine gesunde Lebensweise zu vermitteln

Glücklich und gesund – so sollten Kinder aufwachsen. Vor allem Eltern wünschen sich genau das und behalten daher die Gesundheit ihrer Kleinen ganz besonders im Auge. Für den Nachwuchs selbst sind Spielen und Toben natürlich die Hauptsache. Umso wichtiger ist es, Kindern zu erklären, dass Süßigkeiten Zucker enthalten und dass zu viel davon den Zähnen schadet. So verstehen sie viel besser, weshalb Bonbons, Schokolade und Kekse nur ab und zu erlaubt sind. Am besten werden Kinder schon in jungen Jahren mit Themen rund um die Gesundheit konfrontiert. So sind die Weichen für ein gesundes Leben frühzeitig gestellt und späteren Gesundheitsproblemen wie Übergewicht oder Sucht kann nachhaltig vorgebeugt werden.

Doch wer ist verantwortlich? Spätestens wenn Kinder Schule oder Kindergarten besuchen, verbringen sie einen großen Teil ihrer Zeit nicht mehr ausschließlich zu Hause im familiären Umfeld. Andere Kinder und vor allem Lehrer und Erzieher üben viel Einfluss auf sie aus. Gut, dass neben den klassischen Fächern wie Mathematik oder Deutsch mittlerweile auch diverse Gesundheitsthemen fester Bestandteil der Lehrpläne für deutsche Schulen sind. Im Idealfall sorgen also Eltern und Lehrer gemeinsam dafür, dass sich die kleinen Köpfe nach und nach mit gesundem Wissen rund um den eigenen Körper, Ernährung, Bewegung & Co. füllen.

WER LEHRT GESUNDHEIT?

Mütter und Väter sind sich ihrer Verantwortung bewusst, wenn es um die Vermittlung von Gesundheitswissen geht. Dies zeigt das aktuelle Gesundheitsbarometer der DAK-Gesundheit. 57 Prozent erwarten allerdings auch von den Lehrkräften und Erziehern in Kindergarten und Schule, dass sie Wissen über eine gesunde Lebensweise weitergeben. Rund jeder vierte Befragte sieht zudem Ärzte, Trainer und Großeltern in der Pflicht. Für 21 Prozent liegt die Aufgabe bei den Medien, für 14 Prozent bei Freunden und Bekannten.

Wessen Aufgabe ist es, Kindern Wissen über Gesundheitsthemen zu vermitteln?



Für das Gesundheitsbarometer der DAK-Gesundheit führte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Frühjahr 2013 eine bundesweite Umfrage unter 1.000 Eltern mit Kindern von 6 bis 17 Jahren durch.



UNTERSTÜTZUNG FÜR IHR KIND: TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN ALLTAG

Wie Sie Ihrem Kind wertvolles Gesundheitswissen vermitteln und dabei den Grundstein für eine gesunde Lebensweise legen

Psssst ...!

Stühlerücken, raschelndes Papier, Tuscheln und Gruppenarbeit – im Klassenzimmer ist akustisch einiges los. Lehrer sind darauf bedacht, die Geräuschkulisse im Rahmen zu halten, sodass die Schüler konzentriert lernen können. Und das ist gut so, denn dauerhafter Lärm kann krank machen! Nach Schulschluss sollten Eltern zusätzlich für Ruhe sorgen: Seien Sie Vorbild und achten Sie selbst auf eine angemessene Lautstärke. Musik lieber bewusst hören, statt sie im Hintergrund dudeln zu lassen. Nach einem aktiven Schultag können Sie Ihr Kind zudem mit Aktivitäten wie Puzzeln oder Malen zu kleinen Ruhephasen animieren.

Tip: Die Lärm-App vom Deutschen Berufsverband der HNO-Ärzte misst Dezibelwerte und verdeutlicht so die Lautstärke im Alltag. Mehr unter www.hno-aerzte-im-netz.de

Gesundes Pausenbrot

Kinder brauchen Energie, um den Tag über wach und leistungsfähig zu sein, sprich: ein Frühstück. Wer partout nichts runterkriegt, sollte zumindest mit einem Glas Saft oder Milch in den Tag starten. Für den Rest sorgt dann eine gut gefüllte Brotbox: Vollkornbrot mit Käse ist ideal, dazu Obst oder Gemüsestückchen und ein

zuckerarmes Getränk. Wählerischen Essern machen Sie mit etwas Kreativität Appetit: Stechen Sie mit einer Plätzchenform Figuren aus Karotten, Paprika oder Gurken aus oder zaubern Sie aus dem Lieblingsobst Ihres Kindes einen Vitaminspieß.

Mehr Infos rund um eine gesunde Ernährung für Schulkinder und ihre Eltern gibt es unter

www.dak.de/ernaehrung

Schule ohne Stress

Stress haben nur Erwachsene? Leider nein, auch Kinder und Jugendliche können unter Leistungsdruck oder einem belasteten Klassenklima leiden. Betroffenen Schülern mangelt es oft an Strategien, Konflikte zu bewältigen oder zu hohen Erwartungen entgegenzutreten. Beobachten Sie Ihre Kinder daher genau, akzeptieren Sie ihre Gefühle und suchen Sie das Gespräch. Zudem gilt es, Eigenständigkeit intensiv zu fördern. Das sorgt für Selbstbewusstsein und festigt die Psyche. Und denken Sie daran: Loben Sie Ihr Kind! Lob tut der Seele gut und stärkt den Glauben an sich selbst.

Brauchen Sie Unterstützung? Dann können Stressbewältigungskurse speziell für Kinder und Jugendliche helfen. Die DAK-Gesundheit übernimmt beim Nachwuchs 100 Prozent der Kursgebühren, maximal 75 Euro. Mehr dazu unter

www.dak.de/entspannen

Kids in Aktion

Nach wie vor findet Schule hauptsächlich im Sitzen statt. Dabei hilft Bewegung beim Lernen und fördert die kognitiven Fähigkeiten. Pausen

und Schulsport reichen bei Weitem nicht aus. Kinder sollten täglich mehrfach in Aktion sein, am besten draußen. Fangen Sie doch gleich nach Schulschluss an: Sie holen Ihr Kind ab? Dann legen Sie den Weg gemeinsam zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Alternativ gehört Bewegung ins Nachmittagsprogramm: Balancieren auf dem Weg in die Stadt, Toben im Garten oder Ballspiele und Rennen im Park. Bei schlechtem Wetter sind Indoor-Spielplätze ein Geheimtipp: Kletterwände, Hängebrücken und Hüpfburgen lassen Kinderherzen höher schlagen. Derartige Bewegungsparadiese in Ihrer Nähe finden Sie unter

www.indoor-spielplaetze.de

Gesundheit macht Schule

Eine gemeinsame Aktion von
familie&CO und **DAK**
Gesundheit

„Gesundheit macht Schule“ – so heißt die gemeinsame Aktion der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift familie&co. Mit unterschiedlichen gesunden Schwerpunktthemen, wissenschaftlichen Studien und Porträts von Schulen, die in Sachen Gesundheit Vorbild sind, werden Schüler, Eltern und Lehrkräfte sensibilisiert. In der aktuellen Ausgabe von familie&co finden Sie die Folge „Gesundheit macht Schule – Lärm“.

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

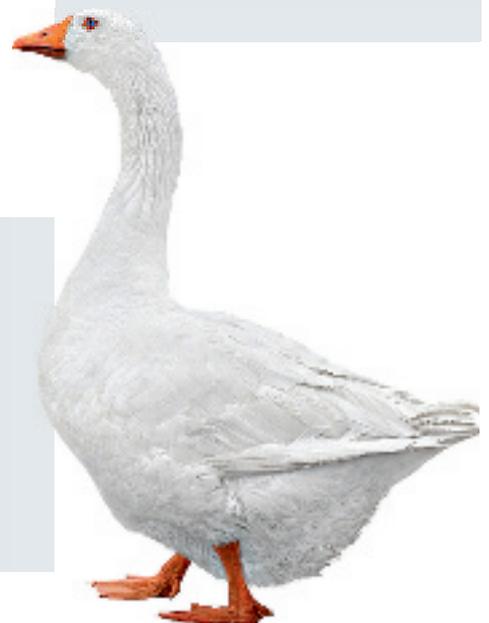


2. Veganer verzichten auf alle Produkte, die von Tieren stammen. Darunter fällt auch ...

- 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

7B
6D
5B
4A
3C
2C
1B
LÖSUNG



**GEWINNSPIEL
PREIS-
FRAGE**

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.

SPASS IM HERBST



MAX
DER DAKs

Kannst du die Schnüre entwirren?

Der Herbst ist da und draußen wird es windig. Max und seine Freunde schnappen sich ihre Drachen und lassen sie auf der Wiese steigen. Aber ein plötzlicher Windstoß hat ihre Schnüre verheddert. Jetzt brauchen sie deine Hilfe.



MAX



KIKI



EDDIE



Schreibe auf eine Postkarte, welcher Drache zu wem gehört und schick' sie an Max. Die ersten Einsender bekommen von ihm einen Sportbeutel und ein kniffliges Puzzlespiel. Viel Spaß beim Entknoten der Schnüre!



Max der DAKs, 20686 Hamburg





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



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

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

DAK

Gesundheit



* zum Ortstarif.