

fit!

1_2012
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

AB APRIL 2012
**OHNE
ZUSATZ-
BEITRAG!**

TOP-SERVICE

**SO ENGAGIEREN SICH
KUNDENBERATER FÜR SIE**

MEHR KRAFT

**WARUM SICH EIN
MUSKELTRAINING LOHNT**

AKTIV IM RUHESTAND

**MENSCHEN, DIE IM
ALTER NEUES WAGEN**

MITTELMEERKÜCHE

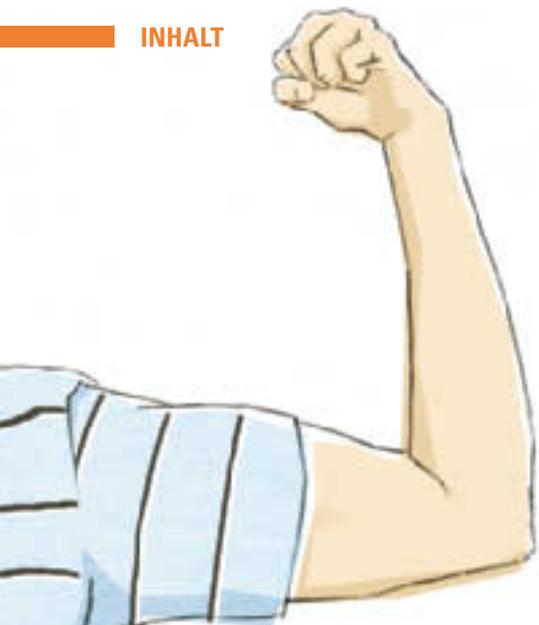
**LEICHT UND LECKER –
KOCHEN WIE IM SÜDEN**

SONNE, SCHNEE UND SKI-SPASS

SO GENIESSEN SIE DEN WINTER!

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



16 Volle Kraft: Wie Sie Ihre Muskeln ganz einfach zu Hause trainieren



20 Wir sind für Sie da: Berater der DAK-Gesundheit stellen sich vor



38 Gut angekommen: So motiviert leben Ruheständler. Vier Beispiele

GESUND LEBEN

- 4 PORTAL**
Haustiere machen glücklich
- 8 NEWS**
Impfschutz im Ausland
Schluss mit Stress
Steuern sparen
Aktion „bunt statt blau“
Brustkrebs-Vorsorge
Grundpauschale 2012
Befreiungskarte sichern
Zentrale Postadresse
- X 10 FIT DURCH DEN WINTER**
Wochenplan, mit dem Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen
- X 16 VOLLE KRAFT!**
Für Muskeltraining ist man nie zu alt. So klappt's auch zu Hause

X = unsere Titelthemen

GUT VERSORGT

- 6 DAK-GESUNDHEIT: DIE FUSION**
Was Ihnen der Zusammenschluss bringt
- X 20 WIR SIND FÜR SIE DA**
Vier Berater der DAK-Gesundheit berichten über ihre Arbeit
- 24 DER GESUNDHEITSKOMPASS**
Die DAK-Gesundheit hat wichtige Suchportale im Internet für Sie gebündelt
- 30 BEITRÄGE 2012**
Ab April 2012 sparen Sie den Zusatzbeitrag
- 31 ALS RENTNER GUT GESCHÜTZT**
Häufige Fragen zur Beitragsberechnung
- 32 DIE NEUE KOMMT**
Alles über die elektronische Gesundheitskarte
- 34 SELBSTVERWALTUNG**
Einsatz für Top-Service



10 Titelthema FIT DURCH DEN WINTER

Woche für Woche praktische Tipps
Von Sauna und Loipe, von Dampfbad und Valentinstag – alles für den Winterspaß

Zu gewinnen:
Winter-Wellness-Wochenende für zwei Personen im Rheintal

TITELFOTO: ONYX/FLORIANE; FOTOS: SUSE WALCZAK; ENVER HIRSCH; PLAINPICTURE; GÖTZ WIRAGE/JAHRESZEITEN VERLAG; ANTONIOS MITSOPULOS/STOCKFOOD; DAK



48 **Mediterrane Küche:** Gemüse leicht und lecker zubereitet



52 **Muntermacher Kaffee:** Warum unser Lieblingsgetränk so gesund ist

GUT BERATEN

- X 38 GUT ANGEKOMMEN**
Vier Rentner, die eine neue Berufung gefunden haben
PLUS: Wie wir leben wollen – Interview mit Prof. Dr. C. Kramer
- 42 ANTIBIOTIKA**
So verlieren die Wunderwaffen nicht an Schlagkraft
- 44 BILDER DES KÖRPERS**
Von Computertomografie bis Ultraschall
- 46 ALLES AUF ZUCKER**
Was Altersdiabetiker für ihre Gesundheit tun können



Servicebester: Zum sechsten Mal in Folge wurde unsere Kasse von „Focus Money“ für ihren Top-Service ausgezeichnet

GUT ZU WISSEN

- X 48 MEDITERRANE KÜCHE**
Ernährungstipps und köstliche Rezepte
- 52 KAFFEE MACHT MUNTER**
Der beliebte Fitmacher ist gar nicht ungesund
- 54 FLOWER FOR LIVE**
Zum dritten Mal: der Malwettbewerb der DAK-Gesundheit
- 58 LEBENSBERATUNG**
Dürfen sich Großeltern in die Erziehung der Enkel einmischen?
- 58 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

zum neuen Jahr bringe ich Ihnen gute Nachrichten. Das Wichtigste zuerst: Wir schaffen den Zusatzbeitrag ab! Das liegt zum einen an der guten konjunkturellen Lage in Deutschland. Unsere Kasse wird für die Versorgung ihrer Patienten mehr Geld aus dem Gesundheitsfond erhalten. Es ist aber auch so, dass wir 2011 unsere Hausaufgaben gemacht haben und finanziell erfolgreich waren. Das zahlt sich für Sie in barer Münze aus, wenn Sie ab April 2012 den Zusatzbeitrag sparen.



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

■ Die zweite gute Nachricht: Die DAK hat sich mit der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER zur DAK-Gesundheit zusammengetan (siehe Seite 6). Wir starten noch größer und noch leistungsstärker ins neue Jahr. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, dass ihre Kasse vor Ort präsent ist, um eine gute Versorgung zu organisieren. Ein wohnortnaher Service muss aber auch finanzierbar sein. Die DAK-Gesundheit wird die dafür erforderliche Größe haben.

■ Wir wollten Ihnen gern einmal die Menschen persönlich vorstellen, die sich vor Ort für Sie engagieren. Ab Seite 20 lernen Sie vier unserer Kundenberater kennen, die sich täglich in den unterschiedlichsten Bereichen für Ihre Gesundheit einsetzen.

■ Wie erfolgreich man Neues wagen kann, zeigen vier Ruheständler (ab Seite 38), die sich neue erfüllende Aufgaben gesucht haben. Und was sind Ihre Pläne? Ganz gleich was Sie vorhaben, Sie haben in Sachen Gesundheit einen starker Partner an Ihrer Seite.

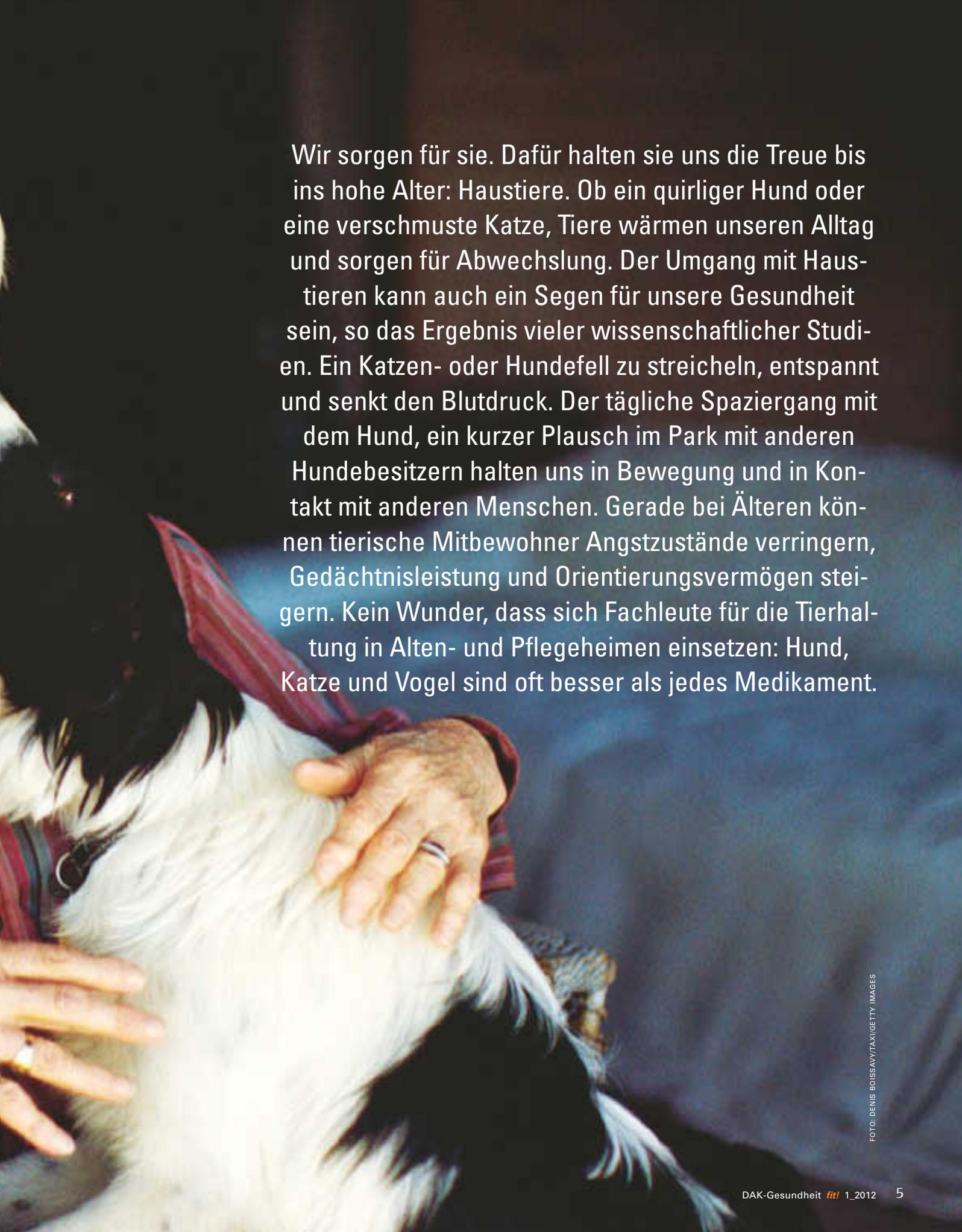
Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher

MOMENT-
AUFNAHME

TIERISCH GLÜCKLICH

Mehr Lebensfreude!
Haustiere bringen Wärme und
Abwechslung in den Alltag



Wir sorgen für sie. Dafür halten sie uns die Treue bis ins hohe Alter: Haustiere. Ob ein quirliger Hund oder eine verschmuste Katze, Tiere wärmen unseren Alltag und sorgen für Abwechslung. Der Umgang mit Haustieren kann auch ein Segen für unsere Gesundheit sein, so das Ergebnis vieler wissenschaftlicher Studien. Ein Katzen- oder Hundefell zu streicheln, entspannt und senkt den Blutdruck. Der tägliche Spaziergang mit dem Hund, ein kurzer Plausch im Park mit anderen Hundebesitzern halten uns in Bewegung und in Kontakt mit anderen Menschen. Gerade bei Älteren können tierische Mitbewohner Angstzustände verringern, Gedächtnisleistung und Orientierungsvermögen steigern. Kein Wunder, dass sich Fachleute für die Tierhaltung in Alten- und Pflegeheimen einsetzen: Hund, Katze und Vogel sind oft besser als jedes Medikament.

GEMEINSAM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Zum 1. Januar schließen sich DAK, BKK Gesundheit und die BKK AXEL SPRINGER zur neuen **DAK-Gesundheit** zusammen. Das Beste für Sie vorweg: Ab April 2012 soll der Zusatzbeitrag entfallen! Lesen Sie, welche Vorteile die Fusion Ihnen außerdem bringt

Der Zusammenschluss ist perfekt: DAK, BKK Gesundheit und BKK AXEL SPRINGER fusionieren zur DAK-Gesundheit. Die neue Kasse verbindet die Vorteile zweier Geschäftsmodelle: In bundesweit rund 850 Servicezentren berät sie ihre Kunden. Gleichzeitig ist sie in vielen großen Betrieben verankert und bietet dort einen maßgeschneiderten Service für die Mitarbeiter.

„Mit dieser Verbindung zweier Stärken wird sich die DAK-Gesundheit deutlich von ihren Mitbewerbern abheben“,

kommentiert Vorstands-Chef Herbert Rebscher die Entscheidung der Verwaltungsräte. Vorstandsmitglied Thomas Bodmer hebt hervor: „Der Zusammenschluss bündelt die besondere Kompetenz aller Partner und bringt für die Kunden deutliche Vorteile. Die DAK-Gesundheit wird im Bereich der betrieblichen Gesundheitsangebote führend sein. Bei der Behandlung vieler Krankheiten profitieren die Versicherten von einer Vielzahl medizinischer Spezialistennetzwerke.“

Flächendeckende Präsenz

Die Verknüpfung der Stärken der Fusionspartner schafft einen echten Mehrwert für die Versicherten, denn: „Wir kombinieren unser Know-how im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit der wohnortnahen Betreuung der DAK“, betont auch Christa Lemke, ehe-

mals Vorstand der BKK AXEL SPRINGER. Für die Versicherten ein Signal, dass sie in den unterschiedlichsten Lebenssituationen gut betreut werden. Für die Kunden entsteht durch die Fusion indes keinerlei Aufwand. Alle Krankenversicherungskarten gelten weiter, Behandlungen können ohne Einschränkungen fortgesetzt werden. Auch die Zusatzversicherungen mit ihren Vorzugskonditionen bleiben bestehen.

Starke Synergieeffekte

Durch den Zusammenschluss werden die Partner deutliche Synergieeffekte nutzen. Sie bündeln ihr Vertragsmanagement sowie ihre Versorgungsangebote. „Die DAK-Gesundheit wird ihre Datenverarbeitung auf eine gemeinsame neue Software umstellen, die Lösungen für effiziente und kundenorientierte Prozesse schafft. Damit werden die Verwaltungskosten weiter reduziert“, erläutert der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Claus Moldenhauer. Verwaltungsratsvorsitzender Hans Bender ist sich sicher:

„Der Zusammenschluss führt zu mehr Wirtschaftlichkeit und Qualität“,

sagt er nach der Unterzeichnung des Fusionsvertrages. Für die Kunden der DAK-Gesundheit wird sich das bereits kurz nach dem Start der neuen Kasse auszahlen: Zum 1. April fällt der Zusatzbeitrag in Höhe von acht Euro monatlich weg.



Neue Spitzen: Der neue Verwaltungsrat hat Hans Bender (rechts) zu seinem Vorsitzenden und Horst Zöller als stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Die Verwaltungsräte hatten im Herbst 2011 die Fusion beschlossen



Neuer Vorstand: Der Verwaltungsrat wählte Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher als Vorstandsvorsitzenden (Mitte), Claus Moldenhauer als stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden (rechts) und Thomas Bodmer als Mitglied des Vorstandes

Betriebliche Gesundheitsförderung

Attraktive Angebote für ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement nahmen bei den Partnern schon immer einen hohen Stellenwert ein.

„Der DAK-Gesundheit werden auch künftig die Betriebe mit ihren Beschäftigten am Herzen liegen“,

versichert Horst Zöller, Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat und dessen neuer stellvertretender Vorsitzender. Betriebe, die Angebote zu den Themen Gesundheit, Stressbewältigung oder Pflege machen und die Verbindung von Familie und Beruf ermöglichen, sind attraktiv und haben Vorteile am Markt. Für ältere Menschen, die aus dem Berufsleben ausscheiden, ist die wohnortnahe Präsenz, ihr Servicezentrum vor Ort, wichtig für eine gute Rund-um-Betreuung.

Vorhang auf für die neue Kasse

Mit der neuen DAK-Gesundheit entsteht eine der größten Kassen in Deutschland mit insgesamt 6,6 Millionen Versicherten. Eine deutlich gewachsene Verhandlungsmacht ermöglicht es, gegenüber Vertretern der Gesundheitswirtschaft und Vertragspartnern bessere Konditionen zu erreichen. Die neue Kasse wird dem Verband der Ersatzkassen (vdek) angehören und ihren Sitz in Hamburg haben. Im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit werden künftig 28 Versichertenvertreter sowie zwei Arbeitgebervertreter ehrenamtlich tätig sein.



IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

AUSGEZEICHNETE LEISTUNGEN

Wenn es um Innovationen geht, ist die DAK-Gesundheit ganz vorn. Verträge mit Ärzten, Krankenhäusern und Rehakliniken, Spezialisten-Netzwerke und Gesundheitsprogramme für Chroniker sorgen für abgestimmte Behandlungen auf höchstem Niveau.

BESTER SERVICE

Vertrauen Sie weiterhin auf unseren TÜV-zertifizierten Kundenservice, ganz so, wie Sie es wünschen: persönlich vor Ort, am Telefon oder online an Ihrem PC – Ihre DAK-Gesundheit ist für Sie da, telefonisch sogar 24 Stunden an 365 Tagen!

PERSÖNLICHE BERATUNG

Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Versicherungs- und Medizinexperten beraten – schnell, einfach und kompetent. In jeder Situation und in jeder Lebensphase bleibt die DAK-Gesundheit ihr Partner für Gesundheitsfragen.

INDIVIDUELLE TARIFE

So individuell wie Sie selbst sind unsere Tarife – ob privater Zusatzschutz für Zahnersatz, Teilnahme an Gesundheitsprogrammen oder Vorsorge für den Pflegefall – stöbern Sie in unseren maßgeschneiderten Angeboten auf www.dak.de

FOTOS: MANFRED WIGGER/DAK



Fernreisen ohne Reue: nur mit passendem Impfschutz

EXKLUSIVER VERTRAG

IMPFSCUTZ IM AUSLAND

Herrliche Strände, unbekannte Kulturen: Damit nach einer Fernreise schöne Erinnerungen bleiben und keine gesundheitlichen Probleme, sind Impfungen wichtig. Die DAK-Gesundheit möchte ihre Kunden optimal schützen und erstattet daher vor privaten Auslandsreisen bis zu 50 Prozent der Kosten für Impfungen gegen folgende Erkrankungen: Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und Cholera. Und jetzt neu: Exklusive Rabattverträge mit Impfcentren in Hamburg und Lüneburg, durch die sich beim Eigenanteil noch 20 Prozent sparen lassen. Verträge für weitere Städte sollen folgen. Umfassende Information zum Thema Impfschutz finden Sie in unserem Impf-Ratgeber unter www.dak.de im Internet.

GUTE VORSÄTZE

STRESS LASS NACH!

Stress vermeiden ist der häufigste gute Vorsatz. Laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit wollen es im neuen Jahr 45 Prozent der über 60-Jährigen ruhiger angehen lassen.



BÜRGERENTLASTUNGSGESETZ STEUERN SPAREN!

Die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, die Sie selbst zahlen, sind grundsätzlich steuerlich absetzbar. Die DAK-Gesundheit wird dafür alle Daten bis Ende Februar 2012 Ihrem Finanzamt melden. Das geht grundsätzlich nur, wenn Sie keinen Widerspruch gegen die Datenübermittlung eingelegt oder sich damit einverstanden erklärt haben. Fehlt uns noch die Einverständniserklärung oder die Steuer-Identifikationsnummer, so werden wir Sie darauf hinweisen. Bei einigen Sachverhalten ist die DAK-Gesundheit gesetzlich verpflichtet, alle Beitragszahlungen und -erstattungen bei der Finanzverwaltung anzugeben. Zu den Erstattungen zählen auch alle Geld- und Sachprämien aus Wahlтарifen und Bonusprogrammen, die wir mit ihrem finanziellen Wert melden müssen. Mehr dazu im Internet auf www.dak.de/steuern. Auskunft zu steuerrechtlichen Fragen erteilt Ihr Finanzamt oder Ihr Steuerberater.

BUNT STATT BLAU MITMALEN & GEWINNEN

Der erfolgreiche Plakatwettbewerb gegen Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen geht in eine neue Runde. Die DAK-Gesundheit ruft auch 2012 wieder Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren auf, ihre Kreativität gegen das „Komasaufen“ einzusetzen und tolle Preise zu gewinnen. Ein-sendeschluss ist der 31. März. Die Aktion „bunt statt blau“ wird inzwischen von über 200 Kooperationspartnern unterstützt – darunter ein Ministerpräsident sowie viele Minister, Landräte und Bürgermeister. Die Bundesregierung hat „bunt statt blau“ als beispielhafte Präventionskampagne im Drogen- und Suchtbericht aufgeführt. Im November 2011 wurde sie zudem für den angesehenen Politikaward nominiert. Alle Infos und die Teilnahmebedingungen auf www.dak-buntstattblau.de im Internet.



BRUSTKREBS-VORSORGE

FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Mit dem Alter steigt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Deshalb hat jede Frau zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Mammographie-Untersuchung. Hierzu erhalten die Frauen eine Einladung von einer Zentralstelle. „Leider nehmen viele Frauen diese Einladung nicht wahr“, sagt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. Nur 54 Prozent der in Frage kommenden Frauen gehen tatsächlich zur Vorsorgeuntersuchung. Dabei kommen bei der Mammographie spezielle Röntengeräte zum Einsatz, die auch sehr kleine Knoten gut sichtbar machen. Wird Brustkrebs in einem frühen Stadium behandelt, ist eine schonendere und Brust erhaltende Therapie möglich.



FINANZEN

GRUNDPAUSCHALE 2012

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2012 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 209,4773 Euro je Versichertem. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Kassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten teilt. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

POSTADRESSE DER DAK-GESUNDHEIT

EINE ANSCHRIFT FÜR ALLE FÄLLE

Ganz gleich was Sie Ihrer DAK-Gesundheit schicken wollen: Anträge, Einkommensnachweise oder Heil-Kostenpläne – für alles gibt es eine zentrale Anschrift. Sie richtet sich nach dem Bundesland, in dem Sie wohnen. Unsere Bitte: Nutzen Sie für Ihre gesamte Korrespondenz mit der DAK-Gesundheit diese Postanschrift. Sie ist kurz und einprägsam und garantiert, dass Ihre Briefe elektronisch erfasst und sofort an den richtigen Ansprechpartner weitergeleitet werden. Wir können so noch wirtschaftlicher arbeiten und haben in den Servicezentren durch dieses Verfahren mehr Zeit für Ihre persönliche Beratung.

FOTOS: DAVID NEIL MADDEN/GETTY IMAGES; ISTOCKPHOTO; PAMPELMOUSSE/ OJO IMAGES/GETTY IMAGES; DAK; KOOPERATIONSGEMEINSCHAFT MAMMOGRAPHIE

DAK-SERVICE

BEFREIUNGSKARTE SICHERN



Sie haben im abgelaufenen Kalenderjahr hohe Zuzahlungen geleistet? Dann könnte es interessant für Sie sein, 2012 Ihre Zuzahlungen in Höhe Ihrer persönlichen Belastungsgrenze im Voraus an uns zu überweisen. Wir befreien Sie dann für den Rest des Jahres von weiteren Zuzahlungen. Füllen Sie einfach den 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. Nach Zahlung des Betrags erhalten Sie umgehend Ihre Befreiungskarte.

BUNDESLAND

ZENTRALE POSTANSCHRIFT

Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

DAK-Gesundheit Postzentrum
22788 Hamburg

Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen

DAK-Gesundheit Postzentrum
22778 Hamburg

Bayern

DAK-Gesundheit Postzentrum
22776 Hamburg

Baden-Württemberg

DAK-Gesundheit Postzentrum
22789 Hamburg

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland

DAK-Gesundheit Postzentrum
22779 Hamburg

Nordrhein-Westfalen

DAK-Gesundheit Postzentrum
22777 Hamburg

FIT FÜR DEN WINTER- ENDSPURT

Langsam werden die Tage wieder länger. Mit unseren Tipps genießen Sie die kalte Jahreszeit und starten zugleich fit in den Frühling.



WOCHE 1 WINTERSPECK ADE!

Jeder Dritte möchte laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit das neue Jahr unbeschwert beginnen und ein paar Kilo abnehmen. So gelingt's: Crashdiäten bringen auf Dauer keinen Erfolg. Stellen Sie lieber auf Vollkornerzeugnisse um wie Brot und Müsli, und essen Sie regelmäßig Milchprodukte, Fisch, Obst und Gemüse. Ebenso wichtig sind hochwertige Fette und Öle. Planen Sie die Mahlzeiten, und kaufen Sie gezielt ein. Mehr Abnehm-tipps: www.dak.de/ernaehrung



GESUNDE GABEN

Weihrauch und Myrrhe hatten schon die Heiligen Drei Könige im Gepäck. Auch medizinisch sind die Stoffe kostbar: Weihrauch sagt man reinigende Kräfte nach, die enthaltenen Boswelliasäuren wirken entzündungshemmend. Myrrhentinktur desinfiziert, vor allem bei Entzündungen im Mund. Gewürze wie Ingwer, Kardamom und Zimt wärmen den Körper von innen. Perfekt für kalte Tage!



WOCHE 2 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Selbst bei bedecktem Himmel tanken Sie Tageslicht, das muntert auf und stärkt das Immunsystem. Wer joggt oder walkt, zieht sich nur besser nicht zu warm an: sonst überhitzt der Körper an der kalten Luft. Erkältungsgefahr! Optimale Bewegungsdosis an der frischen Luft: dreimal pro Woche etwa eine halbe Stunde. Dabei bitte nicht überanstrengen, denn wer kalte Luft tief einatmet, belastet die Lunge. An eisigen Tagen lieber ins Schwimmbad oder in die Sporthalle ausweichen. Wenn Sie bereits leicht erkältet sind, sollten Sie es eher ruhig angehen lassen. Das Immunsystem arbeitet bereits auf Hochtouren, deshalb zusätzliche Belastungen besser vermeiden. Noch mehr Anregungen für gesunden Sport im Winter bietet unsere Broschüre „Die richtige Wahl. Ausdauer-



training.“ Sie steht für Sie unter www.dak.de/broschueren im Internet zum Download bereit.

GUT GEWICKELT

Bei einer Erkältung muss man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Warme Halswickel zum Beispiel unterstützen das Abwehrsystem beim Kampf gegen Bakterien und Viren. Denn damit regen Sie die Durchblutung an. Wickeln Sie ein feuchtes Baumwolltuch um den Hals, und decken Sie es mit einem Handtuch ab. Je wärmer der Wickel, desto besser. Verwenden Sie jedoch kein kochendes Wasser. Ruhen Sie eine Zeit lang unter der Bettdecke. Bei Fieber helfen kühle Wadenwickel, die man so lange erneuert, bis die Temperatur sinkt. Trinken Sie viel! Ein heißer Tee ist auch eine Wohltat für strapazierte Schleimhäute. Bei sehr starken Halsschmerzen oder auch höherem Fieber besser zum Arzt gehen.

WOCHE 3 ALLES GESCHMEIDIG

Bei klarem und kaltem Wetter ist die Luft trocken. Hautärzte raten jedoch davon ab, sich vorbeugend mit einer Fettcreme einzuschmieren. Eine normale Haut braucht möglichst wenig Unterstützung von außen. Achten Sie daher darauf, dass Sie ihr nicht noch Fett und Feuchtigkeit rauben, etwa durch ein Waschgel oder Seife. Bei normaler und empfindlicher Haut lieber Reinigungsmilch benutzen. Erst wenn die Haut auf Dauer spannt oder sich Schüppchen zeigen, eine reichhaltigere Creme auftragen.



ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Besonders in den kalten Monaten braucht das Immunsystem viele Vitamine und Mineralstoffe wie Zink. „Nahrungsergänzungsmittel muss man deshalb aber nicht nehmen“, sagt DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. „Die nötige Dosis steckt in vielen natürlichen Lebensmitteln.“ Die besten Vitamin-C-Quellen sind Gemüse, Obst und Säfte vom heimischen Bauern. Südfrüchte enthalten zwar viel Vitamin C, wirken aber kühlend auf den Körper, genauso wie Tomaten, Paprika und Gurke. Besser ist Wintergemüse wie Sauerkraut, Kohl, Rote Bete, Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln. In 100 Gramm Rosenkohl steckt etwa doppelt so viel Vitamin C wie in der gleichen Menge einer Orange. Der tägliche Bedarf an Zink lässt sich mit einem Müsli aus fünf Esslöffeln Haferflocken decken sowie mit zwei Scheiben Vollkornbrot mit Käse. »



WOCHE 4 NEUE SPORTARTEN AUSPROBIEREN

Wintersport, das ist mehr als Rodeln und Skifahren. Beim Eisgolfen etwa werden auf präparierten Schneeflächen neun oder 18 Löcher vermessen und schon geht's los. „Spieler trainieren vor allem Konzentration und Koordination“, sagt DAK-Sportexperte Uwe Dresel. Wer sich gern abseits gespurter Wege in der Natur bewegt, für den ist Schneeschuhgehen ideal. Einfach Schneeschuhe über die Wanderstiefel streifen, damit man weniger tief im Schnee versinkt. Dazu Trekking- oder Ski-Stöcke mit großem Teller schnappen und starten. Und das Beste: Für das „Nordic Snowshoeing“ muss man keine Technik lernen.

AB IN DIE SAUNA

Ist es draußen allzu trist, hebt ein Saunabesuch die Stimmung: Die Körpertemperatur steigt. Das mobilisiert die Abwehrstoffe, verbessert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Am besten vorher warm duschen. Wer seltener in der Sauna schwitzt, startet auf einer der unteren Bänke, dort ist es weniger heiß. Zum Abkühlen zuerst an die frische Luft gehen, dann erst kalt duschen. Die Abkühlung sollte genau so viel Zeit beanspruchen wie das Aufheizen. Danach mindestens 15 Minuten ruhen!



WOCHE 5 STIMMUNGS-AUFHELLER

Spürt man den Winterblues, hilft es, den Tag bewusst zu strukturieren und Dinge zu planen, auf die man sich freut. Ein „Glücks-Tagebuch“ lenkt die Aufmerksamkeit auf positive Gefühle. In einer Kladde notiert man täglich ein schönes Ereignis. Hält die Verstimmung länger als 14 Tage an, mit dem Arzt darüber sprechen.



LECKERE WINTERSALATE

Auch im Winter haben knackige Salate Saison, zum Beispiel Feldsalat, Chicorée oder Endivie. Zusammen mit Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sie die nötige Portion vegetarisches Eiweiß, Vitalstoffe und gesunde Fette. Eine leckere Kombination: Chicorée mit roten Linsen, Apfelstückchen und Walnüssen. Das Essig-Öl-Dressing dafür mit Senf, Honig, Curry und Knoblauch würzig abschmecken. Mehr Rezepte gibt es auf www.dak.de/ernaehrung im Internet.

WOCHE 6 HALTUNG BEWAHREN

Häufig ziehen wir unbewusst die Schultern hoch, um uns vor Kälte zu schützen. Damit die Nackenmuskeln nicht verspannen: Achten Sie darauf, ab und zu die Schultern fallen zu lassen und das Brustbein aufzurichten. Kalte Muskeln verhärten häufig. Daher lieber



viele Kleidungsschichten übereinander tragen. Die Luft dazwischen wird vom Körper erwärmt und bildet so ein wohliges Polster. Schal und Mütze tragen zusätzlich dazu bei, dass man nicht auskühlt. Sind Nacken oder Rückenmuskeln bereits verspannt, lindern ein heißes Kirschkern-, ein Heizkissen oder eine Wärmflasche den Schmerz.



SCHÖNMACHER OLIVENÖL

Kaltgepresstes Olivenöl enthält viel Vitamin E. Das sorgt dafür, dass unsere Haut elastisch bleibt. Etwas Öl mit heißem Wasser aufgießen und als Fußbad oder Badezusatz verwenden. Für ein Peeling etwas Öl mit Salz vermengen, den Mix sanft einmassieren und mit warmem Wasser abdschen. Das regt die Durchblutung an und die Haut sieht gleich viel frischer aus.

WOCHE 7 ES IST VALENTINSTAG!

Küssen ist nicht nur sinnlich, sondern auch gesund: 30 Gesichtsmuskeln sind in Aktion, Puls und Blutdruck steigen, und das Abwehrsystem wird trainiert. Wissenschaftliche Studien belegen außerdem, dass durchs Küssen Glückshormone ausgeschüttet werden.



ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

Eine Erkältung ist keine Grippe. Ausgelöst werden beide durch Viren. Erkältungskeime sind vielfältig, impfen lassen kann man sich gegen sie nicht. Grippe-Impfstoffe hingegen werden jedes Jahr angepasst. Während eine Erkältung meist langsam mit Kratzen im Hals beginnt und mit Heiserkeit und Schnupfen einhergeht, beginnt eine Grippe plötzlich mit Fieber über 39 Grad. Dazu kommen starke Muskel- und Gliederschmerzen sowie Kopfschmerzen.

WOCHE 8 SICHER UNTERWEGS

Glänzen die Gehwege eisig, lieber warten, bis sie gestreut oder geräumt sind. Wer trotzdem raus muss, trägt besser knöchelhohe Schuhe mit rutschfesten Sohlen. Die geben Halt und verringern die Sturzgefahr. Im Zweifel Spikes unterschlagen. Auch für die Gehstockspitze gibt es einen Gleitschutz, der Gummipfropfen findet auf Schnee keinen Halt. Beim Gehen Hände frei halten. Wer ins Straucheln gerät, findet so schneller ins Gleichgewicht.

SONNENBRILLE NICHT VERGESSEN

Im Winter sind schädliche UV-Strahlen besonders gefährlich, auch bei bedecktem Himmel. Schnee reflektiert das Licht, es wird intensiver und kann die Augen schädigen. Tragen Sie deshalb auch bei kalten Temperaturen eine Sonnenbrille. Große Gläser sind gut, damit das Licht nicht von der Seite oder von oben ins Auge fällt.

WOCHE 9 DAMPF MACHEN

Dampfbäder mit Kamille, Thymian oder Japanischem Minz- oder Teebaumöl töten Krankheitserreger ab, die sich auf den Schleimhäuten in Mund und Nase absetzen können. In einer Schüssel eine Handvoll Kamillenblüten mit heißem Wasser übergießen. Gesicht über die Schüssel halten und ein Handtuch über den Kopf legen, damit der Dampf nicht entweicht. Mit geschlossenen Augen tief durch die Nase einatmen. Sind die Nasenschleimhäute geschwollen, vorher schleimhautabschwellende Tropfen nehmen.

SONNENSCHUTZ

Unsere Haut ist im Winter meist blasser und reagiert deshalb besonders empfindlich auf UV-Strahlen. Gut gerüstet sind Sie mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor (30 bis 50+). Mehr zum Thema Lichtschutzfaktor unter www.dak.de/haut im Netz. »





WOCHE 10 FÜR EINE FREIE NASE

Bei Schnupfen sorgen Nasensprays oder -tropfen dafür, dass die Adern in der Schleimhaut sich rasch zusammenziehen. Der Raum in der Nase wird größer und man kann besser atmen. Aber Achtung: Nicht öfter als dreimal am Tag und nicht länger als an fünf aufeinander folgenden Tagen benutzen. Auf Dauer gewöhnt sich der Körper daran und die Nasenschleimhaut trocknet aus. Natürliche Helfer sind Dampfbäder und Nasenspülungen mit Kochsalz.



LACHEN IST GESUND

Wer Tränen über einen Witz lacht, bringt den Kreislauf in Schwung. Über 100 Muskeln sind beteiligt. Die Konzentration wird gesteigert, das Immunsystem langfristig gestärkt. Sogar gegen Schmerzen hilft Lachen. Schmerzpatienten fühlen sich nach wenigen Minuten Lachen erleichtert, haben Studien bewiesen.

WOCHE 11 DIE PERFEKTE LOIPEN-AUSRÜSTUNG

Ein guter Langlaufschuh muss passen und bequem sein, damit sich beim Laufen keine Blasen an den Füßen bilden. Achten Sie darauf, dass der Schuh ein flexibles Schnürsystem hat. Das Material sollte atmungsaktiv sein und trotzdem gegen Nässe und Kälte schützen. Interessant gerade für Anfänger ist der sogenannte Cruising-Ski. Er ist kürzer und breiter als ein herkömmliches Langlauf-Modell, dadurch stabiler und leichter zu handhaben. Mit ihm lässt es sich sowohl in der Loipe gleiten als auch außerhalb auf glatter Fläche.

DIE ERSTEN VÖGEL SIND SCHON DA

So wird auch Ihr Alltag frühlingsfrisch: Lassen Sie Luft in Ihre Wohnung! Mindestens zwei bis vier Mal am Tag die Fenster sperrangelweit öffnen. Dazu die Türen schließen und die Heizung ausdrehen. Und entrümpeln Sie mal wieder: Besorgen Sie sich Kartons zum Sortieren: eine Müll-, eine Schatz-, eine Flohmarktkiste etc. Setzen Sie sich einen festen Zeitpunkt. Schmeißen Sie alles weg, was Sie ein Jahr lang nicht benutzt oder benötigt haben. Ausnahme: Wichtige Unterlagen, zum Beispiel für das Finanzamt, die Sie zehn Jahre lang aufheben müssen. Wenn Sie's geschafft haben: Belohnen Sie sich, und gönnen Sie sich etwas Neues!



WELLNESS-
WOCHENENDE
GEWINNEN



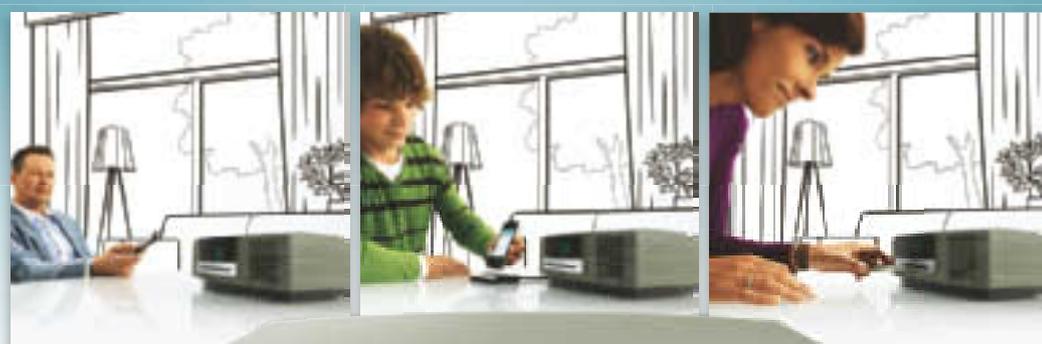
GEWINNEN SIE ENTSPANNENDE WINTERPFLEGE

fit! verlost gemeinsam mit **sebamed** sechs Mal ein sportliches Wellness-Wochenende im Wert von je 300 Euro: eine Übernachtung im Doppelzimmer für zwei Personen inkl. Frühstück im „Jakobsberg Hotel- & Golfresort“ im Rheintal. Enthalten sind eine Greenfee pro Person auf dem nahegelegenen 18-Loch-Golfplatz sowie die **sebamed Wellness Pflegeserie**, die für ein belebendes und entspanntes Hautgefühl sorgt und wie alle **sebamed**-Produkte einen pH-Wert von 5,5 hat. **Wie hoch sollte mindestens der Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme im Winter sein?** Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Winter. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2012.

FOTOS: PLAINPICTURE (4); FIONLINE (4); LAURA MILLER/STOCKFOOD GMBH; ISTOCK- PHOTO; HENSTELLER

Bose® Wave® Music System

Ihre Musik, Ihre Wahl.



Ausgezeichnet mit dem:

reddot design award
best of the best

Lesen Sie im Folgenden, was Besitzer des Wave® Music Systems sagen.

Genießen Sie Ihr bevorzugtes Radioprogramm mit HiFi-Stereo-Spitzenklang. Hören Sie Ihre Lieblings-CDs so lebendig und detailreich wie nie zuvor. Erleben Sie raumfüllenden Klang mit Ihrer Musik auch von Ihrem iPod/iPhone oder Ihrem MP3-Player. Diese Vielseitigkeit wird jeden in Ihrer Familie begeistern: Das Wave® Music System ist das HiFi-System, das Sie sich immer gewünscht haben.

„Es ist so, als wären die Musiker im Zimmer.“

Welche Musik Ihre Familie auch immer hört, wann und wie immer Sie Ihre Favoriten genießen – das Wave® Music System bietet stets ein mitreißendes Klangerlebnis und sorgt für eine eindrucksvolle Live-Atmosphäre. Sie werden den Unterschied hören, wenn Sie Ihr Radioprogramm einschalten, Ihre CDs spielen und Ihre Lieblingsmusik auswählen: Der große, raumfüllende Klang, den Sie bisher nur von einer viel größeren und teureren HiFi-Anlage erwarten konnten, kommt jetzt aus diesem kompakten System – klein genug, um praktisch überall einen Platz zu finden.

„Den Stecker in die Steckdose – mehr müssen Sie nicht tun.“

Der Anschluss könnte nicht einfacher sein – schnell und unkompliziert. Alles, was dieses „Klangwunder“ (Zitat Guter Rat) bietet, kontrollieren Sie mit einer einfachen, kreditkartengroßen Fernbedienung: UKW/MW-Tuner mit RDS, CD/MP3-CD-Player, Lautstärke, selbstdimmdendes Display, Uhr, Weckfunktion, Radio-Programmspeicher. Sie beherrschen das Wave® Music System in wenigen Minuten. Und Sie genießen es ein Leben lang.

„Ich habe es bei Freunden gehört und wusste sofort: Das will ich.“

Was immer wir schreiben – damit Sie der Klang des Wave® Music Systems vollends überzeugt, müssen Sie ihn mit eigenen Ohren hören. Deshalb bestellen Sie Ihr Wave® Music System in den Farben Weiß, Titansilber oder Graphitgrau am besten noch heute und testen Sie es 14 Tage unverbindlich mit voller Geld-zurück-Garantie. Erleben Sie jetzt Ihr persönliches „Klangwunder“!

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen
oder GRATIS Katalog anfordern:

☎ (08 00) 2 67 33 33

Internet: www.testhoerer.de

Kennziffer: 11AWDAK052



Entdecken Sie den Klang der Zukunft. Auf 24 Seiten unseres aktuellen Katalogs. Innovative Musiksysteme, Zubehör und Personal Audio Ideen (z. B. Kopfhörer und Computer-Lautsprecher), die begeistern.

VOLLE KRAFT!

Der Muskelabbau schreitet im Alter voran.

Doch dagegen lässt sich etwas tun.

fit! zeigt, wie Sie zu Hause trainieren können

Die Muskelkraft lässt sich in jedem Alter steigern

Treppensteigen, Staubsaugen, Einkäufe tragen oder einfach nur vom Stuhl aufstehen – all das geht leichter, wenn unsere Muskeln kräftig genug sind. Denn dann fallen uns anstrengende Bewegungen viel leichter. Starke Muskeln sorgen auch dafür, dass sich die Körperhaltung verbessert. Und das beugt Rückenschmerzen vor. Außerdem werden durch regelmäßiges Training Sehnen und Bänder gestärkt. Das stabilisiert die Gelenke. Man knickt nicht so leicht um, kann sich bei Stürzen besser abfangen. Und zugleich bleibt man mobil – die beste Voraussetzung, um lange nach eigener Lust und Laune zu leben.

Es ist nie zu spät, den Muskelapparat zu trainieren. Selbst im hohen Alter lässt sich die Muskelkraft um fast 100 Prozent steigern – und das innerhalb eines einzigen Jahres. Bei ausreichender körperlicher Aktivität werden Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gestärkt. Und ist der Körper in Bewegung, wird auch das Gehirn aktiviert. Die Folge: Wir sind aufmerksamer und konzentrierter. Klar sollte vor allem eins sein: Wer rastet, der rostet. Denn was nicht gefordert wird, baut ab. Die meisten Erwachsenen verlieren bis zu ihrem 80. Geburtstag zwischen 20 und 40 Prozent ihrer Muskelmasse. Die Muskelfasern schrumpfen, Fett oder Bindegewebe werden stattdessen eingelagert. Und die Muskeln, die übrig bleiben, ermüden schneller.



FENSTERPUTZER

So stärken Sie Ihre Schultern und den oberen Rücken

Die Füße im Stehen hüftbreit öffnen, die Knie leicht beugen und den Rücken aufrichten. Die Arme bilden ein großes U. Die Oberarme zeigen parallel zum Boden, die Handflächen nach vorn. Jetzt die Schulterblätter zusammenziehen und kleine Kreise mit den Armen ausführen. Stellen Sie sich vor, Sie putzen Fenster. Nach 10 Sekunden eine Pause machen, drei Mal wiederholen. Variation: Die Arme hängen neben dem Körper. Schulterblätter zusammenziehen und mit den Armen kleine Kreise beschreiben.

Babys sind die perfekten Vorbilder

Viele dieser Veränderungen lassen sich nicht allein auf das Altern zurückführen, sondern eher auf verminderte Aktivität, wie zahlreiche Studien belegen. Nehmen wir uns ein Beispiel an Babys: Wir alle haben schon Großes geschafft, als wir noch ganz klein waren. In den Monaten nach der Geburt können Säuglinge ihren Kopf nicht oder nur sehr schwer halten. Weil sie es aber immer wieder probieren, stärken sie damit die Hals- und Nackenmuskulatur, bis diese irgendwann den Kopf tragen.

Übungspensum: täglich ein paar Minuten

Trainieren bedeutet also, Muskeln so zu gebrauchen, dass sie leistungsfähiger werden und an Kraft gewinnen. Gelegenheiten dazu gibt es im Alltag genügend. Zum Beispiel, wenn wir die Treppe nehmen statt den Fahrstuhl. Oder, wenn wir vom Sofa aufstehen, um beim Fernsehen auf ein anderes Programm zu schalten. Wis-

senschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch ältere Menschen mit chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes davon profitieren, ihre Kraft aufzubauen. Bevor man mit dem Training beginnt, sollte man jedoch mit dem behandelnden Arzt darüber sprechen.

Es gibt viele Techniken, mehr Kraft zu gewinnen: Man drückt gegen feste Gegenstände, arbeitet gegen das eigene Körpergewicht an oder trainiert mit Gewichten. Üben können Sie ganz einfach zu Hause, am besten jeden Tag 5 bis 10 Minuten. Im Rahmen eines Sportprogramms kann es natürlich auch länger sein. Für das Training brauchen Sie nur eine kleine Ausrüstung, am besten kurze Hanteln oder Gewichtsmanschetten. Es reichen sogar gefüllte Wasserflaschen. Auch ein Stuhl mit einer stabilen Sitzfläche gehört dazu. Der ganze Oberschenkel sollte darauf Platz haben. Haben Sie so einen Stuhl? Dann können Sie zum Beispiel schon die Übung auf der folgenden Seite absolvieren. »



PROBEN SIE DEN AUFSTAND

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Beinmuskeln

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und stehen Sie dann wieder auf. Sie können sich dabei ruhig mit den Händen abstoßen. Effektiver ist es jedoch, wenn Sie die Hände vor den Körper nehmen. So werden die Beinmuskeln stärker beansprucht. Führen Sie diese Übung möglichst kontrolliert und ohne Schwung aus. Setzen Sie sich acht Mal und legen Sie dann eine kurze Pause ein. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

ILLUSTRATIONEN: JAN RIECKHOFF

Durch Training wird der Körper gestrafft

Wichtig ist, dass Sie die körperliche Belastung langsam steigern. Beim Treppensteigen zum Beispiel am Anfang nur eine, später gern zwei Stufen auf einmal nehmen. Und beim Wasserflaschen-Training vom Halbliter- zum Litermodell wechseln. Die Muskulatur passt sich an und wird so leistungsfähiger. Ringerarme bekommen Sie

dadurch nicht. Eher strafft sich der Körper, Fett und Muskulatur geraten in ein ausgewogenes Verhältnis. Zusätzlich wird die Koordination, das Zusammenspiel von Muskulatur und Gehirn verbessert. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich aufzuraffen, trainieren Sie mit Freunden oder Bekannten. Oder Sie schließen sich dem Sportverein in Ihrer Nähe an. Hauptsache, Sie legen los!

UNSER SERVICE: Sportmedizinische Infos am Telefon

Was muss ich persönlich beim Training beachten? Was kann ich meinem Körper, was meinen Gelenken getrost zumuten? Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr sportlicher Wiedereinstieg aus medizinischer Sicht am besten gelingt, dann rufen Sie an. Sprechen Sie mit unseren Medizinexperten. Sie sind rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Exklusiv für Kunden der **DAK-Gesundheit:**
die Sportmedizin-Hotline **DAK-Gesundheit direkt**
0180 1 3253 26*



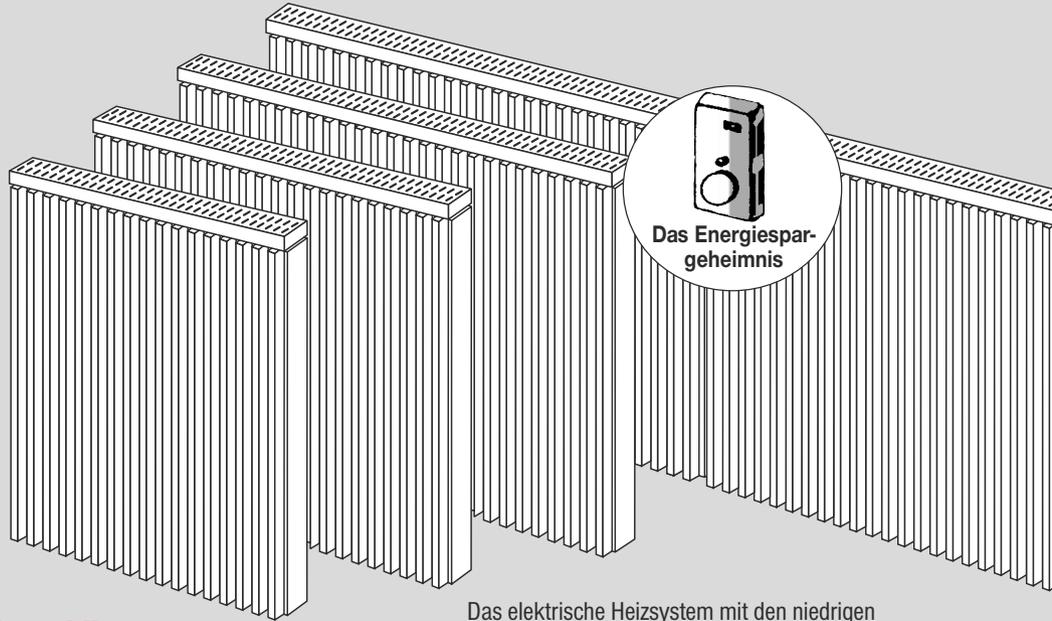
*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Ihre Vorteile:

- **Langes Nachheizen ohne Strom**
- **Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub, keine gesundheitliche Belastung**
- **Wärme aus der Steckdose**
- **Nur hinstellen, fertig**
- **Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos**
- **Nur 9 cm tief**
- **Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen**
- **Lieferung nur ab Fabrik**
- **Wohlbefinden durch gesundes Raumklima**



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 Neubau-Wohnungen/-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 sind 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 sparsa-

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



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

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden • TherMatic • Postfach 61 05 04 • 22425 Hamburg
Katalog-Service: Telefon 0800 94 29 93 75 oder per Fax 040/58 49 00 • E-Mail: katalog@wibo.com

INFORMATION

T 1197

Für Sie kostenlos

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“

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Antwort

TherMatic

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

FOTOS: SUSE WALCZAK

WIR SIND FÜR SIE DA

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wer sich bei uns hinter den Kulissen für Ihre Gesundheit einsetzt. Vier Berater erzählen, was sie für Sie tun können

Gesundheitsberater Gerhard Peters, 52

Telefonisch berate ich Menschen mit orthopädischen Erkrankungen. Zunächst höre ich vor allem zu. Vertrauen ist das Wichtigste! Ich gebe Tipps: Welchen Facharzt der Betreffende noch konsultieren könnte. Vielleicht möchte er sich auch bei der DAK-Medizin-Hotline eine Zweitmeinung einholen. Nach Operationen helfe ich bei der Suche nach der geeigneten Rehaklinik. Ich motiviere meinen Kunden, etwas für sich zu tun, und zeige ihm Möglichkeiten auf, seine Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Ich bleibe von mir aus am Ball und frage nach – auch dann noch, wenn die akute Krankheitsphase überstanden ist.



**Pflegeberaterin
Daniela Wenkel, 35**

Wer plötzlich einen Pflegefall in der Familie hat, steht vor vielen Fragen: Welche Möglichkeiten gibt es? Brauche ich ein Pflegeheim oder einen Pflegedienst? Wie kann ich das finanzieren? Viele wissen nicht, welche Leistungen ihnen zustehen. Ich helfe Betroffenen und Angehörigen, das Organisationsdickicht zu lichten und sich im Behördenschwungel zurechtzufinden. Gemeinsam suchen wir Wege, die den Alltag erleichtern. Vielleicht ist die Großmutter altersverwirrt, und die Pflegenden möchten sich mit anderen darüber austauschen. Für diese Fälle habe ich Adressen von Selbsthilfegruppen parat. Wenn es Probleme mit einem Pflegedienst gibt, schalte ich mich als unabhängige Instanz ein und vermittele.



**Mütterberaterin
Tatjana Zerr, 27**



Ich begleite Frauen vor und nach einer Geburt – sowie durch die gesamte Elternzeit. Sobald ich von der Schwangerschaft erfahre, nehme ich Kontakt zur Kundin auf. Ich rechne aus, wie hoch das Mutterschaftsgeld ist, das ihr in den Wochen vor und nach der Entbindung zusteht. Ich informiere über Leistungen der DAK-Gesundheit, die speziell auf Schwangere und Mütter abgestimmt sind, und gebe Tipps und Hilfestellung passend zum Schwangerschaftsstadium. Frauen, bei denen das Risiko einer Frühgeburt besteht, gilt meine besondere Aufmerksamkeit. Für sie bietet die DAK-Gesundheit ein ganzes Spezialisten-Netzwerk an. Wenn das Baby dann da ist, bekommt jede Familie ein Begrüßungspaket von mir. Ich erinnere die Eltern an die Untersuchungstermine beim Kinderarzt und vieles mehr. Frauen in dieser besonderen Lebensphase so intensiv zu begleiten ist einfach toll!



**Kundenberater
Tobias Spilker, 24**

Wenn man sich gegenüber-sitzt, kann man vieles leichter erklären. Das ist der Vorteil eines persönlichen Gesprächs bei uns im Servicezentrum. Gesetzliche Regelungen sind kompliziert. Sie lassen sich besser verstehen, wenn man sie visuell darstellt. Ich zeichne sie dann einfach auf! Was möglich ist, erledige ich mit meinem Kunden sofort, etwa Anträge ausfüllen. In meinem Beruf muss ich immer auf dem Laufenden sein. Denn die Fel-der sind vielfältig: Ob jemand etwas über Pflege wissen möchte, Fragen zu Leistungen und Beiträgen hat oder heraus-finden möchte, wo sich die nächste Selbsthilfegruppe trifft. Für mich ist eines wichtig: Immer ein offenes Ohr für die Probleme und Wünsche meiner Kunden zu haben. Das schafft Vertrauen!

WIR ZEIGEN IHNEN DEN WEG

Mit dem **DAKGesundheitskompass** wird die Internetsuche nach medizinischen Themen zum Kinderspiel: Arzt, Klinik, Arznei, Pflege – alles bequem und zuverlässig auf einen Klick

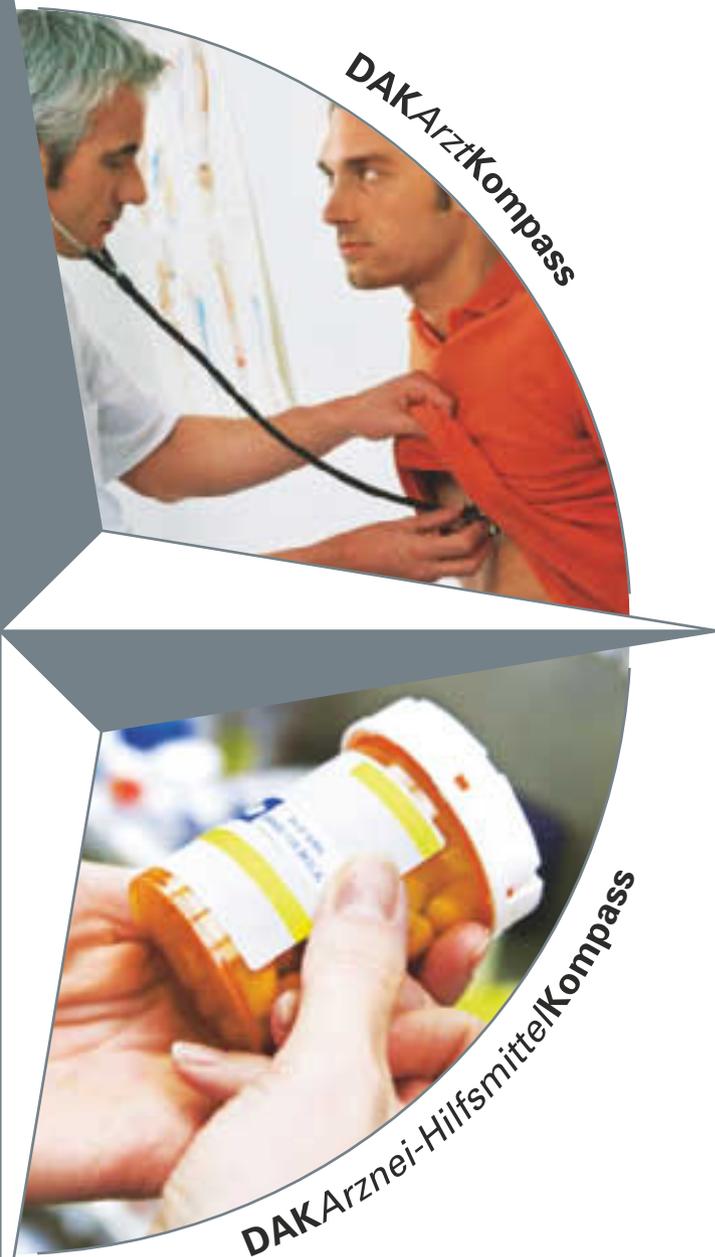
Welche Klinik ist auf meine Krankheit spezialisiert? Wo finde ich einen geeigneten Arzt? Immer mehr Deutsche suchen im Internet nach Information zu medizinischen Themen. Fast 28 Millionen Bundesbürger machen sich auf in die virtuelle Welt. Nur ist diese Onlinewelt genauso unübersichtlich wie das richtige Leben. Wir haben deshalb unter www.dak.de/dakgesundheitskompass eine Plattform installiert, die wie ein Kompass Orientierung bietet und den Weg zu vertrauenswürdigen Quellen weist. Der **DAKGesundheitskompass** bündelt ausgewählte Suchportale für Ärzte, Zahnärzte, Kliniken, Apotheken, Pflegeheime und andere Dienstleister.

DAKKrankenhausKompass:

Für die passende Klinik in Ihrer Umgebung

Wenn Sie demnächst ins Krankenhaus müssen, nehmen Sie die Wahl der Klinik nicht auf die leichte Schulter. Suchen Sie über den **DAKKrankenhausKompass** Spezialisten, die sich mit Ihrer Erkrankung richtig gut auskennen. Denn je besser die Qualität der medizinischen Versorgung, desto schneller werden Sie wieder gesund. Der **DAKKrankenhausKompass** ist dafür eine kompetente, unabhängige und verständliche Hilfe. Empfehlenswert für alle, die ihn zum ersten Mal benutzen, ist der Suchassistent. Er führt Schritt für Schritt zum passenden Krankenhaus und ermittelt beispielsweise, wie viele Fachabteilungen eine Klinik hat, die für eine bestimmte Behandlung oder Untersuchung qualifiziert sind. So bekommen Sie wichtige Hinweise auf die fachliche Spezialisierung der Klinik und die Qualifikationen der Mitarbeiter. Zum Abschluss können Sie sich eine individuelle PDF-Broschüre erzeugen, die alle wichtigen Daten Ihrer Suche bündelt. Auch eine Checkliste zu Ihrem Klinikaufenthalt liegt zum Ausdrucken bereit. Sie hilft beim Vorbereiten und Kofferpacken.





**DAKArztKompass:
Für Ärzte und Zahnärzte in Ihrer Nähe**

Nach einer aktuellen Studie der DAK-Gesundheit erkundigt sich die Mehrheit der über 60-Jährigen bei Verwandten oder Bekannten, ob sie einen guten Arzt oder Zahnarzt wissen. Objektivere Information bekommen Sie über den **DAKArztKompass**. Er führt zu den aktuellsten Daten über Anschriften und Qualifikationen aller in Deutschland niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte und Psychotherapeuten. Sie können Ihre Suchergebnisse nach Fachgebiet, Ort, Postleitzahl oder Name filtern. Ein umfangreiches Lexikon erklärt Ihnen die Facharzt-Zusatzbezeichnungen und Therapieschwerpunkte. Außerdem finden Sie Patienten-Bewertungen im **DAKArztKompass**: Wie ist die Praxis aus Sicht der Patienten organisiert? Wie freundlich ist das Personal? Ärzte bekommen Schulnoten von eins bis sechs. Viele Patienten geben auch an, warum sie die jeweilige Praxis empfehlen würden oder warum nicht. Ein Filter prüft die Kommentare, damit keine Schmähekritik ins Netz kommt, sondern nur hilfreiche Einschätzungen.

**DAKArznei-HilfsmittelKompass:
Für den schnellsten Weg zu Ihrer Arznei**

Einmal angenommen, Sie haben abends ein Rezept von Ihrem Arzt bekommen und fragen sich „Wo löse ich es so spät noch ein?“ Oder Sie müssen Ihre Besorgungen mit Rollator machen und suchen eine Apotheke, bei der Sie problemlos hineinrollen können. In jedem Fall zeigt Ihnen der **DAKArznei-HilfsmittelKompass** den Weg. Sie erfahren auf einen Klick, welche Apotheke beispielsweise gerade Notdienst hat. Einfach die eigene Postleitzahl eingeben, und Sie haben alles auf einen Blick. Der »

Informationen – auch am Telefon

DAKGesundheitsdirekt 0180 1 325326*
Für Fragen zu medizinischen Themen – mit Sportmedizin- und Impfhotline sowie Arzt-Termin-Service.

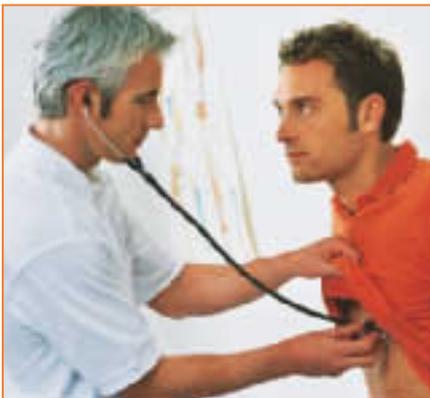
DAKAuslanddirekt +49 621 5490022
Für Fragen aus dem Ausland zu allen reisemedizinischen Themen.

DAKZusatzSchutz 0180 1 121316*
Für Fragen rund um einen günstigen Zusatzschutz mit ausgezeichneten Leistungen.

DAKWohlfühlProgramm 0941 6464470**
Für ausgewählte Angebote von Gesundheitsreisen.

DAKdentNet 0800 4639336 (gebührenfrei)
Für günstige Konditionen bei Zahnbehandlungen.

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen
**Ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig



DAKArztKompass

Praxis des Allgemeinmediziners
Dr. Ferdinand Mustermann

Teilgebiets-/Zusatzbezeichnungen: **Naturheilverfahren**
Patientenzufriedenheit: hoch

1. Empfehlung

Datum: 05.11.2011

Organisation	1
Erscheinungsbild	1
Personal	1
Arzt	1
Weiterempfehlen?	1
Gesamtnote	1

Warum würden Sie die Praxis empfehlen/ nicht empfehlen?

Dr. Mustermann nimmt sich Zeit und es wird viel erklärt.



DAKArznei-HilfsmittelKompass

Ihre **Notdienstsuche**

Wir haben **1 Apotheke** mit Notdienst im Umkreis von 5 km für Sie gefunden:

Victoria-Apotheke

Entfernung: 1,49 km
Vom 03.01.2012 um 8:30 Uhr bis zum 04.01.2012 um 8:30 Uhr

barrierefrei: ja

Kontakt

Musterstraße 6
344333 Beispielhausen

Bitte beachten Sie: Notdienste können sich kurzfristig ändern.

Suche verfeinern:



DAKKrankenhausKompass

Ihre **Krankenhaussuche**

Wir haben **1 Klinik** mit Handchirurgie im Umkreis von 20 km für Sie gefunden:

Beispielklinik Lindenhof

Lindenstraße 15
74631 Musterstadt

Vollstationäre Fallzahl	17 732
Teilstationäre Fallzahl	288

Anzahl der Operationen an den Sehnen der Hände 491

Anzahl der Operationen an den Bändern der Hände 319

PDF ausdrucken

DAKArznei-HilfsmittelKompass zeigt Ihnen auch, wo Sie Ihr Hilfsmittel-Rezept einlösen können. Ob Rollstuhl, Gehhilfen oder Insulinpumpe: Über unsere Vertragspartnersuche finden Sie den passenden Lieferanten.

DAKPflegeKompass:
Für eine gute Pflege in Ihrer Nähe

Wer schon einmal einen ambulanten Pflegedienst oder einen Heimplatz für sich oder einen Angehörigen gesucht hat, kennt die Probleme: Man bekommt zwar zahlreiche Angebote, aber die unterscheiden sich erheblich in Preis, Leistung und Qualität. Der **DAKPflegeKompass** erleichtert Ihnen den Vergleich und macht Angaben zu mehr als 23 000 Einrichtungen. Er informiert über stationäre und ambulante Angebote im gesamten Bundesgebiet. In vielen Fällen

ist ein Vergleich über die Noten möglich, die der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) vergibt. Der MDK hat bereits mehrere tausend Pflegeeinrichtungen überprüft und nach Schulnoten von eins bis fünf bewertet. Er vergibt Gesamtnoten, die sich aus drei bis vier Einzelnoten zusammensetzen. Vor allem die Teilnoten zur „Pflege und medizinischen Versorgung“ beziehungsweise zur „pflegerischen Leistung“ sind für eine Einschätzung der Qualität bedeutsam.

DAKapps:
Für iPhones und Android-Smartphones

Die DAK-Gesundheit hat drei interessante Apps für Sie im Angebot (App: englische Kurzform von Application = Anwendung). **DAKregional**, der Finder für das nächste DAK-Servicezentrum. Die **DAK-Suche nach Diagno-**



DAK PflegeKompass

Ihre Online-Suche nach einer stationären Pflegeeinrichtung

Im Umkreis von 5 km liegt die **Stiftung Beispielhaft/ Pflegeheim Musterland**

Stiftung Beispielhaft

Friedensstraße 103
66749 Musterland

Platzzahl gesamt	102
davon Kurzzeitpflege	10
Gesamtheimentgelt bei Pflegestufe 1	1972,43 €
Eigenanteil	949,43 €

Gesamtnote 2,4

PDF vom Transparenzbericht



DAKapp

Ihr **MedMerker**
Was tun im Notfall?

1. Bleiben Sie ruhig!
2. Rufen Sie die Notrufnummer an: **110** oder **112**
3. Nennen Sie folgende Informationen:
Wer ruft an?
Wo ist etwas passiert?
Was ist passiert?
Wie viele Verletzte?
Welche Beschwerden?
4. Warten Sie auf Rückfragen.
5. Handeln Sie genau nach Anweisung der Rettungskräfte

FOTOS: GETTY IMAGES; FOTOLIA.COM; DAK; PLAINPICTURE

sen, für alle, die wissen wollen, was sich hinter der verschlüsselten Angabe auf ihrer Krankenschreibung verbirgt. Und der **MedMerker**: Er ist Vorsorgekalender, virtuelle Gesundheitsakte und Notfallhandbuch in einem. Mit ihm behalten Sie das Gesundheitsmanagement Ihrer ganzen Familie im Blick. Alle Apps gibt es kostenlos: Einfach über www.dak.de/apps zu den App-Stores durchklicken. Sie sehen: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Und zwar in allen Bereichen.

**SIE MÖCHTEN UNSER
MAGAZIN REGELMÄSSIG
ZU HAUSE LESEN?**

fit! IM ABO

Sichern Sie sich sofort Ihr ganz persönliches **fit!**-Magazin



Ihre Vorteile als Abonnent:

fit! informiert Sie aktuell und lebensnah zu allen Themen rund um Ihre Gesundheit.

fit! berät Sie zu allen Aktionen, Leistungen und Angeboten Ihrer DAK-Gesundheit.

fit! wird Ihnen viermal im Jahr kostenfrei zugestellt: gedruckt oder als Online-Ausgabe.

 Unter www.dak.de/abo bestellen Sie Ihr Magazin-Abo: gedruckt oder als Online-Ausgabe. Alles gratis!

 Oder senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Abo sichern“ an: DAK-Gesundheit, 22778 Hamburg

 Rufen Sie unsere Hotline an und wir informieren Sie über unsere Angebote: **0180 1 325325***

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen



Alle Suchportale bequem auf einen Klick unter

www.dak.de/dakgesundheitskompass

DAK Gesundheit

Unternehmen Leben



Berghaus Outdoorhose

Leichtgewichtige
Hose, die uneingeschränkte
Bewegungsfreiheit bietet.



Vaude Fleecejacke

Wärmendes Sherpa-
fleece in lässiger
Hoody-Optik.



Meindl Trekkingschuh

Garantiert hoher
Tragekomfort auch auf
schwierigen Strecken.



Lafuma Handschuh

Keine Frostbeulen mehr
an den Händen: kuschelig-
warme Handschuhe.

Ihr Gutschein gilt für das gesamte Sortiment auf www.mysportworld.de/dak

Sportlich und aktiv durch den Winter!

Einfach die DAK-Gesundheit empfehlen, einen Gutschein sichern und sportlich angezogen den Winter genießen. Denn für jedes neu geworbene DAK-Gesundheit-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von mysportworld im Wert von 20,- Euro. Mit Ihrem Gutschein können Sie frei aus einem umfangreichen Sortiment an Produkten rund um das Thema Outdoor und Sport wählen. mysportworld bietet Ihnen hochwertige Marken, kostenfreien Versand und eine 111-tägige Rückgabegarantie. Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2012.

mysportworld
Wir bewegen Dich

Ihre Prämie für eine Empfehlung!

**20 Euro
Gutschein**



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2012 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK-Gesundheit gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK-Gesundheit mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2012 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

ORT/DATUM **X** UNTERSCHRIFT

BEITRÄGE 2012

BEITRAGSSÄTZE

Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	- allgemeiner Beitragssatz	1,95 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	- inkl. Zuschlag für Kinderlose	2,20 v. H.
- Beitragssatz für inländische Renten, Versorgungsbezüge, Betriebsrenten	15,5 v. H.		
- Beitragssatz für ausländische Renten	8,2 v. H.		
- DAK-Zusatzbeitrag (bis April)	8 Euro		
Beitragsbemessungsgrenze	Monat	Jahr	
Kranken- und Pflegeversicherung	3825,00 Euro	45 900,00 Euro	
Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Rentenversicherung	15,0 v. H.
Einkommengrenzen der Familienversicherung			
für Ehegatten und Kinder	375,00 Euro mtl.		
bei geringfügiger Beschäftigung	400,00 Euro mtl.		

Ab April 2012 sparen Sie den monatlichen Zusatzbeitrag von acht Euro! Der neue Verwaltungsrat wird darüber aller Voraussicht nach am 26. Januar entscheiden. Hier unser Überblick mit den aktuellen Beitragssätzen gültig ab 1. Januar 2012. Weitere Infos unter www.dak.de/beitrag

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung *2	
<i>Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.</i>	Beitragssatz	monatlicher Beitrag *1	allgem. monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Selbstständige (hauptberuflich)				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	577,93 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	600,88 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
Selbstständige				
mit Einkommensnachweis mindestens 1968,75 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 301,34 Euro	mind. 38,39 Euro	mind. 43,31 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 313,16 Euro	höchst. 74,59 Euro	höchst. 84,15 Euro
Sonstige Mitglieder *3 (freiwillig versicherte Rentner/Versorgungsbezieher/Ruhestandsbeamte)				
mindestens 875,00 Euro	15,5 v. H.	143,63 Euro	17,06 Euro	19,25 Euro
höchstens 3825,00 Euro	15,5 v. H.	600,88 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro

*1 Einschließlich 8 Euro Zusatzbeitrag. *2 Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,975 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.). *3 Für andere Einnahmen als Rente, Versorgungsbezüge oder nebenberufliche Arbeits-einkommen gilt abweichend der ermäßigte Beitragssatz.

ALS RENTNER GUT GESCHÜTZT

Bei Eintritt in den Ruhestand fragen sich viele, wie sie als Rentner krankenversichert sind und sich in Zukunft ihre Beiträge berechnen. Antworten auf die häufigsten Fragen:

Bin ich im Ruhestand in der Krankenversicherung der Rentner pflichtversichert?

Das hängt von Ihrer Vorversicherungszeit ab. Wenn Sie in der zweiten Hälfte Ihrer Erwerbstätigkeit 9/10 der Zeit als Mitglied oder im Rahmen einer Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert waren, sind Sie im Ruhestand in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) pflichtversichert. Wer diese Vorversicherungszeit nicht erfüllt, hat unter bestimmten Bedingungen die Möglichkeit, sich als freiwilliges Mitglied bei der DAK-Gesundheit zu versichern.

Wie errechnet sich mein Krankenversicherungsbeitrag, wenn ich pflichtversichert bin?

Der monatliche Beitrag wird prozentual von Ihrer Bruttorente errechnet. Von den 15,5 Prozent Beitragssatz tragen Sie 0,9 Prozent allein, den Rest teilen Sie sich mit Ihrem Rentenversicherungsträger. Nach dem Willen des Gesetzgebers gilt der allgemeine Beitragssatz von 15,5 Prozent auch ohne Krankengeldanspruch. Beitragspflichtig sind darüber hinaus auch Betriebsrenten und andere Versorgungsbezüge sowie Einkünfte aus selbstständiger Tätigkeit. Hier zahlen Sie als Versicherter die 15,5 Prozent allein.

Sind Kapitalleistungen aus Direktversicherungen ebenfalls beitragspflichtig?

Ja, bei versicherungspflichtigen Rentnern zählen alle Kapitalleistungen aus Direktversicherungen zu den Versorgungsbezügen und sind als solche beitragspflichtig. Dabei ist eine Besonderheit zu beachten: Handelt es sich um eine Leistung aus einem Lebensversicherungsvertrag, der im Rahmen einer Direktversicherung bestand, ist diese Leistung als Versorgungsbezug beitragspflichtig, wenn der Arbeitgeber der Versicherungsnehmer des Vertrages war. (Dies gilt auch dann, wenn der Arbeitgeber gar nicht oder nur anteilig in den Vertrag eingezahlt hat.) Kapitalleistungen aus Zeiträumen, in denen der Arbeitnehmer selbst Versicherungsnehmer war und die Beiträge allein getragen hat, sind dagegen beitragsfrei.

Bei freiwillig versicherten Rentnern ist das etwas anders. Bei ihnen sind auch Kapitalleistungen für die Zeiträume beitragspflichtig, in denen sie selbst Versicherungsnehmer des Lebensversicherungsvertrages waren. Für diese Einkünfte gilt dann in der Krankenversicherung der ermäßigte Beitragssatz von 14,9 Prozent.

Ist jeder einzelne Euro beitragspflichtig?

Nein, es gibt eine Obergrenze. Für die Berechnung der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung werden alle Einkünfte nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze berücksichtigt. Sie liegt 2012 bei 45 900 Euro pro Jahr.

AUSLANDSRENTEN SEIT 2011 MIT BEITRAGSPFLICHT

Seit dem 1. Juli 2011 unterliegen auch Renten eines ausländischen Rentenversicherungsträgers der Beitragspflicht in der Kranken- und Pflegeversicherung. Aus welchem Staat diese Rente kommt, ist nicht entscheidend. Beitragspflichtig sind alle gesetzlichen ausländischen Renten, die gezahlt werden:

- wegen Alters oder
- verminderter Erwerbsfähigkeit
- als Hinterbliebenenversorgung

Damit zahlen nun auch versicherungspflichtige Mitglieder – wie bereits zuvor die freiwillig versicherten Mitglieder – Beiträge aus ihren ausländischen Renten.

Für die Beitragsberechnung ist in der Krankenversicherung ein besonderer Beitragssatz in Höhe von derzeit 8,2 Prozent maßgebend. Dieser Beitragssatz gilt ab dem 1. Juli 2011 auch für freiwillig versicherte Mitglieder, für die die Beitragsbelastung dadurch sinkt.

Für die Auslandsrenten besteht eine Meldepflicht. Daher unsere Bitte: Wenn Sie betroffen sind, reichen Sie uns aktuelle Unterlagen über den Rentenbezug ein. Wir können dann zeitnah Ihre Beiträge berechnen und Ihnen hohe Nachzahlungen ersparen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an, oder vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin.

Wir beraten Sie gern.



Seit dem 1. Oktober 2011 ist die **elektronische Gesundheitskarte** offiziell gültiger Versicherungsnachweis. **fit!** erklärt, wer die neue Karte bekommt und warum Ihre DAK-Gesundheit dafür ein Passbild von Ihnen braucht

DIE NEUE KOMMT

Der Startschuss ist gefallen – nun wird sie also Schritt für Schritt eingeführt, die technologisch weiterentwickelte elektronische Gesundheitskarte (eGK). Zunächst punktuell und schließlich flächendeckend bundesweit wird Sie Ihre DAK-Gesundheit anschreiben und um ein Passbild bitten. Mit dem Foto

auf der Karte werden Verwechslungen und Missbrauch durch Dritte erheblich erschwert. In Zukunft ist die eGK Ihr Schlüssel für den Zugang zu modernen Anwendungen im Gesundheitswesen. Wichtig dabei: Nur Sie allein entscheiden, welche zukünftigen Anwendungen Sie nutzen möchten und wer darauf zugreifen darf.

WIR KOMMEN AUF SIE ZU



SCHRITT 1: BRIEF KOMMT INS HAUS



Sobald die eGK in Ihrer Region eingeführt wird, schreiben wir alle Kunden ab 15 Jahren direkt an.



Dann erhalten Sie auch einen Passbildbogen.



SCHRITT 2: FOTO AUFKLEBEN



Kleben Sie Ihr aktuelles Passbild auf und nutzen Sie dazu bitte nur den Passbildbogen – so können wir die Bilder eindeutig und sicher zuordnen.



SCHRITT 3: BRIEF EINWERFEN



Jetzt einfach in den beigelegten portofreien Antwortumschlag stecken und an Ihre DAK-Gesundheit zurückschicken. Ihr Passbild wird für das Erstellen Ihrer neuen Karte digitalisiert und gespeichert.



ALTERNATIVEN



UPLOAD AM PC



Einfacher geht's online: Laden Sie ein digitales Bild hoch unter www.dak.de/passbild. Dafür benötigen Sie nur Ihre Versichertennummer und die Bild-ID vom Passbildbogen.



WIR ERSTELLEN IHR BILD FÜR SIE!



Rufen Sie unsere Hotline **0180 1 325345*** an; dort erfahren Sie, wann und wo Sie bei Ihrer DAK-Gesundheit ein Foto für die neue Karte erstellen lassen können.



Bitte unterstützen Sie uns, und reagieren Sie möglichst schnell. Das hilft, Erinnerungsschreiben zu vermeiden und damit Kosten zu sparen.

FRAGEN & ANTWORTEN

WESHALB BRAUCHT DIE DAK-GESUNDHEIT EIN FOTO?

Das Passbild ist für alle Versicherten ab 15 Jahren Pflicht. Dies ist gesetzlich festgelegt. Verwechslungen oder Missbrauch werden dadurch erschwert.

WELCHE GRÖSSE UND QUALITÄT MUSS DAS BILD HABEN?

Es sollte Passbildformat (ca. 35 x 45 mm) haben, kann farbig oder schwarz-weiß sein mit neutralem Hintergrund. Ein biometrisches Foto ist nicht nötig. Auf dem Passbildbogen sind die Anforderungen an das Bild ausführlich beschrieben.

WIE ERFOLGT DIE EINFÜHRUNG?

Die eGK wird schrittweise eingeführt. Sobald dies in Ihrer Region erfolgen soll, kommen wir direkt auf Sie zu. Sie brauchen selbst nicht aktiv zu werden.

WAS PASSIERT, WENN MEIN ARZT KEIN LESEGERÄT HAT?

In diesem Fall legen Sie Ihre alte Karte vor. Sie ist bis auf Weiteres gültig. WICHTIG: Seit 1. 10. 2011 muss die eGK vom Arzt als Nachweis akzeptiert werden.

WO KANN ICH MEHR INFORMATIONEN NACHLESEN?

Ausführliche Antworten und detaillierte Infos zur elektronischen Gesundheitskarte gibt's in Text, Bild und Ton auf www.dak.de/gesundheitskarte, www.gematik.de oder www.bmg.bund.de

Ihre **DAK-Gesundheit** informiert Sie gern zu Fragen rund um die eGK. **DAKdirekt**

0180 1 325345*

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

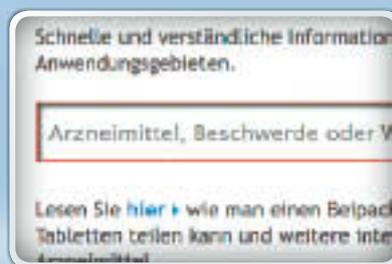


Die erste Hilfe im Netz www.aponet.de



Apotheken- und Apothekennotdienstfinder

Auf schnellstem Weg zur nächstgelegenen Apotheke.



Arzneimittelsuche

Informationen über in Deutschland zugelassene Medikamente und Wirkstoffe.



Heilpflanzenlexikon

Erfahren Sie, was die Natur alles für unsere Gesundheit tun kann.

Das Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen und Apotheker. Weil Gesundheit Fachleute braucht.

www.aponet.de

aponet.de

Offizielles Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen



WIR HÖREN GUT ZU

Die DAK hat 2011 das sechste Mal in Folge vom Wirtschafts-
magazin FOCUS MONEY die
Auszeichnung „bester Service“
bekommen. „Ein Grund dafür ist,
dass unsere Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter ihren Kunden genau
zuhören und geäußerte Wünsche
sehr ernst nehmen“, erklärt Günter
Schäfer aus der Selbstverwaltung.
„Wir ernten jetzt die Früchte eines
Service-Controllings, das wir vor
zehn Jahren aufgebaut haben, das
regelmäßig vom TÜV-Rheinland
zertifiziert wird und nun auch für
die DAK-Gesundheit gilt“, so Schäfer.
Als langjähriges Mitglied im
Verwaltungsrat (VR) und als Vorsit-
zender im Ausschuss für Gesund-
heits- und Sozialpolitik hat er das
Thema Service besonders im Blick.

Einmal im Jahr gibt es für alle Servicestellen Noten

Kunden der DAK-Gesundheit sollen
sich immer auf sechs Service-Stan-
dards verlassen können: gute
Erreichbarkeit, schnelle Bearbei-
tungszeiten, kompetente Beratung,
zuverlässige Information, freund-
liches Engagement und partner-
schaftlichen Umgang. Regelmäßige
Kundenbefragungen zeigen, wie
gut die Krankenkasse bundesweit

Unsere Mitarbeiterinnen
haben ein offenes Ohr für
Kundenwünsche

FOTOS: AGE/MAURITIUS IMAGES; DAK

Auf ausgezeichneten Service können Kunden der neuen DAK-Gesundheit vertrauen. Lesen Sie, welche Verfahren helfen, die hohen Standards zu sichern

diese sechs Service-Standards umsetzt: „Einmal im Jahr bittet unsere Kasse ihre Kunden um Noten“, so Bärbel Weisenstein, stellvertretende Vorsitzende im zuständigen Verwaltungsratsausschuss. Wer die DAK-Gesundheit besucht, anruft oder ihr schreibt, erhält einen Fragebogen für sein Serviceurteil.

Für Freundlichkeit bekommt der Kundenservice eine 1,9

Über 1,2 Millionen ausgefüllte Fragebögen sind im Laufe der Zeit eingegangen. Und demnach erleben die meisten Kunden den Service vor allem als schnell und freundlich. 2011 geben sie im bundesweiten Durchschnitt für Freundlichkeit die Schulnote 1,9 und für Schnelligkeit die 2,0.

Die Auswertung geht ein in das interne Service-Controlling. Bundesweit existiert so ein Messinstrument, das es jeder einzelnen Servicestelle erlaubt abzufragen, wie gut es die vorgegebenen Service-Standards einhält. Die Ergebnisse zeigen, wie stark sich alle Mitarbeiter der Kasse bereits in ihrer Servicebereitschaft an den Erwartungen der unterschiedlichen Kundengruppen orientieren. In Servicefeldern, in

denen unter Umständen das Ideal der Standards noch nicht erreicht wird, kann gezielt verbessert werden. Ansatzpunkte für Verbesserungen bietet die „Partnerschaftlichkeit“ mit der Note 2,2. Zu Recht erwarten viele Kunden von der DAK-Gesundheit ein besonderes Verständnis für ihre persönliche Situation. Am Telefon und im Beratungsgespräch erleben sie es bereits intensiv und spüren das Einfühlungsvermögen der Kundenberater – aber im Schriftverkehr gibt es noch Schwachpunkte. „Dabei muss auch bei Schriftstücken gelten: Ich behandle die Kunden nur so, wie ich selbst behandelt werden will“, fordert Bärbel Weisenstein. „Also nichts Unverständliches rausschicken. Denn das will ich selbst nicht im Briefkasten haben.“



Günter Schäfer: Vorsitzender des VR-Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik und **Bärbel Weisenstein:** stellvertretende Vorsitzende

Für Sie im Verwaltungsrat

Von der bisherigen DAK sind für Sie aktiv:

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955 Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung**
Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 02734 271561, Telefax: 02734 271562,
www.dak-mitglieder.de
E-Mail: info@dak-mitglieder.de

■ **DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e.V. freie und unabhängige Interessenvertretung in „Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)“, „DAK-Pflegekasse“ und „Deutsche Rentenversicherung Bund“ Gegründet 1977 in Hamburg**
Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 040 6453-7680, Telefax: 040 6453-7681,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung e.V.**
Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0171 7802532, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**
Ansprechpartner: Christian Zahn,
c/o ver.di Bundesverwaltung,
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin,
Telefon: 030 6956-2140, Telefax: 030 6956-3553,
E-Mail: sopo@verdi.de

■ **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e.V. / Kolpingwerk Deutschland / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e.V.**
Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner/E-Mail: wilhelm.breher.vr@dak.de

■ **Die Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit**
Ansprechpartner: Wolfgang Fleckenstein,
Wächtersbacher Str. 89, 60386 Frankfurt
Telefon: 069 2443717-4105, Telefax: 069 2443717-9105,
E-Mail: wolfgang.fleckenstein@bkkgesundheit.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**

Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit!

1 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

Hochwertiger Ergometer der Klasse HA geprüft nach DIN EN 957-1/5

Dieser drehzahlunabhängige Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Die Pulsfrequenz oder Leistung in Watt kann voreingestellt werden. Das Gerät regelt dann den Widerstand automatisch so, dass die voreingestellten Werte eingehalten werden.

Qualitätsmerkmale:

- Flüsterleiser Lauf
- 27-stufige, motor- und computergesteuerte Widerstandsverstellung
- Motorleistung: 30 - 300 W
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- 7 kg Schwungmasse
- Inkl. 230 V Netzadapter
- Transportrollen vorne, Bodenhöhenausgleich hinten
- Tiefer Einstieg: 22 cm
- Aufstellmaße: ca. L 89 x B 51 x H 127 cm



Belastbar bis ca. 150 kg



Computeranzeige von: Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, verbrauchte Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett, Ziel-Herzfrequenz, BMI

Best.-Nr. DV 10828 nur € 199,-

2 Laufband »Magnetic-Nordic«

Für ein effektives & wetterunabhängiges Training!

Können Sie auf den meisten Laufbändern nur joggen und walken, bietet Ihnen dieses durch den Einsatz der zwei Hebelarme zusätzlich eine Nordic Walking-Funktion.

- Gewicht: 29 kg
- Belastbar bis ca. 100 kg
- Maße: L 155 x B 66 x H 150 cm
- 8-stufiger Widerstandsregler
- Magnetisches Bremssystem
- Mit Handpulsmessung
- Transportrollen
- 2 Hebelarme
- Zusammenklappbar auf L 150 x B 57 x H 25 cm
- Stabile Ausführung

Mit Nordic Walking-Funktion!



Trainings-Computer mit Trinkflasche, Handtuchhalter und 5 Funktionen: Geschwindigkeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Zeit und Puls.

Best.-Nr. DV 10396 nur € 199,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Mit viel Spaß Mobilität und Ausdauer verbessern!

Günstig und gut: Mit dem handlichen Leichtgewicht können Sie ganz gezielt Ihre Bein- oder Armmuskeln und die Ausdauer auf kleinstem Raum trainieren – ganz bequem und rückenfreundlich im Sitzen.

mit praktischem Tragegriff



- Gewicht: 4,5 kg
- Schwungmasse: 2 kg
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Widerstand stufenlos einstellbar

Best.-Nr. DV 10803 nur € 45,-

4 Schuhspikes

Mehr Sicherheit bei Eis und Schnee – kein Ausrutschen mehr!

Die Schuhspikes bieten Ihnen besseren Halt auf vereisten oder verschneiten Gehwegen und Straßen. Ganz einfach über den Schuh ziehen und los geht's!

- Mit je 6 Spikes aus rostfreiem Stahl
- Extra starke Qualität



Größe 37-40 Best.-Nr. DV 90637
Größe 41-44 Best.-Nr. DV 90638 nur € 9,95

5 Shiatsu- und Swing-Massagesitzauflage

Schöpfen Sie Kraft und Energie durch eine entspannende Massage. Über die Fernbedienung können Sie aus verschiedenen Massageprogrammen und 4 Massagearten auswählen sowie die Massageköpfe individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen.

- Shiatsu- & Swing-Massage über den ganzen Rückenbereich
- Punktmassagefunktion an jeder beliebigen Stelle.
- Rollenmassage mit variabler Breitenstellung
- Vibrationsmassage im Sitz und Oberschenkelbereich, in 3 Intensitätsstufen einstellbar
- Inkl. Auto-Zigarettenadapter und Netzteil



Unverbindlicher Richtpreis € 189,-
Best.-Nr. DV 21300 nur € 99,-

6 NEU: Schurwoll-Sesselschoner

Einfach über Ihren Lieblingssessel legen und schon genießen Sie den Komfort und die Wärme, die Ihnen der Sesselschoner bietet. Die Auflage aus Schurwolle schont Ihre Polster vor Abnutzung und sorgt für ein warmes angenehmes Sitzgefühl. Mit Armlehnen und praktischen Seitentaschen für Brille, Fernbedienung, etc.

- Maße: ca. 160 x 50 cm
- Armlehnen: ca. 60 x 40 cm
- Öko Tex Standard 100
- Material: Flor aus 100% reiner Schurwolle
Grundsicht: 100% Polyester

Made in Germany



Best.-Nr. DV 21485 nur € 29,95

7 Drehkissen

Dieses gepolsterte Drehkissen ist die ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Ein- und Aussteigen schwerfällt.

- Bequeme Ein- und Ausstiegshilfe fürs Auto
- Ideal als Aufstieghilfe für Bett & Sofa
- Durchmesser: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Best.-Nr. DV 90508 nur € 19,95



Um 360° drehbar

8 Fußwärmer mit Massage

Warme und massierte Füße für mehr Wohlbefinden!

- Wärme- u. Massage per Kabelfernbedienung getrennt einsetzbar
- Passend für alle Fußgrößen
- Waschbares Teddy-Futter
- 220 V Netzbetrieb / 16 W

Maße: L 31 x B 31 x H 23 cm



Bestell-Nr. DV 920109

nur € 24,95

9 beurer Maniküre- & Pediküre-Set MP60

Ein Gerät mit luxuriösem Bedienkomfort in Profi-Qualität ohne Verletzungsgefahr: Es verfügt über ein robustes Getriebe mit Rechts-Linkslauf, stufenloser Regulierung der Geschwindigkeit und hochwertige Saphir-Schleif-Aufsätze. Es beseitigt Schwielen, Druckstellen, Hornhaut und glättet und poliert Ihre Nägel.

- Stufenlose Regulierung der Geschwindigkeit
- Rechts- und Linkslauf
- Netzbetrieb
- Inklusive Etui



Sonderedition: Jetzt mit 9 statt 3 Profi-Aufsätzen!

Best.-Nr. DV 30384 nur € 59,95

10 Standleuchte

Sonnenlicht – 365 Tage im Jahr!

Diese Tageslicht-Standleuchte mit flexiblen Lampenhals sorgt für optimale Lichtverhältnisse.

Verbessern Sie Ihre Augengesundheit!

Das natürliche Tageslicht unterstützt unsere Augen bei ihrer täglichen Arbeit am Besten. Den Einsatz von künstlichem Licht bemerken wir besonders bei langem Lesen oder Kleinarbeiten (z.B. Handarbeiten, Puzzeln). Die Augen können dann trocken werden, schnell ermüden oder anfangen zu brennen. Die Tageslicht-Standleuchte soll diese negativen Begleiterscheinungen reduzieren. Diese exklusive Lampe verlängert die sonnigen Momente des Sommers bis in dunkle Abendstunden hinein.

- Leicht verstellbarer, flexibler Lampenkopf
- Maße: H 120 -155 cm
- Gewicht: 4,5 kg
- 6400 Kelvin



Tageslicht – 365 Tage im Jahr!

nur € 49,95

Best.-Nr. DV 30674

11 Hörverstärker Ear Zoom

Besser hören – mit Ear Zoom!

Dank der neuesten Mikroelektronik und dem integrierten mehrdimensionalen Mikrofon empfängt Ear Zoom Klangwellen und Gespräche auf eine Entfernung bis zu 30 Metern und verstärkt sie bis zu 60 Dezibel. Ein perfekter Begleiter für besseres Hören!

- Kompakt, leicht und diskret
- Verstärker mit höchster Tonschärfe
- Empfangsreichweite bis zu 30 Meter
- Batteriebetrieb: pro Gerät 2 x LR44 (nicht im Lieferumfang)



Best.-Nr. DV 30983

nur € 29,95

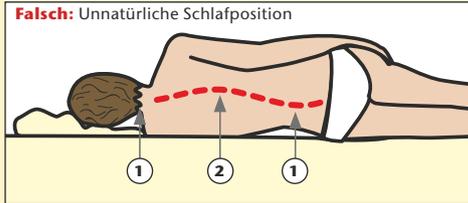
12 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

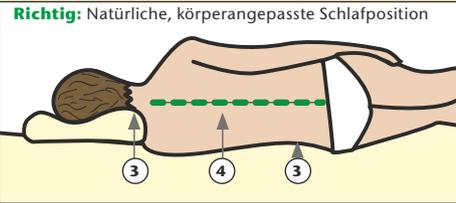
Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: **Verspannungen,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

(siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser 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. **Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie.**

Zufriedene Kunden berichten: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Schaumstoffs können Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und viele Beschwerden lindern (siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de).



Falsch: Unnatürliche Schlafposition
Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. an Nacken und Taille). Diese ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen und schlechten Schlaf.
1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition
Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.
3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



Entwickelt in der Weltraumforschung!
Im Coupon finden Sie auch die Sondergrößen 190 x 80 cm und 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot. In allen Breiten erhältlich! (siehe Coupon) Länge 200 cm, 4 cm dick, 100% Visko. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester).

UVP € 198,-
nur bei uns ab **€ 99,95**



Auflage 4 cm dick Machen Sie aus »alt« schnell »neu«: Die Auflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlich gesunden Schlaf!

Gratis für Sie!*

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von 49,95 €, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
 - Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an.
 - Mit Sommer- & Winterseite – inkl. Bezug
- Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm



0 € statt **€ 49,95**

Best.-Nr. DV 20453

Das sagen begeisterte Kunden:

»Seit ich auf Visko liege, schlafe ich viel entspannter und ruhiger. Die Rückenprobleme sind verschwunden.« Karola S., Dortmund

»Die Auflage ist wie eine neue Matratze – herrlich bequem! Und ich schlafe viel ruhiger.« Jürgen V., Münster

Im Set nochmals 30 € sparen!

Für diese Spitzenqualität zahlen Sie woanders oft ein Vielfaches. Denn wir verzichten auf teure Ladenlokale und geben unsere Großabnehmer Rabatte direkt an Sie weiter. Bestellen Sie gleich 2 Auflagen und sparen Sie nochmals über 30 € (siehe Coupon).

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

Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich

13 NEU: Bewegungstrainer mit Motorunterstützung

Sanfte Mobilisation und Bewegungstherapie

Schonendes und sanftes Bein- und Oberkörpertraining, passiv oder aktiv, mit dem Bewegungstrainer. Er trainiert mit oder ohne Motorunterstützung Ihre Bein-, Arm- und Schultermuskulatur und fördert so die Bewegungsfähigkeit. Die einfache Bedienung und das gut lesbare Display vereinfachen das Training wesentlich.

- Erhält die Beweglichkeit
- Stärkt die Muskulatur
- Reduziert Verspannungen
- Verbessert die Ausdauer

Für wohltuende motorgestützte Bewegungstherapie der Arme und Beine!

Entspannt trainieren mit oder ohne Motorunterstützung!



Best.-Nr. DV 10852 nur **€ 399,-**

Bestellen Sie jetzt: ☎ **0180 - 5 26 26 49****
Mo. - Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Internetshop: www.aktivshop.de

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

Gleich gratis anfordern!
Der aktuelle Katalog mit dem großen aktivshop-Angebot für Gesundheit und Fitness!



Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit **14 Tagen Rückgaberecht**!:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ²⁾ :
1	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DV 10828	199,00 €
2	Laufband »Magnetic-Nordic« ³⁾	DV 10396	199,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	DV 10803	45,00 €
4	Schuhspikes Gr. 37-40	DV 90637	9,95 €
5	Schuhspikes Gr. 41-44	DV 90638	9,95 €
6	Shiatsu- & Swing-Massagesitzaufl.	DV 21300	99,00 €
7	Schurwoll-Sesselschoner	DV 21485	29,95 €
8	Drehkissen	DV 90508	19,95 €
9	Fußwärmer mit Massage	DV 920109	24,95 €
10	Maniküre- & Pediküre-Set MP60	DV 30384	59,95 €
11	Standleuchte	DV 30674	49,95 €
12	Hörverstärker	DV 30983	29,95 €
1	Auflage 80 cm breit	DV 21303	89,95 €
1	Auflage 90 cm breit	DV 21304	99,95 €
1	Auflage 100 cm breit	DV 21305	99,95 €
1	Auflage 120 cm breit	DV 21306	129,95 €
1	Auflage 140 cm breit	DV 21307	149,95 €
1	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DV 21301	79,95 €
1	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DV 21302	89,95 €
2er-Set:	Auflagen 80 cm breit	DV 21366	149,00 €
2er-Set:	Auflagen 90 cm breit	DV 21367	169,00 €
2er-Set:	Auflagen 100 cm breit	DV 21368	169,00 €
2er-Set:	Auflagen 120 cm breit	DV 21369	229,00 €
2er-Set:	Auflagen 140 cm breit	DV 21370	269,00 €
2er-Set:	80 cm breit x 190 cm	DV 21364	129,00 €
2er-Set:	90 cm breit x 190 cm	DV 21365	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DV 20453	Gratis*
13	Bewegungstrainer ³⁾	DV 10852	399,00 €

Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0180 - 5 26 26 50****

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

- 1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.
- 2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
- 3) Art. Nr. 2 und 13 zzgl. 14,00 € Speditionskosten

* **Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!**

GUT ANGEKOMMEN

FOTOS: ENVER HIRSCH, ANDREAS FECHNER

Wer in Rente geht, hat zwar keinen Job mehr, ist aber noch lange nicht arbeitslos. *fit!* stellt vier Menschen vor, die eine neue Berufung gefunden haben



Meine
Gartengeräte

» **Hermann Thiel, 79:** Früher fuhr er zur See. Heute liebt er die Gartenarbeit

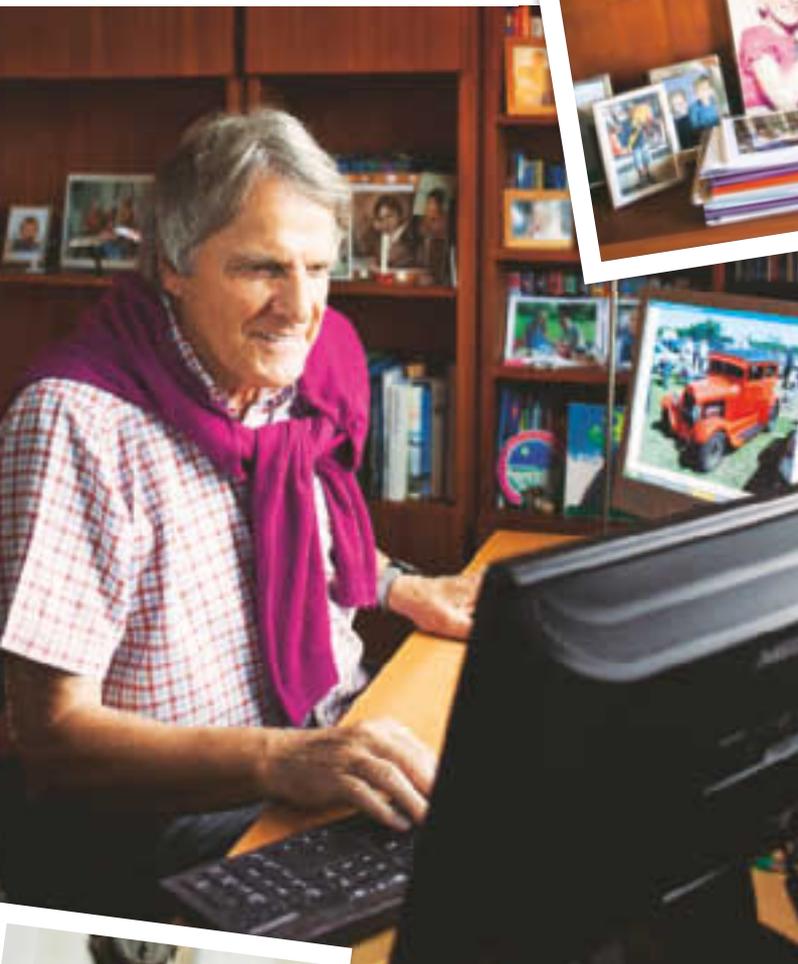
„Ich war mit meiner Firma verheiratet. 40 Jahre habe ich für die Hamburger Reederei gearbeitet – als Matrose, Werkstattleiter und später im Büro. Doch vor 17 Jahren war Schluss, Herzinfarkt. Die Ärzte verboten mir, weiter zu arbeiten. Anfangs war das o. k. Meine Frau Erika und ich flogen nach Teneriffa, nach Kalifornien. Auf die Reisen hatten wir lange gespart. Kaum zurück fiel mir die Decke auf den Kopf. Zum Glück hatten wir unseren Schrebergarten. Ich schuf aus der Laube ein kleines Haus, baute ein Wohnzimmer an und legte ein Hochbeet für Erika an. Im Garten gibt es immer etwas zu tun. Pausen mache ich selten. Als ich mich im Winter langweilte, meldete Erika uns zu einem Tiffany-Kurs an. Wenn ich die kleinen Glasteile ausschneide und zusammenlöte, muss ich mich sehr konzentrieren. Ich vergesse alles um mich herum. Das tut gut. Es dauerte bestimmt zehn Jahre, bis ich mich an mein neues Leben gewöhnt hatte. Heute stehen wir nicht vor acht Uhr auf und gehen es gemütlich an. Wenn ich nicht im Garten bin, spaziere ich an der Elbe entlang. Aber wenn ich ein Schiffshorn höre, dann packt mich die Sehnsucht.“

» **Susanne Loskamp, 57:** Die ehemalige Personalreferentin ist heute eine begeisterte Näherin

„Ich war lange krank und bin ein halbes Jahr beruflich ausgefallen. In dieser Zeit hat sich mein Arbeitgeber entschieden, Personal abzubauen und mir eine Vorruhestandsregelung angeboten. Ich habe noch mein 40-jähriges Dienstjubiläum gefeiert, dann bin ich vor eineinhalb Jahren Rentnerin geworden. Früher war der Tag automatisch ausgefüllt, nun musste ich mir neue Aufgaben und neue Freunde suchen. Aber ich bin mit offenen Augen durch die Welt gegangen und auf einen Flyer einer Handarbeitsgruppe aufmerksam geworden, die sich in der Nachbarschaft jede Woche trifft. Hier habe ich zum ersten Mal genäht. Das hat so viel Spaß gemacht, dass ich mir eine Nähmaschine gekauft habe und regelmäßig Taschen, Kissen und nette Kleinigkeiten fertige. Heute stöbere ich am liebsten nach Stoffresten und suche im Internet nach neuen Schnittmustern. Wenn ich doch mal traurig bin, weil ich mich nicht mehr so gebraucht fühle wie früher, sage ich mir: Wer einsam ist, ist selber schuld. In der Zukunft möchte ich gerne etwas Karitatives machen. Das hilft anderen – und mir auch.“



» Meine
schönsten Stoffe



Meine Fotoalben

« **Jürgen Waldeck, 71:** Früher war er leitender Angestellter, heute entwirft er Fotobücher

„Ich bin mit 54 freiwillig in den Ruhestand gegangen, aber die ersten Wochen waren hart. Ich stand mit meiner Frau um halb sieben morgens auf. Wenn sie weg war, tigerte ich erst einmal im leeren Haus herum. Dann flatterte mir ein neuer Job ins Haus: Auf Honorarbasis arbeitete ich für einen Versicherungsmakler. Mit 60 hörte ich auf, wie ich es immer geplant hatte. In ein neues Abenteuer stürzte ich mich mit dem Kauf eines Computers. Ich fuchste mich immer mehr hinein und besuchte auch einen Kurs an der Volkshochschule. Heute macht es mir richtig Spaß, den Computer zu nutzen. Meine Tochter lebt mit ihrer Familie in England. Ich genieße es, mit ihr und meinen Enkeln zu skypen. Vor allem aber gestalte ich am Rechner Bücher mit meinen Fotos: über unsere Urlaube auf den Kanaren, meine Enkel oder Oldtimer-shows, die ich besuche. Am Anfang habe ich manchmal bis in die Nacht daran gesessen. Aber es ist toll, wenn man am Ende das fertige Buch in der Hand hält. Mein Job hat mir immer viel Spaß gemacht. Ich hatte Verantwortung, stand voll im Leben. Jetzt bin ich freier. Das hat auch viel für sich.“



Meine Trostengel

Stefanie Antoniadis, 67: Früher war sie Schuldirektorin, heute begleitet sie Trauernde »

„Ich habe es immer als Ehre empfunden, Kinder auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten. Deshalb fiel es mir sehr schwer, meine Arbeit zu beenden. Doch mit Anfang 50 bekam ich eine schwere Augenkrankheit. Schweren Herzens musste ich frühzeitig in Rente gehen. Zwei Jahre

danach hörte ich zufällig von der Ausbildung zur Trauerbegleiterin beim ‚Institut für Trauerarbeit‘ in Hamburg. Ich stürzte mich in die Ausbildung und leitete nach dem Abschluss Kurse für Kinder, die einen nahen Menschen verloren haben. Vor zwei Jahren gründeten wir das ‚Hamburger Institut für Kinder und Jugendliche in Trauer‘. Heute leite ich ein Team von acht Mitarbeitern. Trotz meiner schlechten Augen geht es mir insgesamt sehr gut. Ich hätte nie erwartet, dass nach dem Beruf noch etwas kommt, was mich so sehr erfüllt. Ich denke oft: Was habe ich für ein Glück im Leben!“



ROCK- STATT KURKONZERT

Schon heute beweisen Ruheständler, dass man bis ins hohe Alter viel erreichen kann. Und was erträumt sich die Generation der jetzt 50-Jährigen? Ergebnisse einer aktuellen Studie

FOTO: ULLI DECK/DPA PICTURE-ALLIANCE



Prof. Dr. Caroline Kramer, hat seit 2008 den Lehrstuhl für Humangeographie und Geoökologie an der Universität Karlsruhe inne. Sie ist außerdem Mitglied der Zensuskommission.

Die Generation der heute 50-Jährigen ist vorbildlich: Viele betreiben aktiv Sport und leben auch sonst gesund. „Doch wie wird das in Zukunft sein?“, wollte die Karlsruher Professorin Caroline Kramer wissen. Zusammen mit ihrer Kollegin Carmella Pfaffenbach leitet sie eine Studie über Lebenswünsche, für die sie 5500 Menschen im Alter von 51 bis 60 Jahren in neun deutschen Städten noch bis 2012 befragen lässt. Erste Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit auch im Alter weder auf Internet noch auf Fitnesscenter oder Walking-Strecke um die Ecke verzichten will.

1. Lebensstil: „Künftige Ältere werden nicht nur mehr, sondern auch andere Ältere sein“, sagt Caroline Kramer. Es gibt viele Menschen mit höheren Bildungsabschlüssen. Die Frauen sind mobiler und waren häufiger erwerbstätig. Diese Generation möchte ihren aktiven Lebensstil auch im Ruhestand fortsetzen. Die meisten erwarten, dass sie noch lange genauso fit und zufrieden sein werden, wie sie es heute sind. Sie würden auch im Alter eher in eine Rockoper gehen als in ein Kurkonzert. Und statt Marmelade einzukochen, surfen sie lieber im Internet.

2. Gesundheit: Männer erwarten allerdings, dass ihre körperliche Verfassung schlechter wird und finden sich leichter damit ab. Frauen leiden ein

bisschen unter den äußerlichen Zeichen des Alters: unter Falten und grauem Haar. Zugleich gehen sie selbstbewusst damit um. „Jetzt muss ich nur noch mir selbst gefallen“, so eine Befragte.

3. Freizeit: Männer erhoffen sich weniger Stress und Hektik im Ruhestand. Sie nehmen sich vor, in Zukunft gesünder zu leben. Frauen freuen sich auf mehr Zeit für sich, ihre Familie und Freunde. Sie wollen alte Hobbys wiederbeleben und neue Aktivitäten starten. Geschätzt wird von beiden Geschlechtern die Möglichkeit, kulturelle Angebote wahrnehmen zu können oder in der Nähe von attraktiven Grünflächen zu wohnen, um schnell mal im Grünen unterwegs zu sein.

4. Geld: Wer künftig älter wird, verfügt über weniger Geld als die Rentner heute. Das ist die größte Sorge dieser Generation. „Man wird froh sein, wenn man das Geld für die Miete zusammenkriegt“, schätzt ein in der Studie befragter Sachbearbeiter. Die Gesellschaft muss sich darauf einstellen. Zum Beispiel, indem es in Zukunft mehr erschwinglichen Wohnraum geben wird.

5. Wohnen: Wer in einer eigenen Wohnung oder einem Haus lebt, bleibt dort aller Voraussicht nach wohnen. Und wer auf dem Land wohnt, hat keine Absichten in die Stadt zu ziehen – oder umgekehrt. Aus Sicht von Professorin Kramer sind zukünftig auch Lockerungen beim Denkmalschutz nötig, wenn beispielsweise ein Fahrstuhl in einen Altbau eingebaut werden muss. Für viele andere werden alternative Wohnformen wie Senioren-WGs oder Mehrgenerationenhäuser wichtig. Die Generation der heute 50-Jährigen steht diesen aufgeschlossen gegenüber – denn in jungen Jahren haben sie häufig schon in Wohngemeinschaften gelebt.



ANTIBIOTIKA NICHT LEICHTFERTIG SCHLUCKEN

Die „Wunderwaffen“ verlieren an Schlagkraft, weil wir sie allzu oft und unbedacht schlucken: Resistente Bakterien breiten sich bedrohlich aus

Jetzt in den Wintermonaten ist wieder Hochsaison für Antibiotika. Daten der DAK-Gesundheit zeigen, dass vor allem in der Erkältungszeit Ärzte und Patienten schnell zur sogenannten Allzweckwaffe greifen. Mehr als 30 Prozent aller Antibiotika-Rezepte gehen in den Monaten Januar, Februar und März über den Apothekentresen. Das ist hochproblematisch. Denn je öfter und leichtfertiger Antibiotika geschluckt werden, desto seltener wirken sie. Wenn es tatsächlich einmal zu einer kritischen Infektion kommen sollte, droht die Superpille zu versagen. Der Freiburger Umweltmediziner Prof. Franz Daschner warnt: „Die wachsende Antibiotika-Resistenz ist eines der größten Probleme bei der Infektionsbekämpfung.“

Wunderwaffe Penicillin schwächelt

Weltweit sterben immer noch die meisten Menschen an Infektionskrankheiten – vor allem der oberen Atemwege – und nicht etwa an Krebs. Dabei sah es vor 90 Jahren noch so aus, als könne man diese Infektionskrankheiten einfach ausrotten: Alexander Fleming hatte 1928 das Penicillin entdeckt und in der Nachfolge entwickelten Forscher immer neue Wirkstoffe. Doch die Erreger haben es verstanden, sich gegen die Angriffe der Menschen zu wehren. Es gibt leider kein einziges Antibiotikum, gegen das Bakterien nicht in der Lage waren und sind, Resistenzen zu entwickeln. Spätestens

ein Jahr, nachdem die Wissenschaft ein neues Mittel auf den Markt bringt, tauchen die ersten resistenten Keime auf. Je mehr Antibiotika geschluckt werden, desto größer wird ihre Macht. Und das Alarmierende ist: Immer mehr Ärzte verordnen in alltäglichen medizinischen Situationen sogenannte Reserve-Antibiotika, die eigentlich für die schlimmen Fälle gedacht waren, in denen nichts mehr hilft. Fast jede zweite deutsche Therapie wurde im Jahr 2010 mit einem Antibiotikum der Reserve durchgeführt.

Gegen Viren und Pilze völlig machtlos

„Generell gilt“, so betont Prof. Daschner, „dass Antibiotika nur bei schweren Infektionen sinnvoll sind, mit starkem Krankheitsgefühl und hohem Fieber. Und auch nur dann, wenn der Arzt eine bakterielle Infektion festgestellt hat.“ Gegen eine durch Viren oder in seltenen Fällen durch Pilze verursachte Erkrankung sind Penicillin und Co völlig machtlos. Das Problem ist nur, dass bei vielen Infekten, insbesondere bei Atemwegsinfekten, die Unterscheidung zwischen bakterieller und viraler Ursache gar nicht leicht ist, denn Bakterien und Viren verursachen häufig die gleichen Symptome. Wenn ein Arzt bei besonderen Fragestellungen wissen will, ob Bakterien für Beschwerden verantwortlich sind, muss er ein Labor beauftragen. Nur bei der Mandelentzündung kann er einen Schnelltest in seiner



Prof. Franz Daschner – Vorstand der Stiftung viamedica und ehemaliger Direktor des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene in Freiburg – kämpft für einen gewissenhaften Einsatz von Antibiotika. Hier seine Tipps:

ärztlichen Praxis durchführen. Bis die Antwort aus dem Labor da ist, kann es leicht zwei Tage dauern. Mancher Mediziner will oder kann diese Zeit nicht abwarten und greift gleich zum Rezeptblock. „Leider setzen auch viele Patienten ihre Ärzte unter Druck, ihnen Antibiotika zu verordnen, weil sie ganz schnell wieder auf die Beine kommen wollen beziehungsweise müssen“, so Prof. Daschner. Dabei sind in den allermeisten Fällen auch starke Erkältungs- oder Grippebeschwerden von Viren verursacht und die vermeintlichen Wunderwaffen total wirkungslos. Man schluckt harte Kaliber, die gar nicht helfen können, sondern nur neue Probleme verursachen, indem sie in Magen und Darm nützliche Bakterien zerstören. „Man sollte immer bedenken“, so Daschner, dass ein Antibiotika-Einsatz häufig mit unerwünschten Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Durchfall verbunden ist. Auch Hautausschläge oder Pilzinfektionen treten immer wieder auf.“

Antibiotika für den Ernstfall aufsparen

Darum: Antibiotika nur, wenn sie wirklich sein müssen. Und wenn Erkältungsbeschwerden noch so sehr plagen: Ohne hohes Fieber verlaufen Schnupfen und Husten allein meist mild. Oft ist es ausreichend, Medikamente einzunehmen, die die Symptome lindern – oder zu bewährten Hausmitteln zu greifen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

- Setzen Sie Ihren behandelnden Arzt nicht unter Druck, Ihnen Antibiotika zu verordnen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er anstelle eines Antibiotikums auch ein pflanzliches Arzneimittel verordnen kann.
- Halten Sie sich an die vom Arzt empfohlene Dosierung eines Antibiotikums, um die Gefahr vermehrter Nebenwirkungen zu bannen.
- Brechen Sie eine Antibiotika-Therapie nicht nach 2 oder 3 Tagen ab, wenn Ihr Arzt 7 Tage verordnet hat: Die Krankheitssymptome können bereits verschwunden sein, aber die bakterielle Infektion muss noch ausheilen.
- Keine Antibiotika-Reste vom letzten Jahr einnehmen. Eine eitrige Bronchitis beispielsweise kann von verschiedenen Bakterien verursacht werden. Das alte Mittel wirkt nicht unbedingt auch gegen die Erreger der neuen Infektion.

BILDER DES KÖRPERS

Deutsche Ärzte röntgen oft. Das ist teuer, nicht immer sinnvoll und kann den Patienten sogar schaden. *fit!* stellt die gängigsten bildgebenden Diagnoseverfahren vor und klärt, wann sie hilfreich sind

Prüfender Blick:
Das richtige Bild
macht die Diagnose
erst möglich

Die Entdeckung der Röntgenstrahlen vor über 100 Jahren hat die Medizin revolutioniert. Zum ersten Mal konnte man den Körper von innen sehen. Doch soweit die Technik bis heute fortgeschritten ist: Knochen und Organe aufzunehmen, ist nicht völlig ungefährlich für den Körper. Zu häufiges Röntgen erhöht das Risiko für Krebs. Der Arzt sollte daher gute Gründe haben, Sie zu durchleuchten. Auch bei anderen strahlenintensiven Verfahren wie der Computertomografie ist immer abzuwägen, wie viel Information das Bild in der jeweiligen Situation tatsächlich liefert. Was also passiert im Körper?

Röntgen

Eine Strahlenquelle erzeugt elektromagnetische Wellen, die den Körper durchdringen und auf einen speziellen Fotofilm oder einen Sensor treffen. Dieser leitet die Daten an einen Computer weiter. Knochen sind dicht und fangen die Strahlen ab. Sie erscheinen auf der Aufnahme hell und deutlich. Weichteile wie die Bandscheiben lassen die Strahlen passieren, sie tauchen als dunkle Stellen auf. Röntgen wird vor allem eingesetzt bei Verdacht auf einen Knochenbruch oder Fehlstellungen von Wirbeln. Bei der Mammografie durchleuchtet der Arzt die Brust ebenfalls mit elektromagnetischen Wellen. So kann er feinste Gewebeunterschiede erkennen und sofort weitergehende Untersuchungen einleiten.

Computertomografie (CT)

Eine Computertomografie dauert nur wenige Minuten. Dabei wird man auf einer Liege in eine etwa 50 Zentimeter lange Röhre geschoben, in der sich das CT-Gerät befindet. Es besteht aus einer Röntgenstrahlenquelle und einem gegenüberliegenden Sensor. Die Strahlenquelle sendet elektromagnetische Wellen aus, die durch den Körper gehen und vom Sensor empfangen werden. Sollen etwa Halswirbel aufgenommen werden, rotiert die Röntgenröhre um den Hals, so entstehen Schichtaufnahmen. Die Methode wird vor allem angewendet, wenn Röntgenbilder nicht ausreichend genau sind, wie etwa bei Bandscheibenvorfällen, Knochenbrüchen und -tumoren oder bei Osteoporose.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Bei der MRT liegt der Körper in der Röhre. Während ein Magnet um ihn kreist, richten sich die Atome nach dem Magnetfeld aus. Diese Reaktion zeichnet das Gerät auf. Ein Computer wandelt die Signale um und fügt sie zu zwei- oder dreidimensionalen Bildern zusammen. Nach zehn bis 30 Minuten ist die Untersuchung zu Ende. Die Bilder stellen besonders gut weiches Gewebe und Gelenke dar. Schon kleine Entzündungen kann der Arzt aufspüren. Knochen bildet eine Magnetresonanztomografie weniger gut ab. Wer bestimmte Implantate im Körper oder einen Herzschrittmacher trägt, sollte



Auf gesundem Fuß: Bei Verdacht auf Knochenbruch wird zuerst geröntgt

den Arzt informieren. Denn das Magnetfeld kann das Metall darin erwärmen.

Sonografie: Ultraschall

Ultraschallgeräte benutzen Klangwellen, die wir nicht hören können, weil sie viel zu hoch sind. Diese Wellen durchdringen den Körper. Jedes Gewebe schwächt die Impulse ab oder reflektiert sie, mal mehr, mal weniger stark. Diese Veränderungen zeichnet das Gerät auf und setzt daraus Bilder zusammen. Meist sehen diese verrauscht aus, doch Ärzte können die Größe und Form von Organen und Einlagerungen erkennen. Die Sonografie dient häufig zur Erstdiagnose von Erkrankungen – aber auch dazu, ein Baby im Bauch seiner Mutter zu beobachten.

WENIG AUFWAND. GROSSE WIRKUNG.

Es sind kleine Veränderungen im Lebensstil, die viel ausmachen. Gerade Altersdiabetiker können eine Menge für gute Werte tun.

Die DAK-Gesundheit unterstützt sie dabei

Ein beginnender Alterszucker lässt sich mit kleinen Veränderungen im Alltag gut in den Griff bekommen: Schon ein strammer Spaziergang täglich kann dazu beitragen, Blutdruck, Gewicht, Blutfette und das gesamte Herz-Kreislauf-System günstig zu beeinflussen. Wer sich mehr bewegt und abnimmt, hat häufig auch bald wieder bessere Blutzuckerwerte.

Neuregelung bei Teststreifen

Wie sich der Blutzuckerspiegel entwickelt, stellt der Arzt über den HbA1c-Wert fest. Dieser Wert gibt an, wie hoch der Blutzucker in den letzten drei Monaten im Durchschnitt war. Regelmäßig selbst zu messen, ist bei Typ-2-Diabetikern, die ohne Insulin auskommen, nicht nötig. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat festgestellt, dass es keinen gesundheitlichen Unterschied macht, ob sie selbst messen oder nicht. Deshalb können sich nicht insulinpflichtige Altersdiabetiker diese schmerzhafteste Prozedur sparen. Aufgrund der IQWiG-Ergebnisse dürfen Ärzte seit Oktober 2011 die Teststreifen auch nur noch in Ausnahmefällen verordnen und Kassen die Kosten nur noch im Ausnahmefall übernehmen.



Tipps und Hilfe von Ihrer DAK-Gesundheit

Weiterhin kostenlos sind unsere Gesundheitsprogramme (DMP), die den Weg zu einem neuen Lebensstil mit mehr Bewegung und gesünderem Essen leichter machen. Speziell für Diabetiker gibt es das DAK-Gesundheitsprogramm (DMP) Diabetes mellitus Typ 2. Neben einer intensiven medizinischen Betreuung auf Basis gesicherter medizinischer Erkenntnisse erhalten Sie als Programmteilnehmer regelmäßig individuelle und praktische Angebote für den Alltag. Dazu gehört zum Beispiel auch der Newsletter „Besser eingestellt!“, auf www.dak.de/dmp-newsletter zu abonnieren.

Gemeinsam gezielt bewegen

Im Rahmen des DAK-Gesundheitsprogramms (DMP) Diabetes mellitus Typ 2 profitieren Sie auch von einem innovativen Bewegungsangebot, das wir mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) für übergewichtige Diabetiker entwickelt haben. In über 20 Städten finden diese neuartigen Kurse statt (siehe www.dak.de/bwpa). Aber warten Sie nicht auf den ersten Kurstermin. Legen Sie lieber gleich los mit mehr Bewegung, weil jeder Schritt zählt!

Unsere Gesundheitsprogramme (DMP) gibt es für:

- Asthma bronchiale
- Brustkrebs
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)

Mitmachen ist ganz einfach. Sprechen Sie am besten Ihren Arzt beim nächsten Besuch auf die Teilnahme an. Bei Fragen rufen Sie uns an, oder besuchen Sie uns unter www.dak.de/dmp im Internet.

Wir beraten Sie 24 Stunden, an 365 Tagen: **DAKdirekt**

0180 1 325325*

oder für Flatrate-Kunden kostenlos unter **040 7344444**

*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

FOTO: DAK

Sie sparen über 109,- Euro

und nutzen die Vielseitigkeit der „3 in 1“ Doppel-Funktionsjacke der Edelmarke SLAM



Franz Klammer
(Goldmedaille Ski-Abfahrt, Olympische Spiele '76 Innsbruck)
Personalshop-Repräsentant
„Markenqualität zum Bestpreis! Bestnote für Kundenzufriedenheit! Meine Empfehlung!“



SLAM - 30 Jahre italienische Premium-Marke

Im Kragen integrierte Kapuze mit Kordelzug und Stopper

Hochschließender Stehkragen

Einzippbare Innenjacke aus Softshell mit Warmfutter

Robuster Frontreißverschluss mit Kinnschutz

Windschutzpatte mit Klettverschlüssen

Ärmelbund mit Klettverschluss weitenregulierbar

Saum mit Kordelzug und Stopper

Armbündchen mit elastischem Einfassband

Größen:

S/M L XL

Preisvorteil -73%

gegenüber UVP*

statt 149,00 € UVP*

Personal Shop Preis

€ 39,90

Art.Nr. 96.156.920

PRODUKT INFO

3 in 1-Jacke

→ 88% Polyester, 12% Elasthan

→ Futter: 100% funktionelles Polyester (wärmendes Fleece)

→ 2 großzügige Innentaschen

Außenjacke:

→ 55% Polyester, 45% Polyamid

→ Hoch schließender Kragen

→ 3 Reißverschluss-außentaschen

→ Pflegehinweise:



GRATIS



Designer-Aktentasche

Die schwarze hochwertige Designer-Aktentasche von Thierry Mugler erhalten Sie zu Ihrer Bestellung als Geschenk gratis, das Sie auf jeden Fall behalten können! Masse: Breite 42 cm x Höhe 31 cm, Tiefe: von 4 bis 16 cm erweiterbar, Lieferung in praktischer Softtasche

SLAM

ADVANCED TECHNOLOGY SPORTSWEAR

„3 in 1“ Doppeljacke: höchster Tragekomfort zum Bestpreis!

Die „3 in 1“ Doppel-Funktionsjacke bietet Ihnen verschiedene Tragemöglichkeiten. Bei kühlem, nassen Regenwetter bietet sie den perfekten Regenschutz mit der im Kragen integrierten Kapuze. Das Funktionsgewebe der Außenjacke ist wasserabweisend, atmungsaktiv und verschafft ein angenehmes Körperklima. In der Jacke ist eine zweite, hochwertige, orange-farbige Softshelljacke mit Reißverschlüssen integriert (Softshell ist leicht und atmungsaktiv). Sie lässt sich leicht herausnehmen und als eigenständige Outdoor-Funktionsjacke tragen. Testen Sie die einzigartige Jacke und sparen Sie 73% mit dem Bestpreis!

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

„3 in 1 Doppeljacke“ orange/olivgrün

Art.Nr. 96.156.920

Größen: S/M, L, XL

Personal Shop - Garantie

- ★ **Höchster Qualitäts-Standard**
- ★ **Mindestens 2 Jahre Garantie**
- ★ **Rückgabegarantie innerhalb eines Monats ab Zustellung**

24h täglich persönlich für Sie da

0 180/ 104 0 104

3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

www.personalshop.com

FAX 0 180/ 117 117 1

3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

Personal Shop Handels-GmbH

Bahnhofstraße 500 82467 Garmisch-P. **zusenden an:**

PERSONAL-BEZUGSSCHEIN mit 31 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung (UVP*)	Einzelpreis €
	96.156.920		„3 in 1 Doppeljacke“ (149,- €)	39,90
1	96.121.890G		Aktentasche Thierry Mugler	GRATIS

Absender (bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- u. Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

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

Angebot gültig für fit DAK Magazin - Leserinnen und - Leser

Aktion Nr. 9283

MEDITERRANE KÜCHE

Leckeres Essen genießen – ganz ohne Reue – und dabei eine Menge für die eigene Gesundheit tun: Das gelingt mit der gemüsereichen mediterranen Küche

OBST & GEMÜSE

Lauch, Karotten, Kohl:

Frisches Gemüse spielt in der Mittelmeerküche die Hauptrolle, Fleisch wird zur Beilage. 500 bis 800 Gramm Gemüse dürfen es pro Tag gern sein. Das Gemüse muss nicht vom Mittelmeer stammen. Auch heimische Sorten lassen sich so zubereiten, dass sie nach Süden schmecken: mit Olivenöl, Knoblauch und frischen Kräutern.



PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Kürbiskerne, Nüsse und Getreide: Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Nüssen und Samen – schmeckt gleich nach mehr! 30 bis 40 Gramm Walnüsse pro Tag sind empfehlenswert. Bei Brot und Nudeln zu ballaststoffreichen Vollkornsorten greifen, sie sättigen gut.



KRÄUTER

Basilikum, Petersilie, Schnittlauch: Die mediterrane Küche arbeitet sehr viel mit den aromatischen Kräutern Basilikum, Rosmarin und Oregano. Aber auch unsere heimischen Sorten wie Schnittlauch und Petersilie fügen sich ganz wunderbar ein. Viele frische Kräuter und wenig Salz – das ist das Grundrezept.



WEIN

Rotwein: Zu leckeren Mittelmeengerichten dürfen Sie sich gern ein kleines Glas Rotwein gönnen. Denn mäßig genossen, kann Rotwein dank seines Gehalts an Polyphenolen entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken und Ihr Herz schützen.



OLIVENÖL/ RAPSÖL

Gesundes Öl: Mittelmeerköche bereiten alle Speisen mit Oliven- oder Rapsöl zu. Gemüse garen sie nicht in viel Wasser, sondern in etwas Öl in der Pfanne. Es behält seine Farbe, bleibt bissfest. Vor dem Servieren noch etwas Öl darüber – das bringt schönen Glanz.



MAGERE EIWEISSPRODUKTE

Fisch/Milch/Geflügel: Zweimal wöchentlich kommt Fisch auf den Tisch, jeweils gut 180 bis 200 Gramm. Dazu regelmäßig kleine Mengen fettarme Milch und mageren Käse. Auch Geflügel ist typisch fürs Mittelmeer, aber nur wenig rotes Fleisch. Fette Sorten höchstens dreimal pro Monat.

„Haus Weserland“ will Meer

Die Fachklinik der DAK-Gesundheit hat als erste Reha-Einrichtung Deutschlands auf mediterrane Küche umgestellt. Studien belegen, wie günstig diese Küche Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflusst, die Krebshäufigkeit vermindert und das Demenzrisiko absenkt. Im „Haus

Weserland“ serviert deshalb Küchenchef Ulrich Mundhenk die Mittelmeerkost zu allen Mahlzeiten. Diplom-Oecotrophologin Nicole Fischer und ihr Team bieten dazu Ernährungsberatung und Kochkurse an. Jeder, der Interesse hat, kann an den Kochkursen teilnehmen.

Auf der folgenden Seite: Rezepte aus der Mittelmeerküche »



RUCOLASALAT

mit Äpfeln, Orangen
und Walnüssen

300 g Rucola
2 Äpfel
2 Orangen
8 EL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra
40 g Walnusskerne
20 g Parmesan
Zucker, Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Rucola waschen und abtropfen lassen, Äpfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen und filetieren. Zitronensaft mit wenig Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und das Olivenöl zugeben. Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren. Zum Schluss mit Walnusskernen und geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp: Anstelle von Rucola können alle Blattsalate verwendet werden, z. B. Feldsalat.



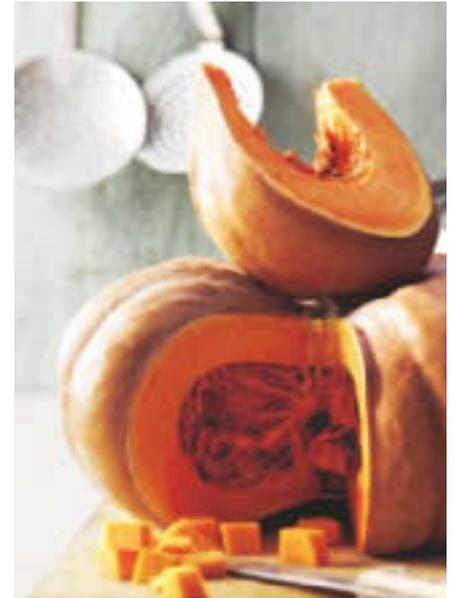
FISCHFILET

auf Lauch-Kartoffeln

500 g Fischfilet, z. B. Karpfen
200 g Lauch (4 cm lange Stücke)
200 g rohe Kartoffelwürfel (2 cm)
100 g Zwiebelscheiben
3 EL natives Olivenöl extra
5 EL Sauerrahm 10 %
200 g Fleischtomaten
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, frischer o. tiefgekühlter Oregano, etwas Mehl

Zubereitung: Die Kartoffeln mit den Zwiebeln in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Lauch und Sauerrahm dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse in eine feuerfeste Form geben.

Das Fischfilet würzen, in Mehl wenden und im restlichen Öl anbraten. Den Fisch auf das Gemüse betten, mit Tomatenscheiben belegen und mit Oregano und Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen.



KÜRBISSUPPE

pikant

700 g Kürbis
2 EL natives Olivenöl extra
300 g Lauch
1 Knoblauchzehe in Würfeln
1 TL gemahlene Ingwer
1 TL gemahlene Kümmel
700 g Gemüsebrühe
4 EL Naturjoghurt
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Stücke schneiden.

Beide Gemüse in Olivenöl andünsten. Knoblauch, Kümmel und Ingwer zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die Suppe im Mixer pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Suppe in einen Teller geben und mit einem Löffel Naturjoghurt garnieren.

Alle Gerichte für 4 Personen

Gesetzlich versichert. Private Extras.

Für jeden das Richtige:
DAK Zusatz Schutz

**Bis zu 33%
sparen!**

Gesundheit ist unumstritten das höchste Gut und hat deshalb auch die größte Aufmerksamkeit und den bestmöglichen Service verdient.

Optimale Absicherung für jeden Bereich

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen. Dennoch sind Zuzahlungen für z. B. Zahnersatz, Brillen, Medikamente oder Massagen aufzubringen. Will man diese Ausgaben nicht selbst tragen, ist eine **zusätzliche Absicherung** erforderlich. Kunden der DAK-Gesundheit können sich mit dem **DAK Zusatz Schutz** optimal absichern.

Auch unabhängige Testinstitute bestätigen die hervorragende Qualität und Leistungsstärke der Zusatzversicherungen:



Alle Zusatzversicherungen im Überblick:

- **DAKplus Gesundheit** – umfassende Leistungen, weniger Zuzahlungen
- **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** – auch bei Unfällen gut abgesichert
- **DAKplus Zahn** – weniger Eigenanteil bei Zahnersatz
- **DAKplus Zahnvorsorge** – Leistungen für Prophylaxe & Zahnbehandlung
- **DAKplus Reise** – weltweit sicher in den Urlaub
- **DAKplus Reise 365** – Schutz auf Langzeitreisen für junge Leute bis 30
- **DAKplus Krankenhaus** – Behandlung als Privatpatient
- **DAKplus Verdienstausschlag** – finanzielle Sicherheit bei Krankheit
- **DAKplus Pflege** – Vorsorgen für den Pflegefall
- **DAKplus Pflege Unfall** – Basisschutz für den Pflegefall
- **DAKplus Sterbegeld** – individuelle Todesfall-Absicherung
- **DAKplus Kostenerstattung** – Privatpatient beim Arzt & Zahnarzt

NEU

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

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.
3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

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

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Themen:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> DAKplus Gesundheit (plus 1, 2, 3) | <input type="checkbox"/> DAKplus Reise | <input type="checkbox"/> DAKplus Pflege |
| <input type="checkbox"/> DAKplus Gesundheit SPEZIAL | <input type="checkbox"/> DAKplus Reise 365 | <input type="checkbox"/> DAKplus Pflege Unfall |
| <input type="checkbox"/> DAKplus Zahn | <input type="checkbox"/> DAKplus Krankenhaus | <input type="checkbox"/> DAKplus Sterbegeld |
| <input type="checkbox"/> DAKplus Zahnvorsorge | <input type="checkbox"/> DAKplus Verdienstausschlag | <input type="checkbox"/> DAKplus Kostenerstattung |

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon*

E-Mail-Adresse*

*Diese Angaben sind freiwillig.

- Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerrufbar** –, dass die HanseMerkur meine Angaben zur schriftlichen oder anderen Kontaktaufnahme (Telefon/E-Mail) und Beratung speichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ort, Datum/Unterschrift

Er ist das Lieblingsgetränk der Deutschen und kann ein regelrechter Fitmacher sein. Wie wär's mit einer Tasse Kaffee, während Sie sich Zeit für die Lektüre dieses Artikels nehmen?

Braunes Gold: Kaffee ist der perfekte Fitmacher für Geist und Körper

KAFFEE MACHT MUNTER

Für die meisten ist der Start in den Tag ohne Kaffee undenkbar. Das dunkle Getränk gehört zu den beliebtesten Genussmitteln der Deutschen. Dabei haben Gesundheitsexperten noch vor wenigen Jahren vor Kaffee gewarnt: Er raube dem Körper zu viel Flüssigkeit, erhöhe den Blutdruck in ganz ungesunder Weise und sei verantwortlich für Schlaganfälle und Herzinfarkte. „Alles so pauschal nicht haltbar“, sagen viele Fachleute heute. Sie verweisen auf neuere Studien, die dem Kaffee im Gegenteil sogar eine Vielzahl wünschenswerter Wirkungen bescheinigen.

Wachmacher Koffein

Kaffee verdankt seinen wunderbaren Geschmack den vielen Inhaltsstoffen. In der aromatischen Bohne stecken mehr als 1000 verschiedene Substanzen: Säuren, Öle, Mineralstoffe und Spurenelemente – aber Koffein ist wohl der bekannteste von allen. Eine Tasse Kaffee enthält zwischen 50 und 100, eine kleine Tasse Espresso etwa 40 Milligramm von dem Wachmacher. Er erhöht die Aufmerksamkeit, verbessert das Kurzzeitgedächtnis und regt die geistige Leistungsfähigkeit an. Viele Menschen fühlen sich antriebsstärker nach einer Tasse Kaffee. Die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ist dabei grundsätzlich unproblematisch. Wer an Kaffee gewöhnt ist, hat nach ein bis zwei Tassen höchstens einen geringfügig höheren Blutdruck. Auch Patienten, die an einer Herzkrankheit leiden, müssen in der Regel nicht auf Kaffee verzichten. Zur Sicherheit lassen sie sich von ihrem Arzt beraten.

Durchaus spürbar ist für viele Menschen der harntreibende Effekt des Koffeins. Je nachdem, wie regelmäßig und wie viel Kaffee man trinkt, scheiden die Nieren vermehrt Flüssigkeit aus. Auch diese Wirkung ist nur vorübergehend und anders, als man früher



Müde? Kaffee regt an und verbessert die Leistungsfähigkeit

160 LITER
Kaffee trinkt jeder
Deutsche im Schnitt pro
Jahr. Das entspricht rund
vier Tassen am Tag

meinte, nicht nachteilig für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

Kaffee hebt die Stimmung

Durchaus angenehm ist eine andere Eigenschaft des Kaffees. Zwar reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Koffein, aber bei vielen kann

das Getränk die Laune verbessern. Verantwortlich dafür ist nicht das Koffein selbst, sondern die ohnehin im Gehirn vorhandenen „Glückshormone“, die sogenannten Endorphine. Koffein sorgt dafür, dass sie im Gehirn freie Bahn haben und leichter an den Synapsen andocken können. Deshalb wirkt Kaffee bis zu einem gewissen Grad aufmunternd und stimmungshebend.

Hilfreich für die Verdauung

Bereits mit einer Tasse Kaffee zum Frühstück kann man die Verdauung in Schwung bringen. Die im Kaffee enthaltenen Säuren, Gerb- und Bitterstoffe regen die Beweglichkeit von Magen und Darm an und stimulieren die Produktion von Magen- und Gallensäften. Ob eine Sorte magenschonend ist, hängt übrigens ebenfalls vom Anteil der gelösten Säuren, Gerb- und Bitterstoffe ab. Espresso ist für viele bekömmlicher, weil die Bohnen stärker und länger geröstet werden und sich beim schnellen Aufbrühen weniger reizende Stoffe lösen.

Schutz vor Krebs?

Lange Zeit unterschätzt wurden die im Kaffee enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe. Der Kaffeepflanze dienen sie mit ihrem herben, bit-

teren Geschmack unter anderem zur Abwehr von Fraßfeinden. Beim Menschen haben sie Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Sie können antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Forscher vermuten auch, dass gerade die im Kaffee enthaltenen Phenolsäuren das Risiko für bestimmte Krebsarten, etwa Darmkrebs, senken. Allerdings steht hier die Forschung erst am Anfang.

WUSTEN SIE, DASS...

... ein Kaffeebaum etwa drei bis vier Jahre nach der Saat erste Kirschen trägt? Die Kerne der Kirschen sind die eigentlichen Kaffeebohnen.

... man mit kaltem Kaffee Salzländer von schwarzen und braunen Schuhen entfernen kann?

... Kaffeesatz auch als Pflanzendünger taugt? Aufgrund des hohen Gehalts an Phosphor, Kalium und Stickstoff regt er Pflanzen zum Blütenwachstum an.

... ein Kilo des teuersten Kaffees der Welt, Kopi Luwak, rund 1000 Euro kostet? Für diese Sorte nimmt man Kaffeekirschen, welche die auf den indonesischen Inseln beheimatete Schleichkatze frisst und fermentiert wieder ausscheidet.



GEWINNEN SIE!

Auf Knopfdruck zaubert der preisgekrönte **De'Longhi Vollautomat ECAM 23.450** aus ganzen Bohnen herrlichen Kaffee mit tollem Milchschaum. Sie möchten ihn gewinnen? Dann machen Sie mit beim Online-Quiz. Bis 15. Februar auf www.dak.de/gewinnen



**DE'LONGHI
KAFFEE-
AUTOMAT**

FLOWER FOR LIFE

DAK-Gesundheit startet dritte Runde des großen Malwettbewerbs

KLASSIK



Dieser Malwettbewerb hat mein Leben verändert“, schwärmt Galina Schierholz, 53 (Foto li.). Die Malerin gewann 2009 den Künstlerpreis bei Flower for Life und verbrachte malend drei Wochen auf der Paradiesinsel Bali.

Auch Sie können tolle Preise gewinnen, denn Flower for Life geht in die dritte, finale Runde: Die DAK-Gesundheit ruft alle Künstler und Hobbymaler auf, Blumenbilder zu malen. Die gespendeten Werke werden zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verkauft oder ausgewählten Krankenhäusern überreicht, um dort als farbenfroher Wandschmuck allen Patienten Freude zu schenken.



So wunderschön sind die Blumenbilder, die bisher bei Flower for Life entstanden sind

Mitmachen lohnt sich!

Greifen Sie zu Farbe und Pinsel, und machen Sie mit. Malen ist nicht nur ein wunderschönes Hobby, sondern auch eine gute Methode, dem Alltagsstress zu begegnen. Wussten Sie, dass Stress Bluthochdruck oder zwanghaftes Rauchen fördern kann? Beides Faktoren, die unter Umständen das Schlaganfallrisiko erhöhen.

Malend gewinnen

Unter allen Teilnehmern verlosen wir eine 7-tägige Flusskreuzfahrt auf dem Rhein und weitere wertvolle Preise (siehe Seite 56.) Sie sind von unseren Kooperationspartnern gestiftet und nicht aus Mitgliederbeiträgen bezahlt. Eine Fachjury wählt aus allen eingegangenen Bildern die zwölf schönsten Motive aus, die den hochwertigen Flower-for-Life-Kalender 2013

schmücken sollen. Zusätzlich winkt wieder als Künstlerpreis ein tropisches Malerlebnis auf Bali, organisiert und begleitet vom Münsteraner Künstler Pellegrino Ritter.

Ihr Bild in unserer Galerie

Die DAK-Gesundheit veröffentlicht alle Blumenbilder in einer Online-Galerie und produziert einen Werkkatalog, den jeder Teilnehmer zur Erinnerung und als Dank für seine Bilderspende erhält.

Malen Sie Ihr Blumenbild im Format 60 x 60 x 4 cm auf Leinwand. Sie können es per Post einschicken oder persönlich in einem Servicezentrum der DAK-Gesundheit abgeben. Einsendeschluss: 30. April 2012. Eine Leinwand und die Teilnahmebedingungen bekommen Sie unter www.flowerforlife.de im Netz, oder Sie bestellen über den Coupon auf Seite 56. Viel Glück!

EINE AKTION ZUGUNSTEN DER STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL-HILFE

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und den Folgen dieser Erkrankung entgegenzutreten. In unterschiedlichen Projekten kümmert sie sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge des Schlaganfalls.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Carl-Miele Str. 210
33311 Gütersloh

Spendenkonto 50
Sparkasse Gütersloh
BLZ 478 500 65
Stichwort: fit! Magazin



VIELE TOLLE
PREISE ZU
GEWINNEN!

JEDE WOCHE ZUSÄTZLICHE GEWINNE AUF www.flowerforlife.de



2x eine 7-tägige Flusskreuzfahrt:
Reisen auf dem Rhein, www.schoene-reisen.de/arosa/



Künstlerpreis:
Malen im Bambus-Atelier auf Bali, www.pellegrino.de



2 Profi-Crosstrainer
„Flower“,
www.aktivshop.de



„Wii Sports Resort Pak“ inkl.
„Wii Fit Plus“ und „Balance Board“,
www.aktivshop.de



5 exklusive
Seidenschals,
www.merlina-art.de

JA, ICH MÖCHTE AM FLOWER FOR LIFE KLASSIK 2012- MALWETTBEWERB TEILNEHMEN!

Den Coupon bitte in Blockbuchstaben ausfüllen und per Post oder Fax (02571 9196911) einsenden an:
Flower for Life 2012, Atelier, Altenberger Str. 48, 48268 Greven

Bitte senden Sie mir

- nur die Teilnahmebedingungen
- _____ Stück Leinwand in
Galeriequalität, 60x60x4 cm,
für 9,95 Euro inkl. Versand
und die Teilnahmebedingungen

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____



Sie können auch online bestellen. Dort finden Sie weitere Angebote und Infos zur Aktion: www.flowerforlife.de

Ich bin
**ORGAN
PATIN**

Ich bin ORGANPATIN, um meinen
Freundeskreis zu bewegen, sich auch
mit diesem wichtigen Thema auseinan-
der zu setzen.

www.organpaten.de

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **Organspende**
schenkt Leben.



FRAGE & ANTWORT

(Groß-)Mütterliche Ratschläge geben – oder lieber nicht?

Karola W., 71, aus Stralsund, fragt:

„Meine Enkelin ist mitten in der Pubertät. Ich verstehe mich gut mit ihr, aber ihren Eltern macht sie das Leben ganz schön schwer. Ich würde die beiden in dieser Phase gern unterstützen. Ich finde, dass das Mädchen zu viel Taschengeld bekommt und sich manchmal schon sehr gewagt kleidet. Aber sobald ich meiner Tochter einen Rat geben will, reagiert sie total empfindlich und beleidigt. Muss ich mir als Großmutter wirklich jeden Kommentar verkneifen?“

Die DAK-Experten raten:

Die Pubertät ist für Eltern und Kinder eine nervenaufreibende Zeit. Dass Sie Ihrer Tochter mit Rat und Tat zur Seite stehen möchten, ist verständlich. Allerdings haben Sie festgestellt, dass sie darauf empfindlich reagiert. Aber wieso? Psychologisch gesehen werden Eltern von ihren pubertierenden Kindern teils stark in Frage gestellt. Mama oder Papa sind nicht mehr die Besten, sondern nerven! Diese „Entthronung“ müssen Mütter und Väter erst mal verkraften. Denn je älter das Kind wird, umso weniger lässt es sich Dinge vorschreiben. Die meisten Eltern sind daher in dieser Phase besonders empfindlich für alles, was um sie herum passiert. Indem Sie Ihrer Tochter wohlgemeinte Ratschläge geben, kann es sein, dass sie sich doppelt kritisiert fühlt. Sie wird nicht nur vom Kind in ihrer Mutterrolle hinterfragt, sondern auch noch von der eigenen Mutter, die es ebenfalls besser weiß. Die Frage ist aber: Wie können Sie Ihre Tochter trotzdem unterstützen? Die Antwort: Sie braucht jetzt Bestätigung und Rückendeckung, da sie ja schon vom eigenen Nachwuchs täglich Kontra bekommt. Sagen Sie ihr, dass Sie eine gute Mutter ist. Erinnern Sie sich daran, wie Ihre Tochter sich als Pubertierende verhalten hat? Sprechen Sie mit ihr darüber, lachen Sie über gemeinsame Erlebnisse. Haben Sie damals immer alles richtig gemacht? Jede Zeit hat ihre eigenen Herausforderungen und Wertvorstellungen – das ist gut so, sonst würde es ja keine Entwicklung geben. Mit einem offenen und liebevollen Erfahrungsaustausch können Sie Ihrer Tochter auf Augenhöhe beistehen und zeigen, dass Sie wissen, wie turbulent die Zeit als Mutter einer pubertierenden Tochter ist.

Großeltern ins Netz

Das Internet hat engagierten Großmüttern und -vätern einiges zu bieten. Wenn Sie erfahren wollen, was Ihre Enkel im Netz so interessiert:

www.enkelnavi.de ist ein Portal, das sich mit einer Infothek, mit Unterhaltung sowie Experten- und Freizeittipps speziell an Großeltern wendet.

BRAUCHEN SIE EINEN RAT?

Dann schreiben Sie uns:

Expertenfrage
DAK-Redaktion
Postfach 10 14 44
20009 Hamburg

IMPRESSUM 1_2012

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

Verantwortlich Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter Kundenmanagement; Martin Kriegel, Leiter Marketing

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK-Gesundheit

Dorothea Wiehe, Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1016, Fax: -2192, E-Mail: magazinfit@dak.de

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

Redaktionsbeirat Roland Dieckmann

Das Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich in der G+J Corporate Editors GmbH, Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg, www.corporate-editors.com

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors Hilde Frye

Gestaltung Ilga Tick (LtG.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz, Sabine Henning, Christian Kursawe, Oliver Törner

Fotoredaktion Suse Walczak, Stephanie Harke

Reproduktion Otterbach Medien KG & Co.

Druck Burda Druck, Offenburg

Gesamtanzeigenleiter (V.i.S.d.P.)

Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300, Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310, Anzeigendisposition: Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maïke Tabel, Tel.: 040 3703-5313 Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14b vom 1.6.2011

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 29 und 60.

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: 20.12.2011

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden (Teilaufgabe) und Sieh an! GmbH/Amberg (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 können nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
10 Berlin	030-60 97 50 44
12 Berlin-Süd	03362-50 25 58
13 Berlin-Nord	030-60 97 50 44
14 Brandenburg	030-60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362-50 25 58
17 Neubrandenburg	0381-128 17 98
18 Rostock	0381-128 17 98
19 Schwerin	0381-128 17 98
20 Hamburg	040-52 01 43 48
21 Großraum HH	040-27 80 66 54
22 Großraum HH	04107-31 24 56
23 Lübeck	0451-30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431-30 03 644
25 Elmshorn	04823-92 17 66
26 Emden	0421-24 41 706
27 Bremerhaven	04761-92 41 428
28 Bremen	0421-40 94 978
29 Celle	04238-94 30 47
30 Hannover	05137-87 34 567
31 Großraum H	05105-58 44 585
32 Herford	05225-86 38 42
33 Bielefeld	0521-16 44 768
34 Kassel	0561-20 79 943
35 Gießen	06441-44 42 737
36 Fulda	06441-44 42 737
37 Göttingen	0551-38 94 779
38 Braunschweig	05181-80 66 869
39 Magdeburg	0391-52 08 439
40 Düsseldorf	0211-44 07 18 50
41 Mönchengladbach	0211-44 07 18 50
42 Wuppertal	0202-74 73 000
44 Dortmund	0231-97 66 845
45 Essen	0201-18 05 737
46 Oberhausen	0208-60 90 662
47 Kleve	02838-77 97 54
48 Münster	0251-89 91 886
49 Osnabrück	05422-92 60 746
50 Köln	0221-17 04 494
51 Köln/Leverkusen	0221-50 07 024
52 Aachen	02238-94 20 44
53 Bonn	0228-90 84 913
54 Trier	06821-90 46 668
55 Mainz	06133-57 02 42
56 Koblenz	0261-97 35 38 25
57 Siegen	0228-18 49 97 87
58 Hagen	0202-74 73 000
59 Arnsberg/Hamm	02307-26 11 730
60 Frankfurt	06102-50 17 98
61 Bad Homburg	06081-44 72 866
63 Aschaffenburg	06102-50 17 98
64 Darmstadt	06102-50 17 98
65 Wiesbaden	06081-44 72 866
66 Saarbrücken	06821-90 46 668
67 Kaiserslautern	0631-35 07 459
68 Mannheim	0621-33 61 994
69 Heidelberg	06207-92 31 31
70 Stuttgart	0711-90 72 09 47
71 Ludwigsburg	07154-80 57 898
72 Tübingen	0711-90 72 09 47
73 Göppingen	0731-36 08 03 20
74 Heilbronn	0711-90 72 09 47
75 Pforzheim	07231-42 46 213
76 Karlsruhe	0721-16 16 251
77 Offenburg	07665-94 72 289
78 Konstanz	07575-92 63 89
79 Freiburg	07633-93 85 68
80 München	089-30 65 70 39
81 München	089-30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821-90 89 131
83 Rosenheim	089-30 65 70 39
84 Landshut	0871-96 54 95 22
85 Ingolstadt	08761-72 18 456
86 Augsburg	0821-90 89 131
87 Kempten	08092-86 12 27
88 Friedrichshafen	07562-90 57 10
89 Ulm	0731-36 08 03 20
90 Nürnberg	0911-95 64 98 57
91 Ansbach	0911-95 64 98 57
93 Regensburg	0941-46 39 03 82
94 Passau	0851-49 05 98 85
95 Hof	09201-79 97 89
97 Würzburg	0931-40 47 09 16
99 Erfurt	0361-38 12 960

Lifta in der Nähe:



Jetzt
preiswert
mieten!

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
☎ **0800-22 44 66 1**
Jetzt auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de



- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren
- Selbständigkeit erhalten
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität


Lifta



GUTSCHEIN

- Ja! Schicken Sie mir meinen Prospekt mit Einbaubeispielen - kostenlos und unverbindlich.

Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubeispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

 Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt: Telefon 0180 1 325325*
oder für Flatrate-Kunden 040 7344444

*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen



Ihre DAK liefert
Klimafreundlich und
umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.

Ohne Zusatzbeitrag
ab April 2012!

Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer ist die DAK-Gesundheit nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wo immer Sie uns brauchen – wir sind für Sie da. Mit ausgezeichneten Leistungen und individuellen Tarifen, die Sie ganz nach Ihren Anforderungen gestalten können. Wir beraten Sie gern! www.dak.de