

fit!

1_2014
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

ANTISTRESSREZEPTE

**NERVENNAHRUNG
FÜR JEDEN TYP**

WECHSELWIRKUNGEN

**RATLOS VOR DEM
BEIPACKZETTEL?**

SCHLAFLABOR

**WIEDER GUT
DURCHSCHLAFEN**

SCHRECKGESPENST

**DEMENTZ – DAS
GROSSE VERGESSEN**

ZEHN GRÜNDE, DIE KALTE JAHRESZEIT ZU LIEBEN

GENIESSEN SIE DEN WONNIGEN WINTER

DAK
Gesundheit



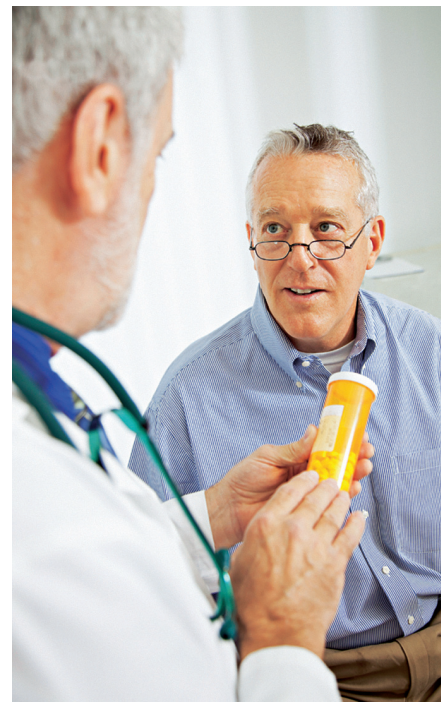
INHALT



12 Nervennahrung: Sieben Tipps für gesundes Essen gegen Stress



20 Schlaflabor: Wieder durchschlafen dank DAK-Spezialistennetzwerk



32 Wechselwirkung: Wie Sie den Beipackzettel richtig lesen

GESUNDHEIT & BERUF

4 NEWS

Labsal für die Bronchien
Testsiege für Bonusprogramme
Stress als Schmerzauslöser
Metabolisches Syndrom
Ehrenamt tut der Seele gut
Befreiungskarte 2014 jetzt anfordern

X 6 AB IN DEN WONNIGEN WINTER
Zehn gute Gründe, die kalte Jahreszeit zu lieben

X 12 NAHRUNG FÜR DIE NERVEN
Was ist wirklich gesund in stressigen Zeiten? Sieben Tipps für wahre Nervennahrung

16 DIE ZEICHEN DER ZEIT
Wenn die Haut altert, entstehen Altersflecken. *fit!* verrät, wie Sie sich möglichst lange davor schützen können

X = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

18 NEWS

Dialog im Berater-Chat
Plakate gegen Komasaufen
Medikamente im Visier
Hilfe vom Arzt-Termin-Service
Gesundheit per Newsletter
Zahl der Rollatoren steigt

X 20 WIEDER GUT DURCHSCHLAFEN
Sigrid Anschütz wagte sich ins Schlaflabor – und profitierte davon

24 SCHNELL WIEDER MOBIL SEIN
Nutzen Sie unsere Angebote für ambulante Reha

28 EINSATZ FÜR TOPLEISTUNGEN
Gewählte Vertreter gestalten die Grundzüge der Kassenpolitik mit

X 32 GEFÄHRLICHER PILLENMIX
Wer viele Tabletten gleichzeitig nimmt, sollte mit dem Arzt sprechen

34 REISEN MIT GESUNDEN EXTRAS
Das DAK-Wohlfühlprogramm 2014

36 NEWS UND BEITRÄGE
Das ist neu ab Januar



6 Unser Titelthema AB IN DEN WONNIGEN WINTER

Eisige Kälte, rutschige Straßen, Dunkelheit – leicht macht sich da Frust breit. Doch die kalte Jahreszeit hat auch ihre schönen Seiten. Wir haben zehn Gründe für Sie, den Winter zu lieben: von romantischem Kerzenlicht über Schneeschuhwandern bis hin zu wärmenden Lieblingsgerichten – wie wär's, wenn Sie unsere Tipps einfach ausprobieren?

FOTOS: DAK-GESUNDHEIT | THINKSTOCK.DE | © AROCHAU - FOTOLIA.COM

Ab 1.1.2014: Nur noch mit eGK zum Arzt
Darum: Jetzt Bild einreichen!

Alle Infos auf Seite 44



44 Gesundheitskarte: Ohne Foto wird's jetzt kompliziert beim Arztbesuch



56 Winterfitness: Sport & Spaß sind keine Frage des Alters

WISSEN

40 NEWS

Wer älter aussieht, lebt gefährlich
Hilfe bei Internetsucht
Wussten Sie schon, dass ... ?
Lexikon: Kinderkrankheiten
Neue Pillennamen gefordert
Spitzwegerich – Arzneipflanze 2014
Pflegeheime oft besser als ihr Ruf

42 SERIE INTOLERANZEN

Zöliakie ist eine einschneidende
Diagnose: Betroffene vertragen
kein Gluten und müssen auf viele
Lebensmittel verzichten

44 DIE NEUE MIT BILD

Warum es ohne Foto beim Arzt
bald kompliziert wird

46 WEGE AUS DER SUCHT

Die Insolvenz führte Oskar
Rabenstein in die Alkoholsucht.
Ein Patientenbericht

51 IMPRESSUM

Die DAK-Gesundheit gehört
laut großem Krankenkassen-
test von FOCUS MONEY zu
den Topkassen in Deutschland



LEBEN

50 NEWS

Sicher und gesund auf die Piste
Tipps: Fit durch den Winter
Selber laufen macht schlau
Die Fastenzeit beginnt

X 52 DAS GROSSE VERGESSEN

Demenz ist ein Schreck-
gespenst. Trotzdem: Wissen
über die Krankheit hilft

56 WINTERSPASS FÜR SENIOREN

Bewegung macht glücklich und
hält fit. Wir haben tolle Winter-
sport-Tipps mit hohem Spaßfak-
tor für Sie gesammelt

58 GROSSES fit!-WISSENSQUIZ

Was wissen Sie über Blut?

STANDPUNKT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie sich auch etwas für das neue Jahr vorgenommen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn viele Menschen stecken sich konkrete Ziele für die kommenden Monate. Hoch im Kurs ist dabei die Gesundheit: weniger Stress, mehr Bewegung und gesünderes Essen. Wir möchten Sie gern dabei unterstützen! Sie leben gesund, gehen zur Vorsorge und nehmen an Gesundheitskursen teil – und wir haben für Sie die passenden Angebote, wenn Sie doch einmal erkranken und qualifizierte Beratung und Behandlung brauchen.

■ Auch an Ihre Familie denken wir. Ihre Enkelkinder können sich bei uns sogar ein ordentliches Finanzpolster zulegen. Wer von Geburt an an unserem JuniorAktivBonus teilnimmt, erhält mit 18 Jahren bis zu 3.300 Euro! Daher haben uns die unabhängigen Tester von Focus Money aktuell erneut ausgezeichnet – für die besten Bonusprogramme und Geld-zurück-Tarife für Familien.

■ Jetzt im Winter heißt es wieder: Achtung, Virenalarm! Etwa jeder Zweite leidet ein- oder zweimal pro Saison unter einer Erkältung. Doch der Winter hat auch schöne Seiten: Entdecken Sie die kalte Jahreszeit doch einmal positiv für sich – denn sie ist besser als ihr Ruf. Zehn Gründe, den Winter zu lieben, und viele Tipps finden Sie ab Seite 6.

■ Etwa 1,4 Millionen Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt. Tendenz stark steigend: Rund 2,6 Millionen werden für 2050 prognostiziert. Wie das große Vergessen trotzdem seinen Schrecken verlieren kann, erzählen wir Ihnen ab Seite 52.

Viel Freude beim Lesen und einen gesunden Start ins neue Jahr wünscht Ihnen Ihr



DAK-Vorstands-
vorsitzender
Prof. Dr. h.c.
Herbert Rebscher

Herbert Rebscher

TIPP ZUR ERKÄLTUNGSZEIT GROSSMUTTERS GEHEIMREZEPT

Hühnersuppe ist nicht nur lecker und wärmt angenehm nach einem Spaziergang an kalter Winterluft, sie ist auch ein uraltes Hausmittel bei Erkältungen.



BEWÄHRTE HAUSMITTEL LABSAL FÜR DIE BRONCHIEN

Einen hartnäckigen Husten sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Dauert er länger als eine Woche, ist der Gang zum Arzt die richtige Entscheidung. Steckt keine ernsthafte Erkrankung hinter dem lästigen Hustenreiz, können sanfte Hausmittel die Bronchien entspannen. Thymiantee oder Kamillentee zum Beispiel sind bewährte Helfer bei Dauerhusten. Auch der Samen des schleimlösenden Bockshornklees kann bei Erkältungsbeschwerden helfen. Ein besonders sanftes Hausmittel bei Husten sind Inhalationen. Gegen Verschleimungen hilft die Beigabe von Kamille. Ist der Husten eher trocken, hilft das Inhalieren mit Salzwasser. Damit die Beschwerden dauerhaft verschwinden, ist eine gute Flüssigkeitszufuhr wichtig. Neben Tee eignen sich Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte – gesüßt werden sollte nur mit Honig. Bienenhonig verleiht Getränken nicht nur eine angenehme Süße, er lindert zudem Reizungen der Schleimhäute und erleichtert das Abhusten. Nicht zuletzt sollte man bei Husten daran denken, sich gut warm zu halten und den Hals mit einem Schal zu schützen. Tipp:

Wer längere Zeit Bockshorntee trinkt, tut übrigens nicht nur den Bronchien, sondern auch der Haarpracht etwas Gutes!

www.weniger-haarausfall.de



81 Prozent

aller Magen-OPs für
Übergewichtige erfolgten im ersten
Halbjahr 2013
bei Frauen.

TESTSIEGE FÜR DAK-GESUNDHEIT BESTER SERVICE

Deutschlands beste Krankenkasse in puncto Service ist die DAK-Gesundheit. Dies entschied die Redaktion des Wirtschaftsmagazins „Focus Money“ bei ihrem großen Krankenkassentest 2013. Auch bei Gesundheitsförderung, Bonusprogrammen und alternativen Heilverfahren liegt die DAK-Gesundheit vorn. Bei ihrem Leistungs- und Servicecheck (49/2013) überprüfte „Focus Money“ gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service-Institut (DFSI) 95 gesetzliche Krankenkassen. Im Bereich Service ging es den unabhängigen Experten unter anderem darum, wie gut die Kunden vor Ort ihre Kasse erreichen. Sie fragten nach der Qualität der Kunden- und Medizin-Hotlines und überprüften die Angebote der Kassen im Internet. „Gerade online haben wir unser Service-Portfolio 2013 massiv ausgebaut“, sagte Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit. „Das hat sich positiv auf das Ergebnis ausgewirkt. Die Prüfer attestieren uns aber auch eine hohe Kontinuität in unserer Kundenbetreuung: Seit 2007 sind wir zum siebten Mal in Folge Service-Bester.“





WENN DER KOPF SCHMERZT JEDER ZWEITE MACHT STRESS VERANTWORTLICH

Hinter Kopfschmerz steht meist Stress: Jeder zweite Betroffene macht diesen für sein Leiden verantwortlich. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Kopfweh beeinträchtigt jeden Zehnten stark in seinem Alltag. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Als Soforthilfe greifen die meisten zu Schmerzmitteln oder gehen an die frische Luft. Ältere leiden weitaus seltener: 53 Prozent der Befragten ab 60 Jahre haben nie Kopfweh, während dies bei den 14- bis 44-Jährigen nur auf 19 Prozent zutrifft. Ärztin Elisabeth Thomas von der DAK-Gesundheit erklärt das mit Stress durch Herausforderungen im Beruf, mit denen Jüngere besonders konfrontiert werden. Hier setzt auch das Online-Coaching „Smarter Leben“ an – als rezeptfreie Hilfe. Mehr Informationen gibt es unter www.dak.de/kopfschmerz.

FORSA-UMFRAGE UNTER ÄRZTEN TÖDLICHES QUARTETT

85 Prozent der Hausärzte in Deutschland stellen eine Zunahme des Metabolischen Syndroms fest. Das zeigt eine Umfrage im Auftrag des Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. Der Begriff bezeichnet die Kombination aus Übergewicht, vor allem am Bauch, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes. Mit 52 Prozent am häufigsten tritt das „tödliche Quartett“ bei den 50- bis 64-Jährigen auf. Schuld ist der ungesunde Lebenswandel: Zu viel Fett und Zucker in Kombination mit zu wenig Bewegung erhöhen das Risiko für das Metabolische Syndrom. Wer seine Rettungsringe frühzeitig zugunsten einer schlanken Taille verliert, beugt Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vor. Mit dem Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. machen sich erstmals Wissenschaftler, Krankenkassen, Industrie, Verbände, Stiftungen und Leistungserbringer gemeinsam für Aufklärung stark.

ENGAGEMENT TUT DER SEELE GUT LÄNGER UND GESÜNDER LEBEN DANK EHRENAMT

Ehrenamtliche Helfer tun nicht nur anderen etwas Gutes, sondern offenbar auch sich selbst, wie britische Forscher durch den Vergleich von 40 Untersuchungen zum Thema Ehrenamt herausfanden. Ehrenamtliche Tätigkeiten könnten demnach zu einem längeren Leben beitragen und auch die geistige Gesundheit scheint davon zu profitieren. So konnte beobachtet werden, dass die Gefahr, vorzeitig zu sterben, bei freiwilligen Helfern um rund 20 Prozent geringer war als bei Studienteilnehmern ohne Ehrenamt – so weit das Team um Dr. Suzanne Richards von der University of Exeter im Fachblatt „BMC Public Health“. Ehrenamtliche litten zudem seltener unter Depressionen, waren zufriedener mit ihrem Leben und fühlten sich wohler. Dies müsse aber noch in weiteren Studien bestätigt werden, schränken die Forscher ein. Keine Besserung wurde dagegen bei körperlichen Beschwerden festgestellt.



UNSER SERVICE FÜR SIE BEFREIUNGSKARTE 2014

Keine Belege mehr sammeln und mit der Befreiungskarte Ihrer DAK-Gesundheit zum Arzt oder in die Apotheke gehen: Wir bieten Ihnen wie in jedem Jahr die Möglichkeit, Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu überweisen, damit Sie für das ganze Jahr 2014 davon befreit sind. Sie haben im abgelaufenen Kalenderjahr hohe Zuzahlungen geleistet und möchten unser Angebot nutzen? So einfach geht's:

- Sie füllen einen Befreiungsantrag aus, den Ihnen Ihr Servicezentrum gern zusendet.
- Unsere Kundenberater errechnen anhand Ihrer Einkommensnachweise Ihre persönliche Belastungsgrenze und teilen Ihnen die Höhe der Vorauszahlung mit.
- Sie überweisen den Betrag oder lassen ihn abbuchen und erhalten umgehend Ihre Befreiungskarte für 2014.

Interessiert? Dann rufen Sie an:

DAKdirekt 040 325 555*

*zum Ortstarif





NEUSCHNEE

Flockenflaum zum ersten Mal zu prägen
mit des Schuhs geheimnisvoller Spur,
einen ersten schmalen Pfad zu schrägen
durch des Schneefelds jungfräuliche Flur –

kindisch ist und köstlich solch Beginnen,
wenn der Wald dir um die Stirne rauscht
oder mit bestrahlten Gletscherzinnen
deine Seele leuchtende Grüße tauscht.

Christian Morgenstern (1871–1914)

AB IN DEN WONNIGEN WINTER



Eisige Kälte, rutschige Straßen, Dunkelheit – leicht macht sich da Frust breit. Doch die kalte Jahreszeit hat auch ihre schönen Seiten.

Wir haben zehn Gründe für Sie, den Winter zu lieben

Wie haben wir als Kinder gejuchzt, als der erste Schnee fiel! Konnten es nicht abwarten, den Schlitten aus dem Keller zu holen und die Abhänge hinunterzusausen, stundenlang mit Freunden draußen zu sein, uns mit Schneebällen zu bewerfen. Und spätnachmittags durchnässt nach Hause zu kommen, wo die heiße Schokolade schon auf dem Küchentisch dampfte.

Eine Frage des Blickwinkels

Auch viele Dichter haben diese Winteridylle beschrieben, die sich so frisch anfühlen kann wie ein Neubeginn. Zum Beispiel Christian Morgenstern (siehe links).

Trübes Wetter, trübe Stimmung?

Sind wir erwachsen, ist von dieser Freude häufig nur wenig übrig. Oft gehen wir im Dunkeln aus dem Haus, im Licht der Straßenlaternen kommen wir wieder zurück. Weil wir zu wenig Tageslicht bekommen, sackt die Stimmung in den Keller. An Radfahren oder Joggen ist bei glatten Wegen nicht zu denken. Auch die Angst auszurutschen schränkt uns in unserer Beweglichkeit ein. Wenn wir Pech haben, will der Winter einfach nicht enden.

Vom Winter profitieren

Wie die Natur, so braucht auch der Körper Ruhezeiten, um sich zu erholen und zu erneuern. „Im Zyklus des Lebens liegt eine ungeheure Stärke“, sagt der Münchner Psychologe und Biorhythmusforscher Till Roenneberg. „Die Melancholie der Winternächte ist emotional sinnvoll, um nachzudenken und auf neue Ideen zu kommen.“

Schlafen Sie gut!

Bis zum Frühjahr befindet der Körper sich in einer Art Mini-Winterschlaf. Er regelt seine Temperatur leicht herunter. Der Parasympathikus dominiert: der Teil des Nervensystems, der Schlaf und Verdauung regelt. Wir schlafen durchschnittlich pro Nacht 20 Minuten länger als im Sommer.

Wach und lebendig

Obwohl uns jetzt nach mehr Ruhe zumute ist: Der Alltag fordert uns weiter. Dann hilft es, den Blick auf die schönen Seiten des Winters zu lenken. Wir können durchaus die Freude der Kindheit zurückgewinnen und uns so Glücksmomente bereiten. Wenn wir etwa draußen unterwegs sind, fühlen wir uns in der eisig-frischen Luft oft wach und lebendig.

Der Grund dafür ist, dass der Blutdruck steigt.

Bei Schnee wird die Welt stiller: Der Schall versickert in den Luftschichten, die zwischen den Eiskristallen liegen. Vielleicht hören Sie jetzt das Tschilpen und Zwitschern einer Amsel oder eines Rotkehlchens? Mehr als 35 Arten von Vögeln überwintern hierzulande. Sie lassen sich in Gärten, Parks und auf dem Balkon beobachten.

Jetzt Freunde einladen

Wenn Sie bei Kälte doch lieber zu Hause bleiben, laden Sie einfach Freunde zu sich ein. Erfüllte Beziehungen machen glücklich, wusste schon der griechische Philosoph Epikur. Warum nicht mal wieder bei „Mensch ärgere dich nicht“ den Nachbarn rausschmeißen oder bei einer Monty-Python-Komödie herzhaft lachen – und danach Bratäpfel essen? Die in der Füllung enthaltenen Nüsse stärken das Immunsystem, Gewürze wie Zimt wärmen unseren Körper von innen. Perfekt für kalte Tage! Der Winter hält viele Freuden bereit, auf den nächsten Seiten finden Sie unsere zehn Favoriten. Nehmen Sie sich Zeit, sie zu genießen!

10 GRÜNDE, DEN WINTER ZU LIEBEN



AKTIV IM SCHNEE

Wie schön ist es, in der Winterstille zu Fuß unterwegs zu sein! Der Schnee knirscht unter den Füßen, die Luft ist frisch und klar. Viele Regionen in Deutschland stellen sich auch im Winter auf Wanderer ein. Die Wege sind geräumt oder präpariert, sodass man kilometerweit laufen kann. Wandern gilt als optimale Ausdauersportart: Es kräftigt Knochen, Lunge, Herz, Kreislauf und das Abwehrsystem. Die vielen Sinneseindrücke sorgen dafür, dass der Kopf frei wird. Allerdings: Nehmen Sie sich besser nicht so viel vor wie etwa im Sommer. Auf weißen Wegen ist es anstrengender voranzukommen. Selbst bekannte Routen sind manchmal nicht wiederzuerkennen, man verläuft sich leichter und kann an gefährliche Abhänge geraten. In den Bergen daher mindestens zu dritt unterwegs sein und eventuell eine Stirnlampe einpacken, falls die Dunkelheit kommt. Auf Lawinenwarnungen achten. Wer sich in einer Region auch abseits der gekennzeichneten Wanderwege auskennt, kann sich Schneeschuhe unterschallen. Weil diese das Körpergewicht auf eine größere Fläche verteilen, gleitet man damit auch durch den Tiefschnee. Langlauf fordert viele Muskelregionen, schont Gelenke und die Wirbelsäule. Zugleich trainiert die Sportart das Herz-Kreislauf-System. Damit Sie auf der Loipe nicht vorzeitig schlappmachen: vorher Kondition aufbauen und lieber zu Beginn des Urlaubs leichtere, blau gekennzeichnete Loipen wählen.

WASSER-LEICHTIGKEIT

Wenn es sich draußen gar nicht aushalten lässt – das nächste Schwimmbad ist bestimmt nicht weit. Also runter mit den Winterklamotten und rein ins Wasser. Wie leicht man sich auf einmal fühlt! Nur etwa ein Zehntel dessen, was wir an Land auf die Waage bringen, tragen wir im Wasser mit uns herum. Dafür sorgt der Auftrieb. Ist der Körper ganz nah unter der Wasseroberfläche, sind wir sogar fast schwerelos. Im Winter bestens geeignet ist Rückenschwimmen. Denn bei Kälte und Regen ziehen wir oft unbewusst die Schultern hoch. Dabei verspannen sich leicht die Nackenmuskeln, und die Bandscheiben der Halswirbelsäule werden überlastet. Wenn wir flach gestreckt auf dem Rücken liegen, bleibt der Kopf automatisch im Wasser, der Nacken wird frei. Die Arme so weit wie möglich abwechselnd nach hinten schwingen. Die Rückwärtsbewegung lockert die Schultermuskulatur.

WIRSING-LINSEN-EINTOPF

- 1 halber Kopf Wirsing
- 150 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 250 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- Sambal Oelek, 1 Stück Ingwer, Curry, Kreuzkümmel, frische Minze, Salz und Pfeffer

So geht's (für vier Personen): Den Wirsing vom Strunk befreien, die Blätter waschen und in Stückchen schneiden, die Zwiebeln und den Ingwer hacken, die Karotten würfeln und den Knoblauch pressen. Die Gemüswürfel in etwas

Olivenöl scharf anbraten, das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Den Wirsing hinzufügen und warten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Brühe ablöschen und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Sobald der Wirsing bissfest gegart ist, das Gemüse mit dem Zauberstab pürieren. Die Linsen einrühren und den Eintopf 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und die klein gehackte Minze einrühren.



WALZER IM WOHNZIMMER

Warum an einem trüben Winternachmittag nicht mal zum „Tanztee“ gehen und trotzdem gemütlich zu Hause bleiben? Dafür die Sessel beiseiterücken, den Teppich zurückrollen, eine James-Last-CD einlegen und mal wieder mit dem Partner, dem Enkel oder der besten Freundin Foxtrott und Walzer tanzen. Wer noch ein bisschen Nachhilfe bei den Schrittfolgen braucht: auf www.getthedance.com klicken und das Wissen auffrischen. Tanzen ist gut für das Herz-Kreislauf-System und den Kopf. Sich Schrittkombinationen zu merken, schult das Gedächtnis und hält geistig fit. Außerdem kräftigt Tanzen die Muskeln und schont die Gelenke.

WÄRMENDER WIRSING

Haben Sie schon einmal überlegt, warum wir manche Gerichte lieber in der kalten Jahreszeit zubereiten? Wenn es draußen fröstelt, ist Wintergemüse ein wahrer Gaumenschmaus und Balsam für die Seele. Nebenbei stärkt es das Immunsystem. Wirsing zum Beispiel enthält jede Menge Vitamin C. Mit roten Linsen und Ingwer kombiniert, ergibt er einen gesunden und köstlichen Eintopf: Linsen sind voll mit Zink und wertvollen Proteinen, die zur Abwehr von Krankheitskeimen dienen. Ingwer ist ein Bakterienkiller und wärmt von innen.

SCHICKE SCHICHTEN

Draußen ist es eisig, drinnen überheizt. Und was jetzt anziehen? Der dicke Skipulli ist wenig stylish, die Thermohose so gar nicht schick für den Besuch bei der Freundin. Optimal geeignet ist dann der Zwiebellook. Dafür trägt man viele leichte Kleidungsschichten übereinander. Die Luft dazwischen wird vom Körper erwärmt und bildet so ein wohliges Polster. Schal, Mütze und Handschuhe nicht vergessen! In der Wohnung kann man alles dann schichtweise ablegen. Und auch die schicken Schuhe für drinnen aus der Tasche ziehen. An eisigen Tagen eignen sich Unterhemden aus atmungsaktiven Materialien am besten. Denn Baumwolle saugt den Schweiß auf und das kühlt den Körper zusätzlich aus.



DAS GUTE LIEGT AUF DER HAND

Im Winter nehmen wir uns eher die Zeit, gemütlich zu Hause zu entspannen. Versuchen Sie es doch mal mit Mudras: Das sind heilende Handstellungen und Massagen, die vor allem in östlichen Kulturkreisen praktiziert werden. Finger-Yoga soll auf die Energiebahnen einwirken, die unseren Körper durchziehen. Auch das Immunsystem kann man damit stärken. Zur Vorbereitung für das „Kampf-Mudra“ den rechten Zeigefinger mit dem Zeigefinger und Daumen der linken Hand fassen. Die rechte Hand schütteln, als wolle sie den Finger aus der Umklammerung befreien. Bis 20 zählen. Bei allen Fingern beider Hände wiederholen. Für das Mudra den linken Daumen mit den vier Fingern der rechten Hand umfassen. Den rechten Daumen zwischen Zeigefinger und Daumen an den linken Handrücken legen. Ein paar Minuten halten, dabei tief ein- und ausatmen. Danach auf der anderen Seite wiederholen. Das „Kampf-Mudra“ hilft dem Körper, Krankheiten abzuwehren.

LICHT IM DUNKEL

Was wäre der Winter ohne das warme Licht der Kerzen! Mit ihm verbinden wir positive Eigenschaften wie zum Beispiel Reinheit, Klarheit und Leben. Eine Akuthilfe gegen innere Unruhe ist eine Kerzenmeditation. Die Konzentration auf die Flamme hilft unserem Geist, den Moment bewusst zu erleben. Und das macht glücklich! Dazu die Kerze in einer Entfernung von einem bis zwei Metern in Augenhöhe aufstellen und sich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzen. Die Flamme beobachten: den hellen Kern, die weiche Aura um ihn herum, die Schatten und die Muster, die durch die Bewegung der Flamme entstehen. Wenn Gedanken hochkommen, sie wahrnehmen und dann ziehen lassen. Sich fünf bis zehn Minuten auf die Kerze konzentrieren. Wer möchte, kann danach die Augen schließen und sich vorstellen, dass sich das Licht in seinem Inneren fortsetzt und zu einer Sonne heranwächst, die in alle Richtungen wärmt und strahlt. Nach zehn Minuten die Augen öffnen und wieder bei der Kerze ankommen. Klärt den Geist und hilft, inneren Abstand zu quälenden Gedanken zu gewinnen.



ZWEI IN EINEM

Besonders wenn man unter Druck steht, melden sich Erkältungen und die Haut ist gereizt. Optimal, wenn Sie nur wenig Zeit haben: ein Kamillendampfbad. Das ist gut für Haut und Hals. Die ätherischen Öle der Kamille bekämpfen Bakterien und wirken Schnupfen entgegen. Die heiße Luft tötet Erreger in den Atemwegen ab und öffnet die Poren. So kann Talg leichter abfließen und Verstopfungen werden vermieden. Das reinigt die Haut und sorgt für wohlig-warmes Befinden. So geht's: Geben Sie eine Handvoll Kamillenblüten oder drei bis vier Beutel Kamillentee in eine Schüssel und übergießen Sie diese mit etwa 70 Grad heißem Wasser, das auf dem Herd gedampft, aber nicht gekocht hat. Halten Sie Ihr Gesicht über die Schüssel, und legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf, sodass der Dampf nicht entweichen kann. Atmen Sie mehrmals mit geschlossenen Augen tief durch die Nase ein. Nach etwa zehn bis 15 Minuten beenden. Wenn es zu Beginn zu heiß ist, einfach den Kopf etwas höher nehmen. Nach dem Dampfbad etwas ruhen, die Haut auskühlen lassen und eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

SCHWUNG AUFNEHMEN

Sie wollen im neuen Jahr mehr Sport treiben, die Weihnachtspfunde loswerden, endlich Gesangsunterricht nehmen. Vielleicht haben Sie sogar schon alles dafür klargemacht. Doch da melden sich die Zweifel: Warum soll ausgerechnet mir das gelingen? Oder Sie finden 20 andere Dinge plötzlich viel wichtiger. Den inneren Schweinehund kennt jeder von uns, mehr oder weniger stark ausgeprägt. Er ist eine Instanz in uns, dem vor allem unsere Sicherheit am Herzen liegt. Allem Unbekannten blinzelt er skeptisch ins Gesicht. Tritt dieser innere Wächter auf, verbannen wir unsere Wünsche und Sehnsüchte ganz leicht wieder. Dabei begleiten Ängste und Selbstzweifel jede Veränderung. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Sie etwas Neues wagen. Ist der Himmel gerade besonders trübe, nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, in Ruhe mit dem inneren Wächter zu reden. Hören Sie sich in einem stillen Dialog seine heimlichen Sorgen um Ihr Wohlergehen an und schreiben Sie sie vielleicht sogar auf. So können Sie gemeinsam nach einer Lösung suchen – und er hat es nicht mehr nötig, Sie zu sabotieren.

FIT MIT DER SCHNEESCHAUFEL

Der Stoffwechsel braucht Tageslicht, um Wohlfühlhormone zu aktivieren. Bewegen Sie sich daher auch im Winter so oft wie möglich draußen. Wer frische Luft ans Gesicht lässt, sorgt außerdem dafür, dass die Nasenschleimhaut feucht bleibt und Keime abwehren kann. Steigen Sie zum Beispiel auf dem Weg zum Einkaufen eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß. Planen Sie am Wochenende Zeit für einen Spaziergang ein oder verabreden Sie sich mit einer Freundin zum Walken. Auch Schneeschippen ist ein gesundes Workout. Achten Sie aber darauf, den Rücken gerade zu halten. Wenn die Gehwege eisig glänzen, lieber abwarten, bis sie gestreut oder geräumt sind. Lässt sich das nicht einrichten, auf jeden Fall knöchelhohe Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen. Die geben Halt und verringern die Sturzgefahr. Im Zweifel Spikes unterschlagen. Diese kann man im Internet, bei einem Outdoor-Ausstatter oder in einem

NAHRUNG FÜR DIE NERVEN

„Süßes streichelt die Seele.“

Jeder kennt solche Sprüche. Sie lenken leicht davon ab, was wirklich gesund ist in stressigen Zeiten. Sieben Ausreden – und Tipps für wahre Nervenahrung

„Hauptsache schnell was in den Bauch bekommen“

Essen kann mehr als nur satt machen. Das vergessen viele, die sich unter Zeitdruck fühlen und nur flott das Loch in ihrem Bauch füllen wollen. Eine leckere Mahlzeit kann helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das funktioniert besser, wenn man sich Zeit nimmt und sein Essen zelebriert. Eine einfache Suppe kann neben objektiver Wärme auch ein Stück subjektiver Wohligkeit vermitteln. Am besten Fernseher oder Computer ausschalten, den Tisch schön decken und langsam jeden Löffel genießen. Auch gut: mit Familie, Freunden oder Enkelkindern die Mahlzeit teilen. Gemeinsames Essen stärkt das Selbstwertgefühl sowie den Zusammenhalt in der Familie.



„Eine Tasse Kaffee genügt mir völlig“

Arzttermine drängen und vielleicht wartet ein pflegebedürftiger Angehöriger: Da scheint für mehr als einen Kaffee oft keine Zeit zu sein. Tatsächlich kostet ein Joghurt mit Haferflocken und Obst nur wenige Minuten, bringt aber ordentlich Kraft. Nur mit Kaffee allein fängt unser Motor irgendwann an zu stottern. Morgens fährt er schon auf Reserve und braucht die Kohlenhydrate aus Flocken und Obst, um wieder in Schwung zu kommen. Joghurt und Haferflocken bieten zudem den Eiweißbaustein Tryptophan. Er ist der direkte Vorläufer des Botenstoffs Serotonin, der als Glückshormon die Stimmung heben kann.



„Ich brauche erst mal etwas Süßes“

Süßes sorgt für einen schnellen Kick. Direkt nach dem Genuss steigt der Blutzuckerspiegel an und das Gehirn bekommt neue Nahrung. Leider hält der stimulierende Effekt nur kurze Zeit an, und Bonbons haben außer Zucker kaum etwas zu bieten. Besser ist, sich ein paar süße Trauben zu gönnen, oder etwas Trockenobst: Ananas, Mango und Feigen sind lecker und bringen den Spurenelemente- und Mineralstoffhaushalt auf Vordermann. Bei Heißhungerattacken kann auch gekochtes Getreide helfen, Dinkel- oder Haferflocken zum Beispiel. Die gekochte Stärke beruhigt den Körper und gibt ihm neue Kraft.





„Ich kann jetzt wirklich nichts essen“

Es gibt Menschen, die bei Stress anfangen, besonders viel zu futtern. Anderen schlägt er auf den Magen. Durch unzureichende Ernährung kann sich Stress allerdings noch verstärken. Wer sich appetitlos fühlt, dem hilft unter Umständen etwas Bewegung. Ein flotter 20-minütiger Spaziergang in der Mittagspause bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Lust auf eine leichte Mahlzeit an. Abends können appetitliche Happen zum Essen verführen: Sehr lecker schmeckt Kräuterbrot: Quark mit etwas Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrührt auf kleinen Brotscheiben. Brot aus fein gemahlenem Dinkelvollkornmehl ist gut verträglich.



„Kochen muss vor allem fix gehen, wenn viel ansteht“

Wer ansonsten viel zu tun hat, mag nicht noch lange in der Küche stehen. Nur: Auch eine Tiefkühlflasagne braucht Zeit, bis sie im Ofen Farbe annimmt. In derselben Zeit lässt sich eine knackige Gemüsepfanne kochen mit duftendem Basmatireis. Fertigprodukte sind im Schnitt teurer und man isst viel Unnützes. Frisches Gemüse hingegen enthält jede Menge Vitamine, Enzyme und Mineralien für eine ausgeglichene Psyche, etwa den Anti-Stress-Mineralstoff Magnesium. Er steckt reichlich in Kohlgemüse, das im Winter Saison hat.

„Ich habe gerade gar keinen Durst“



Haben Sie wirklich keinen Durst oder nur keine Zeit, sich ein Glas Wasser zu holen? 1,5 Liter alkohol- und zuckerfreie Flüssigkeit empfehlen Ernährungsexperten pro Tag. Kleine Portionen über den Tag verteilt, lassen sich leichter trinken als große. Morgens kann ein Glas sprudelndes Mineralwasser beleben. Die Kohlensäure regt das Nervensystem an und bringt den Kreislauf in Schwung. Tagsüber ergeben mit kochendem Wasser übergossene Ingwerscheiben ein erfrischendes Getränk, das den Geist oft wacher macht als noch mehr Kaffee.

„Grünzeug, nein danke!“



Essen soll schmecken und nicht noch zusätzlich Stress verursachen. Wer sich zu Grünzeug zwingt, obwohl es ihm nicht schmeckt, der sucht anschließend unter Umständen weiter nach Befriedigung und isst mehr als nötig. Nicht jeder muss ein Salatfreund sein. Auch für Pommes- und Pizza-Typen gibt es Alternativen: Statt Pommes frites empfiehlt sich zum Beispiel eine Backkartoffel mit etwas Sour Cream plus Brokkoliröschen. Und probieren Sie mal Vollkornpizza mit viel Gemüse. Nach dem Backen mit frisch geriebenem Parmesan würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln, herrlich! Vollkornprodukte und auch Kartoffeln enthalten wertvolle B-Vitamine, die als wahre Nervenvitamine gelten.

FOTOS: THINKSTOCK | © ALENA OZEROVA | © WESETHHEWORLD - FOTOLIA.COM

BAUSTEINE FÜR GUTE NERVEN

Bei der Nervennahrung spielen der Eiweißbaustein Tryptophan und das Vitamin B2 in der ersten Liga. Ideal sind Kombis, in denen viel von beidem steckt. Hier ein paar Rezeptideen

FISCH & KOHL

Brokkoli-Lachs-Salat:

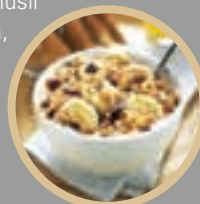
Gekochte Brokkoliröschen mit Räucherlachs und einigen Blättern Endiviasalat auf einem Teller anrichten. Kefir mit einem Löffel Öl verrühren, mit Curry, Salz, Pfeffer und Honig würzen und als Soße darüberträufeln. Mit gerösteten Mandelblättchen und Dill garnieren.



VOLLKORN & BANANE

Frühstücksbecher mit Knuspermüsli:

Magerquark mit etwas Schmand (24 % Fett) oder saurer Sahne (10 % Fett) und Mineralwasser glatt rühren, zusammen mit Bananenscheiben und Knuspermüsli in eine Schüssel füllen, mit etwas Ahornsirup und einem Klecks Preiselbeeren aus dem Glas garnieren.



JOGHURT & FLEISCH

Ciabattabrötchen mit Schweinefilet:

Etwas Salatgurke und eine halbe rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Ein Ciabattabrötchen aufschneiden, mit dünnen Filet-, Gurken- und Zwiebelscheiben sowie einem Salatblatt belegen. Gewürzten Joghurt (Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer) daraufgeben.





Genuss ist jetzt Herzenssache.

Sie wollen genießen und sich gleichzeitig bewusst ernähren? Die neuen Omega-3-Produkte von EDEKA bieten Ihnen eine köstliche Wurstvielfalt und versorgen ihren Körper gleichzeitig mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

- Die köstliche Entdeckung für bewusste Genießer
- Erstmals in Deutschland und exklusiv bei EDEKA
- Feine Aufschnitte und herzhaftes Wurst in vielen leckeren Sorten
- Mit hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren
- Verfahren und Rezeptur vom Fraunhofer Institut IVV entwickelt



*Die gesunde Vielfalt
in Ihrem Kühlregal*

Wussten Sie schon?

Die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) sind nur in bestimmten Fischarten enthalten. Wissenschaftlern des Fraunhofer Instituts gelang es jetzt, diese schwierig zu handhabenden Fettsäuren in natürlich-konzentrierter Form in feine Aufschnitt- und Wurstprodukte zu übertragen. Erstmals in Deutschland und exklusiv bei EDEKA.



EDEKA REZEPT-TIPP

4 Portionen · Fertig in 30 Minuten

Wurstsalat mit Lyoner im Glas

- 1 80 g Lyoner-Scheiben in Streifen schneiden.
- 2 1/4 Paprikaschote waschen, vom Stiel befreien und klein würfeln. 3 Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit der Wurst in eine Schüssel füllen.
- 3 Für das Dressing 2 EL Gemüsebrühe mit 1 TL Weinessig und Salz verrühren. Pfeffer, 1 EL Rapsöl und 1 Tl Schnittlauchröllchen unterrühren.
- 4 Das Dressing über den Wurstsalat gießen, durchmischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschmecken und im Glas anrichten.

WEITERE REZEPTE UNTER WWW.EDEKA.DE



Mehr über unsere
Omega-3-Produkte erfahren?
Jetzt Code abschnappen!

Wir ♥ Lebensmittel.



DIE ZEICHEN DER ZEIT

Wenn die Haut altert, entstehen Altersflecken. **fit!** verrät, wie Sie sich möglichst lange davor schützen. Denn das ist erstaunlich simpel – es erfordert allerdings Konsequenz

PFLEGETIPPS FÜR SCHÖNE HÄNDE



FOTOS: THINKSTOCK.DE

Eincremen

Vor dem Schlafengehen eine Fettcreme einmassieren. Leichte Baumwollhandschuhe verhindern, dass sich die Creme auf dem Laken verteilt. Sie sorgen zudem für einen Wärmestau, durch den Pflegestoffe besser aufgenommen werden.

Plötzlich sind die braunen Flecken da: Gesicht, Hände, Unterarme – nicht einmal das Dekolleté bleibt verschont. Lentigines solares nennen Experten Altersflecken. Rund um das 40. Lebensjahr altert die Haut sichtbar und Altersflecken entstehen. Das ist ganz natürlich. Weder gesundheitsschädlich noch besonders auffällig, sind die harmlosen Flecken dennoch für viele Menschen ein kosmetisches Problem.

Mit Sonnenschutz vorbeugen

Freie Radikale begünstigen Altersflecken, die aus Pigmentablagerungen in der Haut bestehen. Ungeschützte Haut, die jahrzehntelang UV-Strahlen ausgesetzt wird, bildet diese Molekülteile vermehrt. Wer die Sonne jede Saison schutzlos genießt, schädigt also Hautzellen dauerhaft

und muss mit Altersflecken rechnen. Ein konsequenter Sonnenschutz ist darum ideal, um den Flecken vorzubeugen. Achten Sie bei Ihrer Sonnencreme, je nach Hauttyp, auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor. Gesicht, Hände und Dekolleté bitte besonders großzügig eincremen. Der klassische Sonnenhut gehört genauso zum Sonnenbad wie spezielle Kleidung, die UV-Strahlen gezielt abweist. Gesicht und Hände sind meist ganzjährig der Sonne ausgesetzt. Daher besser dauerhaft zu einer Tages- und Handlotion mit Lichtschutzfaktor greifen.

Der richtige Speiseplan schützt ebenfalls: Vitamine aktivieren die körperlichen Schutzfunktionen. Vor allem Vitamin C und E sowie die Mineralstoffe Selen und Zink machen es freien Radikalen schwerer, der Haut zu schaden. Wer sich also vor Sonnen-

strahlen schützt, rauchfrei bleibt, wenig Alkohol trinkt und sich gesund ernährt, hält seine Haut länger jung, frisch und vor allem: fleckenfrei.

Was tun, wenn sie da sind?

Akzeptieren Sie Altersflecken. Sie sind ein Zeichen für Ihre Lebenserfahrung und die körperliche Veränderung, die jeder Mensch durchlebt. Wer die Flecken partout nicht tolerieren will, kann zu Camouflage greifen und sie abdecken. Alternativ stehen Bleichcremes, chemische und Säure-Peelings zum Auftragen oder Blitzlampen- und IPL-Geräte zur Auswahl. Therapien, in denen Laser die Pigmentablagerungen platzen lassen, sollten unbedingt mit einem erfahrenen Hautarzt besprochen werden. Da der Eingriff kosmetischer und nicht gesundheitlicher Natur ist, tragen Sie hierfür die Kosten selbst.



Pflege

Reife Haut benötigt besondere Pflege – zum Beispiel mit speziellen Feuchtigkeitscremes. Im Winter dürfen es auch Cremes mit hohem Fettgehalt sein. Hände nur mit pH-neutralen, milden Seifen – sogenannten Syndets – waschen.



Haushalt

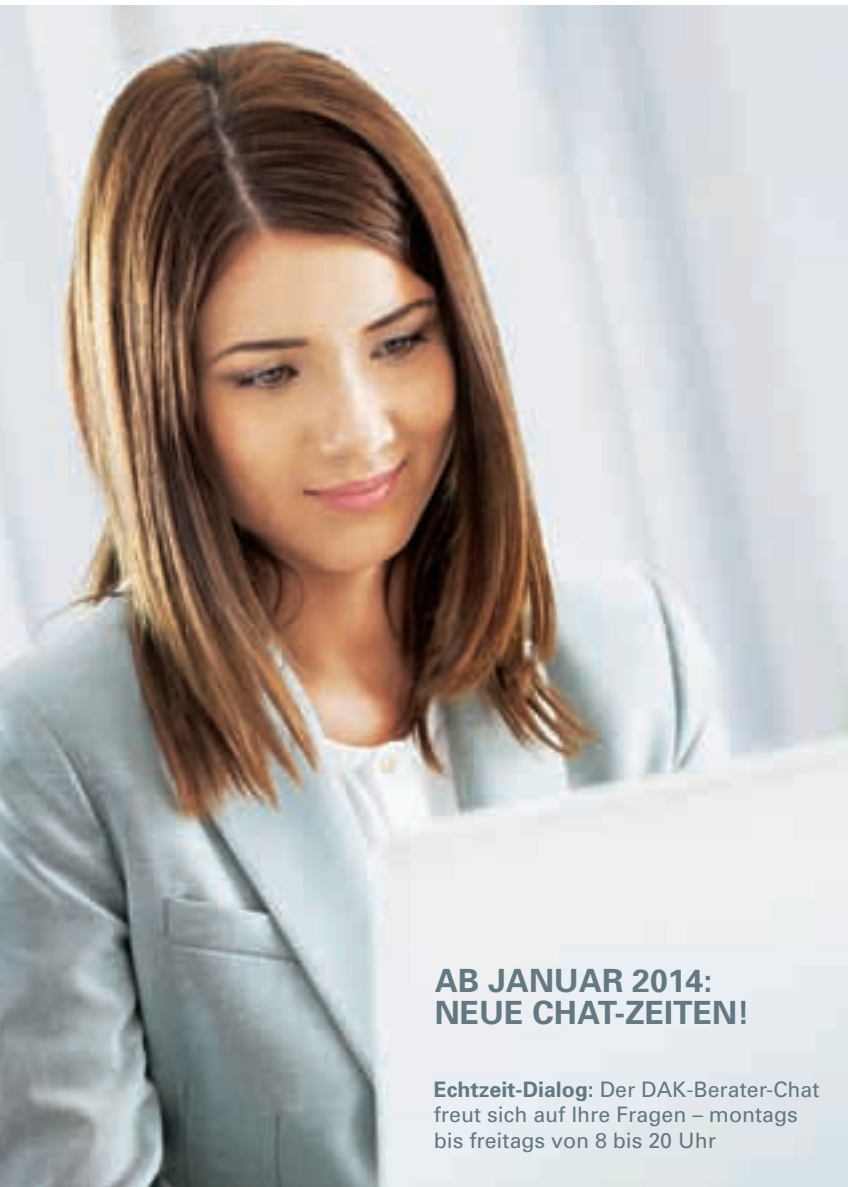
Beim Putzen und Spülen am besten Handschuhe verwenden, denn damit wird unnötiger Kontakt mit scharfen Reinigungsmitteln vermieden.



Nägel

Wer auch die Nagelhaut eincremt und die Nägel regelmäßig ölt, hält die Haut geschmeidig und verleiht ihr ein frisches Aussehen.

MEINE DAK



AB JANUAR 2014: NEUE CHAT-ZEITEN!

Echtzeit-Dialog: Der DAK-Berater-Chat freut sich auf Ihre Fragen – montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr

DAK-BERATER-CHAT

ZWEI BILDSCHIRME – EIN DIALOG

Es ist fast so, als ob Sie Ihrem Kundenberater gegenüber säßen: Über den Berater-Chat der DAK-Gesundheit lassen sich Fragen schnell und einfach klären. Neuland für Sie? Dann einfach mal ausprobieren! Vielleicht möchten Sie uns ja mitteilen, dass Ihre Anschrift sich geändert hat. Vielleicht wollen Sie einen Antrag auf Befreiung von Zuzahlungen anfordern oder wüssten gern, ob Ihr Ernährungskurs von der DAK-Gesundheit gefördert wird. In Fällen wie diesen müssen Sie weder in unser Servicezentrum kommen noch zum Telefon greifen – bloß in die Tasten hauen oder Ihre Enkel darum bitten. Dann sind Ihre Fragen schon so gut wie beantwortet.

Und so geht's

Falls Sie zur Gattung der Online-Erlediger gehören, haben Sie vermutlich keine Berührungsängste. Die sind aber auch sonst unnötig. Um unseren Berater-Chat zu nutzen, müssen Sie keine besondere Software installieren. Gehen Sie einfach während der Chat-Öffnungszeiten – montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr – auf

www.dak.de/berater-chat. Jetzt kommt es darauf an, ob Sie eine allgemeine Frage haben oder sich auf Ihre Mitgliedsdaten beziehen möchten. Im ersten Fall können Sie anonym bleiben. Einfach einen Namen eingeben, mit dem Sie im Chat angesprochen werden möchten, Nutzungs- und Teilnahmebedingungen bestätigen, und los geht's!

Qualifiziert und sicher

Wenn die Anfrage Ihre konkreten Daten betrifft, melden Sie sich zunächst bei „Meine DAK“ an. Ihr Name und Ihre Krankenversicherungsnummer werden Ihrem Gegenüber dann angezeigt. Anders als bei der Kommunikation per Brief oder E-Mail können Sie sofort nachhaken, wenn Ihnen etwas noch nicht ganz klar ist. Unser großes Plus: Sie chatten stets mit einem qualifizierten Kundenberater, nicht etwa mit einem Callcenter oder gar einem nur virtuellen, nicht menschlichen Chatgeber. Natürlich kann niemand sonst Ihren Dialog mitlesen. Nur für eines eignet sich unser Chat (noch) nicht: für medizinischen Rat. Nutzen Sie hierzu bitte unsere Experten-Hotlines – alle Nummern finden Sie unter www.dak.de/hotline.

INFOS FREI HAUS

KENNEN SIE SCHON UNSEREN NEWSLETTER?

Holen Sie sich die DAKnews ins Haus: Unser Newsletter informiert Sie nicht nur über interessante Themen rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung, sondern Sie erhalten auch aktuelle Informationen aus der Krankenversicherung. Wenn Sie unseren Newsletter bestellen, bleiben Sie ganz bequem auf dem Laufenden. Auch unser Kundenmagazin „fit!“ können Sie über den Newsletter als Online-Ausgabe für zu Hause oder unterwegs beziehen, je nachdem, wo Sie das Magazin am liebsten lesen möchten. Die Online-Ausgabe steht Ihnen dann jeweils bereits einige Tage vor dem Postversand zur Verfügung – optimiert für alle Endgeräte von PC bis Tablet. Abonnieren Sie unseren regelmäßigen Newsletter oder Ihr Online-Magazin gleich hier: www.dak.de/abo.



FOTOS: THINKSTOCK.DE | DAK-GESUNDHEIT

MEDIKAMENTE IM VISIER EXPERTEN PRÜFEN NUTZEN

Seit zwei Jahren lässt die Regierung neue Medikamente auf ihren Zusatznutzen prüfen. Die Bilanz ist erschreckend: Von 48 neuen Medikamenten sind 26 durchgefallen, weil sie nicht besser sind als bewährte Mittel. Drei waren sogar schlechter. Nur 22 Neuzugänge überzeugten im Test. Die Experten nahmen zum Beispiel Produkte gegen Krebs, Diabetes, Epilepsie und andere schwere Krankheiten unter die Lupe. Ziel der strengen Kontrollen ist es, die Versorgung der Patienten zu verbessern und unnötige Kosten für das Gesundheitssystem zu vermeiden. Denn nur wenn ein Medikament wirklich etwas bringt, können die Hersteller Preise mit den Krankenkassen verhandeln. Auch Stiftung Warentest prüft regelmäßig Nutzen und Kosten vieler Medikamente. Für DAK-Versicherte ist der Zugang zur Datenbank mit mehr als 9.000 Arzneimitteln kostenlos. Wer sich auf www.dak.de/meinedak anmeldet, bekommt verständliche Informationen über Wirkstoffe, Wechselwirkungen und Anwendung.



AKTUELLE UMFRAGE BEHANDLUNG ERST NACH WARTEZEIT?

Frauen warten im Durchschnitt länger auf einen Facharzt-Termin – das ist das Ergebnis einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. 37 Prozent der Frauen warten sogar oft länger als vier Wochen, aber nur 19 Prozent der Männer. Insgesamt kennen 28 Prozent der Befragten längere Wartezeiten. Auffallend ist dabei der relativ hohe Anteil der Patienten aus Ostdeutschland (39 Prozent). Ein weiteres Gefälle ist zwischen den Generationen zu erkennen: Etwas mehr als ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen muss sich schon mal länger in Geduld üben, doch nur ein Viertel der Senioren. Spiegelbildlich fällt die Antwort auf die Frage aus, ob eine mehr als vierwöchige Wartezeit in Ordnung wäre: Die Jüngeren bejahen das mehrheitlich (60 Prozent), die Älteren nicht (38 Prozent). Die DAK-Gesundheit hat für das Problem langer Wartezeiten ein spezielles Angebot. „Um unseren Kunden diese Belastungen so weit wie möglich zu ersparen, bieten wir einen Arzt-Termin-Service an, der in der Mehrzahl der Fälle kurzfristig einen Termin beim Spezialisten vereinbart“, sagt Vorstandschef Herbert Rebscher. Alle Infos dazu gibt's auf www.dak.de/arzttermin.



PLAKATWETTBEWERB KREATIV GEGEN KOMASAUFEN

Jubiläum einer erfolgreichen Präventionskampagne: Der DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ findet 2014 zum 5. Mal statt. Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren entwickeln mit ihren Bildern kreative Botschaften gegen das Rauschtrinken. Hintergrund: Jährlich landen rund 26.000 Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus. Der aktuelle Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung lobt „bunt statt blau“ als beispielhafte Präventionskampagne zum Thema Alkoholmissbrauch. Bislang haben 52.000 junge Künstler teilgenommen. Der Wettbewerb 2014 endet am 31. März. Es gibt Geld- und Sachpreise zu gewinnen. Weitere Informationen unter www.dak.de/buntstattblau.

ZAHL DER ROLLATOREN GESTIEGEN GENERATION GEHHILFE

Der Trend geht zum Rollator. Bei der DAK-Gesundheit ist die Zahl der Verordnungen von 2009 auf 2012 um fast 50 Prozent gestiegen. Insgesamt wurden 2012 über 65.000 Rollatoren im Wert von 5,1 Mio. Euro vermittelt. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen hat sich die Zahl der Rollatoren mit einem Zuwachs von 111 Prozent mehr als verdoppelt. Elisabeth Thomas, Ärztin bei der DAK-Gesundheit, sieht diese Entwicklung kritisch. „Rollatoren werden häufig zu schnell verschrieben“, sagt sie. „Dabei ist es besser, sich so lange wie möglich ohne Hilfsmittel fortzubewegen.“ Alles, was Kraft und Beweglichkeit fördert und erhält, sollte zuvor ausprobiert werden: zum Beispiel Kurse zur Sturzprävention, die die DAK-Gesundheit mit 80 Prozent der Kosten (maximal 75 Euro) bezuschusst. Bei einem ärztlich verschriebenen Rollator beträgt die gesetzliche Zuzahlung zehn Prozent (maximal zehn Euro). Lediglich bei Geräten mit Sonderausstattungen kann es teurer werden. Mehr zum Thema gibt es im Internet: www.dak.de/hilfsmittel.





Friedlich durchschlafen: Für Sigrid Anschütz jahrelang unmöglich, bis sie Hilfe von einem Spezialisten bekam.

WIEDER GUT DURCHSCHLAFEN

Warum sie nachts keine Ruhe fand, war für Sigrid Anschütz lange unklar, bis sie sich in ein Schlaflabor wagte. Lesen Sie, wie ihr das DAK-Spezialistennetzwerk bei ihren Schlafproblemen helfen konnte

Richtig fit steigt nur aus dem Bett, wer sich in der Nacht gut erholt. Deshalb ist es alarmierend, dass jeder fünfte Deutsche aus unterschiedlichen Gründen schlecht schläft. Auch Sigrid Anschütz konnte über Jahre hinweg nicht richtig schlafen. Ständig wachte sie auf und fühlte sich am Tag wie gerädert. Die Behandlung beim Rostocker HNO-Arzt Dr. Rafiea Saadi im Rahmen des DAK-Spezialistennetzwerks hat ihr Leben geändert. „Die Zeiten der schlaflosen Nächte sind vorbei, ich bin sehr froh!“



Schreckhaftes Aufwachen

Anfangen hatte alles vor sechs Jahren. Anschütz war 57 und arbeitete als Altenpflegerin in einem Pflegeheim: „Ich habe meine Schlafstörungen zuerst auf den Schichtdienst geschoben.“ Andere Kollegen reagierten ebenfalls mit Schlafschwierigkeiten, wenn sie die Nacht zum Tag machen mussten. „Außerdem habe ich fürchterlich geschnarcht und mich als Frau dafür geschämt. Ich bin erst zum Arzt, als ich es kaum noch aushalten konnte: Jedes Mal, wenn ich nachts hochschreckte, war es so, als ob ein Blitz mich getroffen hätte!“ Ihr Hausarzt schickte sie zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt und dann in die Praxis von Dr. Rafiea Saadi. Der Rostocker HNO-Facharzt und Schlafexperte behandelt im Rahmen des DAK-Spe-

Eine Praxismitarbeiterin legt der Patientin Sigrid Anschütz die Elektroden für die Schlafuntersuchung an

zialistennetzwerks viele Leidgeplagte und ist auf Schlafapnoe spezialisiert. Im Schlaf stockt den Betroffenen immer wieder der Atem, deshalb das schreckhafte Aufwachen. Mehr als acht Prozent der Bevölkerung sind schätzungsweise in Deutschland betroffen. Schlafapnoe ist eine der häufigsten und folgenschwersten Schlafstörungen. Sie bringt schlimme Tagesmüdigkeit, kann aber auch Bluthochdruck verursachen, deshalb zu schweren Folgeerkrankungen führen und aufs Herz gehen.

Schlafen unter Beobachtung

Um ihre nächtlichen Atemaussetzer genau zu untersuchen, kam Sigrid Anschütz ins Schlaflabor. Für Rafiea

Saadi war es wichtig, ihre unterschiedlichen Körperfunktionen lückenlos die ganze Nacht zu überwachen: Atmung, Kreislauf, Hirnströme und Schlafqualität. „Dafür bin ich mit vielen Elektroden und Kabeln ausgerüstet worden“, erinnert sich Anschütz. „Ich hatte zwar Bedenken, ob ich mit den ganzen Apparaten überhaupt würde schlafen können, aber es ging.“ Schon während der zwei Labornächte hat Doktor Saadi eine mögliche Therapiemaßnahme bei ihr ausprobiert: die Beatmung mit einer speziellen Maske. Sie ist an ein Gerät angeschlossen, das mit leichtem Überdruck Raumluft in »



So verkabelt hat Sigrid Anschütz im Schlaflabor übernachtet, um wichtige Körperfunktionen messen zu lassen

Nase und zum Teil auch Mund bläst. So verhindert die Maske, dass die Atemwege im Schlaf zusammenfallen. Sigrid Anschütz konnte allerdings mit dem Ding nicht gut umgehen. Deshalb stellte Saadi ein alternatives Therapiekonzept zusammen: „Ich sollte zukünftig nicht mehr auf dem Rücken schlafen, etwas abnehmen und außerdem einen Nasenschmetterling tragen.“ Das ist ein kleines Silikonteil, das vor dem Schlafengehen in die Nase kommt und dafür sorgt, dass sie beim Atmen offen bleibt. „Ich kann damit viel ruhiger schlafen.“

Hilfe im Spezialistennetzwerk

Als Teilnehmerin im DAK-Spezialistennetzwerk „Schlafapnoe“ profitiert Sigrid Anschütz nicht nur vom Schlaflabor, sondern auch von einem zweieinhalb Jahre dauernden Begleitprogramm. Es ermöglicht ihr eine gezielte Bewegungstherapie und eine umfassende Ernährungsschulung in einer angeschlossenen Rehaklinik.

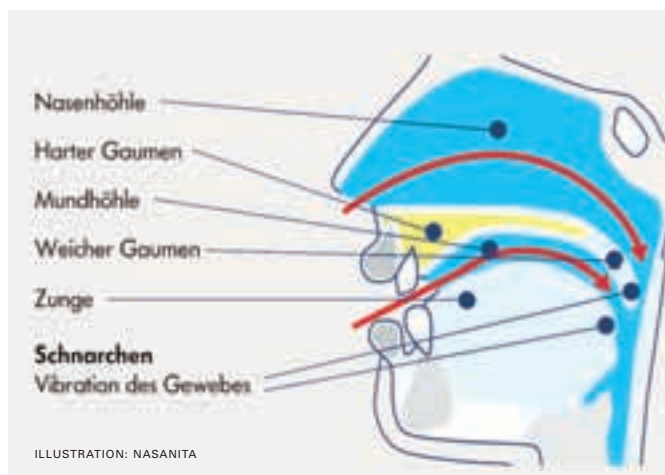


ILLUSTRATION: NASANITA

Bereits drei Kilo hat sie abgenommen. Sie schläft jetzt gut, ist frisch für den Tag und kann viele Dinge unternehmen, für die sie früher zu müde und zu erschöpft war. „Im Herbst zum Beispiel habe ich meinen Vorgarten gemacht: Beete bearbeitet und Rosen beschnitten. Das wäre früher nie gegangen. Es ist ein ganz neues Leben! Ich würde jedem das Netzwerk empfehlen!“

Vergleichbare Angebote wie dieses regionale für Patienten mit Schlafapnoe gibt es für die verschiedensten Diagnosen. Manche bundesweit, manche ebenfalls regional. Erkundigen Sie sich nach Behandlungsmöglichkeiten im DAK-Spezialistennetzwerk. Unsere Kundenberater erreichen Sie per Chat oder Telefon:

DAKdirekt

040 32532555*

www.dak.de/berater-chat



*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif

SO SCHLAFEN SIE BESSER

Dunkel und nicht zu kalt ...

... bei 18 Grad Raumtemperatur: Das ist die Formel für ein gesundes Schlafklima. In einem zu kalten Zimmer wird das Einschlafen schwerer.

Eine Flasche Bier ...

... taugt nicht als Schlummertrunk. Alkohol bringt die Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinander, der Schlaf wirkt weniger erholsam.

Vier Stunden vor dem Zubettgehen ...

... ist die ideale Zeit für ein leckeres, leichtes Essen. Mit leerem oder zu vollem Magen schläft es sich schlechter.

Zigaretten im Bett ...

... sind brandgefährlich. Außerdem wirkt Nikotin anregend und kann den Schlaf ebenso beeinträchtigen wie schwarzer Tee oder Kaffee.

Schlaftabletten ...

... sind keine Lösung. Insbesondere der Wirkstoff Benzodiazepin macht schnell abhängig. Besser: hoch dosierte Baldrianpräparate.



PROBLEME IM SCHLAF

Was ist zu tun, wenn einem Atemaussetzer den Schlaf rauben? **fit!** sprach mit dem Rostocker Spezialisten Dr. Rafiea Saadi, Facharzt für HNO-Heilkunde

Patienten mit Schlafapnoe leiden unter Atemstörung im Schlaf. Was genau passiert da?

Die Betroffenen wachen vielfach in der Nacht auf, weil ihr Atem stillsteht. Dadurch sinkt der Sauerstoffanteil im Blut. Irgendwann nimmt der Körper dies als Alarmzeichen wahr und reagiert mit plötzlichem Aufwachen, damit der Patient weiteratmen und der Sauerstoffgehalt im Blut wieder ein normales Niveau erreichen kann. Wir reden bei der Schlafapnoe nicht von zwei oder drei Atemaussetzern pro Nacht, sondern von mehr als zehn pro Stunde. Bei Frau Anschütz waren es 26.

Ist das schreckhafte Aufwachen das einzige Problem für die Betroffenen?

Nein, Patienten mit Schlafapnoe leiden unter extremer Tagesmüdigkeit, weil ihnen der erholsame Schlaf fehlt. Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen sind ebenfalls häufig. Auch Impotenz kann mit der Schlafstörung verknüpft sein. Wer zudem schnarcht, unter Mundtrockenheit und vermehrtem Harndrang nachts leidet, sollte sich auf eine Schlafapnoe hin untersuchen lassen

Wo liegen die Ursachen für das Problem?

Anatomische Besonderheiten können verantwortlich sein: zu große Mandeln beispielsweise, ein Überbiss oder eine vergrößerte Zunge.



Dr Rafiea Saadi hat Sigrid Anschütz im Schlaflabor untersucht

Aber auch Übergewicht spielt eine Rolle, genauso wie ein zu hoher Alkoholkonsum. Ein anderer Grund können erschlaffte Muskeln während des Schlafes sein. Durch die Erschlaffung gibt es zu wenig Platz im Rachenraum, um einwandfrei atmen zu können, und in der Rückenlage rutschen zum Beispiel die Zunge und das Gaumensegel in den Rachenraum und blockieren die Atmung. Meist kommen mehrere Ursachen zusammen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Viele Patienten kommen gut mit einer speziellen Schlafmaske zurecht. Sie sitzt nachts auf dem Gesicht und verbessert das Druckverhältnis im

Nasen-Rachen-Raum. Andere Patienten können mit kleineren Hilfsmitteln besser schlafen, wie Frau Anschütz beispielsweise mit dem „Nasenschmetterling“, einem Silikonenteil, das die Nasenflügel bei der Atmung stabilisiert. Es gibt auch Aufbisschienen, die die Position der Kiefer und damit auch der Zunge und des Gaumens leicht verändern und so die Atemwege offen halten. Je nach Diagnose kann auch ein operativer Eingriff möglich und sinnvoll sein.

Warum sind Abnehmen und Alkoholverzicht hilfreich?

Alkohol hat eine dämpfende Wirkung und kann die nächtlichen Atemaussetzer mit verursachen. Schlafapnoe betrifft meistens Menschen, die übergewichtig sind. Wer abnimmt, kann oft die Häufigkeit der Atemaussetzer verringern.

Vielen Menschen fällt es schwer, ihren Lebensstil zu verändern.

Das stimmt, deshalb bieten wir im DAK-Spezialistennetzwerk ein Programm an, das die Patienten über einen längeren Zeitraum begleitet. Dazu gehört eine gezielte Bewegungstherapie und eine Ernährungsumstellung. Das Programm läuft in Zusammenarbeit mit einer Rehaklinik in Rostock, in der die Patienten Kraftsportkurse besuchen und lernen, sich gesund zu ernähren.

TESTLAUF AUF 42 STUFEN

Nach ihrer Knie-OP hat sich Waltraud Jägeler für die ambulante Reha entschieden –
und würde es jederzeit wieder so machen



Erfolg für die ambulante
Reha: Waltraud Jägeler
fährt wieder Fahrrad





Die Gehhilfen konnte ich ganz schnell zur Seite stellen.

Irgendwann ging es nicht mehr, Waltraud Jägeler brauchte ein neues Kniegelenk. Nach der OP hatte sie die Qual der Wahl: Die heute 74-Jährige musste sich entscheiden zwischen ambulanter und stationärer Rehabilitation. Das Krankenhaus, sagt sie, habe zur stationären Behandlung geraten. Doch Waltraud Jägeler wählte die ambulante Variante. Bereut hat sie ihren Entschluss bis heute nicht. „Wenn auch das rechte Knie operiert werden müsste, würde ich es wieder genauso machen.“ In Deutschland begegnen viele Menschen der ambulanten Rehabilitation noch immer mit Skepsis. So auch die beiden Damen, mit denen sich Waltraud Jägeler vor drei Jahren in der Klinik das Zimmer teilte. „Die konnten es nicht fassen, dass ich mich ambulant behandeln lassen wollte.“

Gewohntes Umfeld bleibt

Dabei liegen die Vorteile auf der Hand. Der wichtigste Unterschied: Die Patienten müssen ihr gewohntes Umfeld nicht verlassen. Eine schlechtere medizinische Betreuung ist nicht zu befürchten. Im Gegenteil, sagt DAK-Expertin Jutta Herdemerten. Sie ist sich sicher: „Bei einer ambulanten Behandlung wird man viel schneller mobilisiert.“ Das liegt auch daran, dass die Patienten von Anfang an mit den Herausforderungen des Alltags konfrontiert werden. Immer, wenn Waltraud Jägeler nach Hause kam, musste sie erst einmal die 42 Stufen in ihre Wohnung in der zweiten Etage bewältigen. „Das war ein echtes Training für mich“, sagt sie. „Aber ich

habe es gepackt.“ Ein gutes Beispiel dafür, wie hilfreich die Lebenswirklichkeit bei der Rehabilitation sein kann. „Das Selbsthilfepotenzial wird aktiviert“, beschreibt Herdemerten den Vorteil gegenüber einer stationären Behandlung in einer Rehabilitationsklinik.

Keine Frage des Alters

Ambulante Rehabilitation kommt für alle Altersklassen infrage. Bei Berufstätigen fallen lange Ausfallzeiten weg, schon während der Behandlung besteht die Möglichkeit einer flexiblen Reha ohne durchgängige Krankenschreibung. „Zum Beispiel könnte man darüber nachdenken, nachmittags wieder zu arbeiten. Das erleichtert die Rückkehr ins Berufsleben“, sagt Herdemerten. Gerade bei langwierigen Krankheiten wollen viele Betroffene lieber heute als morgen zurück an ihren Arbeitsplatz.

Zwingende Voraussetzung für eine ambulante Rehabilitation ist ein DAK-Vertragspartner in der Nähe. Ein solches Rehazentrum sollte innerhalb von höchstens 45 Minuten zu erreichen sein. Bei Waltraud Jägeler war diese Voraussetzung erfüllt: Ihr Wohnort Zerbst liegt rund 25 Kilometer von der ambulanten Rehabilitationsklinik Med Reha in Dessau entfernt. „Morgens ist ein Auto gekommen und

hat mich abgeholt, nachmittags um halb vier war ich wieder zu Hause“, berichtet sie.

Fahrdienst gehört dazu

Der Fahrdienst gehört zum Service der Einrichtung. „Wir sind sehr patientenbezogen orientiert“, sagt Med Reha-Leiter Harri Schröder. „Bei uns ist alles auf dem neuesten Stand, das ist für die Patienten sehr ansprechend.“

Schnell wieder mobil

Von der dreiwöchigen Behandlung hat die Rentnerin enorm profitiert. Eine Bewegungsschiene fürs Knie, Geräte- und Krafttraining sowie zahlreiche physiotherapeutische Anwendungen haben sie in kürzester Zeit wieder auf die Beine gebracht. „Die Gehhilfen konnte ich ganz schnell zur Seite stellen“, sagt Waltraud Jägeler. Dennoch kann ambulante Reha nur funktionieren, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen. „Auch die übrige medizinische und häusliche Versorgung muss sichergestellt sein“, betont DAK-Expertin Herdemerten. Im Falle von Waltraud Jägeler gab es keine Probleme. Zusätzlichen ärztlichen Beistand brauchte sie nicht, und bei Einkäufen waren ihre Tochter und der Lebenspartner zur Stelle. Heute führt die Rentnerin ein beschwerdefreies Leben. „Ich gehe schwimmen und kann sogar Fahrrad fahren.“ Dass das so schnell wieder klappen würde, hätte sie vor der Operation nicht für möglich gehalten.

FOTOS: THINKSTOCK.DE | DAK-GESUNDHEIT



8.30 Uhr – mit dem Fahrdienst in die Rehaklinik



In der Klinik steht Training auf der Tagesordnung



15.30 Uhr – zum Kaffeetrinken wieder zu Hause



DAK Gesundheit

Mit allerbesten Empfehlungen!

Zu einer Krankenkasse wechseln, die in den entscheidenden Tests ganz vorn liegt – das ist nichts für Sie. Denn Sie sind ja schon bei der DAK-Gesundheit versichert. Aber die anderen, diese Mehr-Erwarter: die können es kaum erwarten, dass Sie ihnen die DAK-Gesundheit empfehlen. Im Gegenzug dürfen Sie für jedes neu geworbene Mitglied eine schöne Prämie im Wert von 20,- € bei Peter Hahn einwechseln. Peter Hahn hat als Spezialversender hochwertiger Mode über 250 Marken sowie die erstklassigen Eigenmarken im Sortiment.

Unser Dankeschön für Sie!

Die Prämien
werden nicht
aus Mitglieds-
beiträgen
finanziert

50
JAHRE
UNSERE MODE
IHR STIL

Ihre Vorteile bei Peter Hahn:

Peter Hahn bietet Ihnen seit 50 Jahren aktuelle, hochwertige Damenmode und Herrenbekleidung aus reinen Naturmaterialien wie feinsten Baumwolle, edler Seide oder luxuriösem Kaschmir. Ergänzt wird das exklusive Angebot durch hochwertige, internationale Modekollektionen z. B. von Escada, Bogner, Gerry Weber, Strenesse, Basler oder JOOP!

20€
GUTSCHEIN*

Peter Hahn

Ihr Gutscheincode: _____

*gültig bis 30.09.2014

UTA RAASCH

BRAX
FEEL GOOD

STRENESSE

BASLER

LOX
LORENT

BOGNER

www.peterhahn.de/dak

Der Gutschein von Peter Hahn gilt für das gesamte Sortiment des großen Internet-Shops. Besuchen Sie uns auf „www.peterhahn.de/dak“ und bestellen Sie den Katalog (Bestellnummer: 884 120 8C).





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 31.03.2014 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

☐ **Ja,**

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

VORNAME/NAMEN

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

☒ **UNTERSCHRIFT**

☐ **Ja,**

ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAMEN

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

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

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

ORT/DATUM

☒ **UNTERSCHRIFT**

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2014 an:
 DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
 Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



EINSATZ FÜR TOPLEISTUNGEN

Im Parlament der DAK-Gesundheit gestalten gewählte Vertreter die Grundzüge der Kassenpolitik mit



Die DAK-Gesundheit ist kein profitorientiertes Unternehmen, sondern eine Solidargemeinschaft. Deshalb können die Kunden auch selbst bestimmen, wie ihre Kranken- und Pflegeversicherung grundsätzlich gestaltet sein soll. Sie wählen dazu alle sechs Jahre ihr Parlament, den Verwaltungsrat.

Ehrenamtlich aktiv

Was sind das für Menschen, die sich ehrenamtlich im Verwaltungsrat engagieren? Die amtierenden Verwaltungsräte kommen aus ganz

Deutschland, es sind 28 Versicherten- und zwei Arbeitgebervertreter. Sie arbeiten unentgeltlich und bekommen für ihren oft sehr zeitintensiven Einsatz lediglich eine geringe Aufwandsentschädigung. Dabei sind die Aufgaben der Verwaltungsräte vielfältig: Sie wählen und kontrollieren den hauptamtlichen Vorstand, verabschieden den Haushalt mit allen Leistungs- und Verwaltungsausgaben und beschließen die Satzung. Sie haben Einfluss auf alle freiwilligen Leistungen der Kasse, die über den gesetzlichen

Rahmen hinausgehen: Bonusprogramme beispielsweise, Wahltarife und innovative Versorgungsmodelle. Darüber hinaus schalten sich Verwaltungsräte auch in sozial- und gesundheitspolitische Debatten ein und beziehen in Berlin Position.

Nah dran an der Basis

Verwaltungsräte sind Menschen, die sich kümmern. Sie suchen das Gespräch vor Ort, um zu erfahren, was Versicherte konkret brauchen. **fit!** stellt Ihnen sieben Verwaltungsrätinnen und -räte persönlich vor:



Wir wollen wieder selbst über die Beiträge entscheiden

Als junger Mann hat Gerhard Hippel die Wende in der DDR erlebt – auch den Neuanfang im Bereich der Krankenversicherung. „Mehr Selbstverwaltung, weniger Staat! Es hat mich fasziniert, dass Betroffene ihre Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen können.“ Der staatliche Einheitsbeitrag, den es heute seit fünf Jahren gibt, ist für ihn ein rotes Tuch: „Er passt nicht zur Idee der Selbstverwaltung. Wir im Verwaltungsrat müssen das Recht zurückbekommen, den Beitragssatz unserer Kasse festlegen zu können.“ Politiker sollten wieder mehr auf die Entscheidungskompetenz ehrenamtlicher Selbstverwalter setzen. In seinem Hauptberuf als Beamter der Stadt Erfurt arbeitet Hippel selbst mit Ehrenamtlichen zusammen. Er weiß, dass der Staat gut daran tut, seinen Bürgern zu vertrauen.

Name: Gerhard Hippel | **Liste:** DAK-Mitgliedergemeinschaft

Motto: Demut und Dankbarkeit ermöglichen Zufriedenheit

Unser solidarisches System auch 2014 weiter stärken

„Wir haben eines der besten Krankenkassensysteme der Welt.“ Barbara Krell-Jäger kann nicht verstehen, wenn Menschen es schlecht reden: „Jeder bekommt bei uns die gleichen medizinisch notwendigen Leistungen, egal wie es um seine finanzielle Leistungskraft bestellt ist.“ Um das solidarische System zu stärken, engagiert sie sich im Verwaltungsrat. Sie nimmt in Kauf, dass die Sitzungstermine Zeit kosten. Zeit, die sehr kostbar ist, denn Krell-Jäger ist voll berufstätig und hat über drei Jahre die Pflege für ihre Mutter organisiert. Durch ihre Tätigkeit als Beratungspflegerin der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns hat sie Einblicke ins Gesundheitswesen. „Das hilft mir bei den Themen, die im Verwaltungsrat wichtig sind.“



Name: Barbara Krell-Jäger | **Liste:** DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Motto: Loslassen schafft Freiheit



Wir müssen die Pflegeversicherung weiterentwickeln

„Ich will mich nicht mit bestehenden Verhältnissen arrangieren, weil es immer Möglichkeiten gibt, sie zu verbessern“, so beschreibt Rolf Aschenbeck seinen Antrieb, sich zu engagieren. „Es ist notwendig, sich für die einzusetzen, die sich nicht selbst helfen können“, erklärt der Diplom-Sozialpädagoge, der lange als Gewerkschaftssekretär gearbeitet hat. Bis heute ist es ihm wichtig, zu gestalten statt zu verwalten. Beispiel Pflege: „Der bestehende Pflegenotstand muss beendet werden. Er ergibt sich auch aus der schlechten Bezahlung der Pflegekräfte.“

Aschenbeck fordert deutliche Verbesserungen für die Pflegebedürftigen selbst, etwa durch die Einführung eines erweiterten Pflegebedürftigkeitsbegriffs. „Das Pflegerisiko muss auch in Zukunft solidarisch abgesichert sein. Wir dürfen die Versorgung der Pflegebedürftigen nicht einem zweiten Gesundheitsmarkt überlassen.“

Name: Rolf-Dieter Aschenbeck | **Liste:** BfA-Gemeinschaft

Motto: Gestalten statt verwalten



Mehr Gesundheitsförderung in die Arbeitswelt bringen

Thomas Wolters beobachtet als Betriebsrat im Einzelhandel bei REWE, dass die Arbeitswelt immer härter wird. „Firmen stehen in der Verantwortung, ihren Mitarbeitern etwas zur gesundheitlichen Prävention anzubieten. Unsere Kasse muss sie dabei unterstützen.“

Name: Thomas Wolters | Versichertenvertreter der bisherigen BKK Gesundheit | **Motto:** *Gesundheit ist leichter verloren als gewonnen*

Qualität und Effizienz im Gesundheitswesen fördern

„Fünf Kinder, drei Hunde und zwei Pferde!“ Das Privatleben von Hans-Wilhelm Schmoor ist bunt. Es hält den Personalleiter bei Siemens nicht davon ab, sich für alle zu engagieren, die gesund leben und arbeiten wollen.

Name: Hans-Wilhelm Schmoor | Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit | **Motto:** *Nutze den Tag!*



Im Verwaltungsrat für Versicherte eintreten

„Als gewählte Vertreterin will ich dafür sorgen, dass die Interessen der Versicherten im Fokus bleiben.“ Luise Klemens ist privat begeisterte Motorradfahrerin. Durch ihre Arbeit als Gewerkschaftsführerin in Bayern weiß sie, wo Menschen in Sachen Gesundheit der Schuh drückt.

Name: Luise Klemens | **Liste:** ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft | **Motto:** *Gesundheit darf kein Luxus sein*

Soziale Gerechtigkeit immer mitdenken

Hannes Kreller ist Diplom-Volkswirt und arbeitet für die Katholische Arbeitnehmer-Bewegung Deutschlands. Er will, dass es bei seiner Kasse gerecht zugeht. „Ohne soziale Gerechtigkeit und Solidarität ist für mich Krankenversicherung undenkbar.“

Name: Hannes Kreller | **Liste:** Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen | **Motto:** *Menschlich, sozial, gerecht*



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

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

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

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

Ansprechpartnerin: Luise Klemens,
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern,
Schwanthaler Str. 64, 80336 München,
Tel.: 089 59977-2100, Fax: 089 59977-2222,
E-Mail: lbz.bayern@verdi.de

■ **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e.V./Kolpingwerk Deutschland/ Bundesverband Evangelischer 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 1444, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996

Die nächste VR-Sitzung ist am 3. April 2014 in Hamburg. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

- Nur hinstellen, fertig
- Wohlbefinden durch gesundes Raumklima
- Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos
- Nur 22 cm hoch
- Nur 12 cm tief



Das Energiespargeheimnis

- Erstaunlich sparsam
- Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen
- Keine gesundheitliche Belastung
- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub,
- Wärme aus der Steckdose
- Fahrbar oder Wandmontage

Das elektrische Heizsystem mit den niedrigen Anschlusswerten – aber hoher Heizleistung (500 - 750 - 1000 - 1500 - 2000 Watt)

Neue Zeit – Heizen ohne Wartung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern. Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, bei wirtschaftlichem Stromverbrauch immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. Überall aufstellbar, ob Wohn-,

Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen/-Häusern. Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung

ohne Schwierigkeiten mitnehmen und werden dadurch unabhängig. Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes, das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellte. Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

Für Einzelräume, als Voll-, Zusatz- + Übergangs-Heizung

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen/-Häusern ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es

6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen

Heizungsanlage ausgestattet sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Kostenloser Katalog-Service 0800 94 29 93 75



„Wir würden wieder WIBO wählen“

**Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!**

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausfüllen, ausschneiden, aufkleben oder im Umschlag einsenden.
Kostenlose Hotline: 0800 / 94 29 93 75

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F

1549

Senden Sie diesen Coupon noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Fußleisten-Heizgeräte und Teilzahlung. Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Deutsche Post 
ANTWORT

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Bei neuen Verschreibungen:
Damit Medikamente wie gewünscht wirken, sollte der Arzt unbedingt erfahren, was der Patient sonst noch einnimmt



GEFÄHRLICHER PILLENMIX

Wer viele Tabletten gleichzeitig nimmt, sollte wachsam sein. Vor Neben- und Wechselwirkungen schützt das Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker

Der Blutdruck steigt, der Rücken tut weh – neben der Kaffeetasse steht bei den meisten irgendwann die Pillendose auf dem Frühstückstisch. Mindestens jeder dritte Deutsche über 65 Jahre schluckt mehr als fünf Arzneimittel am Tag. Wer seine Tabletten falsch einnimmt, wird nicht gesund, sondern eventuell krank. Experten schätzen, dass falsche Dosierungen oder Kombinationen zwischen zehn und 15 Prozent der Krankenhauseinweisungen verursachen. Wirksamstes Gegenmittel: das Gespräch mit dem Arzt.

Vorsicht, Wechselwirkung



Einige Wirkstoffe dürfen nicht mit anderen eingenommen werden, weil sie sich gegenseitig beeinflussen. Aspirin verstärkt beispielsweise die Wirkung von Blutverdünnern. Problem: Wer viele Medikamente nimmt, geht meist zu verschiedenen

Ärzten – wichtige Informationen bleiben auf der Strecke. „Schreiben Sie vor dem Arztbesuch auf, welche Medikamente Sie einnehmen. Denken Sie auch an rezeptfreie Produkte, die Sie ab und zu nutzen, zum Beispiel Kopfschmerztabletten“, empfiehlt Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. „Der Arzt untersucht die Präparate auf Wechselwirkungen und passt die Verschreibung wenn nötig an.“

Medikamente und Nahrungsmittel



Morgens ein leckerer Milchkaffee – aber bitte nicht in Kombination mit einem Antibiotikum. Lebensmittel können Arzneimittel in ihrer Wirkung stärken oder schwächen. So verhindern Milchprodukte, dass manche Antibiotika richtig wirken. „Nehmen Sie Medikamente grundsätzlich nur mit Wasser ein“, rät

DIE SPITZENREITER DER MEDIKAMENTE

Rund 66 Millionen Packungen verschreibungspflichtige Medikamente nahmen DAK-Versicherte 2012 ein. Die Verordnungen zeigen, dass Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme weiter auf dem Vormarsch sind: Blutdrucksenker, Mittel gegen Diabetes, Gerinnungshemmer und auch Cholesterinsenker zählen zu den Spitzenreitern. Interessant: Mit über drei Millionen Packungen landeten Antibiotika auf Platz drei. Da sie bei Grippe und Erkältungen nicht wirken, lohnt es sich, den Arzt vor der Einnahme noch einmal zu befragen.

Meurer. „Alkohol ist absolut tabu, aber auch Kaffee und Tee sind keine gute Wahl, weil die enthaltenen Gerbstoffe die Wirkung mancher Medikamente beeinträchtigen können.“ Arzt und Apotheker geben genaue Einnahmehinweise.

Der richtige Zeitpunkt



Vor, nach oder zum Essen, der richtige Zeitpunkt steht in der Packungsbeilage. Doch was bedeutet das? „Vor dem Essen heißt 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit“, klärt der DAK-Apotheker auf. „Nach dem Essen ist mindestens zwei Stunden später, dann wird die Wirkstoffaufnahme nicht beeinträchtigt. Zum Essen heißt während oder direkt nach der Mahlzeit.“



WAS BEDEUTET DAS SCHWARZE DREIECK IM BEIPACKZETTEL?

Ab sofort werden einige neue Medikamente mit einem schwarzen Dreieck gekennzeichnet. Das Symbol befindet sich gut sichtbar im oberen Teil der Packungsbeilage. Damit will die EU Arzneimittel besonders überwachen. Gekennzeichnete Produkte sind nicht unsicher. Das Dreieck zeigt, dass gewisse

Erfahrungswerte noch fehlen, weil das Produkt neu ist. Sollten Sie Nebenwirkungen bemerken, sagen Sie Ihrem Arzt sofort Bescheid. Er kümmert sich um Ihre Behandlung und gibt außerdem Ihre Beobachtungen an die Behörden weiter. Ein Schritt zu mehr Transparenz und Sicherheit.

REISEN MIT DEM GESUNDEN EXTRA



Ob Berge oder Küste, Luxus-
ressort oder Wohnmobil –
im DAK-Wohlfühlprogramm
finden Sie auch 2014 genau
die richtige Reise. Und egal,
wofür Sie sich entscheiden:
Gesunde Extras sind auf
jeden Fall dabei

Steht Ihre Urlaubsplanung schon? Nicht? Im Wohlfühlprogramm 2014 werden Sie mit Sicherheit fündig! Mit den **Gesundheits+Plus-Reisen** hat unser Kooperationspartner seit 2008 ein echtes Sahnestück für Kunden der DAK-Gesundheit im Programm. Über 10.000 Kunden haben ihre Ferien bereits mit einem dieser besonderen Angebote genossen; schließlich handelt es sich um entspannende Kurzurlaubsangebote exklusiv für Sie und Ihre Angehörigen. Angesteuert werden die beliebtesten Reiseziele für Gesundheitsurlaub in Deutschland und Europa – zu sehr günstigen Konditionen. Gesunde Extras wie Massagen, Yoga oder Eintritt in Thermalbäder sind stets mit dabei, natürlich ohne Aufpreis. Sehr beliebt sind auch die kostenfreien Aktivkurse zum Fitwerden und Fitbleiben, von Nordic Walking über Aquafit bis hin zu autogenem Training.

Gesundheit mit Spaß

Kurzum: Mit den **Gesundheits+Plus-Reisen** ist es kinderleicht, im Urlaub mit viel Spaß und ohne Extrakosten etwas für die Gesundheit zu tun. Sie gewinnen Abstand von der Hektik und dem Lärm des Alltags. Bei vielen Reisen helfen auf Wunsch qualifizierte Trainer dabei, Körper, Seele und Geist wieder in

Das ist neu

- teilweise zusätzlicher Frühbucherrabatt oder eine Verlängerungsnacht gratis
- 3% Rabatt vom Reisepreis bei Online-Buchung unter:
www.gesundheitsplusreisen.de
- HanseMerkur Komfortschutz inklusive u. a. Reiserücktritt- bzw. Reiseabbruchversicherung

**JUBILÄUMS-
SPECIAL**

Einklang zu bringen. Unkompliziert und ohne Teilnahmewang können Sie alles ausprobieren, was Ihnen guttut. Davon profitiert später auch Ihr Alltag zu Hause. Die Qualität der Reisen garantiert unser Kooperationspartner gesundAktiv Reisen**. Noch ein Pluspunkt: Der Komfortreiseschutz der HanseMerkur ist für Sie als DAK-Kunde und Ihre Angehörigen inklusive.

Familienfreundliche Ferien

Im Ganzen erwarten Sie im aktuellen Wohlfühlprogramm 45 Angebote in fünf Ländern, Berge und Meer, Wochen- und Kurzreisen, Reisen für Singles ebenso wie für Familien. Ziel sind oft bekannte Kurorte, die schon seit Jahrhunderten die Menschen anziehen, Regionen mit bewährten natürlichen Heilmitteln gegen viele Gesundheitsprobleme von heute, aber auch besonders seniorenfreundliche Feriengebiete. Weitere interessante Angebote gibt es auf www.gesundheitsplusreisen.de. Buchen können Sie als Kunde der DAK-Gesundheit die Reiseangebote so einfach wie jede andere Urlaubsreise (siehe unten). Probieren Sie es in diesem Jahr einfach mal aus!



DAS BESONDERE ANGEBOT: ZWEI REISEN – EINER BEZAHLT

gesundAktivReisen feiert seinen fünften Geburtstag und Sie feiern mit! Exklusiv für Kunden der DAK-Gesundheit gibt es ein besonderes Geburtstagsangebot: First-Class-Kurzurlaub an der Ostsee. Entspannen Sie im First Class Steigenberger Strandhotel and Spa im Ostseeheilbad Zingst, inklusive folgender Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- Halbpension am ersten Tag als 3-Gang-Menü
- 1-mal pro Person Entspannung auf der Relaxliege „4 Senses Lounger“
- Upgrade in die Zimmerkategorie „Superior“
- Kostenfreie Nutzung des Spas mit Wellness und Sauna auf 1400 m²
- eine Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer
- Leihbademäntel bei Anreise auf dem Zimmer

Unser Super-Sparpreis: Das ganze Paket für **nur 249 Euro für 2 Personen!**

Ihr Urlaubsort

Zwischen Rostock und Stralsund auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst gelegen, ist Zingst heute ein anerkanntes Seeheilbad. Das frühere Seefahrendorf besticht mit seinem 18 Kilometer langen Sandstrand sowie heilkräftigem Reizklima. Naturliebhaber kommen voll auf ihre Kosten: Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft beginnt quasi direkt vor der Haustür.

Ihr Hotel

Nur die Promenade und der Deich trennen das First Class Steigenberger Strandhotel vom öffentlichen Sandstrand. Das 117 Zimmer umfassende Haus liegt in Höhe der Seebrücke nahe beim Kurpark, ist ganz im Stil der klassischen Bäderarchitektur gehalten und dabei modern und luxuriös ausgestattet. Im À-la-carte-Restaurant „Nautica“ mit Terrasse werden vielfältige internationale und regionale Kreationen serviert, in der „Oyster Bar“ frische Austern und Snacks.

Anreise: montags, mittwochs und freitags,
letzte Abreise: 17.4.2014



Weitere Informationen und Buchung

+ 49 941 6464470*

www.gesundheitsplusreisen.de

Experten unseres Kooperationspartners beantworten all Ihre Fragen. Dort können Sie Ihre Wunschreise auch gleich buchen.

*montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr. Ortsübliche Telefongebühren, Anrufe aus Mobilfunknetzen sind anbieterabhängig.
**gesundAktivReisen ist Veranstalter der angebotenen Reisen und stellt die zusätzlichen Leistungen sowie die günstigen Preise zur Verfügung. Beides wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

BEITRÄGE 2014

BEITRAGSSÄTZE

Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	- allgemeiner Beitragssatz	2,05 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	- inkl. Zuschlag für Kinderlose	2,30 v. H.
- Beitragssatz für inländische Renten, Versorgungsbezüge, Betriebsrenten	15,5 v. H.		
- Beitragssatz für ausländische Renten	8,2 v. H.		

Beitragsbemessungsgrenze	Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung	4.050,00 Euro	48.600,00 Euro

Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Rentenversicherung	15,0 v. H.

Einkommensgrenzen der Familienversicherung	
für Ehegatten und Kinder	385,00 Euro mtl.
bei geringfügiger Beschäftigung	450,00 Euro mtl.

In der Kranken- und Pflegeversicherung geht es mit unveränderten Beitragssätzen ins neue Jahr. Die Bundesregierung hat jedoch die Bemessungsgrenzen angehoben. Hier unser Überblick zu den Beiträgen 2014 mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell im Internet auf:

www.dak.de/beitrag

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung *1	
<i>Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.</i>	Beitragssatz	monatlicher Beitrag	allgem. monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Selbstständige (hauptberuflich)				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	603,45 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	627,75 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
Selbstständige				
mit Einkommensnachweis mindestens 2.073,75 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 308,99 Euro	mind. 42,51 Euro	mind. 47,70 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 321,43 Euro	höchst. 83,03 Euro	höchst. 93,15 Euro
Sonstige Mitglieder *2 (freiwillig versicherte Rentner/Versorgungsbezieher/Ruhestandsbeamte)				
mindestens 921,67 Euro	15,5 v. H.	142,86 Euro	18,89 Euro	21,20 Euro
höchstens 4.050,00 Euro	15,5 v. H.	627,75 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro

*1 Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,025 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

*2 Für andere Einnahmen als Rente, Versorgungsbezüge oder nebenberufliche Arbeitseinkommen gilt abweichend der ermäßigte Beitragssatz.

ZAHLEN & FAKTEN



GELD ZURÜCK FÜR RENTNER MIT JOB

Rentner mit versicherungspflichtigem Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für 2013 auf Antrag teilweise erstatten lassen, wenn die gesamten Jahreseinkünfte die

Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung übersteigen. Diese Grenze betrug 2013 3.937,50 Euro monatlich bzw. 47.250 Euro fürs Jahr. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird von der Beitragserstattung nicht berührt.

BEITRAGSHÖHE RENTEN AUS DEM AUSLAND



Alle gesetzlichen ausländischen Renten, die wegen Alters, verminderter Erwerbsfähigkeit oder an Hinterbliebene gezahlt werden, sind beitragspflichtig in der Kranken- und Pflegeversicherung. Aus welchem Staat die Rente bezogen wird, ist unerheblich. In der Krankenversicherung gilt ein besonderer Beitragssatz in Höhe von derzeit 8,2 %. Unsere Bitte: Wenn Sie eine Rente aus dem Ausland beziehen, reichen Sie uns aktuelle Unterlagen darüber ein oder setzen Sie sich telefonisch mit uns in Verbindung. Das vermeidet unter Umständen größere Nachzahlungen.

BEKANNTMACHUNG GRUNDPAUSCHALE 2014



Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2014 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 223,9387 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

DIREKTVERSICHERUNGEN INFO ZUR BEITRAGSPFLICHT

Entgegen früheren Urteilen hat das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) die Beitragspflicht von Kapitalleistungen aus der betrieblichen Altersversorgung für bestimmte Fälle eingeschränkt. Generell sind alle Versorgungsbezüge, die aus einer betrieblichen Altersversorgung (Direktversicherung) gezahlt werden, beitragspflichtig zur Kranken- und Pflegeversicherung. Wird dabei die Leistung als einmaliger Kapitalbetrag ausgezahlt, ist für die Berechnung der Beiträge für einen Zeitraum von 10 Jahren monatlich 1/120 des Gesamtbetrages zugrunde zu legen.

Nach der Entscheidung des BVerfG sind bei versicherungspflichtigen Mitgliedern aktuell für die Beitragsberechnung aus Leistungen einer Lebensversicherung, die im Rahmen einer Direktversicherung bestand, nur die Zeiträume heranzuziehen, in denen der Arbeitgeber der Versicherungsnehmer des Vertrages war. Ging etwa bei Ende der Beschäftigung der Vertrag in eine private Lebensversicherung über, indem der Arbeitnehmer der Versicherungsnehmer des Vertrages wurde, besteht für die Leistungen, die ab der Vertragsübernahme entstehen, keine Beitragspflicht. Dieser Teil ist wie eine private Altersvorsorge anzusehen und damit für unsere versicherungspflichtigen Mitglieder beitragsfrei.

Bei freiwillig versicherten Mitgliedern besteht keine Beitragsfreiheit für den privaten Teil der Altersvorsorge, da hier grundsätzlich alle Einnahmen zum Lebensunterhalt der Beitragspflicht unterliegen, also auch die Einkünfte aus einer privaten Altersvorsorge. Für die Betroffenen kann sich dennoch eine positive Änderung ergeben, denn für den privaten Teil der Leistung wird nur noch der ermäßigte Beitragssatz von derzeit 14,9 Prozent zugrunde gelegt. Für den betrieblichen Teil der Altersvorsorge gilt weiterhin der allgemeine Beitragssatz von 15,5 Prozent.

Für alle, bei denen die Entscheidung des BVerfG bisher keine Berücksichtigung fand, ermitteln und bestätigen die jeweiligen Zahlstellen der Versorgungsbezüge jetzt auf Nachfrage die Höhe der tatsächlich beitragspflichtigen Leistung.

WICHTIG: Die Entscheidung des BVerfG ist nur auf Leistungen aus Direktversicherungen anzuwenden. Sie gilt ausdrücklich nicht für andere Leistungen der betrieblichen Altersvorsorge (bspw. Leistungen aus Pensions- oder Unterstützungskassen).

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. Das Beste: Auf Wunsch können Sie wohlige Wärme im Rückenbereich zuschalten

Unser Spitzenmodell!**TOP Angebot****Massage-Tag für Tag!****Fußteil um 360° drehbar****Beinstütze elektrisch stufenlos verstellbar!**

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Sie sparen 1000,- €**UVP € 1999,-**

schwarz
Best.-Nr. DU 21600
Crema
Best.-Nr. DU 21602
Rot
Best.-Nr. DU 21601

nur € 999,-

- 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

um 90° drehbar

Das sagen begeisterte Kunden:

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



- 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!

Nirgendwo bekommen Sie diesen Massagesessel so günstig. Meistens zahlen Sie für eine vergleichbare Qualität mehr als das Doppelte!

2 Heimtrainer X-Bike

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

- 4 kg Schwungmasse
- 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

Fit durch den Winter!

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

**UVP € 199,-****8-fache manuelle Widerstandseinstellung**

Best.-Nr. DU 10631
nur € 129,-

4 Ergometer**»aktiv Pro 5.0«**

Hochwertiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigengenauigkeit 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 Widerstandsverstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen
- Sattelhöhe vertikal per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm

UVP € 299,-**Fit und gesund durch den Winter**

Best.-Nr. DU 108930
nur € 199,-

Handpuls-messung



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

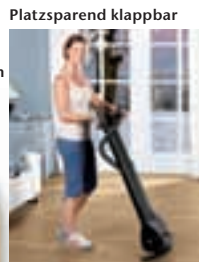
Computeranzeige von:

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

**7 Laufband aktiv »Vital«**

Motorisiertes Laufband – voller Trainingskomfort, wenig Platzbedarf, zum unschlagbaren Preis!

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

**3 Programme und manuelles Training**

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Mit Motor

Best.-Nr. DU 10910
nur € 199,-

3 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. DU 90508
nur € 19,95

**5 Hörverstärker 2er-Set »Top Sound«**

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

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

UVP € 39,99**Aktiv dabei sein!**

Best.-Nr. DU 31139
nur € 24,95

**2er Set****8 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. DU 20737
nur € 59,95



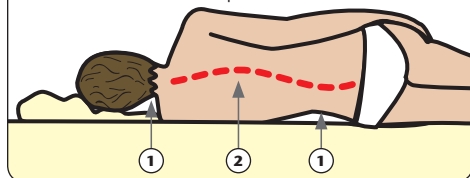
9 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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 Schlafressourcen. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden** (siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.

Unbequeme Schlafposition!

Falsch: Unnatürliche Schlafposition



1 = Gefährliche Hohlräume

2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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

Im Set nochmals
30€ sparen!

Bekannt aus der
TV Werbung

Antibakteriell
aloe vera

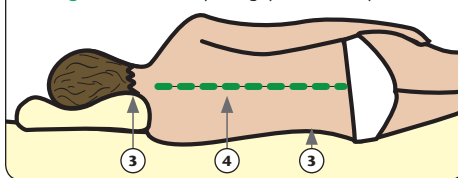
In allen Breiten erhältlich! Länge 200 cm, 4 cm dick. Im Coupon finden Sie auch Sondergrößen in 190 cm Länge ideal für Schlafsofas, Caravan und Boot. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40 % Polypropylen, 60 % Polyester) und 100 % Visko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

Matratzenauflage So liegen Sie immer richtig!

(4 cm dick) einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen 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 20 Mal, weil Visko sich dem Körper ideal anpasst, 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**



Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich

Zufriedene Kunden schreiben:

»...wortwörtlich schlafen wie auf Wolken!«

»...ein ganz neues Schlafgefühl...«

»...keine Druckschmerzen mehr...«

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

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



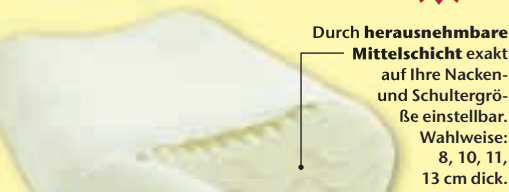
Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

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. **DU 20453**

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

Im Internet Gutscheincode eingeben: **D1A514K**

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

10 Massagematte »Relax PLUS«

Mit dem Plus der intensiven Nackenmassage!

Mit den zwei Massageköpfen können Sie Ihren Nackenschmerzen effektiv entgegen wirken. Die fünf voreingestellten Massageprogramme sorgen für eine angenehme Ganzkörpermassage und sorgen je nach Wunsch auch für eine individuelle Massage von Nacken, Rücken, Lendenbereich und Beinen.



Knetmassage durch zwei Massageköpfe im Nacken-Schulterbereich

- 5 Massageprogramme, 4 Massagezonen, 2 Massageköpfe im Nacken-Schulterbereich, 8 effektive Vibrationsmotoren und 2 individuelle Massagestärken
- Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb
- Maße: L 165 X B 58 X H 4 cm

Best.-Nr. **DU 21657**

nur **€ 99,-**

2 Intensitätsstufen

Extra: Shiatsu-massage für Schulter und Nacken

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

Gratis!



Kein Mindestbestellwert!

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

- 1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
3) Art. Nr. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.
* Nur solange der Vorrat reicht!

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ^{1,2}
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DU 20453	Gratis*
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DU 21317	49,95 €
1	Massagesessel schwarz ³	DU 21600	999,00 €
	Massagesessel creme ³	DU 21602	999,00 €
	Massagesessel rot ³	DU 21601	999,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	DU 10631	129,00 €
3	Drehkissen	DU 90508	19,95 €
4	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	DU 108930	199,00 €
5	Hörverstärker 2er-Set »Top Sound«	DU 31139	24,95 €
6	Standleuchte »Helio«	DU 21241	129,95 €
	Schreibtischleuchte »Helio«	DU 21240	99,95 €
7	Laufband aktiv »Vital«	DU 10910	199,00 €
8	Gästematratze	DU 20737	59,95 €
9	Visko-Auflage 80 x 200 cm	DU 21303	89,95 €
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	DU 21304	99,95 €
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	DU 21305	99,95 €
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	DU 21306	129,95 €
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	DU 21307	149,95 €
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	DU 21301	79,95 €
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	DU 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	DU 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	DU 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	DU 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	DU 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	DU 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	DU 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	DU 21365	149,00 €
10	Massagematte »Relax PLUS«	DU 21657	99,00 €

BETRUG AUFGEDECKT

ACHTUNG, UNSERIÖS

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



560.000 DEUTSCHE SIND INTERNETSÜCHTIG NEUE ANGEBOTE FÜR ABHÄNGIGE

In Deutschland gibt es einer Studie der Universität Lübeck zufolge 560.000 Internetsüchtige. Somit ist einer von hundert der 14- bis 65-Jährigen betroffen. Verantwortlich sind laut der vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Untersuchung vor allem soziale Netzwerke und Online-spiele. Je 37 Prozent der Abhängigen gaben an, ihre Zeit im Netz hauptsächlich damit zu verbringen. Frauen und Männer sind etwa gleich stark vertreten, aber mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten: Während Frauen vor allem exzessiv in sozialen Netzwerken unterwegs sind, verfallen internetsüchtige Männer den virtuellen Spielen. Auch für die Therapie sind die Erkenntnisse wichtig: Bisherige Angebote zielen überwiegend auf Onlinespieler ab.



WER ÄLTER AUSSIEHT, LEBT GEFÄHRLICH HAUT UND HAAR ALS INDIKATOR

Menschen, die älter aussehen, als sie sind, erkranken eher am Herzen. Das ergab eine Langzeitstudie aus Dänemark mit 11.000 Teilnehmern, die zu Beginn mindestens 40 Jahre alt waren. 3.400 davon wurden in den nächsten 35 Jahren zu Herzpatienten, 1.700 erlitten einen Herzinfarkt. Unabhängig von Alter, Geschlecht und familiärer Vorbelastung hing das Risiko unmittelbar mit der Menge der Altersmerkmale zusammen. Besonders kritisch: Glatzenbildung, Geheimratsecken, Falten an den Ohrläppchen und gelbe Flecken am Augenlid. Beim Haarausfall könnte sich Testosteron doppelt negativ auswirken, die Flecken weisen auf hohe Cholesterinwerte hin. „Älter auszusehen ist ein Anzeichen für den schlechten Zustand von Herz und Gefäßen“, sagt Studienleiterin Anne Tybjaerg-Hansen von der Universität Kopenhagen. Immerhin: Falten im Gesicht und graue Haare wurden nicht als Risikofaktoren identifiziert.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

... dass immer mehr Handynutzer sich Anrufe einbilden? Laut einer Umfrage des IT-Branchenverbandes BITKOM greifen fast 40 Prozent der Handynutzer manchmal zum Handy, obwohl es nicht geklingelt hat, Männer etwas häufiger als Frauen. Vor zwei Jahren berichteten „nur“ 31 Prozent von Phantomanrufen.

... dass es eine App gibt, die hormonell wirksame Schadstoffe in Kosmetika aufspürt? Die ToxFox-App für iOS-Geräte, entwickelt vom BUND, ermöglicht einen kostenlosen Kosmetikcheck – einfach per Barcode-Scan. Wer kein iPhone hat: Die mobile ToxFox-Seite aufrufen und die jeweilige Artikelnummer eingeben.

... dass uns rote Speisen süßer erscheinen als andere? Auch wenn das viele glauben: Rote Gummibärchen schmecken nicht süßer als grüne. Unser Gehirn ist daran gewöhnt, dass Rotes süßlich schmeckt und Grünes eher unreif. Das bewiesen jetzt auch Mainzer Forscher bei einem Test mit Weißwein und farbigem Licht.

UMFRAGE ZU PFLEGE-EINRICHTUNGEN

HEIME OFT BESSER ALS IHR RUF

Pflegeheime schneiden bei Bewohnern und deren Angehörigen oft besser ab als im Urteil der Bevölkerung. Das ergab eine vom Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) in Auftrag gegebene Befragung. Trotzdem: 70 Prozent der 1.005 Befragten ziehen Pflege in häuslicher Umgebung vor. Nur eine Minderheit zwischen drei und 13 Prozent favorisiert das Heim oder betreutes Wohnen. Der Umzug ins Pflegeheim gilt den meisten als letzter Ausweg bei gravierender Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Derzeit werden zwei Drittel der 2,5 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland zu Hause gepflegt. Ins Heim ziehen sie durchschnittlich mit 82,9 Jahren. Aufgrund der höheren Lebenserwartungen rechnen Experten mit 4,5 Millionen Pflegebedürftigen bis 2050.

NEUE ARZNEIMITTELNAMEN GEFORDERT

ZUM SCHUTZ DER VERBRAUCHER

Barbie-Bonbons oder Pillenpackung? Manche Medikamente kommen so bunt und lustig daher, dass ernst zu nehmende Risiken oder Nebenwirkungen glatt in Vergessenheit geraten können. Das gilt nicht nur für Rezeptfreies gegen Halsweh oder Blähungen, sondern auch für rezeptpflichtige Produkte. Vor allem Antibabypillen sprechen junge Frauen mit romantischen Namen und Designs an. Das soll sich jetzt ändern, hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) beschlossen: Wörter wie „super“ und irreführende Markennamen fallen weg, dafür sollen Altersangaben und Wirkstoffmengen klar auf der Packung stehen. Eine gute Leitlinie zum Schutz der Verbraucher!

GEGEN HUSTEN IST EIN KRAUT GEWACHSEN ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

Spitz zulaufende längliche Blätter formen am Boden eine Rosette, aus der Blütenstängel wachsen – Spitzwegerich ist die Arzneipflanze des Jahres 2014. Die Pflanze wirke gegen Bakterien und könne etwa Hustenreiz lindern, begründeten Wissenschaftler der Universität Würzburg ihre Wahl. Spitzwegerich, häufig auf Wiesen und am Wegesrand zu finden, wird seit Jahrtausenden in der Heilkunde genutzt. „Spitzwegerichsirup als Hustenmittel ist im Handel erhältlich“, weiß Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. Das Mittel helfe besonders Kindern gut. Auch Spitzwegerichtee wirkt schleimlösend. Dazu einen Teelöffel frisch geschnittener Blätter mit einer Tasse Wasser kalt ansetzen und die Mischung acht Stunden ziehen lassen.

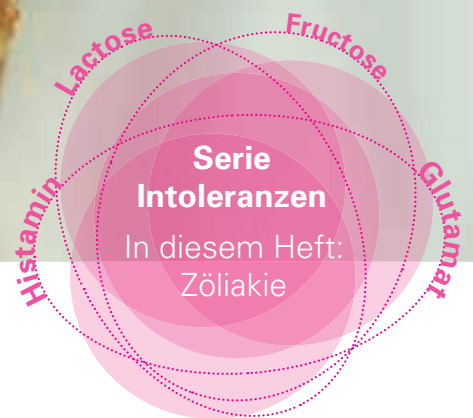


LEXIKON KINDER- KRANKHEITEN



Der Begriff ist keine Verniedlichungsform für eine Erkrankung. Er entstand ursprünglich, weil bestimmte Infektionskrankheiten so verbreitet und ansteckend sind, dass früher kaum jemand das Erwachsenenalter erreichte, ohne den krankmachenden Viren und Bakterien zuvor ausgeliefert gewesen zu sein. Zu den Kinderkrankheiten im engeren Sinne zählen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und Keuchhusten. Heute können uns wirksame Impfungen davor schützen.





BROTVERBOT

Zöliakie ist eine einschneidende Diagnose: Betroffene vertragen kein Gluten und müssen auf Brot, Kuchen und viele andere Lebensmittel verzichten. Ein Heilmittel gibt es bislang nicht

Ein Leben ohne Brot und Nudeln? Für viele ist das wohl kaum vorstellbar. Wer an Zöliakie leidet, muss jedoch auf noch mehr verzichten. Der Körper verträgt kein Gluten, und das ist in sehr vielem enthalten, was zum täglichen Leben gehört.

Gluten ist das Eiweiß, das Teig klebrig macht. Es wird deshalb auch Klebereiweiß genannt. Es steckt von Natur aus in Weizen, Roggen, Gerste und weiteren Getreidesorten. Vielen Nahrungsmitteln, aber auch Kosmetika und Arzneimitteln wird es beigemischt.

Bei einer Zöliakie löst das Gluten Entzündungen der Dünndarmzotten aus. Diese feinen Verästelungen

filtern Nährstoffe aus der Nahrung und schleusen sie ins Blut. Die Entzündungen stören diesen Vorgang und sorgen somit für einen Nährstoffmangel im Körper. Voraussetzung für Zöliakie ist eine vererbte genetische Veranlagung. Nicht bei jedem bricht die Krankheit aus, aber wer sie hat, behält sie ein Leben lang. Lediglich eine Gluten-Sensitivität, die nicht durch die genetische Struktur bedingt ist, kann wieder verschwinden.

Etwa jeder 250. Deutsche ist von Zöliakie betroffen – schätzungsweise. „Viele wissen gar nichts von ihrer Erkrankung“, sagt DAK-Expertin Silke Willms. Denn die typischen Symptome – Durchfall,

Blähungen, Erbrechen – treten nicht immer auf. Oft sind es indirekte Folgen eines Nährstoffmangels, die nicht mit einer Glutenunverträglichkeit in Zusammenhang gebracht werden. Das können Müdigkeit, Gelenkschmerzen und vieles mehr bis hin zu Knochenschwund sein.

Blutprobe und Endoskopie

Zur Diagnose nimmt der Arzt eine Blutprobe. Falls der Körper kein Gluten verträgt, können bestimmte Antikörper darin nachgewiesen werden. Üblicherweise folgt dann eine Endoskopie, bei der Gewebeproben aus dem Dünndarm entnommen werden. Darin kann man die glutenbedingt

veränderten Zotten erkennen – der letzte Beweis einer Zöliakie.

Ein Heilmittel gibt es noch nicht, den Beschwerden kann nur mit Verzicht begegnet werden. Schon eine unvollständige Liste glutenhaltiger Lebensmittel zeigt, was das bedeutet: Brot, Pizza, Pasta, Kekse, Kuchen, Bier ... All die Dinge mit Gluten wegzulassen bedeutet, den Ernährungsplan komplett umzukrempeln. Hinzu kommt, dass das Eiweiß in der Lebensmittelindustrie als Trägerstoff verwendet wird. Viele Fertigprodukte von Wurst bis Pudding enthalten deshalb Gluten.

Reismehl als Alternative

Mittlerweile gibt es aber viele Alternativen, etwa Backwaren aus Hirse, Buchweizen oder Reismehl. Auch Amaranth und Johannisbrotkernmehl sind verträglich. Spezialhändler bieten entsprechende Produkte an. Als Orientierungshilfe ist es EU-weit vorgeschrieben, den Glu-

tengehalt abgepackter Lebensmittel anzugeben. Als „glutenfrei“ dürfen nur Produkte bezeichnet werden, die höchstens 20 mg Gluten pro Kilo enthalten, bei bis zu 100 mg gilt die Kennzeichnung „sehr geringer Glutengehalt“.

Schon kleinste Mengen lösen die Entzündungen im Darm aus. Bei der Ernährung hört es daher nicht auf. „In der Küche muss eine ganz besondere Ordnung herrschen“, sagt Silke Willms. „Zum Beispiel lagert sich Gluten in Holzlöffeln ab, deshalb ist es besser, welche aus Kunststoff zu verwenden.“ Töpfe, Pfannen und Arbeitsflächen müssen sehr sorgfältig gereinigt werden. Und bei einigen Geräten wie Toastern ist es eventuell sogar sinnvoll, sie doppelt anzuschaffen, sodass sich Weizen und Buchweizen beim Frühstück nicht in die Quere kommen. Mit Disziplin und einer Ernährungsumstellung ist also ein Leben ohne Beschwerden möglich.

VORSICHT BEI PILLEN UND CO.

Gluten dient als Grundlage für Tabletten und kann in Augen- und Nasentropfen enthalten sein. Daher den Arzt immer über eine Zöliakie informieren und klären, ob ein verschriebenes Medikament Gluten enthält – um im Zweifelsfall auf Alternativen auszuweichen. Wichtig ist, dass der Arzt auf dem Rezept das Feld „aut idem“ ankreuzt. Nur so ist sicher, dass man in der Apotheke kein Ersatzprodukt bekommt, das genauso wirkt, aber Gluten enthält. Bei frei verkäuflichen Mitteln fragen Sie den Apotheker danach.

DIESE LEBENSMITTEL SIND VON NATUR AUS GLUTENFREI:

- Mais, Reis, Wildreis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Johannisbrotkernmehl, Mais-, Kartoffel- und Reisstärke, Sojamehl, Esskastanien, Maisgrieß
- Kartoffeln, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
- Milch, Naturjoghurt, reine Buttermilch, naturbelassener Quark, Frischkäse, Käse
- Tofu, Sojamilch
- Eier
- unverarbeitetes, naturbelassenes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte ohne Zusätze
- Pflanzenöle, Butter
- Zucker, Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- reine Gewürze und Kräuter
- Wasser, Kaffee, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, reine Fruchtsäfte
- Wein und Sekt



QUELLE: DGE

OHNE FOTO WIRD'S KOMPLIZIERT



Pass, Führerschein, Busfahrkarte – im Portemonnaie von Frank Weizel wimmelt es von Ausweisen. Mit der elektronischen Gesundheitskarte ist noch ein Fotoausweis dazugekommen. Sollte zumindest, denn er hat vergessen, seiner Kasse ein Foto zu schicken

Beim ersten Arztbesuch in diesem Jahr wurde es für Frank Weizel kompliziert. „Ich konnte meine Krankenversicherung nicht richtig nachweisen, da meine bisherige Karte in der Praxis nicht mehr akzeptiert wurde“, sagt Weizel. „Zuerst dachte ich, dass das doch nicht rechtens sei, weil meine alte Karte laut Ablaufdatum noch gültig war. Aber die Arzthelferin erklärte mir, dass per Gesetz jetzt nur noch die elektronische Karte gültig ist.“

Wer ohne neue Karte zum Arzt geht, wird dort zwar trotzdem behandelt, doch es kommt zu Problemen mit der Abrechnung. Denn: Ohne eGK kann die Praxis nicht mehr direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Statt einfach die Karte über den Tresen zu reichen, muss jetzt der Versicherungsschutz umständlich nachgewiesen werden. Damit alles auch weiterhin reibungslos abläuft, sollten deshalb alle Versicherten ab 15 Jahren ohne neue Karte ihr Foto

so bald wie möglich bei der DAK-Gesundheit einreichen. Das geht zum einen digital im Internet auf www.dak.de/egk oder einfach per Post mit dem zugeschickten Bildbogen. Im DAK-Servicezentrum vor Ort wird auch kostenfrei ein Foto für die eGK gemacht.

Mehr als 90 Prozent der Versicherten nutzen bereits die elektronische Gesundheitskarte mit Bild. Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an: **DAKdirekt 040 325 325 555*** (*zum Ortstarif)

Schnelle Alternative:
Laden Sie Ihr digitales Bild einfach hoch auf
www.dak.de/passbild

Warum die eGK mit Foto produziert wird

Mit dem Foto wird die neue Karte sicherer. Das Bild zeigt den Besitzer oder die Besitzerin und erschwert Verwechslungen oder den gezielten Missbrauch durch andere erheblich.

Einmalige Sonderpreise inkl. Bahnan- & Bahnabreise

Naturparadies Norwegen mit MS ARTANIA

REISE A: Freuen Sie sich auf die vielfältige, atemberaubende Natur Norwegens, die man innerhalb von einer Woche nur während einer Kreuzfahrt erleben kann. Es erwarten Sie zerkülfte Fjorde mit tosenden Wasserfällen, prächtige Gletscher und romantische Dörfer – hier werden Ihnen grandiose Aussichten geboten!

Sondertermin: 13.09. – 20.09.2014



**8 Tage / 7 Nächte
in der Außenkabine**

schon ab **999,-**
p.P. in € in der 2-Bett Außenkabine
(Sichtbehinderung)

- inkl. bequeme An- und Abreise mit der Deutschen Bahn (2. Klasse)
- inkl. bis zu 12 Gesund- und Aktivkurse, geleitet durch Experten*
- inkl. Vollpension an Bord
- inkl. Tischwein & Säfte zu Mittag- & Abendessen



Juwelen Skandinaviens mit MS DELPHIN

REISE B: Auf Ihrer Reise durch das zauberhafte Nordland heißen Sie sagenhafte Metropolen willkommen: Oslo erwartet Sie mit Königlichem Palast sowie idyllischen Parks, Göteborg mit beeindruckender Architektur und Kopenhagen mit der kleinen Meerjungfrau. Århus, die heimliche Hauptstadt Jütlands, freut sich ebenso auf Sie wie das herrliche Malmö!

Sondertermin: 01.08. – 08.08.2014



8 Tage / 7 Nächte

schon ab **889,-**
p.P. in € in der 2-Bett Innenkabine

- inkl. bequeme An- und Abreise mit der Deutschen Bahn (2. Klasse)
- inkl. € 50,- Bordguthaben pro Person
- inkl. bis zu 12 Gesund- und Aktivkurse, geleitet durch Experten*
- inkl. Vollpension an Bord
- überschaubares Schiff mit langen Liegezeiten
- faire Nebenkosten



Ihr Gesund- & Aktivprogramm während beider Routen: INKLUSIVE BIS ZU 12 KURSE AN BORD!

Ein qualifiziertes Gesundheitsteam bietet Ihnen während der Reise fast täglich ein vielfältiges Kursprogramm wie z.B. Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, Atemtherapie, Yoga und eine Rückenschule an, das im günstigen Sonderpreis bereits eingeschlossen ist.

Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.

Ihr Premium-Schiff MS ARTANIA

Die deutschsprachige MS ARTANIA wurde durch den Berlitz Cruise Guide 2012 mit 4-Sternen Plus ausgezeichnet. Neu in der beliebten ARD-Fernsehserie „Verrückt nach Meer“ verbindet sie höchsten Komfort mit klassischer Kreuzfahrttradition und verfügt ausschließlich über Außenkabinen!

Sonderpreise (p.P. in Euro)		
Kat.	Kabine	Preis
H	2-Bett Außen (Sichtbehinderung)	999,-
I	2-Bett Außen Glück	1.199,-
PG	2-Bett Außen Superior Balkon Glück	1.399,-
Weitere Kategorien auf Anfrage		



Ihr Premium-Schiff MS DELPHIN

Mit nur ca. 230 Kabinen bietet Ihnen die deutsche MS DELPHIN weitläufige Deckflächen in gehobenem Ambiente mit Teakholzpromenade, beheizbarem Außenpool und einem Wellnessbereich. Drei Bars sowie ein Restaurant mit Meerblick sorgen für Ihr leibliche Wohl; bei nur einer Tischzeit erleben Sie bis zu 7-mal am Tag den Genuss internationaler Küche auf hohem Niveau.

Sonderpreise (p.P. in Euro)		
Kat.	Kabine	Preis
A	2-Bett Innen	889,-
D	2-Bett Außen Glück	1.589,-
E	2-Bett Außen Fenster ab	1.989,-
Weitere Kategorien auf Anfrage		



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 Auslieferung 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.* Mindestteilnehmer: 30 Personen.

**JETZT ANRUFEN & kostenlosen Sonderprospekt anfordern
oder gleich Wunschkabine zum Sonderpreis sichern!**

Buchung und Beratung nur bei RIW Touristik:



06128 / 740 81 59

E-Mail: team@riw.touristik.de → www.riw-direkt.de/fit

Reisecodes

Reise A: ARTANIA-fit

Reise B: DELPHIN-fit

RIW TOURISTIK
SEIT 30 JAHREN

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

„KEINE VERLORENE ZEIT!“

Oskar Rabenstein (Name geändert) ist 69 Jahre alt und genießt seinen Ruhestand.

Er liebt Musik, kocht gern und geht regelmäßig ins Theater. Nächstes Jahr möchte der Hamburger Südafrika erkunden. Rabenstein ist zufrieden mit seinem Leben

34 %

der Männer zwischen
65 und 79 Jahren
trinken in gesundheits-
schädlicher Weise



Vor acht Jahren sah das anders aus. Der Apotheker geriet in finanzielle Schwierigkeiten, als sein Vermieter von heute auf morgen die Miete für die Geschäftsräume verdoppelte. Er musste Mitarbeiter vor die Tür setzen, die zum Teil 20 Jahre bei ihm gearbeitet hatten. „Ich hatte enorme Schuldgefühle und habe mich gefragt, wie mir so etwas nach 40 Jahren Selbstständigkeit passieren konnte“, beschreibt er seine Situation. „Ich habe nächtelang gegrübelt und immer öfter getrunken, um abschalten zu können.“ Die Insolvenz ließ sich nicht abwenden. Als ihn dann auch noch die Lebensgefährtin verließ, verlor er jede Lebenslust und bekam Depressionen. „Irgendwann war mir einfach alles egal. Ich habe fast jeden Tag getrunken, meistens schon morgens. Zuerst ein Glas, dann zwei, schnell waren es ein oder zwei Flaschen“, sagt Rabenstein. Ein Freund fand ihn eines Tages betrunken auf dem Fußboden. Er zögerte nicht und brachte Rabenstein ins Krankenhaus. Der 69-Jährige entgiftete drei Wochen lang, entließ sich selbst und erlitt

einen Rückfall. Sein Hausarzt stellte ihn vor die Wahl: entweder trocken oder tot. Die Leberwerte waren schlecht und seine Nervenschmerzen so stark, dass er kaum noch gehen konnte. „Mein Suchtproblem zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen fiel mir trotz aller Symptome schwer. Ich habe immer gedacht, dass ich das allein in den Griff bekommen würde“, erklärt er.

Sechs Jahre trocken dank professioneller Hilfe

Mit dem erneuten Absturz kam die Einsicht. Rabenstein machte sich auf einen langen Weg: Zuerst eine erneute Entgiftung, anschließend eine stationäre Therapie, unter anderem im Fachkrankenhaus Hansenbarg in der Lüneburger Heide, schließlich die Nachsorge in der Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld – gut eineinhalb Jahre brauchte er, um den Schritt in die Normalität zu wagen. „Es war keine verlorene Zeit“, weiß der Hamburger heute. „Ich habe die Hilfe der Therapeuten gebraucht, um standhaft zu bleiben. Ohne sie wäre ich nicht seit sechs Jahren trocken.“ »

MÄNNER TRINKEN, FRAUEN NEHMEN TABLETTEN

Eine Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt, dass 34 Prozent der Männer zwischen 65 und 79 Jahren in gesundheitsschädlicher Weise trinken. Süchtig sind zwei bis drei Prozent der Deutschen, über 40.000 Menschen sterben jährlich an den direkten oder indirekten Folgen von Alkohol.

Frauen greifen eher zur Pillenschachtel. 1,5 Millionen Deutsche gelten als tablettensüchtig. Das Problem: Ärzte verordnen Medikamente mit Suchtpotenzial, wie Beruhigungs- oder Schlaftabletten, zu unkritisch. Rund 189.000 DAK-Versicherten wurden im Jahr 2012 Benzodiazepine zur Beruhigung verordnet, 60 Prozent davon waren Frauen. Besonders gefährlich ist, dass über 40 Prozent Langzeitverordnungen über mehr als 30 Tage bekamen – Abhängigkeiten sind vorprogrammiert.

FOTOS: THINKSTOCK.DE



Schutz vor Rückfällen

Eine Therapie ist mehr als die reine Entwöhnung. Sie dient auch dazu, psychische Probleme zu lösen und Süchtige sozial zu rehabilitieren. Rabenstein beispielsweise arbeitete an seinen Schuldgefühlen und Depressionen. Außerdem bekam er einen Rechtsbeistand zur Seite gestellt, der ihm half, die Insolvenz abzuwickeln. So konnte er seinen ehemaligen Mitarbeitern die ausstehenden Löhne zahlen – eine Erleichterung für ihn. Auch ist durch die Therapie eine neue Struktur entstanden, die ihm im Alltag Halt bietet. Er arbeitet ehrenamtlich für die Suchthilfe in Jenfeld und die Hamburger Tafel. „Ich bin dankbar für die Hilfe, die ich erfahren habe. Jetzt will ich etwas zurückgeben“, sagt er. Seine Selbsthilfegruppe trifft er regelmäßig zu Gesprächen oder gemeinsamen Aktivitäten. Alte Freunde, die seine Situation nicht ernst nahmen und ihn immer wieder auf ein Glas einluden, „weil das eben dazugehört“, hat er hinter sich gelassen. Manchmal spürt er den Suchtdruck noch. Dann trinkt er ein großes Glas Wasser und setzt sich ans Klavier. „Nichts entspannt mich mehr als die Musik“, sagt er. Bei seiner Arbeit trifft er manchmal Süchtige, die immer wieder Rückfälle haben. „Man muss aktiv gegen die Sucht angehen“, rät er den Betroffenen. „Ohne einen starken Willen wirkt keine Therapie.“

3 FRAGEN AN ? ?

Dr. Robert Stracke, Chefarzt im Fachkrankenhaus Hansenburg

WANN IST JEMAND SÜCHTIG?

◆ Es gibt sechs Anzeichen: Süchtige wollen immer mehr, weil sich das Belohnungszentrum im Hirn verändert, denken oft fast zwanghaft an den Suchtstoff, konsumieren, obwohl es bereits körperliche, seelische und soziale Schäden wie gehäufte „Kater“, depressive Verstimmungen oder familiäre Probleme gibt, haben Entzugssymptome, vernachlässigen Menschen und Interessen und müssen die Dosis ständig steigern, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

WIE SIEHT DIE THERAPIE AUS?

◆ An erster Stelle steht das Erarbeiten eines Bekenntnisses zur Sucht. Besonders bei Tablettenabhängigkeit ist das schwer. Wie kann etwas falsch sein, was der Arzt verordnet hat? Wichtig ist auch, die Ursache zu kennen. Trinkt jemand, weil er Depressionen hat? Nimmt er Medikamente, weil ihm ständig der Rücken wehtut? Bei der Therapie

werden die Probleme an der Wurzel gepackt, damit die Menschen das Suchtmittel irgendwann nicht mehr brauchen. Neben Einzel- und Gruppengesprächen gibt es deshalb zum Beispiel Sportangebote, Physiotherapie, Entspannungskurse und Unterstützung bei seelischen Problemen wie Depressionen, Angststörungen und sozialen Unsicherheiten.

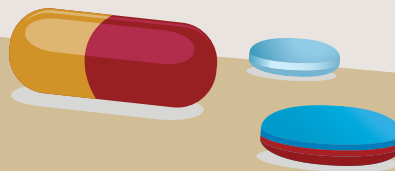
WAS SCHÜTZT VOR RÜCKFÄLLEN NACH DER BEHANDLUNG?

◆ Reden hilft. Nur 30 Prozent der Süchtigen treffen sich nach der Behandlung mit einer Selbsthilfegruppe. Dabei verhindern gerade Gespräche mit Gleichgesinnten, dass das Problem verdrängt wird und die Sucht wieder aufkeimt. Bei akutem Suchtdruck hilft der Anruf bei einer Beratungsstelle oder Suchtambulanz. Betroffene sind nicht allein. In Deutschland gibt es ein gut ausgebautes Netz von Angeboten, das Süchtige auffängt.

189.000

DAK-Versicherte bekamen
2012 Benzodiazepine

60 % davon sind
Frauen





Scannen und mehr erfahren!



**60,- EUR staatliche
Förderung nutzen!**

Sichern Sie sich Ihre Unabhängigkeit!

Die Pflegekasse der DAK-Gesundheit sichert Sie im Pflegefall bestmöglich ab. Allerdings kann sie aufgrund gesetzlicher Regelungen nur einen Teil der Kosten decken.

Hohe Eigenanteile

Die Regierung hat vorgesehen, dass Sie im Pflegefall einen gewissen Eigenanteil leisten müssen. Dieser kann z. B. in Pflegestufe III über **2.000,- EUR monatlich** betragen.

Finanzielle Unabhängigkeit mit DAKplus Förderpflege

Sorgen Sie durch eine private Pflegeversicherung für Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Mit **DAKplus Förderpflege** erhalten Sie sich die Freiheit, im Pflegefall selbst zu bestimmen, ob Sie sich zu Hause durch die Familie oder im Heim durch qualifiziertes Pflegepersonal betreuen lassen möchten.

DAK Zusatz Schutz



Bestens bewertet

DAKplus Förderpflege wurde im Juni 2013 vom Euro-Magazin als **Testsieger** der staatlich geförderten Pflegezusatzversicherungen ausgezeichnet. Gerade in den niedrigen Pflegestufen erhalten Sie mit **DAKplus Förderpflege** Leistungen, die deutlich höher sind als die staatlichen Mindestanforderungen.

Ihre Vorteile

- Sie sorgen privat für den Pflegefall vor. Der Staat gibt Ihnen jährlich 60,- EUR dazu, Sie zahlen nur noch den Rest.
- Um die Beantragung der staatlichen Förderung kümmert sich die HanseMerkur für Sie.
- Der Abschluss ist ganz einfach: Sie müssen keine Gesundheitsfragen beantworten.

+++ www.dak-zusatzschutz.de +++ Jetzt online abschließen +++ www.dak-zusatzschutz.de +++

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

☒ Ich möchte von der staatlichen Förderung profitieren.
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



Pisten-Gaudi: Auch beim Skifahren gibt es Regeln, die jeder kennen und beachten muss

DER BERG RUFT

SICHER UND GESUND AUF DIE PISTE

Wintersport ist eine tolle Sache, wenn Sie einige Punkte beachten:

- Beginnen Sie möglichst früh mit der Skigymnastik, verbessern Sie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer – Ihr Verletzungsrisiko sinkt dadurch deutlich.
- Steigern Sie Ihr Pensum ganz allmählich und planen Sie Zeiten für Erholung ein, statt sich gleich zu viel abzuverlangen.
- Frischen Sie die Regeln des internationalen Skiverbandes FIS auf. Dann sind Sie fit in puncto Rücksicht auf andere, Überholen, Beachten der Zeichen, Hilfeleistung & Co.
- Auch wenn es dafür (noch) kein Gesetz gibt – schützen Sie sich freiwillig mit einem Skihelm. Wärmt auch besser als jede Mütze.
- Prüfen Sie Bindungen, Skiunterseite und Skistiefel. Die Bretter müssen ausreichend gewachst sein und sich gut drehen lassen. Falsch eingestellte Bindungen machen auch kleine Stürze riskant.
- In den EU-Ländern und der Schweiz Krankenversicherungskarte nicht vergessen! In einigen Ländern sind beim Arzt zusätzliche Eigenbeteiligungen fällig. Ein Rücktransport nach Deutschland wird generell nicht übernommen. Die DAK-Gesundheit bietet einen Zusatzschutz in Kooperation mit der HanseMerkur. Mehr unter www.dak.de/reisen.



UNSER EXPERTENRAT

WINTER? HALB SO WILD!



SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN

FUTTER FÜRS IMMUNSYSTEM

Rote Bete, Teltower Rübchen, Steckrüben, Pastinaken, diverse Kohlsorten – alles schon mal probiert?

Sonst nehmen Sie sich für diesen Winter doch mal vor, regelmäßig ein neues Gemüse zu testen. Unstrittig ist, dass die Ernährung einen Einfluss auf das Immunsystem hat. Gute Ernährung bedeutet ein gutes Immunsystem. Wie Sie beides erreichen, lesen Sie in unserer Broschüre „Fit-Food. Einfach richtig essen.“ mit vielen Rezepten.



DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN

SCHÖNER IM SCHONGANG

Frost und Heizungsluft bleiben nicht ohne Folgen für Haut und Haar. Mit einer reichhaltigen Kälteschutzcreme, fetthaltiger Lippenpflege und nachts einem Feuchtigkeitsfluid können Sie gegensteuern. Peelings, Gesichtsbürsten und Gesichtswasser mit Alkohol derzeit lieber meiden, ebenso wie sehr heiße und lange Duschbäder. Haar und Kopfhaut danken es Ihnen, wenn Sie nur lauwarm föhnen, Bürsten mit Naturborsten und extra mildes Shampoo nutzen.



UWE DREISEL, DIPLOM-SPORTLEHRER

DIE VERPACKUNG MACHT'S

Der Winter beschert uns die Lizenz zum Stubenhocken? Sicher nicht! Outdoor-Sportler sollten aber ihr Tempo der Temperatur anpassen und sich bei Kälte keine Höchstleistungen abverlangen. Funktionskleidung inklusive einer speziellen Jacke hält bei stärkerem Schwitzen trocken. Dazu ein dünnes Stirnband oder eine Mütze tragen. Gegen Eiszapfenfinger oder -zehen helfen eine doppelte Lage Handschuhe oder Socken.



FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE

FÜR LICHTBLICKE SORGEN

Die letzte Weihnachtskerze ist erloschen, der Frühling in weiter Ferne – das kann schon aufs Gemüt schlagen. Mehr Licht und Highlights im Alltag helfen. Das fängt mit dem Klassiker Spaziergehen an und geht ganz individuell weiter: Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen guttun! Ein Theaterabo oder Konzertbesuche setzen einen Kontrapunkt. Oder entspannen Sie sich in der Sauna. Ein Kurzurlaub am Wochenende schafft Abwechslung und Abstand vom Alltag.



ZU FUSS IN DIE SCHULE SELBER LAUFEN MACHT SCHLAU

Ob Bus, Bahn oder Mama-Taxi: Ein längerer, mit Pferdestärken zurückgelegter Schulweg beeinträchtigt die Leistungen der Kinder. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universitäten Erfurt und Köln. Die Forscher befragten Sechstklässler eines ländlich gelegenen Gymnasiums in Nordrhein-Westfalen dazu, wie sie zur Schule kommen, und setzten die Angaben in Bezug zu den Schulnoten. Kinder, die zu Fuß oder per Rad unterwegs sind, schnitten dabei auffällig besser ab. Psychologieprofessor Ralf Rummer vermutet, dass eine lange Anfahrt die Konzentration beeinträchtigen könne. Weitere Studien sollen folgen, die auch für die Schulpolitik wichtig sein könnten: Wegen sinkender Schülerzahlen werden derzeit vielerorts Standorte zusammengelegt – und somit noch mehr Schüler zu Pendlern.

DIE FASTENZEIT BEGINNT WIR KÖNNEN AUCH ANDERS

Den 5. März – Aschermittwoch – sollten sich alle, die Ballast abwerfen möchten, im Kalender anstreichen: Die traditionelle Fastenzeit beginnt. Wer jetzt gegen ungeliebte Gewohnheiten antritt, ist garantiert nicht allein. Ob Wein, Gummibärchen, Weißmehlprodukte – alles lässt sich für sieben Wochen auf die schwarze Liste setzen. Auch individuellere Laster: Wer etwa beim Onlineshopping allzu oft auf „Kaufen“ klickt, kann in dieser Zeit bewusst herausfinden, wie er sich stattdessen etwas Gutes tun kann. „Der zeitweilige Verzicht hilft, Genussmittel wieder neu schätzen zu lernen“, weiß DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Sollte man die Fastenzeit wörtlich nehmen? Willms rät, überschüssigen Pfunden lieber mit einem Rundumprogramm aus gesunder Ernährung und Sport zu Leibe zu rücken: „Das liegt vielen mehr, als einige Tage ganz aufs Essen zu verzichten, und ist auf lange Sicht erfolgreicher.“



IMPRESSUM



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

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

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

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

Gestaltung & Bildredaktion
mdsCreative GmbH Köln, Sandra Burkert

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren
Thorsten Dargatz (FR), Helge Dickau, Sabine Henning (FR),
Frank Hethey, Annemarie Lüning, Nina Osmer,
Dagmar Schramm, Elke Spanner, Dorothea Wiehe

Schlussredaktion: textstelle.köln GbR
Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg
Druck B+B Media Services GmbH, Offenburg
Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales
Heiko Hager, Tel.: 040 3703-5300;
Director Brand Sales Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;
Ad Management Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311,
Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16a ab 1.1.2013

Alle Anzeigen G+J Media Sales,
außer Seiten 26/27 und 60.

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: 12.12.2013

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.



Gewusst wie –
wer Demenz richtig
begegnet, kann aus der
Zeit der Krankheit trotz
allem wertvolle gemein-
same Jahre machen

WAS BLEIBT, IST DER AUGENBLICK

Erst ist es „nur“ Vergesslichkeit, dann macht sich das Ich allmählich davon – Demenz ist ein Schreckgespenst. Trotzdem: Wissen über die Krankheit hilft

Wo steckt nur die Keksdose? Gerda Harms durchstöbert wieder und wieder alle Schränke, dabei sind die Kekse längst gegessen. Weil sie mehrfach den Herd nicht abgestellt hat, ist der jetzt abgeklemmt. Neulich wollte sie sich im Wasserkocher ein Ei zubereiten. Welches Jahr wir haben oder was sie gestern gemacht hat – Gerda Harms findet darauf keine Antwort. Die 84-Jährige leidet an Demenz, wie mit ihr etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland. Tendenz stark steigend: Rund 2,6 Millionen Erkrankte prognostiziert das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung für 2050.

Bitte nicht wegsehen

Sie sind also nicht von der Hand zu weisen, die Umfragen zufolge großen Ängste vieler Deutscher, für die Demenz die schrecklichste Vorstellung überhaupt ist. Gerade deshalb darf die Devise nicht Wegsehen heißen – weder für Politiker, die unser Gesundheitssystem für die kommenden Herausforderungen wappnen müssen, noch für den Einzelnen. Demenz ist derzeit zwar nicht heilbar, doch rechtzeitig

erkannt lässt sich ihr Verlauf oft verlangsamen. Das Problem: Viele wollen die Erkrankung nicht wahrhaben, überspielen Ausfälle und laufen besonders beim Arzt zu Hochform auf.

Abschied auf Raten

Die bekannteste Form der Demenz, mit 60 Prozent der Fälle auch die häufigste, ist die Alzheimer-Erkrankung; dabei kommt es zu Veränderungen im Gehirn. Zuerst schädigt eine Demenz das Kurzzeitgedächtnis, später dann das Langzeitgedächtnis. Betroffene können plötzlich nicht mehr Rad fahren oder verlaufen sich in ihrem Heimatort. Sprache, Motorik und gelegentlich die Persönlichkeitsstruktur werden in Mitleidenschaft gezogen. Den Kranken fehlt der Antrieb für frühere Hobbys, Körperpflege, Aufräumen, irgendwann sogar fürs Essen. Halluzinationen, vom Fussel bis zum Fabeltier, kommen vor. Schließlich erkennen sie ihre Liebsten nicht mehr, werden apathisch und inkontinent, ihre Lebenserwartung sinkt. Demenz ist aber keine Todesursache, sondern begünstigt lediglich andere Erkrankungen. »

2,6 MIO.

Demenzranke prognostizieren Experten für 2050

Bekannteste Form der Demenz ist Alzheimer –

60 %

der Demenzkranken sind betroffen

Das Alter als Risikofaktor Nummer eins:
Mit 80 bis 90 Jahren betrifft die Alzheimer-Krankheit schon mindestens

25 %



20%

der älteren Menschen,
die wegen Gedächtnis-
störungen Hilfe suchen,
sind an einer Depression
erkrankt

Als möglicherweise
umkehrbar gilt nur
ein geringer Teil aller
Demenzkrankungen:
etwa

10%

90%
der Demenzkranken
werden von
Angehörigen
gepflegt



Glücksmoment:
Hunde können wie
Eisbrecher wirken

Begleiterscheinung des Alters

Auch wenn das alles so gar nicht angenehm klingt, raten Experten – nach der definitiven Diagnose – zu einer möglichst entspannten Sichtweise: Demenz nicht als schlimmstes aller Schicksale, sondern als mögliche, ganz normale Begleiterscheinung des Alters. Denn ein hohes Lebensalter ist tatsächlich Risikofaktor Nummer eins. Auch gut zu wissen: Demenz ist nicht gleichzusetzen mit „Dann muss man ins Heim“. Oft reicht es schon, wenn jemand regelmäßig vorbeischaut und den Kranken daran erinnert, seine Tabletten zu nehmen, etwas zu trinken, sich zu waschen.

Das Risiko einschränken

Auch jüngere Menschen können ein erhöhtes Demenzrisiko haben: bei Bluthochdruck, chronischer Niereninsuffizienz, schwerer Fettleibigkeit oder Diabetes mellitus sowie bei Alzheimer in der Familie. Depressionen gelten ebenfalls als kritischer

Faktor. Achtung: Mitunter wird Demenz diagnostiziert, wo eigentlich eine psychische Erkrankung vorliegt. Laut der Bundespsychotherapeutenkammer sind 20 Prozent der älteren Menschen, die wegen Gedächtnisstörungen Hilfe suchen, an einer Depression erkrankt. Um Demenz vorzubeugen, gilt somit: Bluthochdruck senken, Gewicht kontrollieren, Depressionen frühzeitig behandeln. Dazu mehr Bewegung, ein reges soziales Leben, vielleicht ein Ehrenamt oder ein Volkshochschulkurs – und bitte das Rauchen einstellen.

Ist das schon Demenz?

Eine beginnende Demenz erkennt man nicht so leicht. Es ist normal, dass die Gehirnleistung im Alter nachlässt. Mit gezieltem Training, gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf lässt sich gegensteuern. Im Gegensatz zur Demenz schreitet Altersvergesslichkeit ab einem bestimmten Punkt aber nicht weiter



fort. Wer meint, sein Zustand habe sich über ein oder zwei Jahre verschlechtert, sollte das unbedingt abklären lassen. Ein Neurologe kann den Verdacht mit Testverfahren sowie per Blutuntersuchung, Kernspintomografie oder Computertomografie des Kopfes oder Elektroenzephalografie (EEG) erhärten.

Mit viel Geduld

Aus der Zeit der Krankheit trotz allem wertvolle Jahre machen – das ist über weite Strecken möglich, wenn auch nicht immer leicht. Mancher blüht regelrecht auf, wenn er alte Fotos sieht, vertraute Lieder singt oder einen Hund streichelt. Angehörige brauchen vor allem eines: viel Geduld. Den Patienten können sie nicht verändern, aber ihre Art, mit ihm umzugehen. So sollte man wissen, dass Demenzkranke sich schnell missverstanden

fühlen und auch gut gemeinter Widerspruch („Heute ist nicht Sonntag, Mama, sondern Mittwoch“) sie stark aufwühlt. Sie wissen nicht mehr, dass Streit vorbeigeht, weil sie fast ausschließlich in der Gegenwart leben. Ganz wichtig für pflegende Angehörige: die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren, Hilfen annehmen – und zwar nicht erst, wenn gar nichts mehr geht. Kunden der DAK-Gesundheit können zum Beispiel kostenlos einen Pflegekurs machen. Perfekt auf sie zugeschnitten ist auch die Reha im Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg, bei der der Demenzkranke mit aufgenommen wird.

Mehr dazu auf www.alzheimertherapiezentrum.de oder telefonisch: **+49 4541 133820***

*ortsübliche Telefongebühren

MEHR LEISTUNGEN AUCH IM FRÜHEN STADIUM

Wie läuft das mit den Pflegestufen?

Wenn Sie einen pflegebedürftigen Angehörigen haben, hilft unser Online-Pflegeberater bei der Orientierung unter www.dak.de/pflegeberater. Auch Ihr DAK-Servicezentrum berät Sie gern. Es gibt Leistungen der Pflegekasse, die Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen in Anspruch nehmen können und die je nach Pflegestufe bezuschusst werden.

Seit Januar 2013 erhalten auch Demenzkranke mit der Pflegestufe 0 – bei denen zum Beispiel Waschen, Essen, Gehen körperlich noch gut möglich sind – mehr Leistungen: wahlweise 120 Euro Pflegegeld im Monat bei der Pflege durch Angehörige oder 225 Euro monatlich für einen Pflegedienst, zusätzlich zu den früher schon gewährten 100 oder 200 Euro im Monat für Betreuungsleistungen. Zudem sind jetzt auch Zuschüsse für Pflegehilfsmittel (Einmalhandschuhe, Hausnotrufsysteme), nötige Umbauten und Verhinderungspflege möglich sowie eine Vertretung für pflegende Angehörige. Auch für Pflegestufe I und II gibt es höhere Leistungen. Mehr dazu unter www.dak.de/pflegereform.





WINTERVERGNÜGEN IN JEDEM ALTER

Bewegung macht glücklich und hält gesund. Es wäre also wirklich schade, die tollen Sportmöglichkeiten der kalten Jahreszeit nicht zu nutzen.

Das Alter wird dabei zur Nebensache

Schneebedeckte Gipfel und eine weiße gezuckerte Landschaft. Wenn Frau Holle die Landschaft in ein weißes Kleid gehüllt hat, ist das die schönste Einladung zur Bewegung im Freien. Das Alter spielt dabei übrigens keine Rolle. „Für Senioren bietet die kalte Jahreszeit tolle Möglichkeiten, um sich fit zu halten“, sagt Dr. Martin Runge, Klinikleiter in Esslingen und Geriatriker. „Und jeder kann die Angebote nutzen, die sich bieten. Denn Sport sollten auch ältere Menschen das ganze

Jahr über treiben, um sich gesund und fit zu halten.“

Grünes Licht vom Arzt

Doch welche Sportart passt zu mir? Wer immer schon gerne Ski gefahren ist, noch fit genug ist und sich schon mehrere Wochen darauf vorbereitet hat, der kann auch weiterhin die Hänge runterwedeln. „Allerdings ist es wichtig, sich gut aufzuwärmen“, rät der Experte. „Wer schon etwas älter ist, braucht nun mal ein wenig länger, um auf Betriebstemperatur zu kommen.“ Skifahren ist ein idea-

les Muskeltraining, allerdings steigen auch Blutdruck und Puls ziemlich stark an. „Wer also etwa Herzkreislauf-Probleme hat, unter Bluthochdruck oder Diabetes leidet, fragt am besten erst seinen Arzt, ob Alpinski noch infrage kommt.“

Gesünder geht es kaum

Wenn nicht, ist Skilanglauf eine tolle Alternative. Das sanfte Dahingleiten in der freien Natur gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt und ist das perfekte Ausdauertraining, weil der ganze Körper

zum Einsatz kommt. Je nach Fitnesszustand sollte man sich die Länge der Strecke vorher aussuchen. Ortskundige kennen sich mit den Gegebenheiten – bergig oder flach – meist sehr gut aus. Vorsichtig müssen nur Asthmatiker sein. Wegen der Kälte ist Skilanglauf ihnen nur bedingt zu empfehlen. Wer trotzdem gerne losgleiten möchte, kann einen Mundschutz tragen und sich zusätzlich auch das Okay vom Arzt holen.

Die Natur genießen

Etwas gemächlicher und nahezu uneingeschränkt empfehlenswert ist das Schneeschuhwandern. Anders als früher handelt es sich bei den modernen Schneeschuhen von heute um Alurohre, die mit einem widerstandsfähigen gummierten Gewebe bespannt sind. Man kann sie sich in vielen Regionen auch leihen, und dann geht es durch die verschneite Landschaft. Schneeschuhwandern ist ein hervorragendes Ausdauertraining. Es kurbelt den Kreislauf an und fördert die Fettverbrennung. Alle Muskeln werden dabei beansprucht. Zudem stärkt das Laufen in freier Natur das Immunsystem und entspannt die Seele. Ganz nebenbei verbraucht man pro Stunde rund 500 Kalorien. Ein absoluter Renner ist mittlerweile das Eisstockschießen. Es wird

nicht mehr nur in den Wintersportorten, sondern auch in vielen Städten angeboten. Die Spielregeln sind denkbar einfach: Es stehen sich jeweils zwei Mannschaften mit vier bis acht Spielern gegenüber. Jeder Spieler versucht, seinen Eisstock so nahe wie möglich an die in der Mitte des Spielfeldes liegende „Daube“ zu schießen. Beim Eisstockschießen geht es allerdings mehr um Geschicklichkeit und Koordination. Ausdauer und Kraft können damit nicht trainiert werden. Es ist also ideal, wenn das Wetter mal nicht mitspielt.

Tolle Angebote

Für alle, die nicht genau wissen, wo welche Sportarten möglich sind, hat der Deutsche Skilehrerverband (DSL) das Programm „Schnee vital“ ins Leben gerufen. Es spricht gezielt die älteren Menschen an und will diese für den Wintersport begeistern. In mehr als 200 Skigebieten hierzulande bieten gut ausgebildete Trainer spezielle Freizeit- und Fitnessprogramme für Senioren an. Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Routinier, Individualist, Paar oder Gruppe – für alle ist etwas dabei.

Mehr Infos auf:
www.skilehrerverband.de.

WARUM ES SICH LOHNT, FIT ZU BLEIBEN

Leistungssteigerungen: Früher ging man davon aus, dass ab einem gewissen Alter keine Verbesserungen der Fitness mehr möglich sind. Weit gefehlt: Heute zeigen Studien, dass selbst bei Hochbetagten enorme Zuwächse an Kraft und Ausdauer erreichbar sind.

Lebensqualität: Muskeln wirken wie ein natürlicher Jungbrunnen. Wer sich das ganze Jahr über fit hält, bleibt beweglicher und entlastet die Gelenke. Auch Herz und Kreislauf profitieren.

Intensität: Trainieren bis zum Umfallen ist gar nicht nötig. Moderate Bewegung ist viel besser, um bis ins hohe Alter gesund und agil zu bleiben.

Winterzauber
in den Bergen



Trendsport
Eisstockschießen



Trotz Schnee
heiß auf Bewegung

DAS GROSSE FIT!-BLUT-QUIZ

Es fließt durch Ihre Adern – aber wie gut kennen Sie sich mit Blut aus? Testen Sie Ihr Wissen!



1. Wie viele Liter Blut strömen durch einen normalgewichtigen Erwachsenen?

- A 4–5 Liter
- B 5–6 Liter
- C 6–7 Liter
- D 7–8 Liter

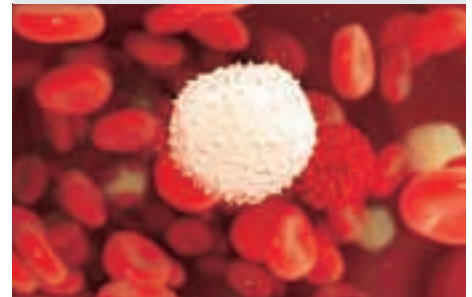


2. Bei Schwangeren fließt mehr Blut durch den Kreislauf, weil sie das Baby über die Nabelschnur mitversorgen. Es sind ungefähr ...

- A 0,5 Liter
- B 1 Liter
- C 1,5 Liter
- D 2,5 Liter

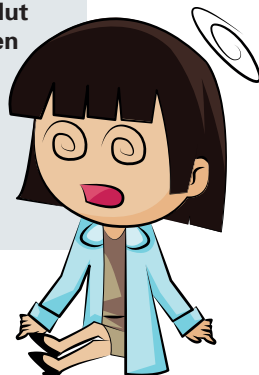
3. Weiße und rote Blutkörperchen und Blutplättchen reisen in einer Flüssigkeit, die zu über 90 Prozent aus Wasser besteht, durch den Körper. Sie heißt ...

- A Hämoglobin
- B Plasma
- C Liquor
- D Lava



4. Bei Blutverlust wird vielen Menschen schwindelig – manchen schon beim Anblick der roten Flüssigkeit. Wie viel Blut wird beim Blutspenden abgenommen?

- A 100 Milliliter
- B 300 Milliliter
- C 0,5 Liter
- D 1 Liter



5. Welcher Faktor im Blutbild lässt auf die Krebserkrankung Leukämie schließen?

- A zu wenig rote Blutkörperchen
- B zu wenig weiße Blutkörperchen
- C zu viele rote Blutkörperchen
- D zu viele weiße Blutkörperchen



FOTOS: THINKSTOCK.DE

LÖSUNG 1B, 2C, 3B, 4C, 5D

personal shop

Einkaufen zu Vorteilspreisen

Gesundheits-TIPP: Gesünder, nahezu fettfrei braten!

Extrem hitzebeständiges
Keramikpfannenset von

RODH
...SEIT 1987



3er SET

Ø 28 cm, Höhe 6 cm

Kratz-unempfindliche
Keramikversiegelung

Ø 24 cm, Höhe 5 cm

Ø 20 cm, Höhe 4,5 cm

✓ Maximale
energiesparende
Hitzeverteilung

✓ Hohe Wärmespeicherung

✓ Fettarmes Braten

Auch für
Diätküche

Für alle
gängigen Herdarten
geeignet

Preisvorteil -33%

gegenüber UVP*
statt 59,90 UVP*
Personal Shop Preis

€ **39,99**
Art.Nr. siehe
Text

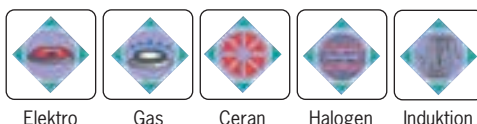


Keramik – Das High-Tech-Material der Raumfahrt

Die innovative Keramik-Versiegelung macht diese Pfannen extrem robust und widerstandsfähig. Öl oder Bratfett sind hier so gut wie überflüssig.

Gute Hitzeverteilung

Der Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern ist für alle gängigen Herdarten ideal



geeignet und bietet eine maximale und energiesparende Hitzeverteilung mit langer Wärmespeicherung. Diese Pfannen erwärmen sich sehr schnell und gleichmäßig, wodurch die Speisen knusprig und gleichmäßig gar werden. Keramik ist ein High-Tech-Material mit langer Tradition.



Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern

PRODUKT-INFO

- Extrem robuste Keramikversiegelung
- Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern
- Aluminiumform für die Leichtigkeit
- Bakelitgriffe mit Silikonbeschichtung
- Bis 240° C hitzebeständig
- Garantiert 100% frei von Schadstoffen
- Maximale, energiesparende Hitzeverteilung
- 2-fache, weiße Keramikversiegelung: äußerst beständig und robust
- Leicht zu reinigen und Spülmaschinengeeignet
- Kein Anhaften
- Frei von PTFE
- Für alle gängigen Herdarten geeignet: Elektro, Gas, Ceran, Halogen und Induktion

www.personalshop.com



24h täglich für Sie da

Um sich in unserem Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diese spezielle Sicherheitsnummer! (1 Monat gültig)

D9356E



0 180/104 0 104

FAX 0 180/117 117 1

3,9 ct./Min. a.d.t. Festnetz T-Com, Mobilfunknetze ggf. höher. Maximal 42 ct./min.

5-Sterne-Personal Shop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Schnellste Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

zusenden an:

Personal Shop Handels-GmbH
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-Partenkirchen

* Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

BESTELLSCHEIN mit 30 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	Einzelpreis €
	62.502.115	–	Keramik-Pfannenset 3-tlg. rot	39,99
	62.500.294	–	Keramik-Pfannenset 3-tlg. schwarz	39,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Angebot gültig für
Sie persönlich zum
kennenlernen

Aktion Nr.
9356

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs.
Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange Vorrat reicht.

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Ihre DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

Das DAK-Gesundheitspaket®

Geld zurück: bis zu

600 € jährlich

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

Freudenprämie für

KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

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

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

Jetzt wechseln: www.dak.de/vorteile



* zum Ortstarif.